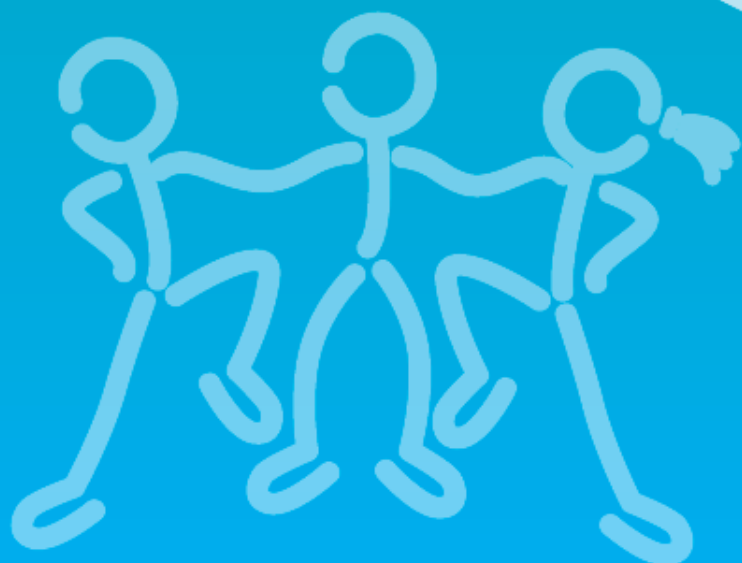




Boronyai Zoltán
Pappné Gazdag Zsuzsanna
Vass Zoltán
Csányi Tamás

A MOZGÁS FELFEDEZÉSE GYERMEKKORBAN II. KÖTET

Az alapvető mozgáskészségek
feldolgozásának elmélete
és gyakorlata



MDSZ – Testnevelés Módszertani Könyvek

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Boronyai Zoltán
Pappné Gazdag Zsuzsanna
Vass Zoltán
Csányi Tamás

A MOZGÁS FELFEDEZÉSE GYERMEKKORBAN II. KÖTET

Az alapvető mozgáskészségek
feldolgozásának elmélete
és gyakorlata



2020
Magyar Diáksport Szövetség

Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek
Főszerkesztő: Dr. habil. Csányi Tamás PhD

Boronyai Zoltán, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán, Csányi Tamás:

A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet:

Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata

Javasolt hivatkozás: Boronyai Zoltán, Pappné Gazdag Zsuzsanna, Vass Zoltán, Csányi Tamás (2020):
A mozgás felfedezése gyermekkorban – II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata.
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

A kiadásért felel: Balogh Gábor, elnök

Szakmai szerkesztő: Boronyai Zoltán

Formai szerkesztő: Muskovits István

Szakmai lektor: Gergely Ildikó, az ELTE TÓK nyugalmazott tanára

Fotók: Ombodi Gergő

Illusztrációk: Dynamo Kommunikációs Kft. és KMH Print Kft.

Arculat: Benedict & Helfer Kft. és KMH Print Kft.

Tördelés: KMH Print Kft.

Nyomda: KMH Print Kft.

Ügyvezető igazgató: Dr. Erdős Dániel

ISBN 978-615-5518-15-7

© Magyar Diáksport Szövetség

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

Ez a kiadvány az EFOP-3.2.8-16-2016-00001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary, 2020

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.

E-mail: mdszok@mdsz.hu

Telefon: +36 1 273 3570

www.mdsz.hu

ELŐSZÓ

A pszichoterápiában jártas szakemberek számára alapvetés, hogy a Földön az emberlét kínálja a legnagyobb lehetőséget a fejlődésre. Ez a fejlődés leggyakrabban aktivitáson, esetünkben mozgásos cselekvésen keresztül kezdődik meg, és adja annak lehetőségét egy egész életen át. A fejlődés, a változás folyamatos, mindig jelen lévő tényező és lehetőség, emiatt egyáltalán nem mindegy, hogyan használjuk, közelítjük meg, különösen az oktatás szempontjából.

Biztosan sokan vannak az olvasók között olyanok, akik felnőtt fejjel tanultak meg síelni, vagy mondjuk egy vízitúrán kerültek olyan helyzetbe, hogy nem arra ment a hajó, amerre szerették volna. A gyerekek számára sok mozgáskészség, sportági előkészítő feladat vagy sportági technika éppen ilyen újdonságot jelent, és nekünk – pedagógusoknak, edzőknek, szülőknek – a feladatunk, hogy úgy szabályozzuk a tanulási környezetet, olyan segítséget nyújtunk a tanuláshoz, hogy megtapasztalják az énhatékonyság élményét, megőrizték motivációjukat és nyitottságukat a mozgásos kihívások irányába.

A *Mozgás felfedezése gyermekkorban I. és II.* kiadványainkkal a személyiség mozgásos összetevőjének fejlesztéséhez szeretnénk segítséget nyújtani. Az alapvető mozgáskészségek – amelyeket korábban természetes mozgáskészségeknek neveztünk, és a 21. században egyértelművé vált, hogy egyáltalán nem természetesek olyan mértékben, ahogyan azt korábban gondoltuk – a felnövés során nagyon hasonlóan bővülnek és bonyolódnak, mint bármely készség: az egyszerűbbtől haladnak az összetettebb felé, a környezet, azaz a külső hatásrendszer jelentős befolyása mellett. Az alapvető mozgáskészségek fejlődése leképezi a személyiségfejlődés folyamatát, ezért is

lehet az, hogy oly sok sportági és rekreációs mozgásos tevékenységnek az alapját adják.

Az iskola az első és egyben utolsó lehetőség, hogy egy közösség vagy a társadalom egy generáció életére, életvezetésére viszonylag egységes hatással lehessen. Ebben a vonatkozásban is igaznak bizonyul a már kissé elcsépelet mondás, mely szerint az iskolában alapozódik meg a későbbi felnőtt élet. Ez a gondolat azonban nem tér ki arra, hogy az iskola és a benne dolgozó pedagógusok, illetve az egyesületekben dolgozó edzők milyen sokat tehetnek azért, hogy a gyerekek a mozgásos feladatokban örömet, változatosságot, teljesíthető kihívást, nehézséget, végső soron megélt kompetenciát találjanak. Ha ezzel a szándékkal közelítjük meg foglalkozásainkat, gyakran ütközünk bizonytalanságba, tanácstalanságba, öniségtelenségbe. Könyvünkben ehhez kínálunk olyan struktúrát, amit az olvasó saját és tanítványai igényeire tud szabni, valamint olyan kapaszkodókat, melyeket akár a tervezés, akár a testnevelésórák vagy egyéb mozgásos foglalkozások során segítik a minél hatékonyabb mozgástanulást.

Az alapvető mozgáskészségek feldolgozása jellemzően az (óvodai és) alsó tagozatos testnevelés feladata, de kellően strukturált alkalmazása bármely sportág esetén esszenciális fontosságú. Szándékunk szerint a *Mozgás felfedezése gyermekkorban* című könyveinkben szereplő mozgáskészségek, kapcsolódó tanulási szempontok, mozgáskonceptációs variációk és a játékpéldák minden testnevelést tanító pedagógusnak, edzőnek (szülőnek) átlátható rendszert, konkrét segítséget, ötleteket, továbbgondolandó szempontokat ad a mozgásos fejlődés támogatásához. Reméljük, sokan örömmel forgatják majd mindennapi munkájuk során.

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ.....	3
I. RÉSZ: A KÖNYV SZERKEZETÉNEK ÉS TARTALMÁNAK ELMÉLETI HÁTTERE – ÁTTEKINTÉS.....	5
1. A MOZGÁSFEJLŐDÉS ÉS ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS ELMÉLETI HÁTTERE.....	6
1.1. Bevezetés	6
1.2. Az ügyesség értelmezése és szerepe	8
1.3. A mozgásfejlődés rövid áttekintése	9
1.4. A mozgásfejlődés szakaszai	13
1.5. Asszimiláció és akkomodáció a mozgásfejlődésben	20
1.6. A könyv oktatásmódszertani nézőpontját megalapozó pedagógiai alapelvek.....	21
1.7. A könyv felépítése	28
1.8. Általános módszertani javaslatok, szempontok az óvodai és kisiskolás foglalkozások felépítéséhez	33
II. RÉSZ: A FELDOLGOZÁS MÓDSZERTANA	39
2. ALAPVETŐ HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ MOZGÁSKÉSZSÉGEK	40
2.1. Járások	40
2.2. Futások	53
2.3. Ugrások, szökdelések.....	66
2.4. Kúszások, mászások	82
2.5. Támaszgyakorlatok, stabilitás, súlypontmozgatások állásban.....	99
2.6. Függőállások, függések	117
2.7. Gördülések, gurulások	127
3. ALAPVETŐ MANIPULATÍV MOZGÁSKÉSZSÉGEK	139
3.1. Gurítások, görgetések (pörgetések).....	140
3.2. Labdapattintás, labdavezetés (kézzel).....	156
3.3. Dobások, elkapások	173
3.4. Rúgások (labdavezetés lábbal).....	193
3.5. Ütések	208
3.6. Egyéb manipulatív mozgások	217
III. RÉSZ: A SPORTÁGI TECHNIKÁK FELÉPÍTÉSE – A „CÉLTÁBLA”-MODELL.....	219
IRODALOMJEGYZÉK.....	230
SZERZŐK	232

**I. RÉSZ:
A KÖNYV SZERKEZETÉNEK
ÉS TARTALMÁNAK
ELMÉLETI HÁTTERE –
ÁTTEKINTÉS**



01

A MOZGÁSFEJLŐDÉS ÉS ÜGYESSÉGFEJLESZTÉS ELMÉLETI HÁTTERE

1.1. BEVEZETÉS



Napjaink egyik legnagyobb kihívása a mozgásszegény életmód kapcsán kialakuló, nem fertőző betegségek terjedésének megakadályozása. Az elhízásbetegség (obesitas), a 2. típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, bizonyos daganatos és mentális megbetegedések egyértelműen az inaktív életmód (és a fejlett világra jellemző helytelen táplálkozás) következményei (WHO, 2010). Annak érdekében, hogy társadalmi szinten csökkenthessük az inaktív életvezetésű emberek számát, és ezáltal csökkentsük az említett betegségek kialakulásának esélyét, többek között olyan társadalomra van szükség, ahol az egyén képes és hajlandó rendszeres fizikai aktivitást végezni. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy stabil mozgásbázissal rendelkezzen, lehetővé téve, hogy az igényeinek megfelelő mozgásformát hatékonyan és sikeresen végezhesse. Mindemellett nagyon fontos, hogy az egészségtudatos magatartás kialakulásához szükséges ismeretek, az életvezetés (egészség-menedzsment) mozgáshoz köthető kapcsolódásainak és összefüggéseinek ismerete szerves részét képezze az életének. Ezt a komplex fejlesztő hatást a család mellett leghatékonyabban a köznevelés képes átadni, közvetíteni. Különösen igaz ez az óvodás- és kisiskoláskorra, amelyben a mozgásfejlődés nagyon intenzív értelmi és érzelmi fejlődéssel is párosul. Azok a mozgások, mozgáskészségek (mozgásformák), amelyeket a felnőttkori felhasználás

során alkalmazunk (legyen szó akár rekreációs, akár teljesítményorientált célról), az óvodás- és kisiskoláskorban alapozódnak meg, ebben az időszakban fejleszthetők a leghatékonyabban.

Sajnálatos módon az elmúlt évtizedekben pont az érintett korosztályokban a gyermekek fizikai aktivitásának, és ezen keresztül természetesen a mozgásfejlődésnek a lehetőségei egyre korlátozottabbá váltak: a gyerekek kevesebbet, kisebb intenzitással mozognak, mint a korábbi generációk (ACSSM-ICSSPE-NIKE, 2013), több időt töltenek a képernyő előtt, kevesebbet szabad és szabadban töltött játékidőt kapnak, kevesebbet közlekednek önállóan, sétálva vagy kerékpárral. A probléma világszerte jelen van, ugyanis a fogyasztói társadalom szokásrendszere alól egyetlen fejlettebb ország sem tudja kivonni magát. Nem elég, hogy az infokommunikációs technológia robbanásszerű fejlődésével gyorsabban változnak a különböző társadalmi csoportok szokásai, minden eddiginél könnyebben lehet hozzáférni kalóriadús ételekhez, ráadásul az iskola és az egyéb köznevelési intézmények folyamatos lemaradásban vannak, a régebben bevált módszerek sulykolásával igyekeznek választ adni az egyre összetettebb problémahalmazra. Ráadásul az érintett korosztályok esetében tekinthető legkevésbé egységesnek az intézményi testnevelés, testmozgás megvalósulása (óvodáskorban nincs egységes fejlesztési követelményrendszer), illetve ebben az időszakban a legkevésbé egységes a pedagógusok felkészültsége a testnevelés területén. Emellett a tu-

datos, célzott mozgásfejlesztés, illetve mozgással tanítás-tanulás általánosságban nem jelenik meg kellő hangsúllyal a legtöbb intézmény pedagógiai programjában. Ennek következtében az alapvető mozgásformák kialakulása és fejlődése gyakran szenved csorbát minőségi és mennyiségi értelemben egyaránt. A problémához az is erőteljesen hozzájárul, hogy a jelenkori testnevelési gyakorlat – hagyományosan – a direkt oktatás egyirányú, a pedagógus által vezérelt módszereit alkalmazza, szinte kizárólagosan. Ehhez kapcsolódik a rendszeresen összehasonlító versenyhelyzetben elvárt alkalmazás, ami különösen az óvodás és 1-2. évfolyamon tanuló gyermekek mozgástanulását érinti hátrányosan sokak számára. Ez az oktatási gyakorlat egyrészt befolyásolja magát a mozgásfejlődési folyamatot, hiszen a gyermekek ebben a felfogásban kizárólag reprodukív módon tanulnak, azaz utánozzák a számukra kijelölt feladatokat, végrehajtják a pedagógus utasításait. Másrészt az önálló, alkotó gondolko-

dás, problémamegoldás és kreativitás rendkívül korlátozottan jelenik meg a foglalkozásokon, amely nélkül nem csupán a tanulás hatékonysága csökken, hanem sokkal kevésbé differenciált és motiváló a környezet is.

Könyvünk a mozgásfejlődés jellegzetességeit szem előtt tartva olyan mozgás- és ügyességfejlesztési rendszert mutat be – kiemelten a 3–10 éves életkorra vonatkoztatva –, amely a mozgástanulást a kognitív képességek és a képzelet aktív bekapcsolásával, azok segítségével rendszerezi, és amely változatosan, az egyéni igényekhez adaptálható módon készíti elő a mozgásműveltség egész életen át tartó alkalmazását. A bemutatott gyakorlatok és rendszerezési szempontok ahhoz kívánnak hozzájárulni, hogy az életkori sajátosságoknak megfelelő, változatos, élményszerű és a gyerekek számára a sikeresség érzetét biztosítani képes foglalkozásokat tudjunk megvalósítani akár iskolai, akár óvodai környezetben.



1.2. AZ ÜGYESSÉG ÉRTELMEZÉSE ÉS SZEREPE

Az ügyesség – mint szakkifejezés – fogalmával kapcsolatban sokféle nézőpont terjedt el a hazai és nemzetközi szakirodalmakban. Ha sportági szempontból vizsgáljuk, akkor azt mondhatjuk, hogy az ügyesség a speciális, sportági mozgások célszerűségében nyilvánul meg (Király, 2001). Vizsgálhatjuk azonban az alapvető mozgásformák¹ (az angol nyelvű szakirodalomban fundamental movement skills, helyenként basic skills vagy foundational movement skills) viszonylatában is. Ebben az esetben minél többfajta mozgást tud valaki magabiztosan végrehajtani, annál ügyesebbnek véljük. De létezik egy nem sportági jellegű megközelítés is, olyan ügyességet vizsgálva, mint például a rajzolás vagy akár az autószereléshez kapcsolódó speciális mozdulatok.

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a mozgásában ügyes ember az adott mozgásos kihívást, feladatot a környezeti körülményekhez alkalmazkodva célszerűen, hatékonyan teljesíti.

Ez legtöbbször egy speciális ügyességet igénylő feladatban történik – akár sportági, akár egyéb vonatkozásban (például a már említett rajzolás) –, ugyanis az ügyességet leginkább a különböző, jól beazonosítható mozgások alkalmazása közben, változó feltételek

között, azaz kontextualizálva tudjuk értelmezni. Azonban minden sportspecifikus ügyesség háttérében egy olyan alapügyesség áll, amely az alapvető mozgásformák hatékony, pontos végrehajtásának készségrendszerét is magába foglalja.

Az ügyességfejlesztésnek – az óvodai és iskolai testnevelés részeként – az alapvető mozgásformák fejlesztésén kell alapulnia. Hangsúlyozzuk annak fontosságát, hogy minden tanítványunk a lehető legátfogóbban, legváltozatosabban szerezzon tapasztalatot az alapvető mozgásformák alkalmazásáról annak érdekében, hogy mozgásában kellően autonóm és magabiztos lehessen a későbbi felhasználás során; legyen szó teljesítményközpontú vagy rekreációs célú sportolásról, esetleg a mindennapi élet egyéb aktivitási formáiról (1. ábra). A minél nagyobb változatosság az egyéni ügyességfejlődés és a mozgásokat kísérő kognitív összetevők alakulása szempontjából is különösen fontos.

Az ügyesség, illetve az azt felépítő alapvető mozgáskészségek és mozgásformák szintje minden embernél eltérően fejlődik, végrehajtásuk eltérő szinten áll. Ráadásul minél több ügyesség-összetevőt próbálunk meghatározni, annál változatosabbak az egy-egy emberre jellemző fejlettségi szintek. Például előfordul, hogy valaki kiválóan fut és szökdel, de a manipulatív, labdás készségei elmaradnak társaiétól vagy az életkorra jellemző átlagos fejlettségi szinttől. A széles



1. ábra: Az ügyesség alkalmazási területei



¹ Az alapvető mozgásformákat helyenként természetes mozgáskészségeknek, esetleg fundamentális mozgáskészségeknek is nevezik.

körű, változatos gyakorlással azt segítjük elő, hogy mindenkinél lehetőségünk legyen elősegíteni az egyéni fejlődést, megtaláljuk azokat a mozgásformákat, amelyek a leginkább hatékonyak az adott tanulónál.

Újabb szempont, hogy a mozgások hatékony, célszerű létrehozásához a figyelem összpontosítására van szükség, ami az adott pillanatban egy bizonyos kognitív jelenlétet feltételez. A mozgások összerendezéséhez nélkülözhetetlen az agyban megjelenő mentális kép (mozgásképzet, mentális terv), amely tehát minden esetben a kognitív funkciók működését feltételezi, igaz különböző tudatossági szinten (implicit vagy explicit tanulás). Amennyiben tanítványaink tisztában vannak a mozgásformát kísérő kognitív összetevőkkel (például főbb mozgásszerkezeti összetevők², térbeli tudatosság elemei), jobbá válik a végrehajtás minősége, így segítjük a későbbi alkalmazás folyamatát. Ennek megfelelően minél változatosabb, minél több alkalmazkodást igénylő gyakorlatot használunk tanítványainknál, annál valószínűbb, hogy a játékhelyzetben a figyelmüket nem a mozgás pusztá végrehajtása fogja lekötöni, hanem a végrehajtás hatékonysága, milyensége.

Összefoglalva: az ügyességfejlesztés során a tanulók a mozgásformák gyors, adekvát, döntésalapú végrehajtását sajátítják el, azaz képessé válnak az adott mozgásforma hatékony, változó körülmények közötti alkalmazására.

1.3. A MOZGÁSFEJLŐDÉS RÖVID ÁTTEKINTÉSE

1.3.1. A MOZGÁSFEJLŐDÉS „HAGYOMÁNYOS” ÉRTELMEZÉSE

A mozgásfejlődés hagyományos megközelítési módja a gyermek érése során bekövetkező mozgásos elemek „látható” minőségi és mennyiségi változásaira koncentrál. Farmosi István a téma jeles hazai képviselője a következőképpen definiálja a jelenséget (Farmosi, 1999, 14. o.).

„A mozgásfejlődés tehát átfogja az ember sokrétű mozgásformáinak és mozgáskészségeinek – járás, futás, ugrás, dobás, elkapás, ütés, rúgás – egyéni fejlődését, valamint a kondicionális és koordinációs képességek kialakulását, fejlődését.”

Más szavakkal kifejezve: a mozgásfejlődés változatos mozgásformák és mozgáskészségek, valamint az azok végrehajtásához szükséges erő, gyorsaság, állóképesség (kondicionális képességek) és koordinációs képességek kialakulásának, fejlődésének a folyamata. Az iménti definíció értelmezésének eredményeként évtizedekig az óvodai és iskolai testnevelés-foglalkozások/órák leglényegesebb feladataként azonosították a gyermekek motoros képességeinek (kondicionális és koordinációs) fejlesztését, amely kedvezőtlenül hatott az alapvető mozgáskészségek fejlesztésére.



A főbb mozgásszerkezeti összetevőket gyakran nevezik kritikus mozgásszerkezeti összetevőknek vagy vezető műveleteknek.

1.3.2. A MOZGÁSFEJLŐDÉS ÚJSZERŰ MEGKÖZELÍTÉSE



Ahhoz, hogy a testnevelés mozgásos tartalmaiban rejlő személyiségfejlesztő lehetőséget kiaknázzuk, tisztában kell lennünk a mozgásfejlődés szerepével, összefüggéseivel a személyiségfejlesztésben. Ennek érdekében vizsgáltunk meg olyan elméletet, amelyek a mozgásfejlődés folyamatát értelmezik, összetettségében érzékel-

tetik. Erről részletesen és tudományos mélységben olvashatunk Vass Zoltán (2020) legújabb könyvében.

Összességében azt mondhatjuk, hogy a motoros fejlődés a motoros viselkedésben egész életen át létrejövő progresszív változás, amely egyrészt a mozgásos feladat, másrészt az egyén biológiai fejlődése, harmadrészt a tanulási környezete feltételeinek interakcióin keresztül zajlik.

A fejlődés folyamatában számos külső és belső tényező interakciójának eredménye az alapvető mozgásformák kialakulása és azok sokrétű alkalmazhatósága. Ilyen külső és belső tényezők lehetnek:

- a neuromuszkuláris érés;
- a velünk született és szerzett személyiségi tényezők hatása a mozgásos viselkedésre;
- a testi növekedés, a biológiai érés és a viselkedés fejlődésének tempója és kölcsönhatása;
- a már meglévő mozgástapasztalatok és újszerű mozgáselemek kombinációja;
- az egyén fizikai és szociokulturális környezetének hatásai.

A mozgásfejlődést befolyásoló tényezők miatt a fejlődés folyamata, valamint az alapvető mozgásminták és mozgáskészségek kialakulása nem egy előre programozott folyamat, hanem egy komplex rendszer elemeinek egyedi sajátosságokat mutató, dinamikus együttállása. Ennek következménye, hogy a mozgásfejlettségbeli különbségek esetenként akár 4-5 év eltérést is mutathatnak gyermekkorban (Clark és

Metcalf, 2002). A felzárkózáshoz az alapvető mozgáskészségek célzott, átfogó, nagyszámú, változatos végrehajtására van szükség minden tanítványunk esetében (Csányi és Révész, 2015). Ennek eredményeként a mozgásformák gyakorlása során természetesen fejlődnek a pszichomotorikus készségek és a végrehajtásukhoz szükséges kondicionális és koordinációs képességek.

A MOZGÁSOS CSELEKVÉSEK BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐI

A célirányos, mozgásos cselekvések befolyásoló tényezők által irányított megközelítése (angolul: *constraints-led approach*) Kugler, Kelso, Turvey és Newell munkássága révén került a tudományos gondolkodás középpontjába az 1980-as évek elején (Kugler és mtsai., 1982).

A felfogás szerint minden mozgásos cselekvés úgynevezett befolyásoló tényezők keretei között jöhet létre (Csányi és Révész, 2015). Newell az említett befolyásoló tényezőket három kategóriába sorolta a 2. ábrának megfelelően, melyek hatással vannak egy adott mozgásos cselekvés kivitelezésére és magára a mozgástanulás folyamatára is (Newell, 1986).



2. ábra: A mozgásos cselekvések úgynevezett befolyásoló tényezői

EGYÉNI BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Az egyéni befolyásoló tényezőknek alapvetően két fajtáját különböztetjük meg. Az első, az ún. **szerkezeti befolyásoló tényezők** (angolul: *structural constraints*) (Magill, 2011) az emberi szervezetet alkotó szervekben, szervrendszerekben bekövetkező változások összességét foglalja magába. Ez döntően genetikailag meghatározott, és az érés és növekedés folyamatában többnyire a külső környezeti hatásoktól mentesen formálódik. Szerkezeti befolyásoló tényezők például a testmagasság, testsúly, izom-zsír arány, az antropometriai és testalkati tényezők, érzékszervek.

Jellemzője ezeknek a folyamatoknak, hogy az emberi egyedfejlődés folyamán különböző ütemben változnak, és a serdülőkor végéig nagymértékű, viszonylag gyors változáson mennek keresztül.

Az egyéni befolyásoló tényezők másik nagy csoportja az úgynevezett kognitív és affektív területen bekövetkező változásokat foglalja magába, amit kis mértékben genetika, nagyobb mértékben viszont a környezeti hatások befolyásolnak. Az ezen a területen lezajló folyamatokat a nemzetközi szakirodalom funkcionális befolyásoló tényezőnek nevezi (angolul: *functional constraints*).

Ezeknek a folyamatoknak jellemzője – hasonlóan a szerkezeti tényezőkhöz –, hogy az emberi egyedfejlődés folyamán különböző ütemben változnak és nagymértékben függenek az egyént érő környezeti hatásoktól. Funkcionális befolyásoló tényező például a kognitív fejlettség, érzelmi állapot, személyiségjegyek.

Összességében azt mondhatjuk, ha az egyéni befolyásoló tényezőket a mozgástanítás, mozgásfejlesztés során figyelembe vesszük (bár nagyrészt tőlünk független elemek), hosszú távon és megfelelő módszerekkel fejleszthetők (pl. kondicionális képességek, motiváció), amivel nagymértékben alakíthatjuk a testmozgás iránti pozitív attitűd kialakulását.

MIKROKÖRNYEZETI BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

Az emberi viselkedést befolyásoló második jelentős tényező nem más, mint az adott célirányos mozgásos cselekvést meghatározó, a végrehajtást befolyásoló közvetlen mikrokörnyezet, amit **feladatvégrehajtást befolyásoló tényezőnek** is nevezhetünk (angolul: *task constraints*).

A mozgástanulás és mozgásfejlődés folyamatában ez a tényező, illetve ennek a folyamatos, cselekvést befolyásoló hatása a legjelentősebb (Araujo és mtsai., 2007). A feladatvégrehajtást befolyásoló mikrokörnyezeti tényezők például az adott mozgásos cselekvésre vagy játéksituációra vonatkozó szabályok, a feladatvégrehajtáshoz alkalmazott eszközök mérete, súlya, alakja, színe, az adott feladatban részt vevők száma (Button és mtsai., 2011).



1. kép: Makrokörnyezeti tényező pl. a fény, a palánk magassága, mikrokörnyezeti tényező pedig a használt labda vagy a dobás helye

MAKROKÖRNYEZETI BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

A mozgásos cselekvések harmadik befolyásoló tényezőjét makrokörnyezeti befolyásoló tényezőnek nevezi a nemzetközi szakirodalom (angolul: *environmental constraints*). Ezen befolyásoló tényezők alapvetően stabilak, lassabban változnak, és többnyire tőlünk függetlenek.

Ilyen makrokörnyezeti befolyásoló tényezők például a levegő hőmérséklete és páratartalma, a tengerszint feletti magasság, a nézőközönség, a verseny- vagy edzésszituáció, szociokulturális háttér (Rein és mtsai., 2014).

Összességében azt mondhatjuk, hogy a makrokörnyezeti tényezőkre viszonylag kevés a ráhatásunk, ugyanakkor lényeges, hogy a makrokörnyezeti tényezőket – lehetőségeinkhez mérten – a mozgástanulás szempontjából optimálisan válasszuk meg.

Láthatjuk tehát, hogy minden mozgásos cselekvést az egyéni, a mikro- és a makrokörnyezeti befolyásoló tényezők szorítanak keretek közé (Newell és mtsai., 2003), és amely során a mozgásos cselekvés és a mozgásos cselekvés által generált információ kölcsönösen hatnak egymásra, ahogyan azt a 3. ábra is szemlélteti.

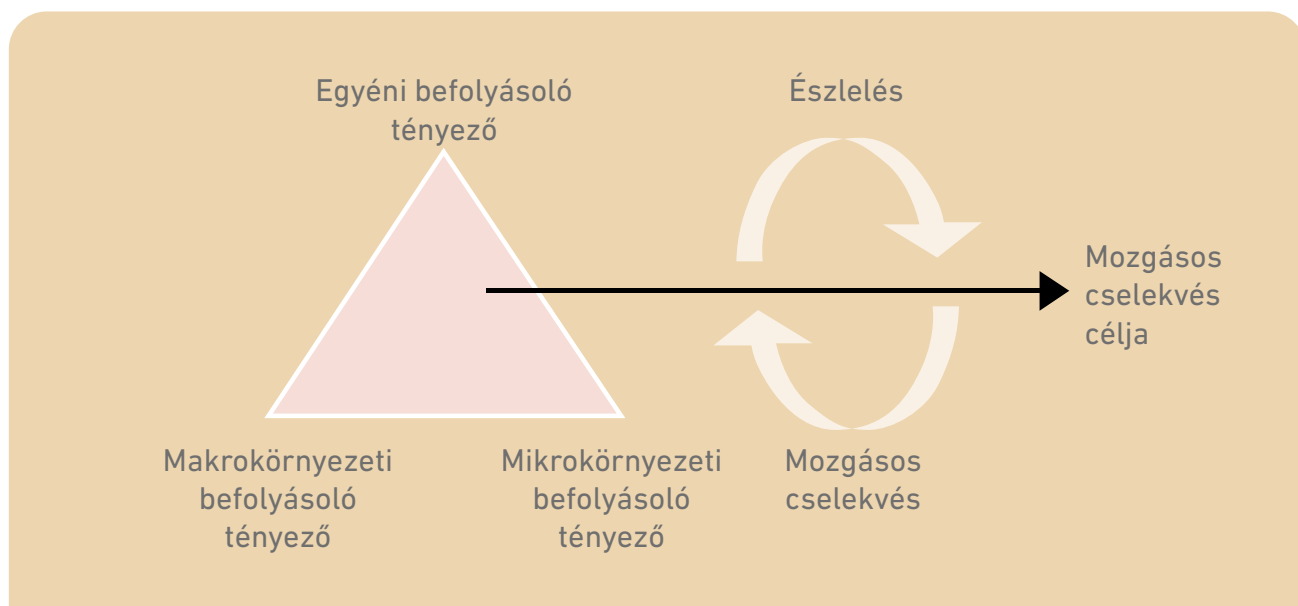
A testnevelésórákra (és edzésekre) vonatkoztatva ennek jelentősége, hogy minden egyes végrehajtást, mozgásos tevékenységet, mind a pedagógusnak, mind a tanulónak az adott befolyásoló tényezők fényében kell értelmezni és értékelni, és az alapján kell a következő feladatra, végrehajtásra helyezni a figyelmet, elvégezni a szükséges változtatást. A végrehajtás során megtapasztalt mozgásos cselekvés és a hozzá kapcsolódó információ összekapcsolása tulajdonképpen maga a tanulás. Ebből a szempontból (is) kulcsfontosságú, hogyan segítjük tanítványainkat a folyamat során.

→ Úgy szabályozzuk-e a mikrokörnyezeti befolyásoló tényezőket, hogy azok azt a tanulási szempontot adják-e, amit aktuálisan megtanítani szeretnénk?

→ Olyan végrehajtási szempontot, instrukciót, információt adunk-e, amely segít megtalálni a funkcionális végrehajtást?

→ Összekapcsoljuk-e a végrehajtás során tapasztaltakat és a végrehajtás „végeredményét”?

Nézzük meg ezt a folyamatot egy példán keresztül. A feladat egy adott helyről, állásból, egykezes gurítással eltávolítani különböző távolságba és irányba le-



3. ábra: A mozgásos cselekvések befolyásoló tényezőinek és az észlelés, cselekvés, észlelés folyamatának kapcsolata (Vass 2020)

helyezett bójákat, ahol a különböző irányba, célba történő gurítás kialakítása a tanulási cél. Olyan instrukciót adunk, mint pl. „Arrafelé lendítsetek a kezetekkel, amerre szeretnétek, hogy a labda guruljon!”, vagy „Válaszd ki, melyik bóját szeretnéd eltalálni, és arrafelé fordítsd a törzsedet!”, vagy akár „az ujjaid végét hagyja el a labda, mert akkor tudod pontosan gurítani!” Olyan információt adunk tehát, amely a tanulási szempont, azaz a sikeres végrehajtás elérését segíti.

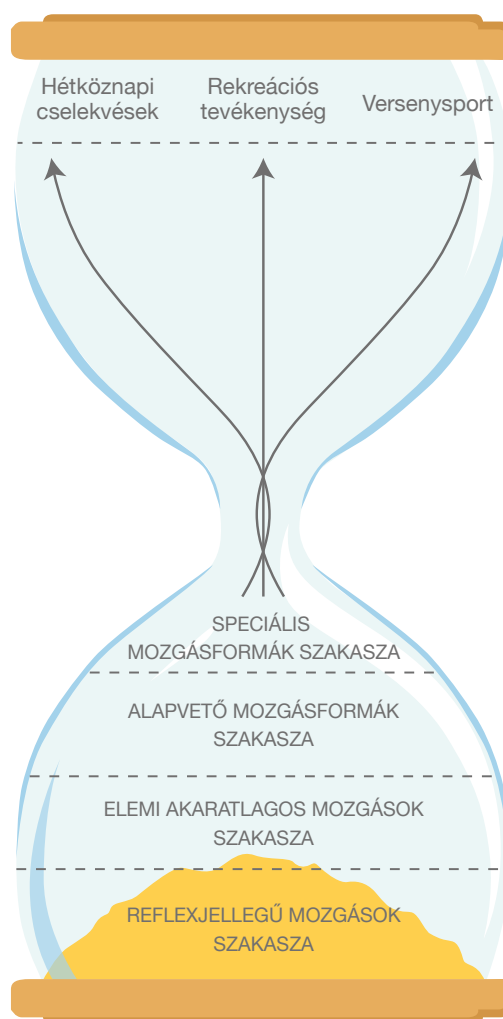
Az első kérdés vonatkozásában azt mondhatjuk, hogy azzal, hogy különböző távolságba és irányba tettük le a bójákat, lehetőséget biztosítunk tanítványainknak, hogy tapasztalatot szerezzenek a különböző erősségű és különböző irányba történő gurításokról. Így tehát a feladat a tanulási célnak megfelelő. A második kérdés vonatkozásában egyértelmű, hogy az elhangzottak kifejezetten a funkcionális megértést és végrehajtást segítették. A harmadik kérdés tekintetében, ha akár csoportosan, akár egyénileg visszamutatunk, hogy az egyes végrehajtások során mi történt és miért, akkor segítjük az összekapcsolást: pl. „Ki az, aki arra figyelt, hogy a bója felé lendítsen a kezével? Sokaknál láttam, hogy gyönyörűen megnyúlt a kezük a bója felé, és el is találták a bóját! Pistinél pedig azt lehetett nagyon jól megfigyelni, hogy a törzsével mindig afelé a bója felé fordult, amelyikre éppen gurított. Nagyon jól tette, mert úgy sokkal könnyebb jó irányba gurítani a labdát!”.

Ezen az egyszerű példán keresztül is jól látható, hogy tulajdonképpen **minden testnevelésórai vagy akár edzésfeladat hordoz valamilyen tanulási lehetőséget, és ennek megfelelően a sikeres végrehajtás okozta öröm- és énhatékonyság-érzet elérésének a lehetőségét. A mindenkori pedagógus feladata, hogy megtalálja az adott feladat adott csoportra vonatkozható tanulási szempontját, megfelelően tudatosítsa azt, majd segítse tanítványainak a tapasztalatok és az információk összekapcsolását, feldolgozását, értelmezését.** Ehhez tisztában kell legyen az adott mozgásos cselekvés egyéni és makrokörnyezeti befolyásoló tényezőivel, annak érdekében, hogy a mikrokörnyezeti tényezőket hozzá tudja illeszteni.

1.4. A MOZGÁSFEJLŐDÉS SZAKASZAI

A mozgásfejlődéssel foglalkozó szakirodalmak különbözőképpen rendszerezik a mozgásfejlődés szakaszait, fejlődési állomásait. Közös jellemzőjük azonban, hogy az intrauterin élettől kezdődően élethossziglan motoros fejlődési fázisokat különítenek el, és a motoros fejlődésben folyamatos tanulásként értelmezik.

Könyvünk elméleti megalapozásához kiindulópontnak tekintjük a nemzetközi szakirodalomban elfogadott „homokóra”-modellben (angolul: hourglass model of motor development – 4. ábra) bemutatott fejlődési szakaszokat és azok jellemzőit.



4. ábra: A mozgásfejlődés „homokóra”-modellje

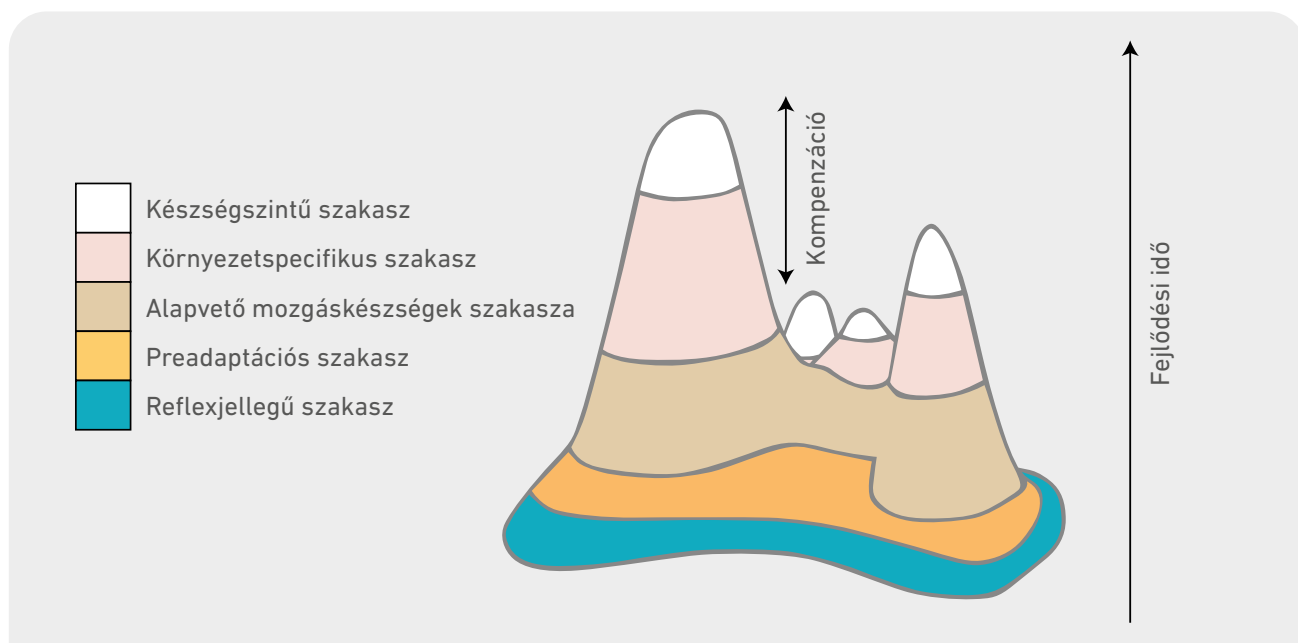
Gallahue (1998) („homokóra”-modell)	Szakaszok
Reflexjellegű mozgások időszaka	Információgyűjtő szakasz
	Információfeldolgozó szakasz
Elemi akaratlagos mozgások időszaka	Reflexgátlás szakasza
	Kontroll előtti szakasz
Alapvető mozgáskészségek időszaka	Kezdő szakasz
	Alapfokú szakasz
	Gyakorlott/érett szakasz
Speciális mozgáskészségek időszaka	Átmeneti szakasz
	Alkalmazási szakasz
	Egész életben alkalmazható szakasz

1. táblázat: A „homokóra” mozgásfejlődési modell időszakai és szakaszai

Az elmélet arról ad képet, hogy milyen időszakokon, szakaszokon, alszakaszokon mennek keresztül a gyerekek a mozgásfejlődés során, illetve, hogy ezek mivel jellemezhetőek. Ezen mozgásfejlettségi szakaszok minden esetben egymást követik, azonban minden embernél más időbeliségben és más struktúrában mutatkoznak meg. Ez jól érzékelhető az ún. „hegycsúcs”-modell segítségével, ami egy hasonló mozgásfejlődési elmélet: minden gyermeknél, minden pillanatban más és más „hegycsúcsokat” találunk, hiszen

az idegrendszer fejlettsége, a testi paraméterek, a megszerzett tapasztalat, percről percre, óráról órára változhat, változik. A mozgásfejlődés „hegycsúcs”-modellje azt kívánja érzékeltetni, hogy az egyes mozgásformák fejlődése időben és fejlettségben eltérő mintázatot mutat (Clark és Metcalfe, 2002).

A következőkben röviden áttekintjük a mozgásfejlődés szakaszainak jellemzőit a hivatkozott modellek és Vass Zoltán (2020) könyve nyomán.



5. ábra: A mozgásfejlődés „hegycsúcs”-modellje

1.4.1. REFLEXJELLEGŰ MOZGÁSOK IDŐSZAKA (0–1 ÉV)

A reflexjellegű mozgások szakasza a születéstől az első életév végéig tartó periódust foglalja magába. Az újszülött úgynevezett primitív reflexekkel és elemi mozgásmintákkal születik. Ezeknek a veleszületett reflexeknek az elsődleges funkciója, hogy segítse a táplálkozást és védekezést, támogassa az újszülött életben maradását. Egyes veleszületett reflexek másodlagos funkciója, hogy a későbbi akaratlagos mozgások alapjául szolgálnak.

Gondoljunk például a markolási reflexre, amely velünk született reflex, és a születés pillanatától az alacsonyabb szintű idegrendszeri központok szabályozzák. Az érés következtében a markolási reflex oldódik az alacsonyabb idegrendszeri központi szabályozás gátlása és a magasabb idegrendszeri központok fokozódó irányításának következtében.

A reflexjellegű mozgások szakasza két alszakaszra, az információgyűjtő (0–4. hónap) és információfeldolgozó (4–12. hónap) szakaszra bontható. Az információgyűjtő szakaszban az újszülött veleszületett reflexeinek gyakorlása történik, hiszen kezdetben az alkalmazkodás a reflexszerű viselkedéssel valósul meg. Az információfeldolgozó, dekódoló szakasz során az eddigi **szenzomotoros** mozgások helyébe az úgynevezett **perceptuális-motoros** mozgások lépnek (Gallahue és mtsai., 1998). Ez azt jelenti, hogy a szervezetet ért ingerekre adott reflexmozgásokat (szenzomotoros) olyan mozgások váltják fel, melyek a szervezetet ért ingerek feldolgozása után a memóriából előhívhatók (perceptuális-motoros mozgások). Más szavakkal kifejezve: a reflexekből lassanként akaratlagos és szervezett mozgások alakulnak ki.

1.4.2. ELEMI AKARATLAGOS MOZGÁSOK IDŐSZAKA (1–24. HÓNAP)

A mozgásfejlődés következő állomása az elemi akaratlagos mozgások szakaszát jelenti, mely két, a reflexek gátlása (1–12. hónap) és a szabályozás előtti (12–24. hónap) szakaszra bontható.

Az elemi akaratlagos mozgásokra úgy tekintünk, mint az ember helyváltoztató, helyzetváltoztató és manipulatív mozgáskészségeinek az alapjára. Ebből fakadóan beszélhetünk stabilitással (helyzetváltoztatás), manipulációval és helyváltoztatással kapcsolatos elemi akaratlagos mozgásokról.

Ebben a fejlődési periódusban bekövetkeznek az első, akaratlagosan koordinált mozgások. Kialakul a célirányos fogás, az egyenes testtartás és az önálló helyváltoztató mozgás. Az időszak jellemző **fejlődési iránya ún. kefalokaudális irány**, ami azt jelenti, hogy a koordinált mozgás a fejtől indul és a láb irányába halad. Ennek megfelelően a koordinált elemi akaratlagos mozgások a száj, a szem és a fej vonatkozásában jelennek meg, amit követ a kar, törzs és láb koordinált mozgásának fejlődése.

Az életkorra jellemző az ellenoldali szimmetrikus együttmozgás, ami azt jelenti, hogy ha a csecsemő például a bal karját mozgatja, akkor azzal egy időben a jobb karja is mozogni fog. Az időszakra szintén jellemző a fokozott izomtónus fennmaradása, ami a mozgások gazdaságtalan kivitelezésében figyelhető meg a leginkább. Ez alapvetően az idegrendszerben működő serkentő folyamatoknak a túlsúlyára utal, ami fokozatosan helyreáll az idegrendszeri gátló mechanizmusok bekapcsolódásával.

Az izomtónus fokozatos csökkenésének következtében a mozgások veszítenek darabos, görcsös jellegükből. Erre a korra jellemző a manipulációs mozgások fokozatos fejlődése, a finommozgások koordinációjának a kialakulása. A tárgyakkal történő sikeres manipuláció alapvetően három fázisból tevődik össze: érte nyúlás, megfogás és elengedés (Farmosi, 2011).

Az emberre jellemző testtartás és a járás kialakulása ennek az időszaknak a legnagyobb vívmánya. A járás kialakulásához az emberre jellemző testtartás kialakulásán keresztül vezet az út, ami fokozatosan a fej, törzs tartásán keresztül vezet a fekvő, ülő majd álló helyzetig (Farmosi és Gaálné., 2007).

1.4.3. ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK IDŐSZAKA (2–7 ÉVES KORBAN)

Ebben az időszakban a mozgásfejlődésre a már elsajátított elemi akaratlagos mozgásformák tökéletessége, az alapvető mozgáskészségek körének bővülése és az első mozgáskombinációk megjelenése a jellemző.

Az alapvető mozgáskészségeket helyzetváltoztató, helyváltoztató és manipulatív mozgáskészségekbe csoportosíthatjuk. A fejlődés három fő irányt követ, ami megnyilvánul a teljesítmény javulásában, a végrehajtás minőségében és az ismert mozgások kombinációjában (Porkolábné, 1995).

Az alapvető mozgáskészségek időszakát három szakaszra oszthatjuk. Ennek megfelelően a megközelítőleg a második és a harmadik életév a kezdő (angolul: initial), a harmadik és az ötödik életév az alapfokú (angolul: elementary), míg az ötödik és a hetedik életév a gyakorlott, vagy érett (angolul proficient, matured) szakasznak tekinthető.

ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK: KEZDŐ SZAKASZ (2–3 ÉVES KORBAN)

Ebben az időszakban a gyermek számára kinyílik a világ. Az eddig elsajátított elemi akaratlagos mozgásokra építve megkezdődik a gyermeket körülvevő, észlelhető környezet kibővülése.

Az alapvető mozgáskészségekre vonatkozóan ez azt jelenti, hogy a gyermek ebben az időszakban **tudatosan és célirányosan kezdi alkalmazni** ezeket a mozgásformákat a környezet megismerése, felfedezése céljából. A mozgására alapvetően jellemző, hogy az adott mozdulatban, mozgássorban az egyes testrészek bekapcsolódása nem megfelelő, vagy adott esetben azok nem is vesznek részt a mozgásban.

Az akaratlagos mozgások során jóval több izomcsoport vesz egy időben részt, mint azt maga a mozgás sikeres végrehajtása megkövetelné, továbbá a már elsajátított mozgásminta csak **szűk környezeti feltételek között** alkalmazható.

Lokomotoros (helyváltoztató) mozgáskészségek	Stabilitási (helyzetváltoztató) mozgáskészségek	Manipulatív (finommotoros) mozgáskészségek
<ul style="list-style-type: none"> • járások • futások • oldalazások • szökkenések, szökdelések • ugrások és érkezések • menekülés és üldözés 	<ul style="list-style-type: none"> • irányváltások, kitámasztások • lendítések, körzések • hajlítások és nyújtások • fordítások, fordulatok • tolások és húzások • emelések • testsúlymozgatások és támaszok • gurulások és átfordulások • dőlések és esések • egyensúlyozások • függések és lengések 	<ul style="list-style-type: none"> • gurítások • dobások • elkapások • rúgások, labdaátvételek lábbal • ütések • ütések eszközzel • labdavezetések kézzel, lábbal • eszközök megállítása, átvétele • egyéb eszközhasználati formák

2. táblázat: Alapvető helyváltoztató, helyzetváltoztató és manipulatív mozgáskészségek

Abban az esetben, ha egy adott mozgásforma végrehajtása bizonytalanra válik, akkor egy másik mozgásformát választ, olyat, amelynek a végrehajtásában biztosabb. Képzeljünk el például egy 2-3 éves kisgyereket, aki ugyan már stabilan jár segítség nélkül sima talajon, ám a lejtőhöz érkeve bizonytalanra válik, ezért átvált mászásra, és úgy megy le a lejtőn.

Az adott mozgásforma koordináltsága az egyes végtagok időbeli és térbeli helyzetének összehangoltsága esetében meglehetősen alacsony. Összességében a mozgások tekintetében **alacsony szintű saját testre, térbeli tájékozódásra és erőfeszítésre vonatkozó tudatosság** figyelhető meg.

ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK:

ALAPFOKÚ SZAKASZ (3–5 ÉVES KORBAN)

Ebben az időszakban az alapvető mozgáskészségek állandó gyakorlásának következtében mind a mozgásban részt vevő végtagok sorrendiségében, mind a mozgásformák alkalmazhatóságában, mind pedig a **mozgások koordináltságában nagyfokú javulás mutatkozik**.

Az adott mozdulatban, mozgássorban javul az egyes testrészek bekapcsolódása a mozgás folyamatába, egyúttal fokozatosan eltűnik az előző szakasz egyik szembeutó jellemzője, a testrészek kimaradása a mozgásfolyamatból. Az adott mozgás végrehajtása során a mozgásban részt vevő végtagok a **megfelelő sorrendben** kerülnek felhasználásra, csökken a mozgásvégrehajtáshoz nem szükséges izomcsoportok bekapcsolódása és bővül a környezeti alkalmazhatóság köre.

A mozgáskoordináció tekintetében **jelentős mértékben javul a végtagok térbeli és időbeli összehangoltságának a mértéke**. Összességében a mozgások során **emelt szintű saját testre, térbeli tájékozódásra és erőfeszítésre** vonatkozó tudatosság figyelhető meg.

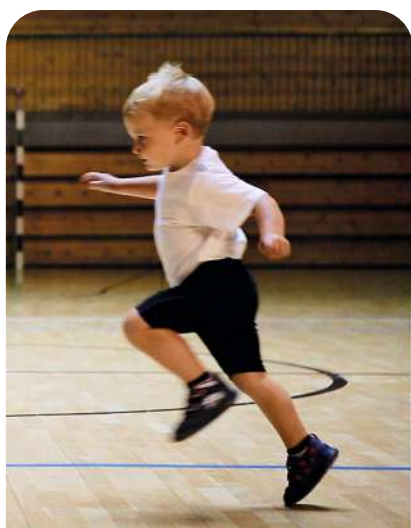
ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK:

GYAKORLOTT, ÉRETT SZAKASZ (5–7 ÉVES KORBAN)

Ebben a szakaszban az alapvető mozgáskészségek végrehajtása eljut a legmagasabb szintre. Ez azt jelenti, hogy a mozgások végrehajtása során az egyes végtagoknak az adott mozdulatba történő bekapcsolódása és kikapcsolódása, végső soron a sorrendiség nagymértékű összerendeződése figyelhető meg. Továbbá a mozgás gazdaságossága, vagyis a mozgás szempontjából felesleges izomcsoportok működésének kikapcsolása is eléri a legmagasabb fokot. Összességében a mozgások esetében magas szintű saját testre, térbeli tájékozódásra és erőfeszítésre vonatkozó tudatosság figyelhető meg.

Mivel könyvünk az alapvető mozgások fejlődését szeretné segíteni, az alábbi képsorokon a futás alapkészség fejlődésének három eltérő mozgásfejlettségi szakaszának ábrázolásával szeretnénk képet adni a kezdő, alapfokú és gyakorlott szakaszok egy-egy példáján keresztül. (Az első képsorozat (kezdő szakasz, 1–3. kép) egy 2 éves, a középső (alapfokú szakasz, 4–6. kép) egy 5 éves, míg a harmadik (gyakorlott szakasz, 7–9. kép) egy 9 éves fiút ábrázol futás közben.





2-4. kép: 2 éves gyermek futás közben



5-7. kép: 5 éves gyermek futás közben



8-10. kép: 9 éves gyermek futás közben



1.4.4. SPECIFIKUS MOZGÁSOK IDŐSZAKA (7 ÉVES KOR FELETT)

A specifikus mozgások időszakát három szakaszra oszthatjuk. Ennek megfelelően a megközelítőleg a hetedik és a tizedik életév az átmeneti (angolul: transitional), a tizenegy és a tizenharmadik életév az alkalmazó (angolul: application), míg a tizenharmadik életévtől a haláláig az úgynevezett egész életen át felhasználható (angolul: life-long utilization) szakaszokat különböztetjük meg. Ezek a szakaszok tehát sokkal inkább a már elsajátított mozgáskészségek egyre specifikusabb alkalmazását jelentik, legyen szó akár sportági, akár nem sportági jellegű felhasználásról.

1.4.5. AZ ALAPVETŐ MOZGÁSKÉSZSÉGEK FEJLŐDÉSÉNEK TENDENCIÁI

Az alapvető mozgáskészségek fejlődésének sajátossága, hogy nem egyszerre jelenik meg az összes készség, hanem időben eltolódva, az egyszerűbb mozgások korábban, az összetettebbek később indulnak fejlődésnek. Ehhez kapcsolódóan figyelembe kell vennünk a fejlesztés során, hogy az egyes mozgásformákat más és más gyermekkori szakaszban célszerű hangsúlyosan fejleszteni. Ezt kívánjuk bemutatni a 3. táblázatban (Csányi és Vass, 2012 nyomán).

Fejlesztési tartalom*		kis- gyermekkor		középső gyermekkor	késő- gyermekkor	
		3–5 év**	5–7 év	7–9 év	9–12 év	
FUNDAMENTÁLIS (TERMÉSZETES, ALAPVETŐ) MOZGÁSKÉSZSÉGEK						
Hely- és helyzetváltoztató mozgások	alapvető helyváltoztató mozgások	• járás	x	x		
		• futás	x	x	x	x
		• szökkenés	x			
		• egylábas szökdelés	x	x	x	
		• kettőzött szökdelés			x	x
		• galoppszökdelés		x	x	x
		• oldalazás		x	x	
		menekülés, üldözés		x	x	x
		irányváltás, megállás	x	x	x	
		ugrás és érkezés	x	x	x	x
	csúszások	x	x			
	kúszások és mászások	x	x	x		
	alapvető helyzetváltoztató mozgások	• lendítések, körzések				
		• hajlítások és nyújtások	x	x	x	
		• fordítások, fordulatok				
		• emelések				
		• függések és lengések				
		• tolasok és húzások				
		• dölések és esések				
	gurulás	x	x			
	átfordulás		x	x	x	
	egyensúlyozás	x	x	x	x	
	testsúlymozgatások támaszok	x	x	x	x	
Manipulatív mozgások	rúgás és labdamegállítás (labdavezetés lábbal)		x	x	x	
	gurítás, dobás és elkapás	x	x	x	x	
	ütés testrésszel		x	x	x	
	labdavezetés kézzel		x	x	x	
	ütés rövid nyelű ütővel			x	x	
	ütés és terelés hosszú nyelű ütővel				x	

* A fejlődési szintek naptári életkori meghatározása csak hozzávetőleges, nem tükrözi a tanulók közötti, esetenként jelentős fejlettségbeli különbségeket.

3. táblázat: A leggyakrabban használt alapvető mozgásformák fejlesztésének hangsúlyosabb időszakai

Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy a mozgásfejlődés, azaz a mozgások egyre bonyolódó és komplexebb rendszerben történő alkalmazása szükségszerűen az ember és a környezete reakciója folyamányaként valósul meg. Az előző alfejezetben leírtaknak megfelelően mindig leírható egyéni, és

1.5. ASSZIMILÁCIÓ ÉS AKKOMODÁCIÓ A MOZGÁSFEJLŐDÉSBEN

A mozgásfejlődés – ami tulajdonképpen a mozgás-készlet mennyiségi és minőségi bővülését jelenti – jellemzően két módon történhet: a meglévő tudás minél szélesebb kihasználásával és új tudáselemek létrehozásával. Előbbit asszimilációnak, utóbbit akkomodációnak nevezi a szakirodalom (Vass, 2020).



mikro-, illetve makrokörnyezeti befolyásoló tényezők dinamikus együttthatásaiként. Érdekes azonban megvizsgálni, mit is jelent, és hogyan valósul meg az említett bonyolódás, a mozgáskészlet mennyiségi és minőségi bővülése.

Amikor a mozgásfejlődés során meg lehetett oldani egy mozgásos feladatot, kihívást a meglévő mozgáskészlet felhasználásával (pl. a csecsemő hason fekvésben a karjával nyúl egy labdáért, hogy elérje azt), addig nem volt szükség egy új mozgás kialakítására. (Amíg karral elérhető távolságban vannak a megfogni kívánt tárgyak.) Ha azonban ez már nem megoldható a meglévő mozgáskészlettel, akkor új megoldást kell kitalálni. Illusztris példa, ha az előzőekben említett labda távolabb van, de a csecsemőnek lehetősége van a labda alatti terítőt húzva elérni a labdát, máris egy új mozgás létrejöttét támogatta a környezet. A húzás éppen ellentétes irányú mozgás, mint a nyúlás, de abban az esetben annak köszönhetően került a labda a birtokába. Ezen az egyszerű példán keresztül is könnyen belátható, hogy minél többfajta irányba, módon stb. nyúl a labdáért a gyermek, minél többfajta impulzust kap a szó mozgásos értelmében, annál nagyobb az esélye, hogy a meglévő tudását hatékonyan használja föl, illetve, hogy felfedez új, hatékony mozgásformákat. Az asszimilációs és akkomodációs folyamatok tehát kéz a kézben, egymásra hatva segítik a mozgás- és értelmi fejlődést, amely optimális esetben ingergazdag, változatos környezetben zajlik.

Nincs ez másként a későbbiekben sem, csak a mozgás összetettsége, a környezeti tényezők bonyolultsága növekszik, ami miatt egyre nagyobb tapasztalat szükséges az egyén részéről, hogy funkcionális és sikeres legyen egy feladatban. Például egy egyszerű fogójáték is rengeteg olyan elemet tartalmaz, amit külön-külön is szükséges gyakorolni: alaphelyzet, futás, irány- és ritmusváltoztatás, szökkenés, súlypontáthelyezés, testsúlymozgatás stb. Ahhoz, hogy valaki hatékonyan és sikeresen vegyen részt a fogójátékban, a felsorolt mozgásformák kapcsán tapasztalattal kell rendelkeznie,

tudnia kell, melyik mit jelent, mik a jellegzetességei, hogyan kell végrehajtani megfelelően stb. Ennek megfelelően minél változatosabban, minél széleskörűbben gyakorolja a fogó során alkalmazott mozgásformákat, annál jobban szerepel majd összetettebb környezetben is. Gondoljunk csak bele, ugyanez a szemlélet a sportjátékoktatásra is ugyanúgy érvényes: optimális esetben, mielőtt sportági játékkörnyezetben alkalmazunk mozgásformákat, azokat előkészítő jelleggel és izoláltan gyakoroltatjuk, hiszen nem várhatjuk el, hogy a tanuló egyből éles helyzetben tudjon alkalmazni összetett mozgásokat, technikai elemeket. Az adott sportjáték technikai és taktikai egymásra épültsége tehát ugyanígy a minőségi és mennyiségi bővülés szemléletét kellene, hogy hordozza, ahol a legegyszerűbb alapvető mozgásformáktól a sportági technikáig egy progresszív folyamaton keresztül jutunk el. Sajnos mégis sokszor látjuk, hogy olyan gyerekeket kényszerítenek éles mérkőzőhelyzetbe (pl. 5:5 elleni kosárlabda 10 éves gyerekeknek bajnoksági szinten), akik alapvető tapasztalatokkal és tudással sem rendelkeznek ahhoz, hogy megbirkózzanak a teljes létszámú kosárlabdajáték kívánta technikai és taktikai kihívásokkal. Esetünkben az életkori sajátosságoknak nem megfelelő környezetről beszélünk. Erről bővebben a *Sportági technika felépítése* című fejezetben írunk.

1.6. A KÖNYV OKTATÁSMÓDSZERTANI NÉZŐPONTJÁT MEGALAPOZÓ PEDAGÓGIAI ALAPELVEK

A mozgásfejlődés elméleti hátterének áttekintését követően vizsgáljuk meg egy kicsit közelebbről, hogy milyen módszertani szemlélet mentén tudjuk biztosítani az alapvető mozgásformák változatos, sokrétű fejlesztését.

1.6.1. A MOZGÁSFELADATOK VARIÁLÁSÁNAK MÓDSZERTANI RENDSZERE – A MOZGÁSKONCEPCIÓS RENDSZER

A mozgásfeladatok során a sokféle variáció és nehézségi szint elvi alapját a Lábán Rudolf által kialakított, majd a testnevelésben is alkalmazott mozgáskonceptiók adják (Stanley, 1977). Az elméletet a mozgásos cselekvések szerkezeti összetevőinek elemzése érdekében hozták létre, amely elemek önálló feldolgozását Csányi Tamás (2020) könyvében részletesen mutatja be, amiből most egy részletet itt is közlünk.



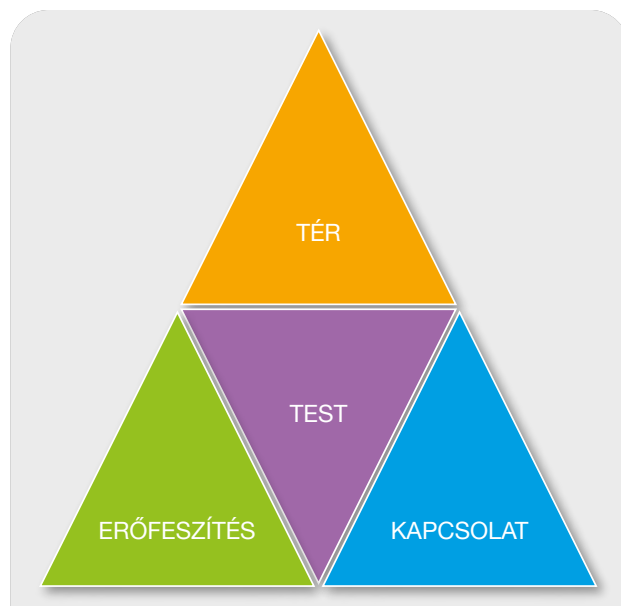
A **mozgáskonceptió kifejezést** nehéz egy szóval magyarul bemutatni. Lényegét tekintve **mozgással összefüggő fogalmat** jelent, amely vagy magát a mozgást, vagy annak hogyanját, körülményeit (pl. irányát, sebességét) jelöli. A könyvben és más szakmai anyagokban használt értelmezésünk követi *Graham, Holt/Hale és Parker* (2013) értelmezését, amely nyelvtani értelemben különbséget tesz a mozgáskészségek (mozgásformák) és a mozgáskonceptiók között. A **mozgáskészségek, mint cselekvést jelentő főnevek** (pl. futás, ugrás, dobás) jelennek meg és magát a mozgást jelentik. Ehhez kapcsolódva a **mozgáskonceptiók határozószavak**, amelyek az egyes mozgások módosítását teszik lehetővé egy meghatározott elv mentén. Arra adnak tehát választ, hogy az adott mozgást milyen feltételekhez igazodva kell végrehajtani.

Önmagában képesek vagyunk futni, ugrani vagy dobni, amit nagyon sokféleképpen lehet megoldani. Mozgáskonceptiókkal összekapcsolva azonban konkrétan tudjuk meghatározni és módosítani. Például *gyorsan* futni, *magasra* ugrani vagy *erőset* dobni sokkal konkrétan körülírja az adott mozgást, vagyis a mozgáskonceptiók lehetőséget teremtenek a mozgásformák **szinte végtelen variációk mentén** történő megoldásaira.

Ebben az értelmezésben a mozgáskonceptiók három alapvető kérdés mentén írják le egy adott mozgás szerkezeti összetevőit.

1. Hol hajtjuk végre a mozgást?
2. Hogyan hajtjuk végre a mozgást?
3. Milyen kapcsolatok, kapcsolódások befolyásolják a mozgásvégrehajtást?

Az áttekintett szakirodalmi alapokat figyelembe véve, a korábban megjelenő három alapkérdésre vonatkozóan a következő négy alapvető mozgáskonceptió adja meg a választ a könyvben. Ezek egyben az általunk alkalmazott mozgáskonceptiók keretrendszerét is jelentik.



6. ábra: A mozgáskonceptiók keretrendszer

A négy alapvető mozgáskonceptión belül, az adott koncepció komponenseit **mozgáskonceptiók összetevőinek** nevezzük, amelyet tovább bonthatunk **mozgáskonceptiók elemekre**. Ennek azért van jelentősége, hogy jól beazonosíthatók és bekategorizálhatók legyenek az egyes rendszerelemek a könyvben. A struktúrát a 4. táblázat mutatja.



11. kép: Egy lufival történő ütést a képen eszközzel (karikán át kell ütni, valamint instabil felületen állni) és társsal (a karikát mindig máshova teszi) nehezítettük

Mozgás-konceptciók	Mozgáskonceptciós összetevők	Mozgáskonceptciós elemek
TEST		
	Testrészek és elnevezésük	ujj, csukló, tenyér, kéz, könyök, alkar, felkar, kar, fej, nyak, törzs, has, hát, gerinc, váll, csípő, derék, comb, térd, lábszár, láb, lábfej, boka, talp, lábujj
	Testformák és elnevezésük	széles, keskeny, domború, homorú, nyújtott, csavart, szimmetrikus, asszimmetrikus
	Az egész test mozgásai	alapvető mozgáskészségek és elnevezései
TÉR		
	Elhelyezkedés a térben	személyes tér, általános tér
	Irány	fel/le, előre/hátra/oldalra, balra/jobbra, óramutatóval megegyezően/ellentétesen
	Horizontális sík	alacsony, közép, magas
	Útvonal	egyenes, íves, cikcakk, hullám
	Kiterjedés	nagy/kis
ERŐFESZÍTÉS		
	Idő	gyors/lassú, gyorsul/lassul
	Erőkifejtés	nagy/kis
	Lefutás	szabad/szabályozott
KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL		
	Pozíció	fölött/alatt/keresztül, fölél/alá fel/le/rá, előtt/mögött, elé/mögé, körül, körbe, mellett/mellé, át, között/közé, közel/távol, kívül/belül, hosszában/keresztben
KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL		
	Létszám	egyedül, egyénileg a társak között, párban, csoportban, csoportok között
	Időzítés	vezető/követő, tükrökép/azonosság, összhangban/ellentétesen
	Cél	kooperatív/ kollaboratív/kompetitív

4. táblázat: A mozgáskonceptciók struktúrája

A gyermekkori testnevelés, mozgásfejlesztés két legfontosabb feladatának tartalmilag egyrészt a felsorolt mozgáskonceptciók funkcionális megértését, másrészt az alapvető mozgáskészségek és azok különböző formáinak változó környezetben (pl. játék helyzetben) is stabil végrehajtását jelöljük meg. Amíg Csányi Tamás könyvében a mozgáskonceptciók megismerését és funkcionális megértését dolgozza fel, addig jelen könyvünkben a mozgáskonceptciós rendszert, mint az alapvető mozgásformák variációs elvét ragadjuk meg. Ebből a nézőpontból a két szakkönyv kiegészíti egymást.

Az alapvető mozgásformák feldolgozásakor a mozgáskonceptciós megközelítés alapvető előnye, hogy a rendszerező elv elemei tudatosíthatók, ami lehetővé teszi, hogy a tanulóknál kialakítsuk az úgynevezett „**funkcionális megértést**” (Csányi, 2020). Ez tartalmazza magát a mozgásos cselekvést, ugyanakkor az ahhoz kapcsolódó gondolkodásbeli műveleteket is. („Értem, hogy miért és hogyan, ezért tudatosan próbálok alkalmazni.”) A mozgástanulás ilyen, kognitív alapú megközelítése hatékonyan készíti elő az alapvető mozgásformák későbbi, sportjátékok vagy más sporttevékenységek során történő felhasználását, amely szintén nem nélkülözheti a megfelelően felépített ismeretrendszert.

A mozgáskonceptiók alapján meghatározott feladatok minden esetben együtt járnak egyfajta gondolkodási kényszerrel, hiszen azok alapvetően kognitív szempontok. Ebből fakadóan egy koncepció megértése az első oktatási feladat. A feladatok tanulási szempontjainak megértése nagyban növeli a motivációt, és jótékony hatással van a végrehajtás minőségére is. Mivel végső soron célunk egy széles mozgásműveltség-gel rendelkező, mozgásában magabiztos és hatékony egyén nevelése, a tudatosítás elengedhetetlen része a mozgástanításnak akár a pillanatnyi sikerességérzet kialakítása, akár a fizikailag aktív, rendszeres mozgásban örömet lelő felnőtté válás szempontjából.

Könyvünkben tehát az alapvető mozgásformák szisztematikus fejlesztését a mozgáskonceptiók rendszer variációs lehetőségeire támaszkodva tárgyaljuk. Minden mozgásforma esetében alkalmazzuk azt az általunk létrehozott a három szintet, amely egymásra épülő nehézségi fokozatban teszi lehetővé mozgásvariációk kialakítását. Az **1. szint** magának a **mozgásformának a megtanulását, létrejöttét kívánja szolgálni**, így egyetlen szempontot határoztunk meg erre a szintre. Bár ez az egy szempont lehetne az adott mozgásforma főbb mozgásszerkezeti összetevője, a táblázatokban ez az a mozgáskonceptiók elem, amelyre figyelni kell az adott feladatban.

A 2. szinten már két szempontot, míg a harmadik szinten 3-4 szempontot használunk. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy egyszerre 3-4 dologra kell figyelniük, hanem azt, hogy ha a mozgásforma végrehajtása már elég magabiztos önmagában, a **2. és 3. szintű gyakorlatok során áthelyezzük a figyelem fókuszát a mozgásról a mozgás körülményeire** a nehezítés által. A főbb mozgásszerkezeti összetevők bármelyik feladatban megfigyelhetők, ahol az adott alapvető mozgásforma felhasználásra kerül, függetlenül attól, hogy 1, 2 vagy több szempont jelenik-e meg a feladatban. A gyakorlatok sikeres végrehajtásához a tanulóknak meg kell érteniük az adott gyakorlat tanulási, végrehajtási szempontjait, emiatt egyfajta „problémamegoldó kényszerhelyzetbe” hozzuk őket, hiszen el kell képzelniük, végig kell gondolniuk a végrehajtást.

Nézzünk erre egy példát! Egy szökdelőfeladatnál eleinte a szökdelés helyes technikai végrehajtására koncentrál a tanuló. Majd, amikor az már sikerül neki, egy eszközzel nehezítjük a feladatot, például egy ugrálókötéllel. Így a szökdelésre már nem tud teljes mértékben figyelni, hiszen párhuzamosan a kötéltre is kell. Ezek után a kötéllal végzett szökdeléses feladatot már egy társával együttműködésben kell létrehozni, tehát az újabb szemponttal még jobban eltávolítjuk a figyelmet az eredeti gyakorlat szempontjától, mivel a társal történő együtt mozgásra is ügyelnie kell. Ilyenformán látható, hogy valójában egyik gyakorlatban sincs több szempont, mint kettő, hiszen a figyelmet ebben a korban nem lehet ennél jobban megosztani. A második, de főleg a harmadik szint gyakorlatainál is maximum két szempontra tud figyelni a tanuló, de ezek a szempontok már nem a mozgásforma pusztá létrehozására, hanem a létrehozásának körülményeire fókuszálnak.

A második és harmadik szint kombinált szempontjai leggyakrabban társal vagy eszközzel végzett feladatokat jelentenek a gyakorlatban. A társ vagy társak együttműködő jelenléte nagyban elősegíti a kommunikáció – és gyakran a kreativitás – létrejöttét. A kreatív, helyes megoldások minden esetben a figyelem, koncentráció meglétét jelzik tanítványainknál, ezért az ilyen próbálkozásokat bátorítsuk.



Az eszközzel való kapcsolat – ahogy azt az alfejezet elején említettük – ebben az esetben a hely- és helyzetváltoztató mozgások bonyolítását szolgálják, ám ezzel egy időben, szinte minden esetben a manipulatív ügyesség fejlődését is segítik.

A szintek nem felelnek meg életkori szakaszoknak.

A gyakorlatokat nehézségi, bonyolultsági szintekbe soroltuk, így életkorfüggetlenné tettük. Ez a differenciálhatóság és az individuális adaptálhatóság elvi alapját képezi. Egy adott tanulócsoportnál elképzelhető, hogy egyesek első szintű, mások már harmadik szintű feladatmegoldásokon dolgoznak. Óvodai környezetben az első, illetve a második nehézségi szint, iskolai környezetben pedig a második, később a harmadik nehézségi szint dominál.

A táblázatokban szereplő nehézségi szintek elsődleges célja nem az, hogy a kiválasztott életkorban javasoltan elvégzendő feladatokat felsorolja, hanem, hogy a mozgástanulást folyamatában ábrázolja, ezáltal elősegítve a hatékony differenciálást. A szintek egymás utáni felsorolása azt demonstrálja, hogy a mozgástanulás egy nagyon szorosan egymásra épülő folyamat, amelyet akkor is figyelembe kell venni, ha gyermekeknél, de akkor is, ha a későbbi életkorokban (például felnőtteknél) történik.

1.6.2. A VARIÁBILIS FELADATGYAKORLÁS ÉS JELENTŐSÉGE A FELADAT-NEHÉZSÉG SZEMPONTJÁBÓL

Az utóbbi évtizedekben egyre több kutatás erősíti meg, hogy a mozgástanulás akkor hatékony igazán, ha olyan helyzeteket használunk, amelyek az idegrendszeri alkalmazkodást nagy mértékben kiváltják. A korábban előszeretettel alkalmazott ismétléses, vagy más szóval állandó feladatgyakorlást, ahol egy adott feladat változatlan, minél nagyobb ismétlésszámú végrehajtásától és a folyamatos hibajavítástól remélték a tanulást és rögzülést, egyre inkább felváltotta az ún. variábilis feladatgyakorlás módszere. A variábilis gyakorlás tulajdonképpen strukturálisan változtatja az adott mozgás valamely térbeli-, idő-

beli vagy dinamikai összetevőjét, ezáltal stimulálva az idegrendszeri alkalmazkodást.

A **variábilis feladatgyakorlás** történhet feladaton belül (pl. amikor egy alapvető mozgásformát, mondjuk futást gyakorlunk, csak más és más feladatban), és történhet feladatok között (pl. futás, járás és szökdelő feladatok váltják egymást meghatározott sorrendben).

A variábilis feladatgyakorlás az ismétlésszámok jellege szerint lehet:

→ **blokkosított**, ahol az adott feladatot blokkokban dolgozzuk fel (pl. 20 felugrás valamilyen eszközre, ahol 5 padra történik, majd 5 zsámolyra, majd 5 szőnyegre, majd 5 dynair párnára);

→ **sorrendi vagy más szóval szeriális**, ahol a különböző feladatok egyenként, meghatározott sorrendben követik egymást, és ezek alkotják az egységeket (pl. az előző feladat azzal a változtatással, hogy egy sorozatban 1-1 felugrás történik a padra, zsámolyra, szőnyegre, dynair-re, majd ez ismétlődik meg ötször. Ugyanaz a mennyiség, de eltérő struktúrában);

→ **véletlenszerű**, ahol a végrehajtások véletlenszerűen követik egymást (pl. az iménti példa, ahol a pedagógus segítségével, vagy mondjuk egy dobókockával döntjük el, melyik eszköznél történik a következő ugrás. Itt is létrejön ugyanaz az ugrásmennyiség, de mivel nem lehet tudni, melyik eszköz következik, ezért lényegesen nagyobb alkalmazkodást igényel).



12. kép: Példa egy feladatok közötti variábilis gyakorlás elrendezésre

A variábilis gyakorlás három típusáról elmondható, hogy a blokkosított gyakorlás a legkevesebb, míg a véletlenszerű gyakorlás a legmagasabb szintű alkalmazkodást kényszeríti ki a tanulóból. Módszertani szempontból ebből fakadóan kezdőknél a blokkosított gyakorlás domináljon, majd a mozgástanulási szint emelkedésével fokozatosan használjunk szeriális és véletlenszerű gyakorlási elrendezéseket.

Fontos felhívni rá a figyelmet, hogy az egyes gyakorlatok közötti különbségeket, tehát tulajdonképpen a variációkat, ugyanazokkal a mozgáskonceptiókkal tudjuk kifejezni, megadni, amelyeket a könyvünkben az egyes mozgásformák feldolgozásához használunk. Ebben a vonatkozásban könyvünkben az egyes alapvető mozgásformákhoz tartozó táblázatokban felsorolt feladatok adják a választ a MIT? kérdésre, míg a variábilis feladatgyakorlás adja a választ a HOGYAN? kérdésre. Mindehhez elengedhetetlen, hogy meg tudjuk határozni – vagy legalább becsülni – egy-egy feladat nehézségét, hiszen azzal segítjük leginkább a tanulók fejlődését, ha a kitűzött feladat elég nehéz ahhoz, hogy motivált és fókuszált, ugyanakkor még teljesíthető legyen a végrehajtás, különben gyorsan elmegy a tanuló kedve a próbálkozástól, illetve nem segítjük a tanulást.



Figyelmikapacitás-igény	Magas	3 vagy több szempont	3 vagy több szempont	3 vagy több szempont	3 vagy több szempont
	Közepes	2 szempont	2 szempont	2 szempont	2 szempont
	Alacsony	1 szempont	1 szempont	1 szempont	1 szempont
	Alapvető mozgásformák	Alapvető mozgásformák kombinációi	Sportági előkészítő feladatok	Sportági technikai elemek	
	Alacsony	Közepes		Magas	
Nominális nehézség					

5. táblázat: A figyelmikapacitás-igény és a mozgások nominális nehézségének összefüggései

1.6.3. A FELADATNEHÉZSÉG ÉS A FELADATHOZ SZÜKSÉGES FIGYELMI KAPACITÁS JELENTŐSÉGE



Az elsajátítandó mozgásos cselekvéseket térbeli, időbeli és dinamikai összetettségük, bonyolultságuk alapján a szakirodalom alacsony, közepes és magas nominális (névleges) nehézséget különböztet meg (Guadagnoli és Lee, 2004). A nominális nehézség magára a mozgásfeladatra vonatkozik és független a mozgást megvalósító egyéntől vagy a feladat külső feltételeitől, környezetétől.

Általánosságban elmondható, hogy a könyvünkben bemutatott alapvető mozgásformák alacsony nominális nehézségűek, míg az alapvető mozgásformák kombinációi, illetve a sportági előkészítő feladatok közepes nominális nehézségűek, a sportági technikai elemek pedig magas nominális nehézségű mozgásos cselekvéseknek minősülnek (5. táblázat).

Egy mozgásos cselekvés nominális nehézsége meghatározza, hogy egy adott életkorban és fejlettségi szinten milyen típusú mozgások sajátíthatók el hatékonyan. A nominális nehézség mellett lehetőségünk van az adott mozgásformához kapcsolódóan a figyelmikapacitás-igény növelésére is (Vass, 2020). Képzeljük el,

hogy egy egyszerű futómozgást különböző magasságú gátak fölött kell végrehajtanunk. Ezzel megnöveltük a mozgásra fordítandó figyelmikapacitás-igényt is, amely együtt jár a mozgás funkcionális nehézségének növekedésével. A **figyelmikapacitás-igény** az adott mozgásfeladathoz kapcsolódó információ-mennyiséggel nő. A figyelmi kapacitás mértéke tehát tulajdonképpen attól függ, hogy mennyi, a mozgást érintő térbeli, dinamikai vagy időbeli szempontra kell egyidejűleg figyelni, vagyis mennyi információt kell feldolgozni az adott mozgás során. Ez jelenthet nominális és funkcionális feladatnehezdedést egyaránt.

Ezeket a szempontokat – ahogy arról az előző alfejezetben írtunk – a mozgáskonceptiós rendszer segít rendszerezni. Egy-egy feladat lehet egy szempontos, azaz alacsony figyelmi kapacitást igénylő, két szempontos, közepes figyelmi kapacitást igénylő és három vagy több szempontos, ami magas figyelmi kapacitást igényel.

Könyvünkben az 1. szintű feladatok alacsony, míg a 2. és 3. szintű feladatok közepes és magas figyelmi

kapacitást igényelnek, ami kiváló lehetőséget teremt számunkra, hogy az adott feladat nehézségét a csoport tudásához illesszük.

Megjegyezzük, hogy a szakirodalom a nominális nehézség mellett a funkcionális nehézség kifejezést is használja, amely arra vonatkozik, hogy mekkora kihívást jelent egy feladat az egyén tudásszintjét és a feladat végrehajtási feltételeit figyelembe véve (Guadagnoli és Lee, 2004). A funkcionális nehézség összetett fogalom, ezért könyvünkben csak arra vállalkozunk, hogy rámutatunk: **egy adott feladat teljes feladatnehezdségét a figyelmikapacitás-igény és a nominális nehézség együttese adja**, amely alapján becsülhetjük az adott feladat funkcionális nehézségét is. Egy egyszerű mozgásforma összetett (magas figyelmikapacitás-igényű) alkalmazása alacsony nominális, de magas funkcionális nehézséget jelent. Egy összetett mozgástechnika zárt környezetben történő alkalmazása ugyanakkor magas nominális nehézséget, egyben alacsony funkcionális nehézséget hordoz magában.

NOMINÁLIS NEHÉZSÉG + FIGYELMIKAPACITÁS-IGÉNY = TELJES FELADATNEHÉZSÉG

(amely alapján becsülhető a funkcionális nehézség)



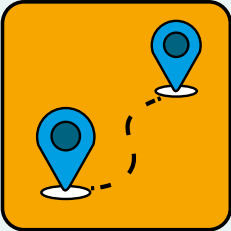


13. kép: Jó példa a figyelmikapacitás-igény megnövelésére, ha egy egyszerű helyben labdavezetéshez hozzáteszünk egy teniszlabdás kiegészítést. Látványosan leköti a gyerekek figyelmét.

1.7. A KÖNYV FELÉPÍTÉSE

Könyvünkben azért választottuk a mozgáskonceptiók rendszer elemeit, mint a feladatok rendszerezésének alapját, hogy **egy változatos, átfogó gyakorlatanyagot adjunk az alapvető mozgásformák feldolgozásához, és egyben kifejezhetővé tegyük az adott feladat**

nehézségét, bonyolultságát. Ezen túlmenően nagyon fontos szempont még, hogy a **mozgáskonceptiók rendszer elemei, mint végrehajtási szempontok egyben megadják azokat a szempontokat is, amelyek alapján variábilissá tehetjük a feladatgyakorlást és ezen keresztül hatékonyabbá a mozgástanulást.**

A 6. táblázatban erre láthatunk egy példát.

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
Gurítások, görgetések, pörgetések egy kézzel	Gurítások, görgetések, pörgetések helyben test előtt/mögött/mellett/körül/alatt	Gurítások, görgetések, pörgetések egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors)	Gurítások, görgetések, pörgetések párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül	Gurítások, görgetések, pörgetések eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett

6. táblázat: Példa a mozgáskonceptiók rendszer kínálta variációs lehetőségekre

A könyvben található összes feladat tehát elsősorban azért illeszthető be a variábilis gyakorlás rendszerébe, mert az egyes alapvető mozgásformák feldolgozásához használt mozgáskonceptiók összetevők a variábilis gyakorlás szempontjai is egyben! Ha egy-egy alapvető mozgásforma feldolgozását variábilis feladatgyakorlással szeretnénk feldolgozni, szinte nincs is más dolgunk, minthogy a (mozgáskonceptiók rendszer segítségével strukturált) táblázatokban található feladatokat szisztematikusan alkalmazzuk óráinkon.

Könyvünk szerkezetileg egymás után jeleníti meg a helyváltoztató, a helyzetváltoztató és a manipulatív alapvető mozgáskészségeket az előzőekben bemu-

tatott rendszerezés mentén. Minden mozgáskészség feldolgozása három nehézségi fokozatra besorolt feladatpéldákon keresztül történik. A variációs lehetőségek mennyisége miatt nem törekedhettünk a teljesség igényére, azonban igyekeztünk a legjellemzőbb példákat és ötleteket felvonultatni, arra sarkallva a kedves olvasót, hogy a vázolt logika segítségével önmaga is alkosson feladatokat.

A könyvben kidolgozott alapvető mozgásformák gyakorlása izoláltan, egy szempontos variációkban kezdődik, azaz minden esetben alacsony figyelmi kapacitást igényel.

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Járás sarok-talp/lábujj-sarok gördüléssel, lábujjon és sarkon járás

- járás sarok-talp gördüléssel (sorrend)
- járás lábujj-sarok gördüléssel
- járás lábujjon
- járás sarkon
- járás hátra sarok-talp gördüléssel
- járás hátra lábujj-sarok gördüléssel
- járás váltott sarok/talp és lábujj/sarok gördülésekkel

Javasoljuk az időnkénti mezítlásos gyakorlást.

Járás közben figyeljétek meg, hogy a talpatok melyik része ér le először a talajra, és melyik része hagyja el utoljára a talajt! Akkor vagytok ügyesek, ha a sarkatokról gördültök a talpatokra.

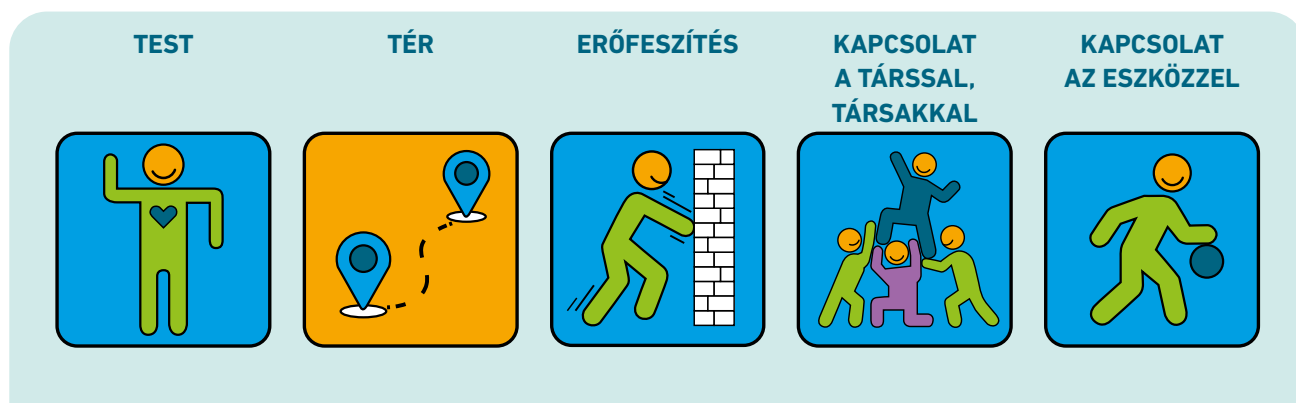
A sarkon járásnál mindig nagyon puhán tegyétek le a sarkatokat! Ne csapjátok keményen a talajhoz, mert a sarokcsont nagyon érzékeny!

7. táblázat: Táblázatrészlet az egyszempontos, azaz 1. szintű feladatokra.

A 2. és 3. szintű feladatokra csak egy-egy példát adunk, hiszen a rengeteg variációs lehetőséget lehetlenség volna a teljesség igényével megjeleníteni. Az egyes példák azonban jól mutatják, hogyan lehet a feladatok figyelmikapacitás-igényét megnövelni, azaz nehezíteni azt. Ezek könnyebb értelmezéséhez a már korábban is látott piktogramokat használjuk:


























Minden mozgásforma feldolgozása egy általános leírással kezdődik, amely az adott mozgásforma jelentőségét, végrehajtási mintázatát tartalmazza. Ezt követően ábra vagy fénykép segítségével látható a mozgás tipikus végrehajtási mintázata.

Ezt követően egy táblázat következik, amely az alábbi sorrendben támogatja az adott mozgásformához kapcsolódó alapvető ismeretek rendszerezését.



7. ábra: Az egyes mozgáskonceptiókat jelölő piktogramjaink

1. A mozgásforma főbb mozgásszerkezeti összetevői, amelyek a tipikus végrehajtási mintázatot jelölik, egyben megadják az alapvető tanulási szempontokat. A tanulási szempontok jelentősége, hogy segítik a mozgásvégrehajtás közbeni figyelemösszpontosítást, és megfigyelhető, tudatosítható kapaszkodókat jelentenek a sikeres végrehajtásokhoz.
2. A tipikus mozgásvégrehajtás érdekében hasznos gyakorlási szempontok.
3. Külső fókuszú feladatpéldák.
4. Külső fókuszú, tanulást segítő instrukciók.
5. Belső fókuszú, tanulást segítő instrukciók.

JÁRÁS 2. SZINT				
TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
  <p>Járás azonos oldali kar- és láblendítéssel változó súlyponti helyzetben.</p>	  <p>Oldalazva „golyajárás”.</p>	  <p>Fokozatosan gyorsulva, majd lassulva „indiánjárás”.</p>	  <p>Párokban „golyajárás” egymás mellett vállfogással.</p>	  <p>Padon „vízhordó járás”.</p>
  <p>„Pingvinjárás” gyorsított felvétellel.</p>	  <p>Járás meghatározott útvonalon változó sebességgel.</p>	  <p>Lassított felvétellel járás cikcakkvonalon.</p>	  <p>Járás csapatban egy vonalban haladva vállfogással, hátrafelé.</p>	  <p>Járás kifeszített gumiszalag felett oldalazva, utána lépés</p>

8. táblázat: Egy 2. szintű táblázat részlete



A DOBÁS (HAJÍTÁS) FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ, TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ, TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
Dobókézzel ellentétes oldali láb van elől.	Mivel a dobásban szinte a teljes test részt vesz, beleértve a törzset is, nem mindegy, hogyan készítjük elő a törzs mozgását. A dobókézzel ellentétes oldali láb előre helyezésével válik ugyanis lehetővé, hogy a törzs fordítása segítse a dobó mozdulatot, gyorsítva és pontosabbá téve a dobást. A különböző kiindulási helyzetekből (ideértve az azonos és ellentétes oldali lábhelyzeteket, az egyszerű oldalterpeszeket is) történő dobásvariációkkal jól érzékeltethetjük mindezt, ráadásul segítünk megtalálni az egyénileg meglehetősen különböző, kényelmes dobó harántterpesz helyzetet.	Dobások jobb, bal és két kézzel különböző terpeszállásokból: → talajra elhelyezett gumitappancsokról → kötéllel meghatározott, különböző szélességű jobb és bal harántterpesz, oldalterpeszek → „tyúklépés”-szerű állásból (jobb vagy bal láb elől), ahol a cipők összeérnek	<i>A talajon láttok több tappancsot is magatok előtt. Úgy dobjátok a társnak a labdát, hogy mindkét lábatok legyen rajta egy-egy tappancson! Minden dobásnál másik két tappancsot válasszatok! Lesz olyan, hogy a jobb lábatok lesz előrébb, de lesz olyan is, amikor a bal. Próbáljátok megfigyelni, mikor volt pontosabb, nagyobb a dobásotok!</i>	<i>A dobókézzel ellentétes oldali láb legyen elől, azaz az eszköz hátra készítésénél, ahogy elcsavarodik a törzsed, érezned kell, hogy megnyúlik a tested.</i>

9. táblázat: Példa az egyes mozgáskészségeknél bemutatott mozgásszerkezeti összetevők és a tanulást segítő instrukciók kapcsolatáról

A mozgástanulás során megvalósuló külső és belső fókusz azt jelenti, hogy egy-egy feladat végrehajtása közben kifelé vagy befelé koncentrál a tanuló. **A környezetre reagáló figyelmi igény esetén külső fókuszról beszélhetünk.** Jó példa erre, amikor a képzetet mozgósítjuk egy mozgáshoz, például hasonlat segítségével. Ha a hajítómozdulatot egy ostorcsapáshoz hasonlítjuk, vagy egy elrugaszkodást a rugó működéséhez, külső fókuszú tanulási feltételeket alakítunk ki. Ide kapcsolódnak **a kényszerítő helyzetek, amikor eszköz vagy társ határozza meg a vég-**

rehajtást. Ellenben, ha a mozgásvégrehajtások során a testre figyelünk, **a végtagok működésére, pozíciójára, a mozgásba kapcsolódásuk sorrendjére koncentrálunk, akkor belső figyelmi fókuszra valósítunk meg.** Alapvető különbség a két figyelmi fókusz között, hogy a belső fókuszban a mozgás precíz végrehajtása kerül a középpontba, míg külső fókuszban nem ez a lényeges szempont. A tudományos kutatások szerint kezdők esetében, illetve serdülőkorig a külső figyelmi fókusz segítségével tanult mozgásoknál hatékonyabb a mozgástanulás (Wulf, 2013). Ebből fakadóan köny-

vünkben dominánsan jelennek meg a külső fókuszú instrukciók és feladatok, amelyeket már az itt megjelenő táblázatokban is hangsúlyozunk.

A fejezetek következő szerkezeti egységében példát adunk arra, hogy az adott mozgásforma különböző kritikus szerkezeti összetevői milyen mértékben figyelhetők meg ezzel segítve az ellenőrzés és értékelés didaktikai feladatát.

A táblázat lehetőséget ad arra, hogy összességében és mozgásszerkezeti összetevőnként is jelöljük a megfigyelésünk tapasztalatait. Fontos, hogy a megfigyelés alapjául szolgáló mozgásfeladat az alapvető mozgásforma zavaró tényezők nélküli, teszhelyzetben történő megfigyelésére épüljön. Játékhelyzetben is lehetőségünk van megfigyelésre, azonban tudnunk

kell, hogy ebben az esetben már az alkalmazásról kapunk információt, mintsem a „tisztá” mozgásvégrehajtástól. Fontos, hogy a megfigyelés minden gyermek esetében azonos körülmények között legyen, így félévenkénti vagy évenkénti értékeléssel nyomonkövethető a mozgásfejlesztés hatása az alapvető mozgásformák fejlődésére.

A következő szerkezeti egységben az egyes alapvető mozgáskészségek rendszerezett variációit mutatjuk be a három szintnek megfelelően, amihez az első szint esetében konkrét feldolgozási megoldásokat is kínálunk.

Végül különböző nehézségű játékpéldákat is bemutatunk, amik nagyszerűen segítik az egyes alapvető mozgásforma játék közbeni, autentikus alkalmazását.

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

FUTÓMOZGÁS				
Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható: (Pl. kezdő, alapfokú, érett)				
	A REPÜLŐFÁZIS JÓL LÁTHATÓ	LÁBUJJRÓL RUGASZKODIK EL	KAROK KÖZEL DERÉKSZÖGBEN HALADÁSI IRÁNYBA DOLGOZNAK	A TÖRZS ENYHÉN ELŐREDŐL
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				
KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:				

10. táblázat: Példa egy mozgásformához tartozó megfigyelési szempontsorra

1.8. ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI JAVASLATOK, SZEMPONTOK AZ ÓVODAI ÉS KISISKOLÁS FOGLALKOZÁSOK FELÉPÍTÉSÉHEZ

1.8.1. ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI SZEMPONTOK

A mozgástanulás során, így az óvodai és iskolai testnevelés-foglalkozásokon, és a sportági előkészítő foglalkozásokon is a kulcsszó a változatosság, a különböző mozgásformák sokrétű, eltérő bonyolultságú és nehézségű gyakorlása. Ez egyszerre teszi lehetővé a mozgásműveltség mennyiségi bővülését a különböző helyzetekhez való alkalmazkodás lehetőségével, hiszen, ha más és más környezeti feltételekkel gyakoroljuk – akár a megszokott – feladatokat, arra „kényszerítjük” az idegrendszerünket, hogy az adott helyzethez alkalmazkodva adjon választ a mozgáson keresztül. Márpedig minél összetettebb egy játék-helyzet (pl. egy labdarúgó-mérkőzés), annál kevésbé kiszámítható, annál nagyobb szintű alkalmazkodásra van szükség a sikeres és funkcionális részvétel érdekében. Az alábbiakban összegyűjtöttünk olyan szempontokat, amiket módszertani, pedagógiai szempontból fontosnak, megiszívlelendőnek tartunk.



→ Az egyszerűbbtől a bonyolultabb felé haladjunk! Ha például egy 2. szintű gyakorlatot szeretnénk alkalmazni, érdemes az érintett szempontokat egyesével, két 1. szintű gyakorlat formájában előkészíteni.

→ Gyakran előfordul, hogy a bonyolítás a fejleszteni kívánt alapvető mozgásforma minőségének rovására megy, „szétesik” a mozgás. Ilyenkor mindig lépünk vissza az előző, egyszerűbb gyakorlathoz, és esetleg azon változtatva készítsük elő a „szintlépést”!

→ Kommunikációnkban szorítkozzunk a tudatosítandó tartalomra! Nem tudunk egy időben mindenkinek mondani valamit a helyes végrehajtással kapcsolat-

ban, viszont szeretnénk, ha minél többen helyesen gyakorolnák az adott mozgásformát. Emiatt roppant fontos, hogy tanítványaink minden esetben tisztában legyenek az adott gyakorlat céljával, tanulási szempontjával. Ennek érdekében ügyeljünk rá, hogy minden esetben mondjuk el, mi az adott gyakorlat tanulási szempontja, vagyis mire figyeljen a tanuló a végrehajtás közben!

→ Hagyjunk elég időt, hogy a gyerekek felfedezzék, megtalálják a helyes végrehajtás módját az instrukcióink alapján. A változatos gyakorlás nem azt jelenti, hogy minden gyakorlatot egyszer-kétszer hajtanak végre tanítványaink. Bonyolultságtól függően teremtjük meg a lehetőségét a legalább négy-ötszöri, de inkább többszöri végrehajtásra egy adott gyakorlatnál, hogy mindenkinek (az ügyesebbeknek és a kevésbé ügyeseknek) legyen lehetősége felfedezni a helyes végrehajtást.

→ Törekedjünk a pozitív megerősítésre! Ha a tanuló megtalálta az adott mozgást, képes volt nagyjából végrehajtani, miközben figyelt a tanulási szempontra, dicsérjük meg! A pozitív megerősítés, a „mit csináltál jól” aránya uralja a foglalkozást!

→ Hibajavítás (korrektív visszajelzés) esetén soha ne csak a hibát nevezzük meg, minden esetben fogalmazzuk meg, hogyan tudja kijavítani az adott hibát! Ezzel párhuzamosan – lehetőség szerint – nevezzünk meg legalább egy szempontot, amit jól csinált a gyakorlat során. Fontos, hogy mindenki megerősödjön abban, amit jól csinált a gyakorlás folyamán, de tudja azt is, mik a kijavítandó elemek.

→ Az életkor nem egyenesen arányos a mozgás- és kognitív fejlettséggel. Egyes, nagyjából azonos életkorú gyerekek között több évnyi mozgástanulási különbség lehetséges, ezért differenciálnunk kell a gyakorlatok alkalmazásakor. A cél minden tanuló esetében az önmagához mért fejlődés realizálása, ennek érdekében képesnek kell lennünk egy-egy gyakorlat során különböző nehézség (optimálisan három) megjelenítésére.

→ A párokban, csoportokban végrehajtott feladatok a tudatos mozgásvégrehajtásnak hatékony formái. Ezenél a feladatoknál a saját mozgást igazítani kell a társéhoz, tehát a látásnak, hallásnak, távolság- és sebességbecslésnek különös jelentősége van. Az együtt mozgás különböző módozatai közben fejlődnek a szociális kompetenciák is. A kontaktussal történő együttműködés, valamint a vezető/követő együttműködésben a felelősségvállalás is megjelenik.

→ Az akadálypályák kiválóan alkalmasak a haladásal végrehajtható természetes mozgások változatos gyakorlására. Ez egyrészt abban mutatkozik meg, hogy egy időben több mozgásforma gyakorlása megoldható, másrészt abban, hogy a különböző mozgások közötti tudatos váltás remekül fejleszti az idegrendszeri alkalmazkodóképességet. A kisiskolás életkorban javasoljuk minél több akadálypálya jellegű,

ügyességfejlesztést célzó foglalkozás alkalmazását, a későbbiekben pedig valódi kalandpályákat is építhetünk, nagyobb kihívást jelentő feladatokkal.

→ Általánosságban elmondható, hogy az ügyességfejlesztés során tanítványainknál saját testük (például testsúly, végtaghossz, testmagasság) minél magasabb szintű koordinációját szeretnék kialakítani. Tesszük ezt annak érdekében, hogy reális tapasztalatot szerezzenek testük működéséről, a mozgások tudatos, minél változatosabb végrehajtásáról, ami megfelelő alapot ad az alapvető mozgások későbbi, különböző célú felhasználásaihoz. Ennek a gondolatmenetnek a tanulók kondicionális képességeinek fejlesztése szempontjából is komoly jelentősége van. A saját testsúllyal végzett gyakorlatok, különösen a támaszban, függésben végzett, illetve a kúszás-mászás gyakorlatai segítségével reme-



14. kép: Érdemes egy rendelkezésre álló területet több, különböző feladattal megtölteni, így senki sem inaktív

kül lehet differenciálni, és ezen keresztül kiválóan lehet érzékeltetni az önmagához mért fejlődést tanítványainknál. Továbbá fontos jellemzője még ezen gyakorlatoknak, hogy az ízületeket körülvevő izmok, funkciójuknak, teljes mozgásterjedelmüknek megfelelően fejlődnek, ami rendkívül fontos az általános erőfejlesztés szempontjából.

→ A külsőleg meghatározott ritmus (elsősorban zene) alkalmazása egy kevésbé kiaknázott lehetőség a testnevelésórák és mozgásfoglalkozások színesebbé és hatékonyabbá tételében. A mozgások ritmusának megjelenítése, annak érzékeltetése fontos összetevője a mozgás hatékony végrehajtásának. A könyvben szereplő alapvető mozgásformák bármelyikéhez alkalmazhatunk külső ritmuskeltést, vagy kérhetjük tanítványainkat a mozgás ritmusának „megjelenítésére”. Mindkét esetben növeljük az aktív, alakító jelenlétet, hiszen a zene a tanulók tudtán kívül is jótékonyan hat a figyelemre, ezáltal hatékonyabbá és élvezetesebbé téve a testnevelésórákat. Használjunk tehát minél gyakrabban zenét a gyakorlás alatt!

→ A nem megfelelően kontrollált versenyhelyzetek szinte kivétel nélkül rontják a mozgás végrehajtásának minőségét, gyakran kifejezetten ártanak a mozgástanulás hatékonyságának, hiszen a figyelem nem a végrehajtás minőségére, a tanulási szempontok megvalósítására irányul, hanem az ellenfélre. Így, ha nyer is valaki, nem kapcsolja össze a végrehajtás során szerzett tapasztalatokat a tanulási szempontok meglétével, illetve akkor is sikeresnek érezheti magát, ha nyer, de sokkal rosszabban hajtotta végre, mintha odafigyelt volna. Ez hosszútávon kifejezetten káros a mozgástanulásra. Ráadásul azoknál a tanítványoknál, akik eredendően ügyesebbek, gyorsan csökkenhet a motivációs szint, ha nem találkoznak kihívással, míg a kevésbé ügyesek a folyamatos kudarcok miatt kishitűek lesznek, nem próbálkoznak, motiválatlanokká válnak. Csak akkor tegyünk versenyhelyzetbe tanulókat, ha kellően stabil az adott mozgásformák végrehajtása!

1.8.2. FOGLALKOZÁSOK/ÓRÁK JAVASOLT FELÉPÍTÉSE

A mozgásos tartalom feldolgozásakor figyelembe kell vennünk egy tanóra vagy mozgásos foglalkozás három klasszikus részét, a bevezető részt, a főrészt és a befejező részt. Hasznosabb azonban alternatív kifejezésekkel érzékeltetni, hogy az egyes foglalkozásrészekben milyen tevékenység zajlik. A bevezető rész, avagy „ráhangolás, kezdeti aktivitás” elsődlegesen a tanulók pszichológiai felkészülését jelenti a mozgásfoglalkozásokra. Szinte minden gyermek nagyfokú motivációval indul neki a szervezett foglalkozásnak, a bemelegítés inkább csak a figyelmi fókuszálást teremti meg, mintsem valódi élettani bemelegítésként szolgál. Erre a természetes belső feszültségre építve, az első pillanattól javasolt olyan játékos feladatba bevonni az ovisokat, amely könnyed, nem nagy intenzitású, de azonnali mozgásra készlet. Erre a kezdeti 3-4 perces aktivitásra építve következzen egy rövid közös beszélgetés a soron következő játékokról, feladatokról, vagyis arról, hogy mit fognak aznap tanulni, mire kell majd figyelni. Célszerű ekkor egy-két kérdéssel bevonni őket az adott, tanulandó mozgáskészséggel kapcsolatos tapasztalataik mentén. Például mit is jelent az adott mozgás („mutassátok meg hogyan dobtok el egy labdát”), ki és mikor szokott ilyen mozgást használni, vagy milyen sportágak használják az adott mozgást, de fontos kérdés lehet, hogy ismer-e valaki valamilyen játékot az adott mozgással, eszközzel.

Az érdeklődés felkeltése után egy futásos játékot érdemes elővenni, amelybe beilleszthetünk különböző alapmozgásokat (pl. guggolást, gurulást, felugrást, irányváltoztatást, leülést stb.). Itt már használjuk ki az egész teret, és folyamatosan hívjuk fel a figyelmet az ütközés nélküli mozgás és szabályozott sebesség fontosságára.

A főrészen, általában egy fő mozgásforma, vagy egy mozgáskonceptió feldolgozása történjen meg. Ez persze nem kizárólagos (vagyis más mozgásformákat is használhatunk), de legyen fókuszált egy olyan alapkészség, amely végrehajtása és gyakorlása vé-

gigkíséri a foglalkozást. A játékos feladatok és játékok az adott fő feladat köré szerveződjenek, támogassák annak gyakorlását.

A befejező rész a lecsendesítés, levezetés 2-3 perces mozzanata. Minden esetben történjen meg, méghozzá olyan helyzetben, ahol minden gyermeket látunk, és mindenkivel szemkontaktust tudunk felvenni. Ez a rövid idő kiválóan alkalmas, hogy rávilágítsunk egy-egy játékban tapasztalt fejlődésre, az adott foglalkozás fő feladatában elért sikerekre, egyes gyermekek bátorítására, rövid értékelésre. Ez a szerkezet keretbe foglalja a foglalkozást, didaktikai struktúrát ad neki.

KIEGÉSZÍTŐ SZEMPONTOK

Óra-/foglalkozáskezdés

→ Az életkori sajátosságoknak megfelelő játékos, aktív foglalkozáskezdés biztosítja az azonnali ráhangolódás lehetőségét. (Ebben az életkorban a játék a legalapvetőbb tevékenysége a gyermeknek, ezért mindenképpen már az órakezdésben meg kell, hogy jelenjenek a játékos elemek.)

→ Érzelmi, gondolati bevonás / ráhangolás, utalás az előző, illetve a következő foglalkozásra, motiváció, figyelem felkeltése. (Ezt a foglalkozásrészt az aktív



15. kép: Javasolt mind a foglalkozás kezdését, mind a befejezését olyan helyzetben végezni, ahol senki nem esik a pedagógus figyelmén kívül.

kezdés után legtöbbször körben ülve szoktuk csinálni, úgy a legkönnyebb mindenkivel szemkontaktust tartva beszélgetni.)

Az óvodás és kisiskolás gyerekek érzelmi, gondolati bevonása különösen fontos a foglalkozás kezdetén. A figyelmük még meglehetősen szétszórta ebben az életkorban, gyakran a foglalkozással semmilyen kapcsolatot nem mutató dolog érdekli őket, nem képesek még a figyelmük irányítására. Az előző foglalkozásokon tanultakra, az akkor tapasztalt dolgokra, érzetekre való utalás egyszerre biztosítja az érzelmileg biztonságos, befogadó légkört, és a figyelem fókuszálását. A gyerekek kérdéseken, érzéseken keresztül bevonása tulajdonképpen azt a külső fókuszot jelenti a szó kognitív és affektív értelmében, amit a mozgástanulásban az alkalmazott eszközök.

→ Akár mesekeretbe, illetve történeti keretbe ágyazottan történő foglalkozáskezdés is javasolt. (Az egész foglalkozás vezetését ágyazhatjuk mese-, illetve történeti keretbe, illeszthetjük évszakokhoz, egyéb projektekhez, ilyenkor már a játékot is így vezetjük fel.) Mindez a gyermekek bevonásával, az ő aktív részvételükkel történjen.

Keringésfokozó, dinamikus játékok, játékos feladatok

→ Mindig a fő rész fejlesztési célját szolgálja! (Ha pl. a fő részben a funkcionális mozgásformák közül a kúszás, mászás, csúszás fejlesztése a cél, akkor a játékban is ez jelenjen meg – kukacfogó, kúszófogó, „Kiskutya-Nagykutya!”)

→ Futó-, fogó-, sokmozgásos testnevelési játékok fejlődésközpontú játékszervezéssel (nem kiesős, maximális részvételi lehetőséget biztosító játékok, a szervezet előkészítése a terhelésre).

→ Mesekeretbe illeszthető a játék is.

→ Gyakran alkalmazzunk kötetlen futás közben túlnyomóan statikus utánzó gyakorlatokat (ahol nincs hely-

változtatás, pl. „alagút”, „kapu”, „kisasztal”, „búgócsiga”, „almaszedés” stb.), melyek kiváltják az ütemezett gimnasztikát, és igazodnak az életkori sajátosságokhoz. Ebben az egyéni kreatív mozgásfeladatoknak és a képzleti keret bekapcsolásának kiemelkedő szerep jut.

→ Ezek a játékos feladatok mindig a fő rész fejlesztési célját szolgálják (pl. ha a fő részben egyensúlyérzékelést akarunk fejleszteni eszközök bevonásával, akkor ezeket az eszközöket bevonjuk a „futás feladattal” részbe is, egyensúlyérzékelést fejlesztő gyakorlatokat alkalmazva: „búgócsiga”, „golya”, „forgószerű”, „csónakringás” stb.

→ A szabadon futás (amely kiváltja a körben futást) közben folyamatos mozgásátállítást történik (gyorsítás-lassítás, elindulás-megállás, irányváltoztatás), ami hatékonyan stimulálja az idegrendszert, valamint fejleszti a térbeli tudatosságot.

→ A megszakított szabadon futás sokkal motiválóbbról, mint a monoton körben futás, ezáltal hosszabb ideig is képesek a gyerekek végezni, és jobban illeszkedik az életkori jellemzőkhöz.

Fő rész

→ Meghatározott fejlesztési célt szolgál (esetünkben az alapvető mozgásformák fejlesztését).

→ A három K elve mentén történő foglalkozásvezetés, foglalkozásszervezés (kommunikáció, kreativitás, kooperáció).

→ Főként koordinációfejlesztés (nem a kondicionális képességek fejlesztésén van a hangsúly).

→ Hatékony foglalkoztatási formák alkalmazása magas kognitív és közepes fizikai aktivitással (gondolkodtató feladatok, a gyerekek találhatnak ki feladatokot, állíthatnak össze gyakorló helyeket, stb.).

→ Blokkosított, szeriális és random gyakorlás igazítja a tanulók tudásszintjéhez, előzetes ismereteihez.

→ A differenciálás különböző módjainak használata, törekedve az autonómiatámogatásra.

→ Folyamatos, egyénre szabott, azonnali feladatorientált visszajelzés, dicséret, biztatás.

Befejező rész – levezetés

→ A gyermekek bevonásával történik, keretet ad a foglalkozásnak és kiszámítható lezárást biztosít.

→ Tartalmazza a közös értékelést és dicséretet is (Mi tetszett a legjobban? Mi az, amit szívesen csinál-

nál legközelebb is? Volt-e valami nehéz? Jól tudtál-e a társaddal együtt dolgozni? Volt-e számodra valami nagyon különleges ma?, stb.).

→ Lehetőség szerint egyénre szabott értékelés is legyen benne.

→ Ünneplés, csoportrituálék kialakítása (pl. „tűzijáték-taps”, „vastaps”, „hátsimi”, „ováció”, „szupercsapat”, vállveregetés, kézfogás, „hullám”, add tovább a pacsit/a simit/a tapsot, „répahúzás” stb.), amely növeli a csoport egységét, az összetartozás érzését.



16. kép: Elsődleges cél a tanulóknál a mozgáshoz, sporthoz fűződő pozitív érzelmek kialakítása

II. RÉSZ: A FELDOLGOZÁS MÓDSZERTANA



02

ALAPVETŐ HELY- ÉS HELYZETVÁLTOZTATÓ MOZGÁSKÉSZSÉGEK

2.1. JÁRÁSOK



A járás során az egyik lábról a másik lábra történő súlypontáthelyezés zajlik úgy, hogy legalább az egyik láb végig kontaktusban marad a talajjal – vagy az egyik lábon (úgynevezett támaszláb), vagy mindkét lábon (úgynevezett kettős támasz vagy kettős alátámasztás) van a testsúly. A járás során tehát a támaszfázis és lendítő fázis szakaszai ciklikusan váltják egymást. A járás egysége a lépésciklus, amely két lépést foglal magában. A lépésciklus megfelel annak az időtartamnak, amely ugyanazon láb két sarokra lépése között eltelik.

Az iskolába kerülő gyermekeknél a járás már meglehetősen fejlett szinten van. A kisgyermekkorban még megfigyelhető jellegzetességek eltűnnek:

- a még kissé szélesebb alátámasztás csípőszélessé szűkül;
- a teli talpra történő lépés a saroktól a lábujjakig „gördülössé” válik;
- a karok és a lábak összehangoltabban, ellentétes ritmusban lendülnek;
- a csípő kissé elfordul, így megnöveli a lépéshosszt.

Mivel a járás önmagában a tipikusan fejlődő gyerekek számára nem igényel külön figyelmet, remek alkalmat kínál a pedagógusoknak, hogy olyan feladatokat, fejlesztési célokat nevezzenek meg és alkalmazzanak,

amelyek segítik a mozgáskonceptiós rendszer elmeinek megértését, előkészítik a futásban, szökdelésben végzett gyakorlatokat, valamint segítenek tanulóinknak megtapasztalni a figyelmük megosztását a különböző mozgásösszetevőket illetően. Az alacsony sebesség mellett ugyanis sokkal könnyebb figyelni a mozgást kísérő, bonyolító összetevőkre, mint például az irányokra, a különböző testrészekre. Ha pl. egyszerű, nem változó sebességű és lépéshosszú, előre felé történő járás közben különböző módon lendítjük a bal és jobb lábunkat és karunkat, máris négy szempontot jelenítettünk meg a feladatban, amire figyelni kell. Pedig „csak” egy egyszerű járásról van szó.

Ahhoz azonban, hogy tudatosan eltérjünk a járás mozgásszerkezetétől, érdemes azt egy bizonyos kritikai szempontsor szerint beazonosítani, mintegy meghatározni a variációk kiindulóhelyzetét.

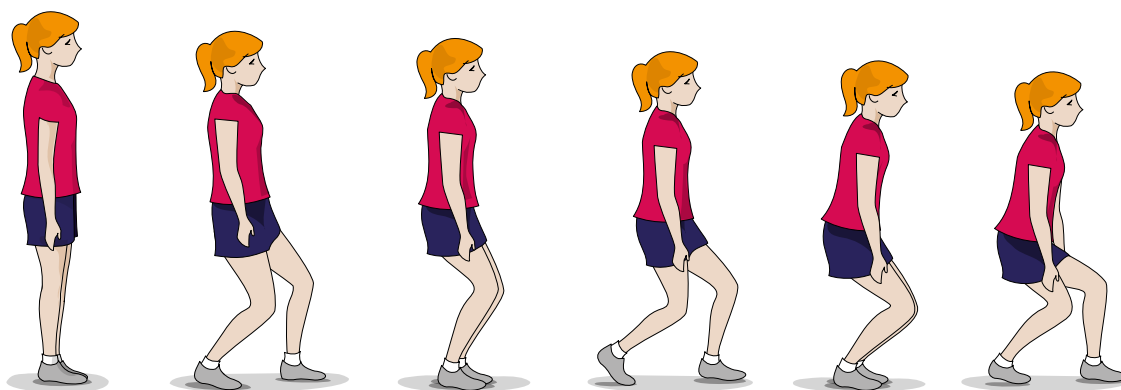
A járások alkalmazásának gyakorlati jelentősége (példák)

- A helyes járásképzés kialakítása nagy jelentőséggel bír a későbbi alsóvégtag-elváltozások, illetve gerincdeformitások prevenciójában. Ennek a jelentősége azáltal is fokozódik, hogy a tanulók között gyakori a lúdtalp és/vagy bokasüllyedés, ami járás közben megnehezíti számukra a helyes talajfogást és talpgördülést. (A lábujjon, sarkon és bekarmolt lábujjal való járás hasznos a lúdtalp megelőzésére, illetve a már kialakult lúdtalp korrekciójára.)

- A járás során helyesen alkalmazott ellentétes kar- és láblendítés nagyban segíti a futáshoz, szökdeléshez és egyéb mozgásos cselekvésekhez kapcsolódó lendítések tudatos alkalmazását.
- A magas és alacsony súlyponttal történő járás annak kipróbálására szolgál, hogy melyik eredményez biztosabb egyensúlyi helyzetet, és hogy melyik ad jobb lehetőséget az irányváltoztatás végrehajtására. A különböző hosszúságú lépéshosszal való haladásnál (a „tyúklépéstől” az „óriáslépésig”) tapasztalatot tud szerezni a tanuló a különböző távolságok és

a lépésmagasság viszonyáról, ami a későbbiekben a futás sebességének érzékeléséhez, kialakításához ad elengedhetetlen tapasztalatot.

- A „gyorsított”, „lassított” és „szaggatott” mozdulatok alkalmazásánál az izomműködésnek olyan, egyre jobban ellenőrzött módját alkalmazzák tanítványaink, amely a test és a végtagok egyre jobb koordinációját eredményezi, és a későbbi, összetettebb mozgásoknál is képesek lesznek megfigyelni, érzékelni az izmaik megfeszítettségét, pozícióját.



8. ábra: Járás különböző súlyponti magasságokban



9. ábra: Egyensúlyozó járás kötélén



17. kép: Kooperatív egyensúlyozó járás kötélén

A JÁRÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
Kb. csípőszéles a lábak távolsága.	Túl közeli vagy túl távoli lábak, ami billegőssé, aszimmetrikussá teszi a járást, amit elsősorban szemből vagy hátulról lehet látni.	Járás egyre szélesedő, majd szűkülő terpeszben. Járás „v” alakban elhelyezett kötélén előre és hátra.	<i>Járjatok úgy, mint a részeg matróz! Képzeljétek el, hogy egy patak fölött sétáltok, egyik lábatok az egyik, másik a másik parton!</i>	<i>Próbálg meg úgy lépni, hogy ne billegjen a tested jobbra és balra! Mindkét lábad, minden lépésnél kb. azonos időt legyen a talajon</i>
Sarokról lábujjra gördülés történik.	Teli talpra lép vagy a talp elülső részére terhel, ami zökkenőssé, döcögőssé teszi a járást. A gyermekeknél gyakori, hogy a láb befelé vagy túlzottan kifelé fordul („csámpás” láb), ezért fel kell hívni a figyelmet, hogy a saroktól az öregujjig gördüljenek végig a talajon a tanulók.	Járás sarokról lábujjakra, és a lábujjakról sarokra történő gördüléssel előre, ill. hátra. Járás úgy, hogy 4 lépésen keresztül a jobb láb lábfeje, míg a bal lábnak csak a sarka ér a talajhoz. Négy ütem után csere.	<i>Úgy gördüljétek a talpatokon, mintha gömbölyű volna!</i>	<i>Először a sarkad érjen a talajra/ a sarkadtól a lábujjaid felé gördülj!</i>
Ellentétes kar és láb lendítése történik.	A túlságosan (vagy nem eléggé), esetleg aszimmetrikusan lendítő karok csökkenthetik a járás és később a futás hatékonyságát. A lendítő végtagok összerendezett, a mozgást segítő mozgatása a legtöbb sportág esszenciális összetevője.	Lendítések ellentétes karral és lábbal helyben, különböző irányokba. Járás azonos, majd ellentétes kar- és láblendítéssel, kihelyezett gumitappancsokon.	<i>Képzeljétek el, hogy a bal karotok és a jobb lábatok össze van kötve, és csak egyszerre mozdulhatnak!</i>	<i>A jobb/bal lábad és a bal/jobbs karod egyszerre lendüljön előre!</i>
A törzs megközelítőleg függőleges marad.	A törzs túlságosan előre dől, mielőtt a láb a talajhoz ér. Mindenkié más és más az a testhelyzet, pozíció, amiben magabiztosan és egyensúlyban halad a térben, ezért érdemes különböző törzshelyzeteket kipróbálni a gyakorlás során.	Járás különböző irányokba, a törzs fokozatos döntésével előre és hátra.	<i>Képzeljétek el, hogy a fejetek búbján egy vízzel teli tál van! Úgy sétáljatok, hogy ne lötyögjön ki belőle a víz! Most próbáljátok meg előre, majd hátra felé kilötykölni a vizet!</i>	<i>Figyeld rá, hogy a hátad végig egyenes, függőleges maradjon, ne dőlj előre vagy oldalra!</i>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

JÁRÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	SAROKRÓL LÁBUJJRA GÖRDÜLÉS TÖRTÉNIK	ELLENTÉTES KAR ÉS LÁB LENDÍT	A TÖRZS MEGKÖZELÍTŐLEG FÜGGŐLEGES MARAD	A LÁBAK CSÍPÓ SZÉLESSÉGBEN MARADNAK
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:



18. kép: Járás

JÁRÁSOK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST

**Járás sarok-talp/lábujj-sarok gördüléssel, lábujjon és sarkon járás**

- járás sarok-talp gördüléssel (sorrend)
- járás lábujj-sarok gördüléssel
- járás lábujjon
- járás sarkon
- járás hátra sarok-talp gördüléssel
- járás hátra lábujj-sarok gördüléssel
- járás váltott sarok/talp és lábujj/sarok gördülésekkel

Javasoljuk az időnkénti mezítlábas gyakorlást.

Járás közben figyeljétek meg, hogy a talpatok melyik része ér le először a talajra, és melyik része hagyja el utoljára a talajt! Akkor vagytok ügyesek, ha a sarkatokról gördültök a talpatokra. A sarkon járásnál mindig nagyon puhán tegyétek le a sarkatokat! Ne csapjátok keményen a talajhoz, mert a sarokcsont nagyon érzékeny!

Járás térd- és sarokemeléssel/-lendítéssel

- járás térd- és sarokemeléssel/-lendítéssel
- járás váltakozó térd- és sarokemeléssel/-lendítéssel (azonos számú, nem azonos számú)
- járás alacsony/közepes/magas térd- és sarokemeléssel/-lendítéssel
- járás váltakozó, alacsony/közepes/magas térd- és sarokemeléssel/-lendítéssel (azonos, nem azonos)
- járás keresztirányú és oldalirányú térd- és sarokemeléssel/-lendítéssel

Figyeljétek meg, hogy a normál járás közben milyen magasra emelitek a térdeteket! Most próbáljátok meg alacsonyabbra emelni! Vigyázzatok, ne csoszogjatok! Most pedig jó magasra húzzátok a térdeteket járás közben! Figyeljétek, hogy a törzsetek egyenes maradjon közben! Már jól megtanultátok a térdemeléssel járást. Most arra vagyok kíváncsi, hogy keresztbe is tudjátok-e lendíteni a térdeteket járás közben. Az az ügyes, aki megpróbálja kifelé és befelé is lendíteni a térdét.

Járás oldal- és harántterpeszben

- járás szűk, vállszélességű és széles terpeszben
- járás szűk, vállszélességű és széles harántterpeszben
- járás különböző hosszúságú harántterpeszben

Figyeljétek meg, hogy a természetes járás közben milyen távolságra van egymástól a lábfejetek! Most próbáljátok szűk, vállszélességű és széles terpeszben is járni! Ne felejtsetek el a sarok-talp gördülést!

Járás különböző kar- és lábmunkával (például irány, pozíció)

- járás kézzel külső/belső térdet és/vagy bokát érintve (azonos és ellentétes oldalt is)
- járás könyökkel térdet érintve (azonos és ellentétes oldalt is)
- járás különböző kartartásokkal (például csípőn, magastartásban, oldalsó középtartásban)
- járás különböző, váltakozó kartartásokkal
- járás különböző testrészek (váltakozva is) érintésével

Szabadon járhattok az udvaron. Járás közben próbáljátok meg először az azonos oldali térdeteket, majd az ellentétes oldalt megérinteni! Melyik volt a könnyebb nektek? Szabadon járhattok a teremben. Próbáljátok meg járás közben a két karotokat más-más tartásba tenni! Például az egyik magas-, a másik mélytartásban. Bátran találjátok ki változatos kartartásokat!

Utánzó járások

- „karomjárás”: járás mezítláb „bekarmolt” lábujjal
- „óriásjárás”: járás lábujjon magasra nyújtózza
- járás „óriáslépéssel”: minden lépésnél támadó állásba kilépve
- „rongybabajárás” járás a kar és a láb rázogatóásával
- „katonajárás”: járás nyújtott karral és lábbal, az izmokat megfeszítve
- „indiánjárás”: járás ellentétes oldali karlendítéssel magastartásba
- „pingvinjárás”: kifelé fordított lábfej, enyhén hajlított térd, karok tenyérrel előre felé fordulva és leszorítva a test mellett
- „tengerészjárás”: járás terpeszben dülöngélve
- „gólyajárás”: járás oldalsó középtartásban, magasra húzott térdrel
- „tyúklépés”: járás lábfejeket szorosan egymás elé/mögé illesztve
- „kormányozás”: járás szabadon, képzeletbeli kormánykereket forgatva
- „lopakodó járás”: járás lassú mozdulatokkal, puha talajfogással
- „Jacko-járás”: járás hátra lábujj-sarok gördüléssel, talpakat a talajon csúsztatva

Most mezítláb fogunk járni. „Karomjárásban” kis hidat képeztetek a talpatokkal úgy, hogy behajlítjátok a lábujjaitokat! Csak a lábujjaitok és a sarkatok érhet le. „Tengerészjárásnál”, mikor átléptek egyik lábatokról a másikra, dőljete is a lépő lábatok felé! Olyan, mintha dülöngélnétek járás közben.

„Tyúklépésnél” szorosan rakjátok egymás elé a lábfejeteket! Akkor vagytok ügyesek, ha összeér a sarkatok és a lábujjaitok.

Volt egy híres énekes, Michael Jackson, akinek volt egy különleges mozgása éneklés közben. Most megpróbáljuk ezt a híres „Jacko-járást” utánozni. Először képzeljétek el, hogy úgy jártok hátrafelé, hogy a lábujjaitokról gördültök a sarkatokra. Ha ez már jól megy, közben kicsit csúsztassátok a talpatokat a lépések között. Látom, valaki már ismerte, de a többieké is egyre jobban kezd hasonlítani az eredetire.

MONDÓKA

„Katonajárás” az „Aki nem lép egyszerre...” mondókára.

TÉR**Járás helyben, haladással (előre/hátra, oldalra), ezek átmenete is**

- járás helyben (például terpeszben, lábujjon, sarkon, térdemeléssel, sarokemeléssel)
- járás előre/hátra, rézsútosan előre/hátra és oldalra (például terpeszben, lábujjon, sarkon, térdemeléssel/lendítéssel, sarokemeléssel/lendítéssel)

Ha helyben jártok, akkor a gördülés iránya éppen fordított lesz. Lábujj felől kell a sarok felé gördülni. Mikor gördül a talp még ugyanígy? Igen, a hátrafelé járásnál.

Most oldalazva járjatok! Észrevettétek, hogy ezt kétféleképpen is tehetitek? Utánlépéssel és keresztezéssel is. Kinek melyik a könnyebb?

MONDÓKA

(Járás szabadon a teremben, egymást kerülgetve)

„Megy a vonat zakatol, zakatol.
Várnak reád valahol, valahol.
Fut a kerék dübörög, dübörög.
Lesz még mára örömed, örömed.
Futó felhő elmarad, elmarad.
Elhagytuk a madarat, madarat.
Meg sem állunk hazáig, hazáig.
Kicsi falunk tornyáig, tornyáig.”

<p>Járás meghatározott útvonalon</p> <ul style="list-style-type: none"> • járás egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módokon, meghatározott útvonalon 	<p>Most meghatározott útvonalon kell majd járnotok. De ne lógassátok közben a fejetekeket, előre nézzetek, a meghatározott útvonalat figyelve! Ti is tudjátok magatoknak saját útvonalat kitalálni?</p>
<p>Járás át-, fel- és lelépéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • járás természetes emelkedőn/lejtőn (például domboldalon) • járás képzeletbeli akadályok átlépésével • járás átlépéssel talajra rajzolt vagy ragasztott sávokon • járás át-, fel- és lelépéssel különböző eszközök igénybevételével (lásd eszközös feladatok oszlopa) 	<p>Biztos voltatok már kirándulni. Lehet, hogy kipróbáltatok már a hegymászást is. Most itt a parkban, ezen a szánkózódombon kipróbáljuk az emelkedőn és a lejtőn való járást. Melyik fárasztóbb? Mikor kell óvatosabban lépkednetek? Képzeljétek el, hogy a teremben sok eszköz van szétszórva! Játsszuk azt, hogy ezeket a képzeletbeli eszközöket lépitek át! Én majd megpróbálom kitalálni, milyen eszközöket képzeltek oda.</p>
<p>Járás különböző magasságú súlyponti helyzetekben</p> <ul style="list-style-type: none"> • járás súlypontosüllesztéssel (hajlított térdel) • járás magas súlyponti helyzetben (lábujjon járás) • járás folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben • járás váltakozó magasságú súlyponti helyzetben 	<p>Próbáljatok meg a normálisnál jobban behajlított térdel járni! Furcsa? Melyik testrészetek fárad el? Eszetekbe jut, melyik utánzó járásnál haladtunk így? Igen, a „lopakodó járásnál”.</p>
<p>Járás természetestől eltérő lépéshosszal</p> <ul style="list-style-type: none"> • járás kis és nagy lépéshosszal • járás állandó változó/váltakozó/ szisztematikusan váltakozó lépéshosszal, egyénileg vagy külsőleg meghatározott módon 	<p>Figyeld meg, hogy milyen hosszúakat lépsz a természetes járásnál! Tudtok kisebbeket is lépni? Nem kell közben szaporázni is a lépéseiteket. És most lépjétek nagyon hosszúakat! Igen, most sokkal jobban be kell majd hajlítani a térdeteket. Kétféle hangjelzést fogtok hallani. Ha tapsolok, akkor hosszú lépésekkel haladjatok, ha sípolok, akkor rövideket lépjétek!</p>
<p>Járás különböző fordulatokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> • járás közben negyed, fél és egész fordulatok (mindkét irányba, irányokat változtatva) 	<p>A kezemben a negyedet, a felet, illetve az egészet jelképező kártyák vannak. Szabadon járhattok a teremben, figyelve, hogy éppen milyen kártyát mutatok fel. A kártyának megfelelő fordulatot kell tennetek járás közben! Ügyesen kerüljétek el az ütközést! Az az ügyes, aki próbálgatja a fordulást mindkét irányban.</p>
<p>ERŐFESZÍTÉS</p> 	
<p>Járás egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors)</p> <ul style="list-style-type: none"> • járás lassan, közepes sebességgel és gyorsan 	<p>Most próbáljatok meg gyorsan járni, de közben ne feledjétek, hogy a sarkatokról gördüljétek a talpatokra!</p>

Járás változó sebességgel

- járás fokozatosan gyorsuló/lassuló sebességgel
- járás szabadon és változó/szisztematikusan változó (például lassú-gyors) sebességgel

Most próbáljatok meg fokozatosan felgyorsulni járás közben! Vigyázzatok, ne legyen belőle futás! Valamelyik lábatok mindig a talajon legyen!
MONDÓKA:
„Megy az út, megy az út, kanyarog a gyalogút (2x)
Emelkedő, emelkedő, emelkedő, emelkedő (járás lassan)
Lejtő, lejtő, lejtő (2x) (járás gyorsan).”

Elindulás/megállás, járás irányváltoztatással

(egyéni vagy külsőleg meghatározott módon)

- elindulás/megállás egyéni ütemben
- járás közben jelre megállás, majd jelre elindulás (például taps, fütty, dob)
- járás közben irányváltoztatás egyéni ütemre és jelzésre
- járás közben jelre különböző statikus utánzó gyakorlatok végzése (például „alagút”, „kisasztal”, „gólya”), majd jelre járás tovább

Járjatok szabadon a teremben! Mikor kedvetek tartja, álljatok meg, majd induljatok el újra! Most már csak az én jelzéseimre álljatok meg, majd induljatok el! Most pedig csak akkor álljatok meg, ha valaki közelébe értek! Mit kell tennetek, hogy ki tudjátok kerülni egymást? Igen, irányt kell változtatni.
Járjatok szabadon a teremben! Ha tapsolok, kiválasztok egy gyereket, aki mutathat egy utánzó gyakorlatot, amit mindenki megcsinál. Ha újra tapsolok, valaki más mutathat (pl. „búgócsiga”, „talphinta” stb.).

Járás lassított, gyorsított és szaggatott mozdulatokkal

- „robotjárás”: járás az izmok feszülésének változtatásával, szaggatott mozdulatokkal
- „robotjárás 2.”: járás merev, állandó feszességgű izmokkal
- járás „lassított felvétellel”
- járás „gyorsított felvétellel” (szapora lépésekkel és intenzív karmunkával)

Biztosan láttatok már robotokat járni. Miért más az a járás? Hogy tudnátok utánozni? Igen, mindig meg kell szakítani a mozgást közben. Pici, szaggatott mozdulatokkal haladjatok! Most járjatok gyorsított felvétellel! Miközben szaporán szeditek a lábatokat, legyen határozott a karmunkátok is! Figyeljete, ne legyen futás a járásból!

Járás belsőleg/külsőleg meghatározott ritmusra

- járás belsőleg meghatározott ritmusban
- járás külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)
- járás belsőleg meghatározott ritmusban, hangkeltéssel (például taps, különböző testrészekre történő ütéssel)

Járjatok szabadon az udvaron az állatok választott ritmusban! Minden lépésre tapsoljatok, vagy üssetek a combotokra!

Most folytathatjuk mondókára. Akár tapsolva is.

MONDÓKA:
„Aki nem lép egyszerre,
nem kap rétest estére,
pedig a rétes nagyon jó,
katonának az való!
Nem megyünk mi messzire,
csak a világ végire.
Ott sem leszünk sokáig,
csak tizenkét óráig.”

Egyéb mondókák ritmikus járásra:

„Egy, kettő, három, négy,
te kis cipő hová mégy?
Kípp, kopp, kopogok,
óvodába indulok.”

„Jár a baba, jár,
mint egy kis király,
Emelgeti a lábát,
koptatja a bocskorát?”

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL

**Járás párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül**

- járás párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve, hátakat összetámasztva)
- járás párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett)
- járás oszlopban/vonalban

Járjatok párokban a hátatokat összetámasztva! Most egyikőtök előre felé, a másik gyerek hátrafelé jár. Ugye ilyenkor éppen ellenkezőleg gördültök a talpatokon? Ha egymás mögött jártok oszlopban, mindig tartsatok kellő távolságot!

JÁTÉK: „Legyél az árnyéka!”

Két csoportra osztjuk a gyerekeket. Az egyik csoportban lévő gyerekek elkezdnek szabadon járni a teremben. A másik felében lévők választhatnak, hogy kit fognak követni „árnyékként”. Az az ügyes, akit szinte észre sem vesz a társa. Szerepcserével is.

JÁTÉK: „Hányat tapsoltam?”

Járás szabadon a teremben. Ahány tapsot hallotok, annyian járjatok tovább megállás nélkül kézfogással.

JÁTÉK: „Ki vezet?” (58. o.)³

Járás a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, sebesség, mozdulatok, vezető/követő)

- járás a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például „menetelés”, a csoport minden tagja saját ritmusban jár, akár hangkeltéssel is)
- járás a társakkal azonos vagy eltérő irányban
- járás a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- járás a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (különböző kar- és lábtartások)
- járás a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások), csukott szemmel is
- „Lufifújás”: járás kézfogással kör belseje felé szaggatott kilégzéssel, majd hátra a kört tágítva belégzéssel
- „tekeredik a kígyó”, járás kézfogással, „befelé tekeredve”, majd ellenkezőleg is

Most párokban járjatok, mégpedig az elöl lévő társatokat követve, az ő mozdulatait utánozva! Bátran próbálgassatok ki sokféle kar- és lábmunkát! Ne felejtsetek szerepet is cserélni!

Most játsszuk azt, hogy mindenki szabadon jár a teremben bármilyen irányban. Ha összetalálkozol valakivel, fogjatok kezét és váltsatok irányt! Ne csak a barátodat keresd járás közben! Az az ügyes, aki minél több társával találkozik.



³ A táblázatban sok helyen feltüntettünk játékokat, és a legtöbbször egy rövid leírást is adtunk. Ahol nem, azok a játékok megtalálhatóak az MDSZ Alternatív játékok a mindennapos testneveléshez, testmozgáshoz. és A taktikai gondolkodás fejlesztésének lehetőségei a játékoktatásban című kiadványaiban.

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Járás eszközhordással

- járás babzsák-, labda-, kendő-, bot-, karika-, kötélhordással (például kézben, fejtetőn, vállon, has/mellkas előtt, hát mögött, fej felett, hónalj alá / térd közé szorítva, derék körül hordva)
- „Vízhordó járás”: járás vállon hordott botot fogva, vagy boton átvetett karokkal)
- „Törökbasajrás”: járás has előtt nagylabdát hordva
- járás eszközadogatással különböző testrészek körül/alatt/fölött (például babzsákadogatás derék körül, térd alatt, fej felett)

Most már nemcsak arra kell figyelnetek járás közben, hogy megfelelően fogtok-e talajt a sarkatokkal, hanem egyensúlyozni is kell egy babzsákot a fejetek tetején. Akkor könnyebb lesz, ha jól kihúzzátok magatokat, és nem mozgatjátok a fejetekeket járás közben. Most is őrizzétek meg a szép tartásokat, de a babzsákot adogassátok a derekatok körül! Ne nézzétek a babzsákot közben!

Járás eszközökön, eszközökön át, eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett, eszközökben és eszközökön keresztül, eszköztolással, eszközgurítással, több eszköz egyidejű használatával
































- „Kötéltáncos”: egyensúlyozó járás kifelé fordított lábfejjel, talajra fektetett vastag kötélen, vagy a talaj fölé kifeszített gumiszalagon
- „Mocsárjárás”: járás talajra tett babzsákokon, lépőköveken, félgömbökön, zsámolyokon, rugós deszkákon, papírlapon
- járás karikán oldalazva bekarmolt lábujjakkal (kifelé és befelé fordulva is)
- járás padon, létrán, billenő rácshintán, pallón, csúszdalapon, kötélen, gumiszalagon
- járás átlépéssel vonalakon, talajra tett karikákon, botokon, koordinációs létra fokain, gumiszalagon, zsámolyokon, padon, vízszintesen rögzített rudakon, bójákon
- járás fel-, lelépéssel például lépcsőn, padon, zsámolyon, bordásfalon
- járás talajra tett karikák, ugrókötelek, babzsákok, body roll hengerek, lépőkövek között/körül
- járás kifeszített gumiszalag, belógatott eszközök (például lufi, labda, karika) alatt
- járás kötélen, létra, pad, palló, kifeszített gumiszalag felett
- járás eszközök előtt/mögött/mellett (pad, zsámoly, karika, body roll, kötélen)
- járás talajra tett karikában
- járás különböző módon sorba tett karikákban
- járás karikán átbújással
- járás karikaáthajtással
- járás bottal babzsákot/szuperdeszkát tolvá
- járás body roll hengert / nagylabdát gurítva

Most a talajra tett karikákba lépve kell járnotok. Mindig csak az egyik lábatokkal lépjétek bele! Próbáljatok minden karikába belelépni! Most már csak a bal lábatokkal léphettek a karikákba. Ezután pedig csak a jobbal. Akkor vagytok ügyesek, ha nem futtok a karikák között, és mindig az üres karikákat keresi a szemetek.

Gumiszalagot feszítettem ki a bordásfalak és a pad közé. Van ötletek, hogyan juthattok át egyik oldalról a másikra? Igen, például úgy, hogy magasra húzott térdrel átléptek mindegyik gumin. Vagy az is jó ötlet, hogy ráléptek mindegyikre. De jó, hogy valaki hátrafelé is megpróbált átlépni a gumi felett!





















JÁRÁS

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Járás azonos oldali kar- és láblendítéssel változó súlyponti helyzetben.	 Oldalazva „gólyajárás”.	 Fokozatosan gyorsulva, majd lassulva „indiánjárás”.	 Párokban „gólyajárás” egymás mellett vállfogással.	 Padon „vízhordó járás”.
 „Pingvinjárás” gyorsított felvétellel.	 Járás meghatározott útvonalon változó sebességgel.	 Lassított felvétellel járás cikcakkvonalon.	 Járás csapatban egy vonalban haladva vállfogással, hátrafelé.	 Járás kifeszített gumiszalag felett oldalazva, utánalépéssel
 Járás „óriáslépéssel” párokban, egymást váltva a kilépéssel.	 Járás oldalazva utánalépéssel párokban, hátakat összetámasztva.	 Járás szabadon bármely társához közel kerülve irányváltotatással.	 Járás csoportban, oszlopban vállfogással. Jelre megállás, majd jelre elindulás.	 Járás talajra tett karikákban, jelre megállással, majd jelre elindulással.
 „Tyúklépés”, derék körül babzsákokat adogatva.	 Járás hátrafelé, különböző magasságban rögzített rudak felett.	 Járás közben egyéni ütemben irányváltotatás a kihelyezett bóják megérintésével.	 Járás párokban „tükörképszerűen”, talajon lévő karikasorban.	 Járás párokban összegumizott lábakkal, vezető-követő szerepben.
 „Katonajárás” az „Aki nem lép egyszerre...” mondókára szabadon a teremben irányváltásokkal.		 Járatok szabadon a teremben. Mikor találkoztok valakivel, fogjatok vele kezét, és irányváltotatással haladjatok tovább.	 „Gyaloglófogó”: Járás babzsákkal a fejtetőn. Fogónak más színű babzsákja van. Akit a fogó megérint, azzal babzsákokat cserél, és ő lesz az új fogó.	 „Bízz a homlokomban!”
 „Autós játék” járással: Járás szabadon a teremben képzeletbeli kormánykereket forgatva. „Piros” jelzésre megállás; „sárga” jelzésre helyben járással készülődés az indulásra; „zöld” jelzésre járás tovább szabadon.			 „Hullámvasút”: A gyerekek egymás mögött állnak vállfogással. A teremben különböző magasságú eszközökből akadályokat építünk (pad, zsámoly, ferde pad, szőnyeg, létra, svédasztal stb.). Az elől álló gyermek vezetésével fel-le „hullámvasutazás” a kikészített szereken.	

JÁRÁS

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>„Gólyajárás” oldalazva változó sebességgel.</p>	 <p>Hátrafelé „katonajárás” lassított felvétellel.</p>	 <p>Jelre elindulással és megállással „robotjárás” köríven haladva.</p>	 <p>Járás szabadon párokban kézfogással, jelre fél fordulat kifelé, majd ismét kézfogás a másik kézzel, és járás tovább ellenkező irányba.</p>	 <p>Járás közben nagylabda gurítása párokban, jelre irányváltotással.</p>
 <p>Járás terpeszben, talajra rajzolt vonalak felett, süllyesztett súlyponttal, párokban. Egymáshoz közeli lábak között kifeszített zsinórhurkot végig feszesen tartva. Jelre megállás, majd hátrafelé járás tovább.</p>	 <p>Járás talajra rajzolt vonalakot követve gólyalábon párokban, vezető/ követő szerepben. Jelre a vezető megáll, követő társa megelőzi, és szerepcserével járás tovább.</p>	 <p>Jelre elindulás és megállás párokban kézfogással, karikásorban lépegetve.</p>	 <p>Járás szabadon párokban kézfogással, jelre fél fordulat kifelé, majd ismét kézfogás a másik kézzel, és járás tovább ellenkező irányba.</p>	 <p>Járás fej felett egy karikát tartva párokban, megadott útvonalon. Jelre a hátul lévő előre jön, míg társa előre hajtja a karikát a fejük felett, hogy társa ismét meg tudja fogni azt. Folyamatos szerepcserével.</p>
 <p>„Pingvinjárás” gyorsított felvétellel, meghatározott útvonalon.</p>		 <p>Járás szabadon bármely társhoz közel kerülve irányváltotással.</p>		
		 <p>Járás jelre irányváltotással oldalazva könyökkel térletet érintve.</p>		
		 <p>„Éhes kígyók”</p>		
		 <p>„Babzsákos fagyasztós”</p>		

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A járások feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: FEDEZD FEL A SPORT BIRODALMÁT!	
Fejlesztési cél:	járás, irányváltoztatás, térbeli tudatosság, ütközés nélküli szabad mozgás
Játékidő:	4 perc
Szükséges eszközök:	–
Leírás:	A játék során a gyerekek szabadon mozoghatnak a játékterületen. A játék során a teljes játékterületet be kell mozogniuk járással a gyerekeknek, még hozzá ütközés nélkül. Ütközés esetén, a pálya szélén található legközelebbi palánkrészt kell megérintenie a kezével, majd folytathatja a felfedező utat.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A gyerekek ismerjék meg a pálya minden szegletét, járják be a teljes területet. Kérjük őket, hogy végig figyeljék meg, hogy milyen vonalak vannak felfestve, milyen eszközök vannak a pályán.
Könnyítések/nehezítések:	Jelzésre a gyerekeknek mozdulatlanra kell válniuk, majd akkor lehet folytatni a járást, ha egy újabb (felolvasztó) jelzést kapnak (például biciklicsengőt).

Játék neve: JÁRD VÉGIG A VONALAKAT!	
Fejlesztési cél:	járás, irányváltoztatás, térbeli tudatosság, ütközés nélküli szabad mozgás
Játékidő:	4 perc
Szükséges eszközök:	1 db bója
Leírás:	A játék során a gyerekek szabadon mozoghatnak a játékterületen, de most kizárólag vonalakat követve sétálhatnak. A játék során minden vonalat be kell mozogniuk járással, még hozzá ütközés nélkül. Ütközés esetén, a pálya közepén található, bójával jelölt középpontot kell megérinteniük kézzel, majd folytathatják a felfedező utat.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A gyerekek ismerjék meg a pálya minden szegletét, járják be a teljes területet. Kérjük őket, hogy végig figyeljék meg, hogy milyen színű vonalak vannak felfestve, milyen eszközök vannak a pályán. Kérdezzünk rá, hogy hány különböző vonalon sétáltak, és azok milyen színűek voltak.
Könnyítések/nehezítések:	Jelzésre a pedagógus által meghatározott színű vonalra kell átsétálni. A járás sebessége önállóan megválasztható. A járás iránya is változtatható.

2.2. FUTÁSOK

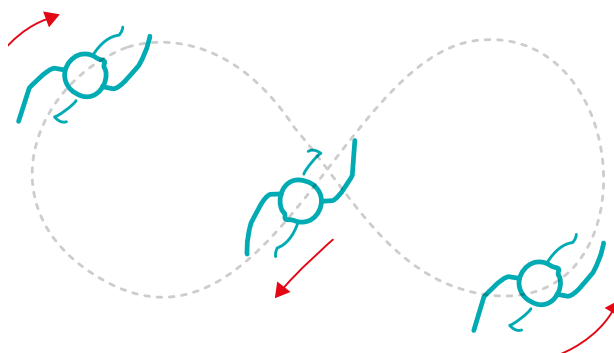
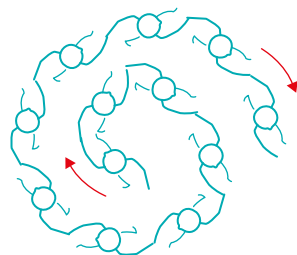
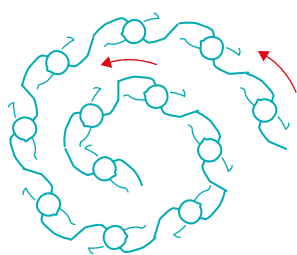


A futás valószínűleg a leggyakrabban használt mozgásformája a testnevelésóráknak, a jövőbeni felhasználását ennek kell talán a legkevésbé ecsetelni az alapvető mozgásformák közül. Ez a megállapítás azonban csak növeli annak a felelősségét, hogy megfelelően kialakított futástudással ruházzuk fel tanítványainkat, hiszen a futás alapvető mozgásos összetevője számos, egészségmegőrző és élethosszig alkalmazható sportnak, legyen szó akár kocogásról vagy labdajátékokról. Fontos felhívni a figyelmet, hogy a futás változatos, helyesen tudatosított gyakorlása minden későbbi felhasználás hatékonyságát jelentősen növelheti azáltal, hogy segít megtalálni az egyén számára leginkább hatékony és gazdaságos végrehajtást.

Hasonlóan a járáshoz, a futás során is a súlypont áthelyezése történik egyik lábról a másikra, azonban van olyan szakasza, amikor egyik láb sem érinti a talajt. Ez a szakasz a repülőfázis, ami egy szökkenést jelent az egyik lábról a másikra.

A futás megfigyelése során – elsősorban az óvodás korosztálynál – remekül lehet érzékelni a tanultsági szint változását:

- az alátámasztás szélessége szűkül, csípőszélességnél kisebb lesz;
- a felső test kissé előre dől, ezzel segítve a súlypont mozgatását;



10. ábra: Futás meghatározott útvonalon – példák



- a talajról történő elrugaszkodások egyre erőteljesebbek lesznek, ezáltal gyorsabbakká, hosszabbakká válnak a lépések;
- a karok könyökben hajlítva segítik a lendítést.

Meg kell említenünk, hogy az egyre inkább mozgászegény életmód az iskolába kerülő gyerekeknél mind gyakrabban hozza a futás hatékonyságával, fejlettségével kapcsolatos hiányosságokat. Éppen ezért elképzelhető, hogy néhány tanítványunknál a fenti tényezők még nem valósultak meg, azaz még nem jelentkeznek azok a főbb mozgásszerkezeti összetevők, amik a futásos játékokban és nehezebb feladatokban való alkalmazását lehetővé teszik.

A FUTÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSZSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
Egyik lábról másik lábra történő „ugrások” történnek, azaz van repülő fázis.	Nincs vagy nagyon rövid a repülő fázis. Sokszor nem a test gyorsításához szükséges erő, hanem az elrugaskodás érzete hiányzik a tanulónál. A különböző sebességű futásoknál más és más erővel löki el magát a talajról a tanuló, azaz tapasztalatot szerez a különböző hosszúságú repülő fázisokról.	Futás lassan, közepes sebességgel és gyorsan.	Erőteljesen rugaskodjatok el, mintha rugó lenne a bokátokban!	Próbáld meg úgy felgyorsítani a mozgásod, hogy az elrugaskodás után érezd, egyik lábad sem éri a talajt!
A haladási irányba történő kar- és lábrendítés.	Ha a karok a test középvonalán túl keresztbe lendülnék, nem a haladást segítik, ezért fontos, hogy a tanulók tapasztalatot szerezzenek a különböző kartendítés-irányokról.	Futás különböző kar- és lábmozgással (például irány, pozíció). Futás kézzel külső/belső térdet és/vagy bokát érintve (azonos és ellenkező kézzel is). Futás különböző kar-tartásokkal (például csipőn, magastartásban, oldalsó közép-tartásban).	Képzeljétek el, hogy a karotok egy olyan zászló, amilyen a repülőgépek irányítóják a leszállás után! A „zászló” lendítésének irányával jelzitek nekem, hogy merrefelé szeretnétek futni!	A karokkal előre-hátra lendítve a test mellett segítsétek a futást! Arrafele lendíts a karjaidal és a térdeddel, amerre haladni szeretnél!
A sarok felemelésével a lábfej elülső részéről történik az elrugaskodás.	Ha azt látjuk, hogy a gyakorlás során nem történik elrugaskodás a lábujjakról, gyakran az az érzésünk támad, mintha „egy helyben” futna tanítványunk, nem halad megfelelően. A lábfej elülső részéről való elrugaskodás a futás során kulcsfontosságú a különböző játékokban és később a sportági környezetben is.	Futás a lábfej különböző részein: • mindkét láb azonos részéről; • a két lábfej eltérő részéről; • lábujjak, sarok, a lábfej oldalsó részéről.	Képzeljétek el, hogy a nagy lábujjakot megsérült, és nem tehetitek le a talajra, mert nagyon fáj. Próbáljatok meg így futni! Most képzeljétek el, hogy a sarkatok fáj! Ilyenkor csak a lábujjaitokon léphettek! Melyikről volt könnyebb elrugaskodni?	Figyelj arra, hogy a futás során a talp elülső része hagyja el utoljára a talajt!

<p>A törzs enyhén előre dől.</p>	<p>Ha a törzs nem megfelelően dől előre, mielőtt a láb a talajhoz ér, megakaszthatja a futás folyamatosságát. Mindenkinnek más és más az a testhelyzet, pozíció, amelyben magabiztosan és egyensúlyban halad a térben, ezért érdemes különböző törzshelyzeteket kipróbálni a gyakorlás során.</p>	<p>Futás váltakozó térd- és saroklendítéssel (azonos számú lendítések, például 4 térd, 4 sarok; nem azonos számú lendítések, például 2 sarok, 3 térd). Futás túlzottan előredőlt és hátradőlt törzssel, végül az optimális törzshelyzetben.</p>	<p>Képzeljétek el, hogy a törzsetek egy sebességváltó kar. Minél inkább magasabb sebességre kapcsoltok, egy kicsit jobban előre kell dőlni. Próbáld ki, mikor vagy a leggyorsabb, melyik a legkényelmesebb pozíció számodra!</p>	<p>A csipődöt annyira döntsd előre, hogy segitse a futómozdulatot. Próbáld ki, melyik az a sebesség, ahol előre kell dőlni!</p>
<p>A talajfogás kb. a súlypont alatt történik.</p>	<p>Ahhoz, hogy a futás folyamatos maradjon, és a játékok közben a tanuló képes legyen irány- és ritmusváltásra, fontos, hogy tapasztalatot szerezzen a talajfogás helyéről. A különböző súlyponti helyzetekben történő futófeladatok nagyban segítik, hogy a tanuló rátaláljon a számára aktuálisan legmegfelelőbb pozícióra.</p>	<p>Futás különböző súlyponti helyzetekben: • futás súlypontsúlylyesztéssel (hajlított térdrel); futás magas súlyponti helyzetben (ábujjion futás).</p>	<p>Láttatok már olyan rajzfilmet, ahol a szereplő olyan gyorsan kapkodja a lábait, hogy szinte nem is lehet látni? Most kapkodjátok úgy a lábaitokat, hogy szinte összemossódjon a lábaitok, mint a rajzfilmekben!</p>	<p>Amikor a lábad a talajhoz ér, próbáld meg magad nagyon gyorsan magad alá húzni, ezzel tudod gyorsítani a mozgásodat!</p>
<p>A könyvek kb. 90 fokban behajlítva.</p>	<p>Gyakran tapasztaljuk, hogy futás közben a könyvek majdnem nyújtva marad, vagy túlságosan behajlít, szinte rásimul az alkarra. Ez nagyban csökkenti a futás közbeni egyensúly megvalósításának esélyét, ezáltal a futás hatékonyságát.</p>	<p>Futás különböző testrészek (váltakozva is) érintésével.</p>	<p>Szorítsátok a kezeteket a vállatokhoz, mintha a csuklótok szigetelőszalaggal volna odarögzítve! Próbáld ki, milyen így lendíteni a karokkal futás közben! Most képzeljétek el, hogy a karokat teljesen kinyújtva belete- szítitek egy kályhacsőbe, és végig így kell maradnotok futás közben! Ugye milyen más érzés így futni? Most képzeljétek el, hogy a könyökötök belső oldalán egy háromszög alakú vonalzó van beszorítva, és ha összenyomjátok, eltörrik, viszont, ha kinyúlik a könyökötök, akkor leesik a vonalzó. Most próbáld ki meg a „vonalzóval” futni!</p>	<p>Állásban a felkarotok maradjon szorosan a testetek mellett, a könyökötöket hajlítotok be, és az összezárt ujjaitok mutassanak pontosan előre! Ebben a könyökhelyzetben mozgassátok előre-hátra a karokat! Most próbáld ki meg ugyanezt futás közben! Minél gyorsabbak a lépéseitek, annál gyorsabban kell a karokat mozgatnotok!</p>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

FUTÓMOZGÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	VAN REPÜLŐ FÁZIS	A KAR- ÉS LÁBLENDÍTÉS A HALADÁS IRÁNYÁBA TÖRTÉNIK	A TÖRZS ENYHÉN ELŐREDŐL	A KAROK KB. 90 FOKBAN HAJLÍTOTTAK
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:



19. kép: Futás

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Futás sarok/talp és lábfej elülső része/sarok gördüléssel, futás a lábfej elülső részén

- futás sarok/talp gördüléssel
- futás hátra lábfej elülső része/sarok gördüléssel
- futás a lábfej elülső részén

Fussatok szabadon az egész területen! Szeretném, ha megfigyelnétek, hogyan ér le a talpatok a talajra, amikor lassan futtok és hogyan, ha gyorsan!
Most csak lassan fussatok úgy, hogy arra figyeltek, a sarkatok érjen le először, és úgy gördüljete a talpatokra!
Most gyorsabban fussatok, mint a sprinterek, és csak a lábfejete elülső része érjen le a talajra! A sarkatokat ne tegyétek le!

Futás azonos/ellentétes kar- és lábrendítéssel

- futás határozott, ellentétes oldali kar- és lábrendítéssel
- futás határozott azonos oldali kar- és lábrendítéssel
- futás pár lépésként váltakozó ellentétes és azonos oldali kar- és lábrendítéssel

Figyeld meg, hogyan lendül futás közben a karod a lábához képest! Igen, a természetes futásnál ellentétes a karmunka. Próbáljátok meg azonos oldali karrendítéssel futni! A lábmunkához igazítsátok a karmunkátokat! Melyik a nehezebb? Valóban sokkal nehezebb azonos oldali karrendítéssel futni.

Futás térd- és sarokrendítéssel

- futás térd- és sarokrendítéssel
- futás váltakozó térd- és sarokrendítéssel (azonos számú lendítések, például 4 térd, 4 sarok; nem azonos számú lendítések, például 2 sarok, 3 térd)
- futás alacsony/közepes/magas térd- és sarokrendítéssel
- futás váltakozó alacsony/közepes/magas térd- és sarokrendítéssel (azonos vagy nem azonos számú)
- futás keresztirányú és oldalirányú térd- és sarokrendítéssel

Fussatok úgy, hogy magasabbra lendítitek a térdeteket! Most pedig olyan magasra, amilyenre csak tudjátok. Most pedig a sarkatokat lendítsétek magasabbra! Lehet, hogy még a feneked is meg tudod érinteni. Melyik futásnál dőlél kicsit előre? Igen, a sarokrendítésesnél. És melyik futásnál lesz függőleges a törzsed? Igen a térdrendítésesnél.

Futás oldal- és harántterpeszben

- futás szűk, vállszélességű és széles terpeszben
- futás szűk, vállszélességű és széles harántterpeszben
- futás különböző hosszúságú harántterpeszben

Próbáljátok ki, milyen lehet különböző nagyságú terpeszben futni! Melyikben a legnehezebb?

Futás különböző kar- és lábmunkával (például irány, pozíció)

- futás kézzel külső/belső térdet és/vagy bokát érintve (azonos és ellenkező kézzel is)
- futás különböző kartartásokkal (például csípőn, magastartásban, oldalsó középtartásban)
- futás különböző, váltakozó kartartásokkal
- futás különböző testrészek (váltakozva is) érintésével

Játsszuk azt, hogy különböző kartartásokkal fogtok futni! Az az ügyes, aki minél többféleképpen tudja tartani a karját. Nem kell a két karodat egyformán tartanod. Nehezebbnek érzed, ha különböző módon tartod a két karodat?
Próbáljátok ki, hogy futás közben hányféleképpen tudjátok megérinteni a térdeteket!
Tudtok úgy futni, hogy felváltva jobb, majd bal kezetekkel megérintitek a mellkasotokat?

Utánzó futások

- „Kormányozás”: futás szabadon, képzeletbeli kormánykereket forgatva
- „Osonófutás”: futás lassú mozdulatokkal, puha talajfogással
- „Repülő”: futás oldalsó középtartásban

„Osonófutásnál” próbáljatok nagyon puhán talajt fogni!
A normálisnál kicsit jobban hajlítsátok be a térdeteket!

JÁTÉK:

Fussatok szabadon a teremben, ha azt kiáltom: „autó”, akkor fussatok tovább képzeletbeli kormánykereket forgatva! Ha „repülő”-t kiáltok, akkor oldalsó középtartásban tartott karral fussatok!

JÁTÉK: „Tyúkanyó és kiscsibék”

Futkározzatok szabadon a teremben! Én leszek a tyúkanyó, ti pedig a kiscsibék. Ha tapsolok, minden kiscsibe szaladjon hozzám!

TÉR**Futás helyben, haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is)**

- futás helyben (például terpeszben, lábujjon, térdlendítéssel, saroklendítéssel)
- futás előre/hátra, rézsútosan előre/hátra és oldalra
- futás körben

Kíváncsi vagyok, hányféleképpen tudtok helyben futni. Látom, eszetekbe jutott a térdemelés (lendítés), a sarokemelés (lendítés), és hogy terpeszben is lehet futni. Most pedig szabadon futhattok bármerre az udvaron. Szeretném látni, hogy kipróbáljátok az oldalra és a hátrafelé futást is. Haladhattok még rézsútosan is.

Futás meghatározott útvonalon

- futás egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon meghatározott útvonalon

Olyan kártyákat hoztam nektek, amelyekre különböző útvonalakat rajzoltam le. Ráismertek, hogy melyik a hullámvonal, az íves vonal, az egyenes vonal...? Most a felmutatott kártyán szereplő útvonalon fussatok! Nagyon figyeljétek az ütközések elkerülésére!

Futás át-, fel- és lelépéssel

- futás természetes emelkedőn/lejtőn (például domboldalon)
- futás képzeletbeli akadályok átlépésével
- futás talajra rajzolt vagy ragasztott sávok átlépésével
- futás át-, fel- és lelépéssel különböző eszközök igénybevételével (lásd eszközös feladatok oszlopa)

Kijöttünk a parkba, mert szeretném, ha ezen a jó kis domboldalon kipróbálnátok az emelkedőn és a lejtőn való futást. Figyeljétek meg, hogy mikor kell kicsit előre dőlve futni, és mikor könnyebb úgy, ha kicsit hátrafelé dől a törzsetek. Igen, az emelkedőn kicsit előre dől a törzs, a lejtőn pedig hátra.

Futás különböző magasságú súlyponti helyzetekben

- futás súlypontosüllyesztéssel (hajlított térdel)
- futás magas súlyponti helyzetben (lábujjon futás)
- futás folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben
- futás váltakozó magasságú súlyponti helyzetben

Próbáljatok meg a normálisnál jobban behajlított térdel futni! Nehéz? Melyik testrészetek fárad el? Eszetekbe jut, melyik utánzó futásnál futottunk így? Igen, az „osonófutásnál”.

Futás természetestől eltérő lépéshosszal

- futás kis és nagy lépéshosszal
- futás állandó/változó/váltakozó lépéshosszal

Az óriások futóversenyére képzeljük magunkat. Ők csak hosszú lépésekkel tudnak futni. Próbáljátok meg ti is! Húzzátok magasabbra a térdeteket, és lendítsétek messzire a lábfejeteket! Figyeljete, hogy a futásból ne legyen szökdelés!

Futás különböző fordulatokkal

- futás közben negyed, fél és egész fordulatok (mindkét irányba)

Fussatok szabadon a teremben! Ha találkoztok valakivel fél fordulat után, fussatok tovább az ellenkező irányba!

ERŐFESZÍTÉS**Futás egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors)**

- futás lassan, közepes sebességgel és gyorsan

Most a hosszútávfutók sebességével fussatok! Mikor lassan futtok, nem kell magasra lendíteni a térdeteket, és a sarkatok érjen le először a talajra! Most pedig fussatok, amilyen gyorsan csak tudtok! Lendítsétek magasabbra a térdeteket, és lendítsétek előre a lábszárakat! Emlékeztet, ilyenkor a lábfej elülső része ér csak le futás közben.

Futás változó sebességgel

- futás fokozatosan gyorsuló sebességgel
- futás fokozatosan lassuló sebességgel
- futás szabadon és szisztematikusan (például lassú-gyors) változó sebességgel

Átlóban fogtok futni, fokozatosan gyorsuló sebességgel. Hogyan gyorsíthatod a sebességed? Gyorsabban léphettek, növelhetitek a lépéseitek hosszát. Ne feledd felmérni, hogy mekkora távolság alatt tudsz lelassítani! A hirtelen megállás sérülést okozhat.

Futás gyors elindulással/megállással, futás irányváltoztatással (egyéni vagy külsőleg meghatározott módon)

- gyors elindulás/megállás egyéni ütemben
- futás közben jelre megállás, majd jelre elindulás (például taps, fütty, dob)
- futás közben irányváltoztatás egyéni ütemre vagy jelzésre
- futás közben jelre különböző statikus utánzó gyakorlatok végzése (például „alagút”, „kisasztal”, „golya”), majd jelre futás tovább

Fussatok szabadon a teremben! Mikor tapsolok, álljatok meg, és utánozzátok azt a mozgást, amit mutatok! Fussatok szabadon a teremben! Akit megérintek, az mutathat egy utánzó gyakorlatot, mikor tapsolok. Megállás után mindenkinek őt kell utánoznia majd!

JÁTÉK: „Autós játék”

Fussatok szabadon a teremben. Ha zöld babzsákot mutatok fel, szabadon futhattok. Ha sárgát, már csak helyben futhattok. Mikor pedig pirosat, meg kell állnotok.

JÁTÉK: „Baglyos játék”

A baglyok éjszaka vadásznak, ezért ha lekapcsolom a villanyt, fussatok szabadon a teremben. Ha felkapcsolom a villanyt, nappal lesz, ilyenkor a baglyok alszanak. Ezért álljatok meg ott, ahol vagytok.

JÁTÉK: „Repülők”

Ti leszte a repülők, én pedig a légi irányító. Guggoljatok le oldalsó középtartásban tartott karokkal! „Felszállás” vezényszóra álljatok fel és kezdjétek el futni! „Leszállás” vezényszóra pedig ismét guggoljatok le!

JÁTÉK: „Mit csináltok, gézengúzok?”

Futás szabadon. „Mit csináltok, gézengúzok?” kiáltásra a pedagógus felvesz egy testhelyzetet, amit a gyerekeknek utánozniuk kell. Lehet egyre bonyolultabb helyzeteket felvenni. Majd a gyerekek mutatnak feladatot.

JÁTÉK: Szobros játékok („Jégvarázs”)

JÁTÉK: „Érd el a vonalat!” (44. o.)

Futás egyenletes/változó frekvenciával és/vagy lépéshosszal (idő/lépésszám)

- futás egyenletes lépésszámmal és/vagy lépéshosszal
- futás szabadon/szisztematikusan változó lépésszámmal és/vagy lépéshosszal, például futás „gyorsított felvétellel” (szapora lépésekkel és intenzív karmunkával)

Próbáljatok meg úgy futni, hogy hol rövidebbeket, hol pedig hosszabbakat léptek! A hosszú lépésekből ne legyen szökdelés!

Futás belső/ külsőleg meghatározott ritmusban

- futás belsőleg meghatározott ritmusban
- futás belsőleg meghatározott ritmusban, hangkeltéssel (például taps különböző testrészekre történő ütéssel)
- futás külsőleg meghatározott ritmusban (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)

Különböző ritmusú zenét fogtok hallani. Kíváncsi vagyok, tudtok-e a zene ritmusára futni.

Most pedig ti határozzátok meg a futásotok ritmusát, a kezetekkel tapsolva közben!

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL**Futás párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül**

- futás párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve, hátakat összetámasztva)
- futás párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül
- futás párokban/csoportokban egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett
- futás oszlopban/vonalban

Válasszatok egy párt magatoknak! Próbáljatok minél többféle módon párban futni úgy, hogy valamilyen testrészetekkel összekapaszkodjatok, de legalább összeérintek. De jó, hogy ilyen sokféleképpen sikerül! Ha nincs már több ötletetek, utánozhatjátok a társaitokat is.

Álljatok egysoros vonalban az alapvonalra! Ha jelt adok, lassú futással próbáljatok úgy elfutni a középvonalig, hogy megmaradjatok egysoros vonalban. Ez jól sikerült. Nézzük, sikerül-e közepes tempóban! Melyik volt nehezebb? Igen, nagyobb sebességnél már nehezebb egymáshoz igazítanotok a tempótokat.

JÁTÉK: „Cica legyen, akinek nincs párja!”

Szabadon futhattok a teremben. Ha meghalljátok a „Cica legyen, akinek nincs párja!” felszólítást, gyorsan keressetek egy párt magatoknak, és fogjátok meg a kezét! Akinek nem jutott, ő fog legközelebb kiáltani.

Úgy nehezítjük a játékot, hogy mindig új párt kell találnod magadnak.

JÁTÉK: „Kerítsetek be!”

Szabadon futás a teremben. Ha jelt adok, kézfogással kört alkotva kerítsetek be! Figyeljétek, mert mindig máshová fogok állni!

Futás a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, sebesség, mozdulatok, vezető/követő)

- futás a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például a csoport minden tagja saját ritmusban fut, akár hangkeltéssel is)
- futás a társakkal azonos vagy eltérő irányban
- futás a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- futás a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (különböző kar- és lábtartások)
- futás a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások), csukott szemmel is
- „tekeredik a kígyó”, futás kézfogással befelé tekeredve, majd ellenkezőleg is

Futás eszközhordással és eszközadogatással

- futás babzsák, labda, kendő, bot, karika, kötél stb. hordásával (például kézben, fejtetőn, vállon, has/mellkas előtt, hát mögött, fej felett, hónalj alá/derék körül hordva)
- futás eszközadogatással különböző testrészek körül, alatt, fölött, előtt, mögött

Futás eszközökön, eszközökön át, eszközök között/körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett, eszközökben és eszközökön keresztül, eszközöket tolva/gurítva

- futás például babzsákokon, lépőköveken, félgömbökön, padon, pallón, csúszdalapon, zsámolyokon, létrán, billenő rácshintán, rugós deszkákon (például „bicebóca”: futás a pad mellett haladva egyik lábbal a padon, másikkal a talajon)
- futás átlépéssel vonalakon, például talajra tett karikákon, botokon, koordinációs létra fokain
- futás fel-, lelépéssel például lépcsőn, zsámolyon, bordásfalon
- futás átlépéssel gumiszalagon, zsámolyokon, padon, vízszintesen rögzített rudakon, bójákon
- futás például talajra tett karikák, ugrókötelek, babzsákok, bodyroll hengerek, lépőkövek között/ körül
- futás kifeszített gumiszalag, belógatott eszközök (például lufi, labda, karika) alatt
- futás például kötél, létra, pad, palló, kifeszített gumiszalag felett (láb között)
- futás eszközök előtt/mögött/mellett (pad, zsámoly, karika, bodyroll, kötél)
- futás talajra tett karikában
- futás különböző módon lefektetett karikákban
- futás karikán átbújással
- futás bottal babzsákot tolva
- futás nagylabdát gurítva

Most kipróbáljuk, milyen az, ha mindenki az általa választott ritmusban fut szabadon a teremben. Bármikor változtathatjátok is a sebességeteket. Nagyon figyeljétek egymásra!

Keressetek párt magatoknak! Álljatok egymás mögé! Aki elől fut, az lesz a vezető, akit a hátul lévőknek követnie kell. Követők, ne maradjatok le a vezetőtől! Vezetők, ne veszítsétek el a követőtöket! Most szerepcserével is próbáljátok ki!

JÁTÉK: „Libafutás”

Futás körben, egyes oszlopban. Mikor az első gyerek a teremnek arra a részére ér, ahol a pedagógus áll, kiáll mellé. Majd beáll a kör végére és ott fut tovább. Lehet párokban is játszani.

Most mindenki választhat egyet a kikészített eszközök közül, és azzal a kezében kell futnia. Ha szeretnél valakivel cserélni, állj meg és nyújtsd magasra az eszközöd! Vegyetek egy szalagot a kosárból! Bárhogyan hordhatjátok futás közben. Kíváncsi vagyok, milyen jó ötleteket látok majd.

Most maroklabdával a kezetekben fogtok futni. Először adogassátok a derekatok körül a babzsákot, miközben futtok! Figyeljétek, hogy ne álljon meg a babzsák a kezetekben! Megpróbálhatjátok ellenkező irányba is adogatni.

JÁTÉK: „Dodzsemek”

Futás szabadon karikával a derékon.

Most az udvari játékok kerülgetésével kell futnotok. Az az ügyes, aki úgy kerül ki mindent, hogy hozzá sem ér. Előre nézzetek, keresve a kikerülendő akadályokat! Először úgy próbáljátok meg felfelé futni a lépcsőn, hogy mindegyik lépcsőfokra ráléptek! Ha már biztonságosan megy, megpróbálhattok csak minden második fokra lépve futni.

Most úgy fussatok, hogy a teremben a talajra ragasztott vonalak mindig a lábatok között legyenek! Próbáljátok ki, hányféleképpen tudtok átfutni a talajra tett karikákban! Az az ügyes, aki nem lép a karikákra. Próbáljátok úgy futni, hogy a bottal toljátok a babzsákot a talajon. Mire kell figyelnetek? Igen, arra, hogy jól válasszátok meg a sebességet. Ha túl gyorsak vagytok, el fogjátok veszíteni a babzsákot.


















FUTÁSOK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
Futás különböző testrészek érintésével (váltakozva is), meghatározott útvonalon.	Meghatározott útvonalon „repülőfutás”.	Futás fokozatosan gyorsuló sebességgel, vállszélességű terpeszben.	Futás vezető-követő szerepben párokban, különböző kartartásokkal.	Futás derékon karikát hordozva saroklendítéssel.
„Repülőfutás” szabadon váltakozó lépéshosszal.	Futás átlépéssel talajra rajzolt vagy ragasztott sávokon külsőleg meghatározott ritmusban.	Futás gyorsított felvétellel meghatározott útvonalon.	Futás oszlopban emelkedőn felfelé és lejtőn lefelé.	Futás terpeszben, két boka közt gumiszalagot feszítve hullámvonalon.
Futás saroklendítéssel szabadon. Bármely társhoz közel kerülve összetapsolással.	Futás folyamatosan süllyedő, majd emelkedő súlyponttal köríven társakkal.	Futás változó sebességgel talajra helyezett karikákban.	Futás párban kézfogással, külsőleg meghatározott ritmusban.	Futás a teremben szétszórt babzsákok felett, változó sebességgel.
Futás oldalazva elől lábkereszteléssel, derék körül babzsákok adogatva.	Futás váltakozó lépéshosszal párban „tükörképszerűen”.		Futás párban, boton babzsákokat hordozva.	Futás összegumizott csuklóval párokban.


FUTÁSOK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>Futás vállszélességű terpeszben, jelre megállás; következő jelre fél fordulat után futás tovább.</p>	 <p>Futás fokozatosan süllyedő súlyponti helyzetben, fokozatosan lassuló tempóban társakkal egy vonalban.</p>	 <p>Futás változó sebességgel oldalazva párban egymással szemben állva, vezető/követő szerepben, folyamatos labdaátadással.</p>	 <p>Futás szabadon. Bármely társához közel kerülve lassítás, majd összetapsolás után hátraarc és futás tovább az ellenkező irányba.</p>	 <p>Karikafogással futás párokban meghatározott útvonalon egyre gyorsuló tempóban, majd lassuló tempóban.</p>
 <p>Futás magas térdlendítéssel vonal felett babzsákadogattással a térd alatt.</p>	 <p>Futás oldalazva tetszőleges ritmusban, magas térdlendítéssel. Talaj felett kifeszített gumiszalagok átlépésével. A futás ritmusában tapsolva.</p>	 <p>„Mágnesesség”: Futás szabadon. Mikor kimondom egy testrészt nevéét, gyorsan meg kell állni, és a megadott testrészt meg kell érinteni. A gyerekek is mondhatnak testrészeket.</p>	 <p>„Szobros játék” párokban, megadott síkban. Fussatok szabadon a teremben. Jelre a megadott síkban csináljatok a párotokkal különleges szobrokat (alacsony, közepmagas, magas síkban).</p>	 <p>Összegumizott lábakkal „osonófutás” párokban, körben.</p>
 <p>Futás azonos oldali kar- és láblendítéssel előre/hátra, oldalra, párokban egymással szemben tükörképszerűen, vezető-követő szerepben. Jelre szerepcseré.</p>	 <p>Futás talajra rajzolt vonalon, párokban, egy karikában. Jelre kibújás a karikából, karikacsere a legközelebb álló párral. Újabb jelre irányváltoztatás után futás tovább.</p>			

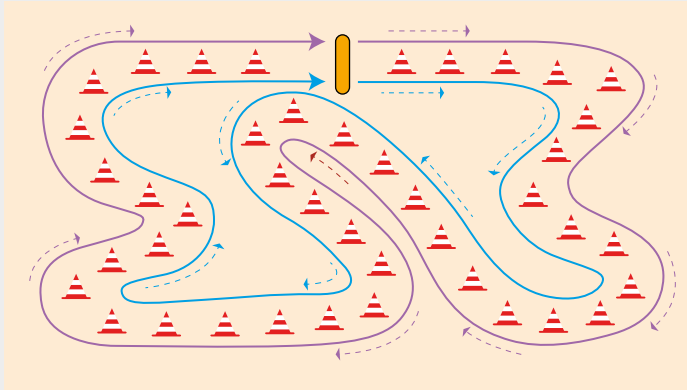
TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A futások feldolgozásához kapcsolódó játékok:

Játék neve: KÖZLEKEDÉSI TÁBLÁK	
Fejlesztési cél:	futás, irányváltoztatás, térbeli tudatosság, ütközés nélküli szabad mozgás
Játékidő:	4 perc
Szükséges eszközök:	közúti jelzőtáblák nyomtatva A/4-es papíron 
Leírás:	A játék során a gyerekek szabadon mozoghatnak a játékerületen. A pedagógus különböző KRESZ-táblákat vagy állatképeket, esetleg közlekedési eszközöket mutat fel a levegőbe. A gyerekek az adott jelnek megfelelően igyekeznek szabályozni a saját futási sebességüket.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Első lépésként egymás után, egyre fokozódó sebességű kártyákat mutassunk fel, és rögzítsük az egyes sebességfokozatokat. Ha ez megvan mindkét irányba (vagyis alacsonytól magas és magastól alacsony sebességnél), akkor véletlenszerűen változtassuk a kártyákat. A gyerekek ismerjék meg a pálya minden szegletét, járják be a teljes területet. Nagyon figyeljenek az ütközés nélküli mozgásra.
Könnyítések/nehezítések:	Nagyobb csoportlétszámnál először ne jussunk el a gyors futásig. A nagyobb csoportlétszám kettéválasztható, és egymást követő csoportcserékkel történhet a játék. Időlegesen ebben a játékban képezhetünk viszonylag homogén két csoportot, vagyis ügyesebbek/idősebbek és kisebbek/kevésbé ügyesek csoportját (amit természetesen ne kommunikáljunk a gyerekek irányába, csak hogy két csoport alakul).

Játék neve: FUTÁS AZ AKADÁLYOK FÖLÖTT	
Fejlesztési cél:	futótechnika formálása, testérzékelés, térérzékelés
Játékidő:	8-10 perc
Szükséges eszközök:	bóják, koordinációs létrák, szivacsgráták
Leírás:	A gyerekek előzetesen rajzoljanak olyan akadálypályákat, amik fölött szívesen futnának. Ezekből az ötletekből közösen (előzetesen) készítsünk párhuzamosan kialakított 4-5 különböző akadálypályát. A futások történhetnek oda-vissza, de kialakíthatunk körpályán is akadályokat (hasonlóan a forma-1-es pályához).
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Az akadálypályákat felépíthetjük külön-külön eszközökből vagy vegyesen, különböző eszközöket vegyítve. A lépéstávolság, eszköztípus variációival alakíthatunk a pálya jellemzőin.
Könnyítések/nehezítések:	2-3 különböző eszköz egy pályán mindig nehezítésnek számít. A futás sebességének növelése ugyancsak nehezítésnek számít.

Játék neve: FORMA-1-ES FUTÁS

Fejlesztési cél:	futás, irányváltztatás, erőfeszítés tudatossága
Játékidő:	8-10 perc
Szükséges eszközök:	bóják a versenypálya kialakításához, szalag a rajtvonalhoz (például az alábbi ábrának megfelelően): 
Leírás:	Ennek a játékos feladatnak a lényege, hogy a gyerekek egymást nem akadályozva saját, és viszonylag gyors tempóban fussanak végig a kijelölt pályaútvonalon. Két csoportot alkotunk, akik egy külső és belső „versenypályán” haladva futnak egymást követő indulással, kb. 6-8mp-es ráindulással (vagyis ne várjuk meg, amíg valaki beér). A versenyautók minden körben kigurulnak a garázsba, ahol a többiek várnak. A gyerekek meghatározott sorrendben, a pedagógus jelzésére indulnak.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Első lépésként lassan fussuk végig a két pályát a gyerekekkel, hogy érzékeljék a két párhuzamos útvonalat. A két csoport NEM egymással versenyzik, csak mindenki a saját tempójában folyamatosan, egymást váltva köröz a pályán. Kb. 8-10 kört bátran futtassunk a gyerekekkel. NE csináljunk belőle versenyt! Ha versenyezni szeretnénk, akkor mérjük meg azt az időt, amíg minden gyermek beér (ráindulással, azaz egyszerre akár 3-3 gyermek is futhat a pályán). Versenyezzenek az órával minden körben. Balesetvédelmi szempontból nagyon figyeljünk, hogy: (1) a pályák ne keresztezzék egymást, (2) az útvonalak jól követhetők legyenek, (3) a befutásnál legyen hely, és a pihenő gyerekek ne zavarják a futókat. Érdemes azokat leültetni, akik éppen nem futnak. Ne kényszerítsük a gyerekeket a maximális sebességű futásra! Engedjük, hogy ők válasszák meg a sebességüket, igazodva a pálya jellemzőihez (ívekhez stb.)!
Könnyítések/nehezítések:	Kialakíthatunk könnyebb és nehezebb útvonalakat, illetve kiterjeszthetjük a pályát az egész udvar területére. Ez esetben a befutó legyen a sportpályán.

2.3. UGRÁSOK, SZÖKDELÉSEK



A nemzetközi szakirodalom számos ugrástípust alapvető mozgásformának tekint [pl. szökkenés (hopping), oldalazás (sliding), galoppozás (galloping)], amelyeknek közös jellemzőjük, hogy a talajról való elrugaszkodást kísérik. Ezek az ugrásvariációk szinte kivétel nélkül megjelennek a gyermekek életében, hiszen ezeket a haladási módokat a természetes játéktevékenység közben, a helyzetnek megfelelően használják. Az óvodai és iskolai testnevelés-foglalkozásokon ezért – hasonlóan a futáshoz és járáshoz – rendkívül változatosan alkalmazhatjuk, ráadásul amellet, hogy számos sportág esszenciális összetevőjét is képezik, a gyerek számára, csontjaik egészséges fejlődéséhez elengedhetetlen a rendszeres ugrálás, szökdelés.

A szökdelések és ugrások mozgásfejlődési szempontból a futásokat követően alakulnak ki. A szökdelések és ugrások közben az egész test elszakad a talajról, amelyet a lendületszerzés és elrugaszkodás előz meg. Az elrugaszkodást követően a testet a levegőben egyensúlyi helyzetben kell tartani, majd a leérkezést fokozatosan és izomerőt kifejtve lassítani. A leérkezés esetében nagyon fontos, hogy az soha csontos alátámasztásra történjen, hanem az ízületek fokozatosan nyeljék el a gravitációs energiát. A szökdelések sokféle lehetnek, amelyek között van koordinációs szempontból egyszerűbb és összetettebb.

Variációk:

- szökkenés egylábról-egylábra, azonos, illetve elentétes lábra;
- szökdelés (két vagy több szökkenés folyamatosan az előbbi variációkban);
- kettőzött szökdelés (bal-bal-jobb-jobb);
- ugrás egylábról-kétlábra, kétlábról-egylábra, kétlábról-kétlábra.

A szökdelések és ugrások irányai lehetnek:

- előre törekvőek (elugrások);
- felfelé törekvőek (felugrások);

- lefelé törekvőek (leugrások);
- eszköz legyőzésére törekvőek (átugrások).

Felugrás esetén az ugrás döntően fölfelé történik, azaz a földtől való minél nagyobb elrugaszkodás a cél. Az elugrásnál döntően előrefelé történik az ugrás, tehát az elugrás helyétől számított nagyobb távolság elérése a cél.

Az ugrások szinte a futással egyidőben jelennek meg a gyerekek mozgásfejlődése során. Az évek előrehaladtával jól megfigyelhető:

- egyre mélyebb súlyponti helyzetből történik az ugrás;
- erőteljesebben és robbanékonyabban nyúlik ki a térd;
- a karok és a törzs az ugrás csúcspontjához közel nyúlnak ki teljesen;
- egyre kevésbé hajlik előre a törzs a leérkezéskor;
- elkülönül a fel- és elugrás.

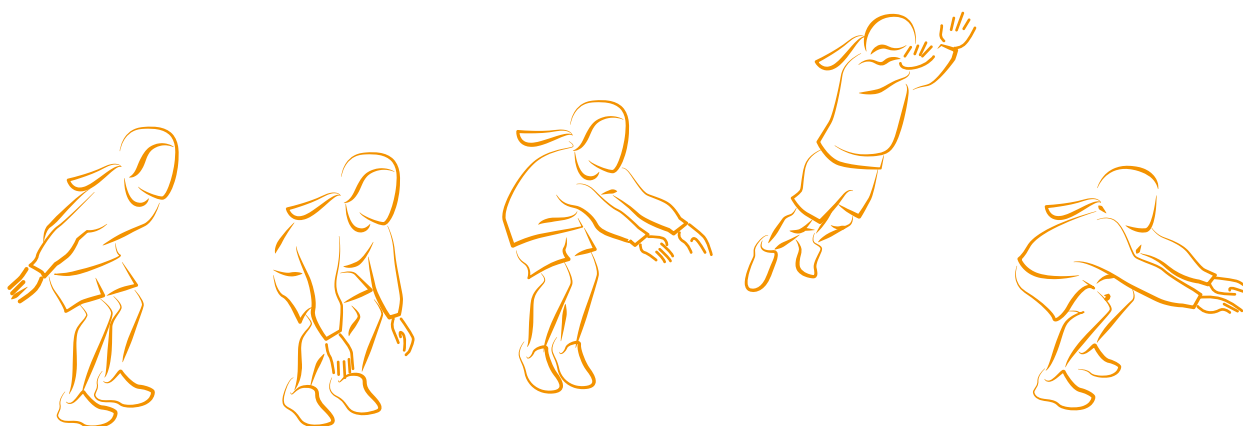
Amennyiben ugrások sorozata (legalább két egymást követő ugrásról) történik, szökdelésről beszélünk.



20. kép: Szökdelés különböző módon elhelyezett karikákban



11. ábra: Példák a szökdelések hosszának változtatására



12. ábra: Az elugrás főbb mozgásszerkezeti összetevői: a súlypontsüllyesztés, az egyensúlybontás és karlendítés, az elugrás, a leérkezés fokozatos térdhajlítással



21. kép: Szökkenés

A FELUGRÁS KRITIKUS MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
Boka, térd, csipő behajlításával, azaz súlypontsúlylyeszítéssel kezdődik.	A túlságosan behajlított vagy a nem kellően behajlított térd hátrálthatja a fel- és elugrást. A gyakorlás során olyan feladatokot alkalmazzunk, amelyek segítenek megéreztetni a különböző súlyponti helyzetek közötti különbségeket tanítványaink számára. Egyénenként eltérő, hogy ki mennyire hajlítja be a térdét az ugrások során, biztosítsunk min-denkinek gyakorlati lehetőséget, hogy rátaláljon a számára legkedvezőbb végrehajtási formára.	Ugrás/szökdelés különböző, váltakozó kartartásokkal. Ugrás/szökdelés különböző, váltakozó láblendítésekkel. Ugrás/szökdelés különböző testrészek érintésével (váltakozva is).	Figyeljétek meg, ahogy közelebb kerültek a talajhoz, amikor behajlítjátok a térdeteket! Kicsit olyan is ez a mozgás, mint amikor leültök egy székre. Próbáljátok meg megtalálni, milyen pozícióból tudtok a legmagasabbra vagy legmesszebbre ugrani!	Ahhoz, hogy el tudj rugaszkodni, előbb össze kell „zsugorodnod”, be kell hajlítanod a csipődet és a térdedet! Ha túlságosan behajlítod a térded, nem lesz kellően gyors az ugrásod, de ha nem hajlítod be eléggé, nem fogsz tudni nagyot ugrani!
Kb. csipőszéles terpesz a kiindulóhelyzet.	Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a csipőszéles terpeszből a leghatékonyabb az el- és felugrás, mert így a súlypont alatt marad az alátámasztás, és a lábak is megfelelő pozícióba kerülnek. A túl széles vagy túl szűk terpesz érzetre is jól megkülönböztethető, ezért érdemes tapasztalatot szerezni mindkét szélsőségből.	Ugrás, szökdelés oldal- és harántterpeszben. Ugrás/szökdelés szűk, vállszélességű és széles terpeszben. Szökdelés zárt lábbal helyben, kezek a csipőn.	Képzeljétek el, hogy egy kötél köti össze a két lábatokat! Végig szökdeljétek úgy, hogy a kötél feszes legyen! Most rövidebb kötelet használjatok! Melyiknél ugrottatok nagyobbab?	A lábaid ne legyenek túl közel egymáshoz, de ne legyenek túl széles sem a terpesz, a legjobban, ha először csipőszéles terpeszből ugrasz.
A súlypontsúlylyeszítéssel egy időben karok a test mögé lendülnek.	A lendítő kar szerepe az ugrások esetén talán a leglátványosabb, hiszen nagyon sokat tud segíteni az el- és felugrások dinamikájában. Ahhoz, hogy a karok a megfelelő irányba tudják segíteni az elrugaszkodást, olyan helyzetbe kell kerülniük, ahonnan ez lehetséges. Ezért fontos, hogy a súlypontsúlylyeszítéssel párhuzamosan ez megtörténjen.	Páros lábas szökdelések előre meghatározott útvonalakon (pl. hullámvonal), tapssal a hát mögött vagy „pacsival” a hátul álló társnak.	Most úgy fogunk egy előre meghatározott útvonalon szökdelni, hogy közvetlenül minden egyes elugrás előtt tapsolni kell egyet a hátatok mögött! Ki tudja megmondani, miért jó, ha a testetek mögött lendül a karotok? Igen, úgy nagyobbat tehet lendíteni, ügyes vagy! Most páronként csináljátok meg ugyanezt, de most a társadnak kell a pacsit adni a taps helyett!	A térdedet úgy hajlítsd be, hogy közben a karjaidat készítsd a tested mögé! Egy picit érdemes előre dőlnöd közben.

<p>Az ugráskor a teljes törzs kinyúlik, a karok fej fölé lendülnek (abba az irányba lendülnek, amerre az ugrás történik).</p>	<p>A karok akkor „adják le” a legtöbb energiát, ha a lendítés során fej fölé lendülnek, és hirtelen megállítják. Ennek megfelelően a törzsnek és a csipőnek is teljesen ki kell nyúlnia az ugrás irányába. A lendítő végtagoknak gyorsnak kell lenniük, különösen a lendítés végén (a végtag hirtelen megállítása adja a mozgási energiát a lendítéshez).</p>	<p>Felugrások különböző magasságba kifesztett gumikötetek érintésével.</p>	<p>Különböző magasságban feszítettem ki gumiköteteket a teremben. Próbáljátok ki, hogy melyiket éritek el két kézzel! Figyeljétek meg, mennyire megnyúlik a testetek, amikor a magasan lévő kötelet szeretnétek elérni!</p>	<p>Arrafelé lendítsd a kezeidet, amerre ugrani szeretnél, azaz most a kötélfelé! Ha felugrasz, akkor a kezeidnek felfelé kell néznie!</p>
<p>Leérkezésnél a csipő, térdék és bokák fokozatos behajlításával enyhíti a leérkezést.</p>	<p>Ahogy a fejezet bevezetőjében írtuk, a leérkezés szinte ugyanaz a mozgás, mint a felugrás, csak fordított sorrendben. Így aztán ahogyan nem lehet igazán felugrani nyújtott térdrel, a leérkezés sem történhet nyújtott térdrel. A térdhajlítás ugyanakkor izületvédelmi szempontból is lényeges.</p>	<p>Utánzó szökdelések: <ul style="list-style-type: none"> • „sasszészökdelés” harántterpeszben utánlépéssel előrefelé; • „lovacsakázás”: szökdelés harántterpeszben, testsúlyáthelyezéssel előre és hátra, lábtartáscserével is (helyben/haladással); • „ügetés”: gyalog galopp. </p>	<p>Az ugrásoknál képzeljétek el, hogy a cipőtöknek nincs sarka, csak a talp elülső részére tudtok rálépni, illetve onnan felugrani! Figyeljétek meg, hogyan feszül meg a lábatok, a vádlítok és a combotok a leérkezéskor! Mintha egy rugót nyomnátok össze!</p>	<p>Úgy érkezz a talajra, hogy az a következő ugrás kiindulólhelyezete legyen, a térdeid behajlításával lassítsd a leérkezést! A talpad elülső része érjen a talajhoz, így tudjátok lassítani a becsapódást!</p>
<p>A lábujjak hagyják el utoljára a talajt, és érkezéskor azok érnek először a talajhoz.</p>	<p>Sarokra vagy teli talpra érkezés: a közvetlenül sarokra érkezés kellemetlen és sérülésveszélyes, ezért érdemes a leérkezést különböző felületekre és magasságokból gyakorolgatni, hogy minden tanuló megérezze a fontosságát. Ha felhívjuk tanítványaink figyelmét arra, hogy a leérkezésnél a lábfejük elülső része érje a talajt, és fokozatosan hajlítsák be a térdüket a leérkezéskor, elkerüljük az iménti problémákat.</p>	<p>Most az előző feladatot, amikor a képzetetbeli cipőtöknek nem volt sarka, fogjuk más szökdelésekkel gyakorolni.</p>	<p>Ugráskor, akár két, akár egy lábbal ugrotok, próbáljátok meg a lábujjaitokkal eltolni magatokat a talajtól!</p>	<p>Ugráskor, akár két, akár egy lábbal ugrotok, próbáljátok meg a lábujjaitokkal eltolni magatokat a talajtól!</p>

ELUGRÁS (VÁLTOZÁS A FELUGRÁSHOZ KÉPEST)	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
A súlypontsüllyesztést követően az egyensúly megbontása történik.	Az elugrás megkezdése előtt nincs egyensúlybontás, vagy későn történik.	Páros lábas szökdelések előre meghatározott útvonalakon (pl. cikcakkvonal).	Hajlított térdrel dőljetek előre az ugrás előtt! Akkor csináljátok jól, ha orra esnétek, ha nem ugránátok el.	Ahogy lesüllyesztetted a súlypontodat, helyezd a súlypontot a lábfej elülső részére, mintha előre dőlnél!
Ebbe kapcsolódik be a csípő, boka és térd kinyújtása.	A karok nem előre-fölfelé, nem az elugrás irányába lendülnek.	Szökdelés állandó/változó ugrástávolsággal (például talajra ragasztott vonalak segítségével).	Képzeljétek el, hogy a lábatokban lévő rugó az ugrás irányába, azaz előrefelé pattint ki benneteket!	Az előre dőlés közben nyújtsd ki gyorsan a térded, és rugaszkodj el a talajtól a lábfej elülső részével!
A karok előre-fölfelé lendülnek (az elugrás irányába).	Minden ugrás sok ízület, azaz sok szabadsági fok összehangolt működésén múlik. Gyakran nagyon sok mindenre kell egy időben figyelni, mégis sokszor esünk abba a csapdába, hogy explicit módon szeretnénk megtanítani alsó tagozatos tanulókat. Adjunk változatos lehetőségeket el- és felugrásokra, szökdelésekre eszközökkel és anélkül.	Szökdelés közben elindulás/ megállás, szökdelés irányváltoztatással (egyénilag vagy külsőleg meghatározott módon).	Vegyetek fel a kezetekbe egy-egy kislabdát! Az elugráskor a karokkal való lendítés során úgy dobjátok el a labdákat, hogy azok a lehető legmesszebbre repüljenek!	Arrafelé lendítsd a kezeidet, amerre ugrani szeretnél! Ha előrefelé ugrasz, akkor előre nézzenek az ujjaid!



Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

HELYBŐL TÁVOLUGRÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	DINAMIKUS SÚLYPONTSÜLLYESZTÉS FÉLGUGGOLÓ HELYZETIG	EGYENSÚLYBONTÁSSAL TÉRDNYÚJTÁS AZ UGRÁS IRÁNYÁBA	A DINAMIKUS KARLENDÍTÉS BEKAPCSOLÓDIK AZ UGRÁSBA	PÁRHUZAMOS LÁBBAL, SAROK-TALP TALAJFOGÁS
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

EGYLÁBAS SZÖKDELÉS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A LENDÍTŐLÁB AKTÍVAN SEGÍTI AZ ELUGRÁST	A TÁMASZLÁB KINYÚLIK AZ ELUGRÁS UTÁN	A LENDÍTŐLÁB HÁTRAKERÜL A TÁMASZLÁB MÖGÉ A LEÉRKEZÉS ELŐTT	KARLENDÍTÉS SEGÍTI AZ ELRUGASZKODÁST
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

UGRÁSOK, SZÖKDELÉSEK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST

**Ugrás, szökdelés különböző kar- és lábmunkával (lendítés, irány, pozíció, dinamika)**

- ugrások, szökdelések különböző ugrástípusokban (például páros, egy és váltott lábon)
- ugrás, szökdelés azonos/ellentétes oldali/páros karlendítéssel
- ugrás, szökdelés térd- vagy sarok- „felhúzással”
- ugrás/szökdelés különböző kartartásokkal (például csípőn, magastartásban, oldalsó középtartásban)
- ugrás/szökdelés különböző, váltakozó kartartásokkal
- ugrás/szökdelés különböző, váltakozó láblendítésekkel
- ugrás/szökdelés különböző testrészek érintésével (váltakozva is)

Most szökdeljétek váltott lábon előre! Hogyan segítettétek a haladást a karmunkátokkal? Igen, ellentétes karlendítéssel. Nehezebb, ha az azonos oldali karokat lendítitek? És sikerül páros karlendítéssel is? Figyeljétek, hogy a karlendítésetek csak a test középvonaláig menjen!

Próbáljátok ki, hogy tudtok-e váltott térdfelhúzással helyben szökdelni! Ha ez már jól megy, hogyan nehezíthetnétek? Kipróbálhatjátok, hogy mikor felhúzzátok a térdeteket, megérintitek az azonos oldali kezetekkel.

Próbáljátok ki, hogy milyen kartartással tudjátok leginkább segíteni a felugrást jó magasra!

Most lehet egy kicsit bohóckodni. Szökdeljétek úgy, mintha bohócok lennétek, és meg akarnátok nevetetni egymást, vicces láblendítésekkel, kartartásokkal!

Ugrás, szökdelés oldal- és harántterpeszben

- ugrás/szökdelés szűk, vállszélességű és széles terpeszben
- ugrás/szökdelés szűk, vállszélességű és széles harántterpeszben
- ugrás/szökdelés különböző hosszúságú harántterpeszben

Most tetszőlegesen helyben, vagy akár haladással is szökdelhettek, de a lábatoknak mindig terpeszben kell lennie! Változtathatod a terpeszed szélességét is. Ne feledd, hogy tanultuk már a harántterpeszt is, mikor az egyik lábatok előrébb van, mint a másik!

Most játsszuk azt, hogy egy tapsnál terpeszben, kettőnél harántterpeszben kell szökdelni!

Már jól megy, hogy harántterpeszben változtattátok a terpeszetek szélességét. Van-e ötletetek, hogy még min lehetne változtatni a szökdelés közben?

Szuper, a terpesz hosszát is lehet változtatni. Melyik a nehezebb, ha rövidebb vagy ha hosszabb a terpeszetek?

Utánzó szökdelések

- „Verébszökdelés”: szökdelés zárt lábbal helyben, karok csípőn
- „Sasszészökdelés”: szökdelés harántterpeszben utánlépéssel előre felé
- „Indiánszökdelés”: szökdelés ellentétes térd- és karlendítéssel
- „Lovacsázás”: szökdelés harántterpeszben, testsúlyáthelyezéssel előre és hátra, lábtartáscserével is (helyben/haladással)
- „Ügetés”: gyalog galopp
- „Kenguruszökdelés”: szökdelés páros lábon előre, karok „kenguru” tartásban
- „Galoppszökdelés”: szökdelés páros lábon oldalazva, levegőben lábzárással, mindkét oldalra (különböző kartartásokkal)
- „Kánkánszökdelés”: szökdelés váltott nyújtott láblendítéssel előre
- „Táncos szökdelés”: szökdelés csípőforgatással, karral és vállal ellenkező irányba fordulva (helyben/haladással)

„Verébszökdelésnél” arra figyeljetelek, hogy egymás mellett maradjon a lábatok, és egyszerre érjen le a talajra mindkettő!

Ha már jól megy, megpróbálhattok mondókára is szökdelni.

MONDÓKA:

„Ugráljunk, mint a verebek, rajta gyerekek!”

Mielőtt az igazi „indiánszökdelést” megtanulnánk, próbáljátok ki, hogy egyik lábatokkal előre léptek, és szökkentek rajta egy kicsit. Utána a másik lábatokkal is. A karokat csak lazán lógassátok a testetek mellett. Ha már jól megy, ugorjatok egyre magasabbra. „Indiánszökdelésnél” lendítsetek jó magasra a térdeteket, és lendítsetek erőteljesen az ellentétes oldali karokkal! Minél magasabbra szeretnétek ugrani, annál jobban segítsétek a lendítéssel az elugrást!

A lovacska utánzását először helyben próbáljátok meg! Segíthetsz a mozgásban azzal, hogy a felső testeddel előre és hátra dőlsz a testsúlyáthelyezésnél. Nehezebb, ha a másik lábad teszed előre? És akkor most tanuljuk meg hozzá ezt a mondókát!

MONDÓKA:

„Hopp, hopp, hopp,
Így megy a galopp!
Így fut a ló tüskén, bokron,
Tudja, jó abrak van otthon.
Hopp, hopp, hopp,
Így megy a galopp!”

Most szabadon utánozzátok bármelyik állat szökdelését! Ha eszedbe jut még valami a tanultakon kívül (veréb, lovacska, kenguru), megmutathatod a társaidnak.

TÉR**Ugrások, szökdelés helyben, haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is)**

- ugrás/szökdelés helyben (például terpeszben, térd- és saroklendítéssel)
- szökdelés előre/hátra, rézsútosan előre/hátra és oldalra

Figyeljetelek rá, hogy szökdelésnél ne teli talpra érkezetelek! A sarkatok nem érhet le a talajra, csak a talpatok elülső része! Fontos, hogy a térdeteket is be kell hajlítani az elrugaszkodásnál és a talajra érkezésnél. Az az ügyes, aki nagyon puhán fog talajt. Most próbáljátok ki a páros lábon szökdelést a tér minden irányába! Nagyon ügyes, aki rézsútosan előre és hátra is megpróbálta!

Szökdelés meghatározott útvonalon

- szökdelés egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, meghatározott útvonalon (az útvonalat a pedagógus határozza meg kezdetben)

Bárhogyan szökdelhettek (például egy lábon, páros lábon, váltott lábon), csak ne térjetelek le a kijelölt útvonalról! Váltogathatjátok is a szökdeléstípusokat, ha elfáradtatok.

Most páros lábon szökdelve „rajzoljátok le” egy tetszőleges számot!

Ugrás, szökdelés át-, fel- és leugrással

- ugrás/szökdelés képzeletbeli akadály(ok) átugrásával
- szökdelés talajra rajzolt vagy ragasztott sávokon, illetve azokon át
- ugrás/szökdelés át-, fel- és leugrással különböző eszközök igénybevételével (lásd eszközös feladatok oszlopa)
- ugrás természetes emelkedőre/lejtőre (például domboldal)
- szökdelés természetes emelkedőn/lejtőn (például domboldalon)

Különböző szélességű sávokat ragasztottam a talajra. Tetszőleges sorrendben próbáljátok meg páros lábon átugrani rajtuk. Minél szélesebb sávhoz érkeztek, annál jobban hajlítsátok be a térdeteket az elrugaszkodás előtt! Minél távolabbra szeretnétek ugrani, annál inkább szükség lesz az erőteljes páros karú lendítésre is.

Próbáljátok páros lábon felszökdelni ezen az emelkedőn! Most meg lefelé szökdeljétek! Melyik volt a nehezebb vagy a fárasztóbb? Mit gondoltok, miért? Merrefelé haladva volt nagyobb szükségetek az erőteljes páros karú lendítésre a haladásnál?

Ugrás, szökdelés különböző magasságú súlyponti helyzetekben

- ugrás/szökdelés súlypontosüllyesztéssel (hajlított térdrel)
- szökdelés magas súlyponti helyzetben (lábujjon)
- szökdelés folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben
- szökdelés egyenletesen/szabadon váltakozó magasságú súlyponti helyzetben

Most kipróbáljuk, hogy milyen érzés súlypontosüllyesztéssel szökdelni. Igen, ilyenkor nagyon be kell hajlítani a térdeteket. Ugye nem könnyű, mert hamar elfárad a combizmotok. Most pedig, mintha egy pattogó labdát utánoznátok, próbáljátok piciket pattogva szökdelni! Ilyenkor alig hajlik a térdetek, és jó magasra kerül a súlypontotok. Érdekes lehet terpesztett lábbal szökdelni úgy, hogy szabadon süllyesztitek, illetve emelitek a súlypontotokat. Mélyen vagy magasán könnyebb?

Szökdelés állandó/változó/váltakozó ugrástávolsággal/ugrásmagassággal

- szökdelés állandó/változó/váltakozó ugrástávolsággal (például talajra ragasztott vonalak segítségével)
- szökdelés állandó/változó/váltakozó ugrásmagassággal

Próbáljátok meg váltott lábbal szökdelni képzeletbeli vonalak felett! Közben képzeletben akár változtathatjátok is a vonalak közötti távolságot. Most pedig képzeletbeli akadályok felett szökdeljétek, vagy ugorjátok át! Minél magasabbra kell ugranotok, annál erőteljesebben használjátok a karotokat a lendítéshez!

Ugrás, szökdelés különböző fordulatokkal

- ugrás/szökdelés közben negyed, fél és egész fordulatok

Először helyből felugrás után próbáljátok meg minél nagyobb fordulatot tenni a levegőben! Aztán pedig nekifutás után felugrással is megpróbáljuk. Mikor sikerült nagyobb fordulatot tenni? Mindkét irányba próbáljátok a fordulatot! Ha a kezdeddel is segítesz, egyre nagyobb tudsz majd fordulni a levegőben. Ha úgy érzed, hogy szédülsz, húzódj félre, és nyugodtan ülj le pihenni!

ERŐFESZÍTÉS



Szökdelés helyben, egyenletes tempóban (lassú/közepes/gyors)

- szökdelés lassan, közepes tempóban és gyorsan

Rajzoljatok képzeletben magatok köré egy karikát, és úgy próbáljatok szökdelni, hogy mindvégig benne maradjatok! Először csak lassan, aztán lehet közepes tempóban, majd ha már jól megy, próbáljatok meg gyorsan is! Nem csak páros lábon lehet szökdelni. Ha gyorsan szökdeltek, azt fogjátok érezni, hogy kevésbé kell behajlítani a térdeteket, és egyre inkább csak a talpatok elülső része ér a talajra.

Szökdelés helyben, változó tempóban

- szökdelés fokozatosan gyorsuló/lassuló tempóban
- szökdelés szabadon és szisztematikusan (például lassú-gyors, lassú-gyors) változó tempóval

Páros lábon szökdeléssel utánozzuk a földön pattogó gumilabdát. Először lassan magasra ugorjatok, aztán egyre gyorsuló tempóban egyre kisebbeket ugorjatok! Most pedig játszunk azt, mintha elemmel működő robotként szökdelnétek, akikben kezd lemerülni az elem. Akkor hogyan fogtok szökdelni? Igen, egyre lassabban.

Szökdelés haladással, egyenletes sebességgel (lassú, közepes, gyors)

- szökdelés haladással lassan, közepes tempóban és gyorsan (például 5 jobb lábás ugrás azonos sebességgel)

Váltott lábon is kipróbáljuk a szökdelést. Először csak lassan. Akinek már jól megy, próbálhatja nagyobb sebességgel haladva is! Próbáljátok ki, hogy amikor egy lábon szökdeltek, akkor lassan haladjatok, de ha páros lábon, akkor gyorsan szökdeljétek! Most próbáljátok ki ellenkezőleg is! Melyik volt a könnyebb?

Szökdelés haladással, változó sebességgel

- szökdelés fokozatosan gyorsuló/lassuló sebességgel
- szökdelés szabadon és szisztematikusan (például lassú-gyors) változó sebességgel

Próbáljátok ki, mi változik, ha páros lábon egyre gyorsabban haladva szeretnétek szökdelni. Igen, vagy egyre hosszabbakat ugrotok mélyebb térdhajlításból elugorva, vagy szaporázzátok az ugrásokat magasabb súlyponti helyzetben. Próbáld ki, te melyikkel haladsz egyre gyorsabban!

Szökdelés közben elindulás/megállás, szökdelés irányváltoztatással (egyéni vagy külsőleg meghatározott módon)

- szökdelés közben elindulás/megállás egyéni ütemben
- szökdelés közben jelre megállás, majd jelre elindulás (például taps, fütty, dob)
- szökdelés közben irányváltoztatás egyéni ütemre vagy jelzésre
- szökdelés közben jelre különböző statikus utánzó gyakorlatok végzése (például „alagút”, „kisasztal”, „golya”), majd jelre szökdelés tovább

Szabadon szökdelhettek a teremben tetszőleges módon. Ha jelt adok, abban a pillanatban álljatok meg! Újabb jelre pedig irányváltoztatással arrafelé induljatok, ahol a legnagyobb üres helyet látjátok! Megdicsérem azt, aki ügyesen elkerül minden ütközést, és a lehető leggyorsabban megállítja a szökdelést. Szökdeljétek szabadon irányváltoztatásokkal az udvaron! Lehet páros lábon, egy lábon, vagy akár terpeszben is. Ha elfáradtok, pihenésképpen csinálhattok bármilyen statikus utánzó gyakorlatot. Kíváncsi vagyok, ki melyik gyakorlattal pihen meg egy kicsit.

Szökdelés belsőleg/külsőleg meghatározott ritmusra

- szökdelés belsőleg meghatározott ritmusban
- szökdelés belsőleg meghatározott ritmusban, hangkeltéssel (például taps, különböző testrészekre történő ütés)
- szökdelés külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)

Arra vagyok kíváncsi, hogy milyen ötletesen tudtok valamilyen hangkeltéssel ritmust adni magatoknak szökdelés közben. Látom, valaki tapsol, valaki a combját ütögeti.
Most megpróbálunk úgy szökdelni páros lábon haladással, hogy egy társatok fogja adni a ritmust ezen a hangszeren. Kérlek, próbáld meg egyenletes ritmust adni! Arra is figyelj, hogy képesek-e a társaid abban a ritmusban szökdelni.

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL**Ugrás, szökdelés párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül**

- ugrás/szökdelés párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással)
- ugrás/szökdelés párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül
- ugrás/szökdelés párokban/csoportokban egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett
- szökdelés oszlopban/vonalban (például „sántaróka-falka”: egymás mögött állva, bal sarkakat felhúzva, jobb kézzel elől lévő társ vállát, bal kézzel a saját sarkukat fogva szökdelés egy lábon)

Most szökdeljétek párokban egymás mellett állva vállfogással! Figyeld meg, a társad hogyan segíthet az egyensúlyod megtartásában, de ne támaszkodj rá! Mikor tudjátok könnyebben megcsinálni a feladatot? Igen, ha egyszerre ugrotok fel.
Alkossatok 4-5 fős csapatokat! Kíváncsi vagyok, tudtok-e úgy szökdelni egymás mellett haladva, hogy egy vonalban maradtok. Akkor vagytok ügyesek, ha hozzá sem értek egymáshoz.

Szökdelés a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, sebesség, mozdulatok, vezető/követő)

- szökdelés a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például a csoport minden tagja saját ritmusban szökdel, akár hangkeltéssel is)
- ugrás/szökdelés a társakkal azonos vagy eltérő irányban
- szökdelés a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- szökdelés a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (különböző kar- és lábtartások)
- szökdelés a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások)

Most úgy szökdeljétek, mint ahogy a gumilabdák pattognak! Tetszőleges ritmusban, szabadon a teremben. Az az ügyes, akinek a talajfogását nem is hallom.
Alkossatok kört! Próbáljátok meg egyszerre indulva a kör belseje felé szökdelni. Vigyázzatok, hogy ne ütközzetek össze, ha beértetek! Aztán hátrafelé szökdelve vissza a kör külső ívére.
Alkossatok párokat és álljatok egymással szemben! Egyikőtök kezdjen el különböző kartartásokkal szökdelni, a társa pedig tükörképszerűen utánozza!

JÁTÉK: „Szökdelőfogó”

Fogócskázni fogunk, de nem futással, hanem páros lábon szökdeléssel. Figyeljétek, hogy zárt lábbal szökdeljétek! A fogót szalag fogja jelölni.

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Ugrás, szökdelés eszközhordással/ eszközzadogatással

- ugrás/szökdelés például babzsák, labda, kendő, bot, karika hordásával (lehet például kézben, has/mellkas előtt, hát mögött, fej felett, hónalj alá/térd közé szorítva, derék körül hordozva)
- szökdelés eszközadogatással különböző testrészek körül/alatt/fölött

Próbáljátok meg úgy szökdelni haladással, hogy egy babzsákot tartotok magatok előtt, a hátatok mögött, majd a fejetek felett! Hogy volt a legnehezebb? Most próbáljátok meg valamilyen testrészeitek közé szorított babzsákkal szökdelni! Az az ügyes, aki a szökdelés közben végig meg tudja tartani a babzsákját. Kíváncsi vagyok, hogy tudjátok-e kézből-kézbe adogatni a babzsákot szökdelés közben. Próbáljátok meg többféleképpen is! Lehet a derekatok körül is adogatni.

Ugrás, szökdelés eszközökön, eszközökön át, között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett, eszközök érintésével, eszközökben és eszközökön keresztül, eszközöket tolvá, több eszköz együttes használatával

- szökdelés padon, létrán, csúszdalapon, szőnyegen
- ugrás/szökdelés átugrással talajra tett karikákon, botokon, koordinációs létra fokain, kifeszített gumiszalagon, zsámolyokon, padon, vízszintesen rögzített rudakon, bójákon
- ugrás/szökdelés fel-, leugrással például lépcsőn, padon, zsámolyon, bordásfalon
- szökdelés talajra tett karikák, ugrókötelek, babzsákok, body roll hengerek, lépőkövek között/körül
- ugrás/szökdelés például kötél, létra, pad, palló, kifeszített gumiszalag felett
- szökdelés eszközök előtt/mögött/mellett (pad, zsámoly, karika, body roll, kötél)
- beugrás talajra tett karikába
- szökdelés talajra tett karikában
- szökdelés különböző módon lehelyezett karikákban
- szökdelés szuperdeszkát tolvá

Különböző vastagságú szőnyegetek tettem ki a teremben. Bármelyiken szökdelhettek, de szeretném, ha mindegyiket kipróbálnátok! Melyiken volt a legjobb érzés szökdelni? Hol volt a legnehezebb megtartani az egyensúlyotokat?

Koordinációs létrákat tettem le a talajra. Állapítsátok meg, miben különböznek egymástól! Igen, különböző távolságra állítottam a létrák fokait. Próbáljátok ki, melyiken tudtok akár egy lábbal is átszökdelni, melyik az, amin csak páros lábbal ugorva tudtok végighaladni. Különböző magasságban feszítettem ki gumiszalagokat a teremben. Próbáld meg mindegyiket átugrani, helyből felugrással! Minél magasabbra kell ugranod, annál erőteljesebben lendítsd majd a karodat, és annál magasabbra húzd a térdedet!

Álljatok a bordásfal elé, és vállmagasságban fogjátok meg a bordásfalat! Ha egyet tapsolok, az első fokra, ha kettőt, akkor a másodikra, ha pedig hármat, akkor a harmadik fokra próbáljátok felugrani!

Most a teremben kihelyezett eszközök előtt, mellett, mögött, körül szökdeljétek tetszőleges módon! Akkor vagytok ügyesek, ha nem értek hozzá semmihez. Lufikat rögzítettem a bordásfalra, különböző magasságban. Próbáljátok futásból felugrás után megérinteni őket!

Több karikából ugróiskolát tettem a talajra. Próbáljátok sokféleképpen „kijárni az iskolát”!



























Támaszkodjatok két kézzel a szuperdeszkára! Toljátok előre, és páros lábbal szökdeljétek utána!

JÁTÉK: „Díjugratás”

Különböző magasságban gumiszalagokat feszítettem ki a teremben. Járás közben, mikor odaérsz egyhez, próbáld átugrani! Jól válaszd meg, hogyan ugrod át! Most próbáljuk ki ugyanezt a játékot úgy is, hogy futás közben ugrod át a gumikat!
























UGRÁSOK, SZÖKDELÉSEK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Sorozatugrás páros lábon, páros karlendítéssel, számokat leírva.	 „Galoppszökdelés” köríven.	 Fokozatosan gyorsuló tempóban „verébszökdelés”.	 Párokban egymással szemben, kézfogással „galoppszökdelés”.	 Szökdelés koordinációs létra fokai között váltott lábon előre, azonos oldali karlendítéssel.
 „Kenguruszökdelés” fokozatosan gyorsuló tempóban.	 Szökdelés lejtőn váltott lábon, folyamatosan lassuló tempóban.	 Szökdelés változó sebességgel hátrafelé páros lábon.	 Szökdelés párokban, egymás mögött, vállfogással cikcakkvonalon.	 Szökdelés talajra tett kötél felett terpeszben körben.
 Szökdelés vállszélességű terpeszben párokban, kézfogással.	 Szökdelés páros lábon, szabadon; bármely tárhoz közel kerülve fél fordulattal.	 Szökdelés irányváltotatással párban, vezető/követő szerepben.	 Szökdelés párokban kézfogással, jelre páros utánozó gyakorlatok (pl. páros alagút, „kutya-kutyaház”).	 Szökdelés szabadon, jelre felugrás a talajra helyezett eszközökre.
 „Indiánszökdelés” fej felett kifeszített gumiszalag érintéssel minden ugrásnál.	 Szökdelés változó ugrástávolsággal koordinációs létra fokain át.	 Szökdelés talajra tett karikák között, jelre tetszőleges karikába páros lábon beugorva.	 Egymással szemben párokban szökdelés számolyra, inverz „tükörképszerűen”.	 Szökdelés helyben, folyamatos babzsákátadással párokban, egymással szemben.
				 „Lovacskázás” előre-hátra szökkenéssel, kifeszített gumiszalag felett.

UGRÁSOK, SZÖKDELÉSEK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>„Galoppszökdelés” köríven, minden ugrásnál botemeléssel mellső középtartásba, majd leengedéssel mélytartásba.</p>	 <p>Változó ugrástávolsággal „kenguruszökdelés”, jelre irányváltotatással.</p>	 <p>Változó tempóban „galoppszökdelés” köríven.</p>	 <p>Szökdelés oszlopban egymás mögött állva, terpesztett lábbal, külsőleg meghatározott ritmusban, kifeszített gumiszalagok felett előre haladva.</p>	 <p>Szökdelés koordinációs létra fokai között váltott lábán előre, azonos oldali karlendítéssel.</p>
 <p>„Galoppszökdelés” meghatározott útvonalon párokban; botemeléssel ellenkező ritmusban.</p>	 <p>Szökdelés meghatározott útvonalon „sántarókafalkában” egyenletes tempóban.</p>	 <p>Külsőleg megadott ritmusra szökdelés oldalazva „sántarókafalkában”, vállfogással.</p>	 <p>Párokban karikát fogva „galoppszökdelés” meghatározott útvonalon.</p>	 <p>Két tornabotot fogva párokban egymással szemben állva, terpesz-zár szökdelés botlendítéssel oldalsó középtartásba, majd botleengedéssel mélytartásba.</p>
 <p>Ugróiskola előre meghatározott módon és azonos ritmusban (például térd- és saroklendítéssel, fordulatokkal), párhuzamosan sorban lerakott karikákban, párokban egyszerre ugorva.</p>	 <p>Vonalon „lovacsázás” párokban oldalazva haladással, ellenkező ritmusban.</p>	 <p>Külsőleg meghatározott ritmusban szökdelés csoportban egymás mellett állva, kifeszített gumiszalagok felett.</p>	 <p>Szökdelés párokban előre-hátra, talajra tett karikába felváltva beugorva.</p>	 <p>Egyik gyermek által hajtott ugrálókötélben, párokban szökdelés előre-hátra.</p>
 <p>„Sasszészökdelés” párokban egymáshoz közeledve, majd távolodva.</p>	 <p>Oldalazva haladással szökdelés párokban (egymással szemben állva a tornapad két oldalán) váltva fel-le ugrással tornapadra.</p>			 <p>Talajra tett kötél felett „lovacsázás” csoportban, egymás mellett állva vállfogással oldalazva.</p>

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

Az ugrások, szökdelések feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: SZÖKDÉCSELJ ÚGY, AHOGY A ZENE DIKTÁLJA!	
Fejlesztési cél:	ugrások különböző ritmusban
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	hangszóró, 4-5 különböző dobtempó hanganyaga
Leírás:	A gyerekek szabadon mozoghatnak a játékterületen. A pedagógus időnként elindít egy kb. 30mp-es dobhangot, amelyhez a gyerekeknek hozzá kell igazítaniuk a különböző, már tanult szökdelési formákat.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A dobhangokat először fokozatosan gyorsuló és lassuló tempóban játsszuk le. Az egyes 30 mp-es epizódok között hagyjunk egy ugyancsak kb. 30 mp-es járás, vagy futás időt. A szökdelések során végig hívjuk fel a figyelmet, hogy bokából, puhán szökdeljenek a gyerekek, és a karjukkal segítsék az elrugaszkodást és az egyensúlyozást. A klasszikus és sztereotíp zárt lábas, csípőre tett kézzel történő szökdelést, csak egy koordinációs feladatként kérjük. A mozgásformának ugyanis nem ez a kívánatos és kizárólagos végrehajtási mintája.
Könnyítések/nehezítések:	Bízunk rá a gyerekekre, hogy milyen módon oldják meg a különböző, tempó diktált szökdelést. Lesz, aki felfelé törekszik, lesz, aki előre. Mindkét megoldás helyes! A szökdelés mozgásmintájának változtatásával (egyláb, kétláb, stb.) nehezíthető a tempókövetés.

Játék neve: UGORJ BE A KARIKÁBA!	
Fejlesztési cél:	ugrások különböző irányban, távolságra
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	kisméretű hulahopp karikák a gyerekek létszámának megfelelően, hangszóró és zene
Leírás:	A gyerekek zenére szabadon mozoghatnak, táncolhatnak a játékterületen. 1. Önmaguk által választott időpontban bármikor és bármilyen módon de be kell ugraniuk az általuk kiválasztott karikába. 2. A zene megállításakor kell minden gyermeknek egy üres karikába ugrania az általa kiválasztott módon 3. Építsünk a gyerekek kreativitására, és csak annyit kössünk meg, hogy kétszer egymás után nem lehet azonos ugrásformát használni!
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A különböző szökdelések és ugrások végrehajtási formái megköthetők. A beugrás történhet egylábról, egylábra, kétlábról, kétlábra, illetve, mindezek mellett továbbugrással a karikából kifelé is. Végig hívjuk fel a figyelmet, hogy egyrészt figyeljék, hogy az ugrás pillanatában üres legyen a karika, illetve soha ne telitalpra érkezzenek az ugrás után, és fokozatosan hajlítsák be a térdüket.
Könnyítések/nehezítések:	Színekkel csoportokat alakíthatunk, akik különböző, színhez kötött szökdelésformákkal oldják meg a feladatot. Pl. piros-egyláb, kék-kétláb Túlsúlyos gyermek esetében kétlábas ugrásokat, szökdeléseket kérjünk.

Játék neve: MELYIK ÁLLAT HOGYAN SZÖKDEL?

Fejlesztési cél:	kreativitás, önálló mozgásalkotás
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	ugrásokkal, szökdelésekkel is mozgó állatok képei kártyákon
Leírás:	<p>A gyerekek a sportpályán elszórt képkártyák segítségével elképzelik, és leutánozzák az egyes húzott kártyákon látható állatok ugrómozgásait.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Először a képkártyák nélkül találjanak ki különböző állatokat egyénileg maguknak. 3-4 önkéntes gyermekkel közösen járjunk körbe, és igyekezzünk kitalálni, hogy ki, milyen állat ugrását utánozza.2. Ezután húzzanak képkártyákat. A játék során mindenki szabadon, legalább 4 különböző kártyát húzzon, és találja ki hozzá az ugrómozgást.3. Legvégül abban a sorrendben, ahogy húztak a gyerekek, kössék össze az ugrómozgásaikat egy egységes mozgáslánccá, és gyakorolják be.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Engedjünk teret a gyermeki kreatitásnak, ne adjunk mozgásképet az egyes képekhez, állatokhoz!
Könnyítések/nehezítések:	<p>Aki úgy gondolja, hogy nagyon nehéz neki az adott állatot utánozni (nem lesz ilyen 😊), az húzzon nyugodtan másik képkártyát.</p> <p>Akadályokat is építhetünk be a játékterületre (szivacsgáták, bóják, karikák), amik nehezíthetik az ugrásokat.</p>



22. kép: Vontató kúzás

2.4. KÚSZÁSOK, MÁSZÁSOK⁵

A kúzás és a mászás szerepe rendkívül fontos a gyermek fejlődésében, hiszen motoros mérföldkövekről beszélünk. A kúzások és különböző mászások a mozgásfejlődés korai szakaszában, a járás előtt megjelenő formák. Nagyszerű csont- és izomerőfejlesztő hatásuk mellett változatos gyakorlásukkal kiváló koordinációfejlesztő feladatok is.



13. ábra: Mászás „rongyokon”, befelé fordított alkarokon

A kúzások, mászások szerepe a mozgásfejlődésben helyenként túlmutat e könyv fókuszán, hiszen gyakran halljuk, hogy nem csak a testi, hanem az értelmi és lelki fejlődési folyamatok elősegítésében is nagy szerepe van. Bár ezen elméletek bizonyos részéről nincs átfogó szakmai konszenzus, mi azokat a mozgás-

tanuláson túlnyúló szempontokat gyűjtöttük össze, amik jól megfigyelhetők az óvodai és kisiskolás oktatásban, és adnak némi kapaszkodót a kúzások és mászások alkalmazásához.

- Az azonos oldali kar-láb együttes használatát azoknál a gyermekeknél alkalmazzuk, akiknek az ellenoldali kar-láb munkával történő végrehajtás nem okoz nehézséget.
- Az utánzó kúzások, mászások mindezen pozitív hatásukon túl érzelmileg is mozgósítják a gyermekeket. Ennek érdekében a gyakorlatok végezhetőek behunytt szemmel is.
- A meghatározott útvonalon való mászáshoz használhatunk talajra rajzolt/ragasztott vonalakat vagy kötelet, ilyenkor a vonal a kezek és a lábak között is futhat.
- Az optimális támasztávolság megválasztása a kúzásnál megkönnyíti az előrehaladást. A mászásoknál a változó támasztávolság következtében biztosabbá vagy bizonytalanabbá válik az egyensúlyi



⁵ A kúzások, mászások nem tartoznak szorosan véve az alapvető mozgásformák közé, hiszen elemi akaratlagos mozgásként már korábban megjelennek a mozgásfejlődésben. Ennek ellenére ezek óvodai, iskolai gyakorlása nagyon fontos a mozgásműveltség bővítése, az erőnlét fejlesztése és a későbbi, elsősorban torna sportági elemek előkészítése szempontjából.

helyzet megtartása, ám csak ezeken a próbálkozásokon keresztül található rá tanítványaink az optimális támasztávolságra.

- A keményebb vagy puhább talajon történő kúszás, mászás, a földön elhelyezett jelek, lejtők, emelkedők távolságának felmérése finom alkalmazkodásra készíti a látást, a tapintási érzékelést, a belső érzékelő receptorokat. Javul a távolságbecslés, a mélység érzékelése, amelyek eredményeként a szem-kéz koordináció és az egyensúlyérzékelés biztonsága is.
- A lassított és gyorsított kúszások/mászások a mozgásvégrehajtás tudatos kontrollját jelentik, hiszen ha lassítva vagy gyorsítva akarunk valamit megcsinálni, tudnunk kell, hogy milyen mozdulatokat kell „lelassítani”, „felgyorsítani” vagy „szaggatottan” elvégezni.
- Kúszás, de különösen a mászás közben lehet hangkeltéssel végrehajtani a feladatot. Eközben lehe-

tőség van arra, hogy a végtagdominancia fejlesztésére is figyelmet fordítsunk (például dobantás az egyik kézzel, lábbal, és felváltva vagy egyszerre a lépő kézzel és lábbal). A külső ritmus még tovább fejleszti az alkalmazkodást, mert bekapcsolódik az érzékelésbe a hallás is. A koordináció egy magasabb foka, ha képesek vagyunk a saját mozgásunkat egy külső ritmushoz igazítani. Ehhez felhasználhatók a már ismert gyermekdalok és ritmusképletek.

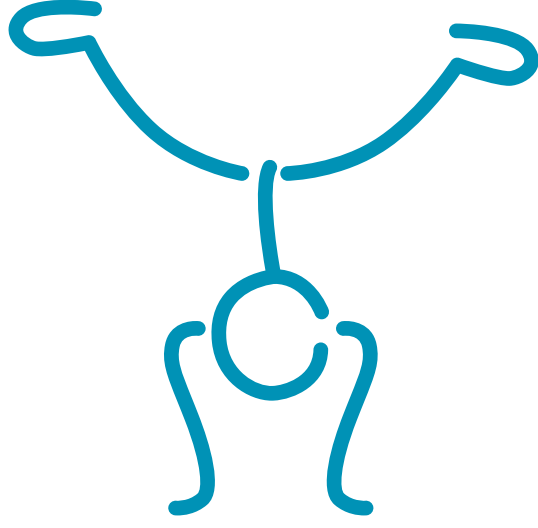
- Tovább színesíthetjük a gyakorlást eszközkerüléssel kúszásokkal/mászásokkal. Egészen új megtapasztalás lehet, ha a kúszásnál/mászásnál az eszközön hasal/térdel a gyermek (rongy, szuperdeszka, szőnyegdarab).
- Az eszközökben való mászásnál új elem, hogy a látnak nem lesz olyan fontos szerepe.
- Még további nehezítés, mikor mászásnál körkörös gumiszalagot vagy zsinórt kell kifeszítve az azonos vagy az ellentétes oldali végtagok között megtartani.



22. kép: Mászás támaszban

A KÚSZÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
<p>A haladás hason fekvésben, ellentétes kar- és lábhasználattal történik. Tenyérrrel húzva, a lábfej belső élével tolva.</p>	<p>Ha csak az egyik oldalon húzza fel a gyermek a térdét, a lábfej nem tud a belső talpélen támaszkodni, ezáltal nem tudja segíteni a haladást.</p> <p>Ha a tenyerek nincsenek nyitva, mert a gyermek ökolbe szorítja a kezét, szintén nehezebb a haladás.</p>	<p>„Kistigris”: Hason fekvésben ellentétes oldali kar- és lábtartáscserék helyben, folyamatosan.</p> <p>Az ellentétes oldali csuklón és bokán színes szalagok.</p> <p>Kúszás teljes tenyeret a talajra tapasztva.</p>	<p>Most a „kistigris” fogjuk utánozni. Az ellentétes csuklók és bokák azonos színű jelölést kapott. Pirosat a jobb csuklók és a bal bokák, sárgát a bal csuklók és a jobb bokák. Feküdjetek a hasatokra, és nyújtsátok előre a sárgával jelölt kezeteiket, és húzzátok fel az ugyanolyan színnel jelölt térdeteiket. Jól nézzétek meg közben mindig a felhúzott térdeteiket! Először akkor végezzetek kar- és lábtartáscserét, ha tapsolok, majd a saját ritmusotokban folytassátok!</p> <p>Most kúszatok úgy, mintha a tenyereinken tapadókorong lenne. Tapasszátok le a tenyereiteket, úgy könnyebben tudjátok majd húzni magatokat!</p>	<p>Kúszás közben mindig ellentétes kar- és lábhasználattal próbálj haladni (a jobb/bal karoddal és a bal/jobbaláboddal)!</p> <p>Próbálj messzire nyújtott karral a tenyeredre támaszkodva húzni kúszás közben!</p> <p>A térdedet jól húzd fel, és belső talpéllal próbáld magad tolni haladás közben!</p>
<p>A mellkas és a csipő a talajhoz szorított.</p>	<p>Amikor alkartámaszba felkönyökölve történik a haladás, a mellkas elemelkedik a talajról. A magas támaszhelyzet miatt fokozódik az ágyéki lordózis, megterhelve ezzel az ágyéki gerincszakaszt. Ha a csipő elemelkedik a talajról térdfelhúzás közben, valószínűsíthető, hogy a gyermeknek kötött a csipője. Ennek az is lehet a következménye, hogy kifordul oldalra a felsőtest haladás közben.</p>	<p>Kúszás a padok közé feszített gumiszalagok alatt.</p>	<p>Gumiszalagokat feszítettem ki a tornapadok közé. Vajon tudtok olyan lapon kúszni, hogy semmitek nem ér a guminhoz?</p>	<p>Próbálj nagyon lapon kúszni, a mellkasodat a talajhoz szorítva!</p> <p>Miközben jól felhúzd a térded, a csipőd ne emelkedjen el a talajról!</p> <p>Figyelj arra, hogy ne fordulj ki oldalra térdfelhúzás közben!</p>

<p>A fej a gerincoszlop meghosszabbításában, tekintet a talajon.</p>	<p>Amikor kúszás közben a fej kiemelkedik a hát síkjából, „förrést” okoz a nyaki gerincszakaszban. Ezáltal a nyaki lordózis fokozódik. Ez legtöbbször amiatt történik, hogy a gyermek szemkontaktust keres a pedagógussal, és ezért emeli fel a fejét.</p>	<p>Kúszás egyenesen a szemben lévő társához a talajt nézve.</p>	<p>Nézzük meg, hogy ki tud egyenesen kúszni a rajtvonaltól a szemben lévő társához, úgy, hogy közben a két keze között nézze a talajt!</p>	<p>Kúszás közben a fejed ne emeld magasra, az arcod a talaj felé nézzen!</p>
<p>Az optimális támasztávolság megválasztása a kúszásnál megkönnyíti az előrehaladást.</p>	<p>Az optimális támasztávolság megválasztása fontos a folyamatos előrehaladáshoz. Amikor túl hosszú a támasztávolság, szaggatottá válik a mozgás. A túl rövid támasztávolság pedig megnehezíti a hatékony haladást.</p>	<p>Kúszás változó támasztávolsággal.</p>	<p>Próbálgatok változó hosszúságban előre nyúlni kúszás közben! Figyeljétek meg, mikor tudtok a leggördülékenyebben haladni!</p>	<p>Kúszás közben figyeljétek arra, hogy se túl messzire, se túl közelre ne tegyétek a tenyereteket!</p>



A MÁSZÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
A haladás térden és tenyéren történik.	Amikor haladás közben nem néznek előre a tenyerek, és a befelé forduló tenyereken való haladás közben a gyermek könyöke is behajlik, az organikus éretlenség jele lehet. Ritkán, de előfordulhat az is, hogy haladás közben az egyik térd, vagy esetleg mindkettő nem ér le a talajra, és a gyermek csak a tenyerén támaszkodik.	Mászás a talajra tett tenyér alakú tappancsokra helyezve az előre néző tenyereket. Mászás a talajra tett tenyér alakú tappancsokra a tenyereket, a kerek tappancsokra pedig a térdeket helyezve.	Mászás közben próbáld a tenyeredet ráilleszteni a talajra tett tenyér alakú tappancsokra! Most már kerek tappancsokat is tettem a talajra. Mászás közben oda majd a térdetekkel próbáljatok lépni!	Próbáld meg úgy mászni, hogy előre néző nyitott tenyéren és térden támaszkodsz! Figyelj rá, hogy a térded nyújtva legyen mázás közben!
A haladás ellentétes kar és láb lendítéssel történik.	A kúszáshoz hasonlóan mászás közben is történhet a haladás azonos oldali kar- és lábhasználattal.	„Inga” térdelőtámaszban: térdelőtámaszban folyamatos cserékkel ellentétes kar- és láb lendítés. Először külső jelre („bimm-bamm”), majd saját ritmusban. Mászás az ellentétes csuklókat és térdhajlatokat összehumizva.	Térdelőtámaszban fogunk „ingázni”. Próbáld megőrizni az egyensúlyodat, miközben folyamatosan ellentétes kar- és láb lendítéseket fogunk végezni. Először én adok jelt a cserére („bimm-bamm”), majd a saját ritmusotokban folytassátok! Már nagyon jól ment az „ingázás”, most megpróbáljuk haladással. Segítséget a két gumiszalaggal kötézzétek össze az ellentétes oldali csuklókat és térdhajlatokat! Akkor vagytok ügyesek, ha haladás közben mindig érzitek az egyik gumiszalag feszülését.	Mindig ellentétes tenyérrrel és térddelel próbáld haladni (a jobb/bal karod és a bal/jobb térded egyszerre lendüljön előre)!
Haladás közben a tenyér és a térd egyszerre ér a talajhoz.	Amikor nem egy időben történik a talajfogás, „billegőssé” válhat a mászás a pillanatnyi bizonytalan egyensúlyi helyzet miatt.	Mászás talajra tett gumilapok ellentétes tenyérrrel és térddelel való egy idejű érintésével.	Most már levelehetitek a gumiszalagokat, és csak képzeljétek el, hogy a bal karotok és a jobb lábatok össze van kötve, és csak egyszerre mozdulhatnak! Most arra figyeljétek, hogy egyszerre érezzétek a tenyereitekkel és a térdetekkel a gumilapok érintését!	Próbáld egy időben letenni az ellentétes tenyered és a térded!

A támasz vállszélességben és csípőszélességben van.	Amikor mászás közben túl közel vannak a karok és/vagy a térdék, az bizonytalan egyensúlyi helyzetet okozhat. A túl távoli karok és/vagy térdék nem teszik lehetővé az optimális terhelést támasz közben, ezért a mászás bizonytalanná válik.	Mászás tornapadon, a pad szélén támaszkodva. Mászás talajra helyezett vastag kötél felett.	Most a pad tetején fogunk mászni. Figyelj, hogy ügyesen a pad szélén támaszkodj! Kikészíttem egy vastag kötelet. A kötél felett úgy kell mászni majd, hogy se a kezed, se a térded ne érijen hozzá!	Figyelj arra, hogy a tenyereddel a vállad alatt támaszkodj, és a térdeid között is legyen egy kis távolság mászás közben!
A fej a gerincoszlop meghosszabbításában, tekintet a talajon.	Amikor a kúszáshoz hasonlóan a fej kiemelkedik a hát síkjából mászás közben, az „törést” okoz a nyaki gerincszakaszban a nyaki lordózis fokozásával. A gyermek a vizuális megerősítést keresve emeli fel a fejét, ezért ilyenkor törekedjünk a verbális megerősítésre. Amikor a gyermek a lépő kéz felé fordítja a fejét, az organikus éretlenség jele lehet.	Mászás talajra ragasztott formák felett.	Most mászás közben senki nem nézhet rám! Most csak én nézhetlek benneteket. Azt figyeljétek meg, hányféle formát ragasztottam a talajra! Akkor vagytok ügyesek, ha senkinek nem látom a tekintetét mászás közben.	A fejed ne emeld magasra, az arcod a talaj felé nézzen mászás közben! Ne lógjon a fejed mászás közben!
Haladás közben a hát egyenes.	A tartásjavítás miatt fontos az egyenes háttal történő mászás. Amikor a has lóg mászás közben az lehet a gyenge hasizomzat jele, vagy a túlságosan magasra emelt fejtartás következménye is.	Mászás behúzott hassal, megfeszített hasizommal egy levegővételen át.	Vegyetek egy nagy levegőt, húzzátok be a hasatokat! Milyen messzire tudtok így elmászni? Észrevettétek, hogy közben milyen szép egyenes maradt a hátatok?	Figyelj arra, hogy mászás közben a hátad egyenes legyen, a hasad ne lógjon!
Az optimálisan megválasztott támasztávolság biztos egyensúlyi helyzetet teremt mászás közben.	A mászásoknál a változó támasztávolság következtében biztosabbá vagy bizonytalanabbá válik az egyensúlyi helyzet megtartása, ám csak ezeken a próbálkozásokon keresztül található rá tanítványaink az optimális támasztávolságra.	Mászás változó támasztávolsággal.	Próbáljatok változó támasztávolsággal mászni. Figyeljétek meg, mikor érzitek biztosabbnak az egyensúlyi helyzeteteket!	Mászás közben ne támaszkodjatok se túl messzire, se túl közelre, hogy „fel ne boruljatok” mászás közben.

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

MÁSZÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A HALADÁS TÉRDEN ÉS TENYÉREN TÖRTÉNIK	HALADÁS KÖZBEN A TENYÉR ÉS A TÉRD EGY- SZERRE ÉR A TALAJHOZ	A TÁMASZ VÁLLSZÉLES- SÉGBEN ÉS CSÍPŐSZÉ- LESSÉGBEN VAN
MINDIG MEGFIGYELHETŐ			
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ			
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ			
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG			
KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:			

KÚSZÁSOK, MÁSZÁSOK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Kúszás ellentétes kar- és lábhasználattal

- kúszás ellentétes oldali kar- és lábhasználattal, hasat a talajon tartva

Kúszás közben nyújtsátok messzire a kezeteiket, és húzzatok nagyot a tenyeretekkel! Az ellentétes oldalon pedig toljátok magatokat a lábatokkal! Akkor vagytok ügyesek, ha végig a hasatokon maradtok, és még a mellkasotokat sem emelitek fel. A fejetek pedig maradjon a hátatok meghosszabbításában! Nézzetek közel magatok elé kúszás közben! Próbáljátok folyamatosan haladni, akkor kevesebb erőfeszítésre lesz szükségetek!

Mászás ellentétes oldali kar- és lábhasználattal

- mászás ellentétes oldali kar- és lábhasználattal tenyéren és térden

Akkor vagytok ügyesek, ha ellentétesen lép a kezetek és a lábatok mászás közben. Nyitott tenyérrel mászatok! Próbáljátok egyenesen tartani a hátatokat mászás közben! A fejetek a hátatok meghosszabbításában legyen! Ha jól tartjátok a fejeteiket, akkor az arcotok a talaj felé néz.

Kúszás azonos oldali kar- és lábhasználattal

- kúszás azonos oldali kar- és lábhasználattal, hasat a talajon tartva

Kúszás közben most az azonos oldali karotokat és lábatokat használjátok egyszerre! Figyeljete azokra a dolgokra is, amit az ellentétes kar- és lábhasználatnál már megtanultatok. Nehezebbnek érzitek így a kúszást, mint ellentétes kar-láb használatnál?

Mászás azonos oldali kar- és lábhasználattal

- mászás azonos oldali kar- és lábhasználattal tenyéren és térden

Mászás közben most az azonos oldali karotok és lábatok lépjen egyszerre! Figyeljete azokra a dolgokra is, amit az ellentétes kar- és lábhasználatnál már megtanultatok!

Kúszások, mászások ellentétes és azonos oldali kar- és lábhasználattal, változatos módon

- mászás alkaron és térden
- mászás befelé fordított alkaron és térden
- kúszás oldalfekvésben

Ha alkaron másztok, nyissátok ki és tegyétek le a tenyereteiket mászás közben! Mikor befelé fordított alkaron másztok, ügyesen egymás elé lépegessetek az alkarotokkal!

Hason már többféle kar- és láb munkával próbáltatok kúszni. Kinek van ötlete, lehetne még más helyzetben is kúszni? Valóban, oldalfekvésben is meg lehet próbálni. Először csak arra figyeljete, hogy haladjatok, bárhogy használhatjátok a karotokat és a lábatokat! Csak az a fontos, hogy az oldalatokon maradjatok!

Csúszások különböző testrészekben támaszkodva

- csúszás hason, hanyatt, oldalon, ülésben, sarokülésben, térden, állásban

Próbáljátok ki, milyen testrészekben támaszkodva tudtok csúszni. Melyik testrészekben csúszva tudtok a leggyorsabban haladni?

Csúszások változatos kar- és lábhasználattal

- csúszás hason páros/váltott karral húzva
- csúszás hanyatt test mellett páros/váltott karral tolvá
- csúszás hanyatt hajlított térddel páros/váltott lábbal tolvá
- csúszás oldalfekvésben, csak karral húzva / csak lábbal tolvá / karral húzva, lábbal tolvá
- csúszás ülésben, páros/váltott lábbal húzva
- csúszás ülésben, sarokülésben, térden páros/váltott karral húzva
- csúszás ülésben karral és lábbal is segítve a haladást
- csúszás állásban páros/váltott egy lábon

Utánzó kúszások/mászások/csúszások (helyben és minden lehetséges irányba)

- „Kistigris”: hason fekvésben ellentétes oldali kar- és lábtartáscserék helyben, folyamatosan
- „Katonakúzás”: kúzás ellentétes oldali kar- és lábhasználattal, hasat és mellkast a talajhoz szorítva
- „Katonakúzás 2.”: kúzás azonos oldali kar- és lábhasználattal alkaron, hasat a talajhoz szorítva
- „Kiskutya megfogja a farkát”: mászás helyben, körben
- „Kíváncsi kiskutya” mászás: mászás folyamatos fejfördítéssel jobbra és balra
- „Dakslímászás”: mászás térden, karok hajlítva a váll alatt támaszkodnak, kézfej befelé néz
- „Elefántmászás”: mászás azonos oldali végtagok együttlépésével, testsúlyáthelyezéssel jobbra, illetve balra (alkartámaszban is)
- „Hajókerékmászás”: mászás térden és tenyéren, lépésenként váltott karkörzéssel előre
- „Mamutmászás”: mászás térden és tenyéren, lépésenként ellentétes kar- és lábemeléssel
- „Egerészó macska”: mászás minden lépésre, kézzel előre nyújtózva, mellkast a talaj felé közelítve
- „Popsiséta”: nyújtott ülésben csúszás fenéken, határozott csípőmozdulatokkal, különböző kartartásokban (határozott ellentétes karlendítéssel / csípőre tett kézzel / vállra tartással / tarkóra tett kézzel)
- „Csónakázás”: csúszás fenéken kézsegítséggel
- „Gilisztamászás”: hanyatt fekvés, mélytartás, csúszás a felsőtest hullámozásával segítve a haladást
- „Siklómászás”: hason fekvés, mélytartás, csúszás hason, kígyózó mozgással
- „Korcsoyázás”: csúszás talpon zokniban, a korcsolyázást utánozva

Próbáljátok ki, hogyan könnyebb hason csúszni! Lehet úgy, hogy mindkét karotokkal egyszerre húzzátok magatokat, de lehet váltott karral is húzni.

Most arra vagyok kíváncsi, hogy hanyatt fekvésben csúszva hányféleképpen tudjátok segíteni a haladást, akár karral, akár lábbal.

Mikor ülve csúsztok a feneketekken, nagyon sokféleképpen tudtok haladni. Próbáljátok ki, mikor tudtok a legkönnyebben, vagy éppen a leggyorsabban csúszni! Látom, valaki csak a lábával húzza magát, valaki csak a kezével tolja. Van olyan is, aki karral és lábbal is segíti a haladást.

Most vessétek le a cipőtöket, mert kipróbáljuk, hányféleképpen lehet zokniban csúszkálni állásban!

A „kistigris” fogjuk utánozni. Úgy végezzetek ellentétes kar- és lábtartáscserét, hogy végig a hasatokon fekszetek egy helyben. Mikor már nagyon jól megy, kipróbáljuk haladással is az ellentétes kar- és lábtartáscserét. Ebből lesz a „katonakúzás.”

„Kíváncsi kiskutya” mászás közben szép lassan fordítsátok a fejetekeket jobbra, majd balra! Az az ügyes, aki mindenhová bekukucskál.

„Dakslímászásnál” támaszkodjatok jó szélesen a vállatok alatt, a befelé fordított nyitott tenyeretekken! Jól nyomjátok le a mellkasotokat a talaj felé! A fejetekek a hátatok meghosszabbításában legyen!

Az „elefántmászás” azért különleges, mert nem ellentétes oldali karral és lábbal kell másznotok. Először csak próbáljátok ki, milyen érzés az azonos oldali végtagokkal együtt lépni! Jobb kéz-jobb láb, majd bal kéz-bal láb. Ha már jól megy, próbáljátok mászás közben áthelyezni a testsúlyotokat jobbra és balra is! Az az ügyes, aki nem „borul fel”.

A „hajókerékmászásnál” próbáljátok meg kinyújtani a könyökötöket karkörzés közben! A tekintetetek mindig a körzést végző karotokon legyen!

Mit gondoltok, a „mamutmászásban” mi a legnehezebb? Igen, megtartani az egyensúlyotokat. Ezért először lassan emeljétek az ellentétes oldali karotokat és lábatokat, hogy könnyebben megtarthassátok az egyensúlyotokat! Amikor már jól megy, próbáljátok előre nyújtani a karotokat, a lábatokat pedig hátra emelni nyújtott térddel.

A „popsiséta” közben ne a lábatok lépegessen, hanem a nyújtott lábatokat próbáljátok meg váltva előre tolni! Próbálgassátok, hogy melyik karmunka segít nektek legjobban az előre haladásban!

Láttatok már siklót csúszni az avarban? Utánozni fogjuk a mozgását. Feküdjetek a hasatokra, tegyétek mélytartásba a kezetekeket, és kígyózó mozgással próbáljátok meg előrefelé csúszni! A vállatokkal próbáljátok kezdeni a mozgást! Az az ügyes, aki nem segít sem a kezével, sem a lábával.

Ha hátrafelé szeretnétek csúszni, akkor pedig a lábatokkal nyújtóztatok felváltva, azzal segítsétek a haladást! Most vessétek le a cipőtöket, és próbáljátok meg a korcsolyázást utánozni a talpatokon csúszva! Karral lendítve segítsétek a haladást!

TÉR



Kúszások, mászások, csúszások előre/hátra, oldalra, körben (ezek átmenete is)

- kúszások/mászások/csúszások előre/hátra, rézsútosan előre/hátra, oldalra és körben

Figyeljete rá, hogy amikor hátrafelé vagy oldalra haladtok, akkor se felejtsetek el, amit a kúzásnál/mászásnál tanultatok!

Próbáljátok ki, hogy hányféle irányban tudtok „kiskutyamászásban” haladni! Van olyan irány, amerre gyorsabban megy? Melyik a legnehezebb nektek?

Kúszások, mászások, csúszások meghatározott útvonalon

- kúzás/mászás/csúzás egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, meghatározott útvonalon

Ügyesen maradjatok a ragasztószalaggal kijelölt útvonalon! A tekintetek kövesse a kijelölt útvonalat! Mindenféle útvonalakat rajzoltam ezekre a kartonlapokra. Próbáljátok meg a felmutatott útvonalon mászni!

Most mindig más mondhat egy számot, és mindenki mássza le a számalakot alkartámaszban! Próbáljátok meg a leragasztott hullámvonalon haladni „popsisétában”.

Át-, fel- és lekúszások, mászások, csúszások

- kúzás/mászás/csúzás természetes emelkedőn/lejtőn (például domboldalon)
- mászás képzeletbeli akadályok átlépésével
- mászás átlépéssel talajra rajzolt vagy ragasztott sávokon, különböző talajokon
- mászás át-, fel- és lelépéssel különböző eszközök igénybevételével (lásd közös feladatok oszlopa)

Felfelé kúzásnál nagyon keményen kell húznotok karral, és tolnotok magatokat a lábatokkal, hogy felérjete az emelkedőn!

Az egyik ferde padon „csónakázatok” felfelé, a másikon pedig lefelé! Melyik volt nehezebb, és miért? Amikor átmáztok egy eszközön, ne emeljétek fel a térdeteket mászás közben!

Ha leléptek valahonnan a kezetekkel mászás közben, keressetek biztos támaszt, mielőtt a térdetekkel is lépnétek!

Kúszások, mászások/csúszások állandó/változó/váltakozó támasztávolságokkal

- kúszások/mászások/csúszások állandó támasztávolsággal (rövid, normál és hosszú)
- kúszások/mászások/csúszások változó/váltakozó támasztávolsággal (például 2 rövid, 3 normál és 4 hosszú)

Megtanultuk már, milyen saját támasztávolságokkal kúszni/mászni. Most próbáljátok ki, milyen érzés, ha lerövidítétek,

vagy ha éppen megnyújtjátok a támasztávolságot! Hosszabb vagy rövidebb támasztávolsággal tudtok gyorsabban kúszni?

Próbálgathatjátok azt is, hogy változtatjátok a támasztávolságot.

Próbáljátok minél hosszabb támasztávolsággal popsni „csónakázni”! Az az ügyes, aki a lehető legmesszebb tolja a fenekét, mielőtt újra letámaszkodna.

Kúszások, mászások különböző fordulatokkal

- kúzás/mászás közben negyed, fél és egész fordulatok

Mászás közben is lehet irányt változtatni. Ha egyet tapsolok, negyed fordulat után másszatok tovább, két tapsra pedig fél fordulatot tegyete!

ERŐFESZÍTÉS



<p>Kúszások, mászások/csúszások egyenletes sebességgel (lassú/gyors)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kúszás/mászás/csúszás lassan, közepes sebességgel és gyorsan 	<p>A normál tempóhoz képest most próbáljatok lassabban/gyorsabban kúszni/mászni! Mászásnál próbáljatok gyorsabban lépegetni a kezetekkel és a térdetekkel! A kúszásnál akkor fogtok gyorsabban haladni, ha azon kívül, hogy gyorsabban váltogatjátok a kar-láb tempókat, pici szünetet sem hagytok a váltások között. A gyors előre jutáshoz folyamatosnak kell lennie a mozgásoknak. Gondolkozzatok azon, hogy milyen csúszásokat tanultunk! Melyik az, amit csak lassan tudtok végrehajtani? Van-e olyan is, amit gyorsabban is sikerül?</p>
<p>Kúszások, mászások/csúszások változó sebességgel</p> <ul style="list-style-type: none"> • kúszás/mászás/csúszás fokozatosan gyorsuló/lassuló sebességgel • kúszás/mászás/csúszás szabadon és szisztematikusan (például lassú-gyors) változó sebességgel 	<p>Már megtapasztaltátok, milyen érzés különböző sebességgel mászni. Most próbáljátok váltogatni a sebességek mászás közben!</p> <p>JÁTÉK: Játsszuk azt, hogy mászás közben, mikor az „öreg kutya” képét mutatom fel, lassabban másztok, mikor pedig a „virgonc kiskutyáét”, akkor gyorsítottok.</p>
<p>Kúszások, mászások, csúszások elindulással/megállással, irányváltoztatással (egyéni, vagy külsőleg meghatározott módon)</p> <ul style="list-style-type: none"> • elindulás/megállás egyéni ütemben • kúszás/mászás/csúszás közben jelre megállás, majd jelre elindulás (például taps, fütty, dob) • kúszás/mászás/csúszás közben jelre különböző statikus utánzó gyakorlatok végzése (például „alagút”, „kisasztal”, „golya”), majd jelre járás tovább • haladás közben irányváltoztatás egyéni vagy külső jelzésre 	<p>Kúszás/mászás/csúszás közben szabadon megállhattok, majd újra elindulhattok a teremben. Figyeljétek, most csak akkor álljatok meg, ha jelt adok! A következő jelzésre induljatok újra! Szabadon mászhattok a teremben. Ha egyet tapsolok, emelkedjétek fel „alagútba”, majd másszatok tovább. Ha kettőt tapsolok, nyújtózzatok meg hason fekvésben magastartással, és ringatózzatok a hasatokon jobbra-balra („bölcsőringás”)! Van más ötletetek is, hogy mászásból milyen utánzó gyakorlatot lehetne még gyorsan megcsinálni? Igen, a „kiskutyás” gyakorlatokat valóban hamar meg lehet csinálni térdelőtámaszban (pl. „farokcsóváló kutya”, „szimatoló kutya” stb.).</p>
<p>Kúszások, mászások/csúszások lassított, gyorsított és szaggatott mozdulatokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> • „robot” kúszás/mászás/csúszás: az izmok feszültségének váltakoztatásával, szaggatott mozdulatokkal • kúszás/mászás/csúszás „lassított felvétellel” • kúszás/mászás/csúszás „gyorsított felvétellel” 	<p>Biztosan láttátok már, hogy mozognak a robotok. Próbáljatok meg „robotszerűen” kúszni/mászni/csúszni. Szaggatott mozdulatokkal haladjatok a karotokkal és a lábatokkal is! Érdekes, mikor lelassítanak egy felvételt valamilyen mozgásról. Most játsszuk azt, hogy ti fogtok lassított felvétellel kúszni/mászni/csúszni! Ne szaggassátok meg a mozdulataitokat, csak lassítsátok le! Most pedig gyorsított felvétellel próbáljátok meg haladni!</p>
<p>Kúszások, mászások, csúszások belsőleg/külsőleg meghatározott ritmusra</p> <ul style="list-style-type: none"> • kúszás/mászás/csúszás belsőleg meghatározott ritmusban • kúszás/mászás/csúszás külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek) • kúszás/mászás/csúszás belsőleg meghatározott ritmusban, hangkeltéssel (például talajra ütéssel) 	<p>Izgalmas az is, ha úgy próbáltok meg kúszni/mászni/csúszni, hogy magatokban elképzeltétek hozzá egy ritmust. Akár egy mondóka ritmusára is mozoghattok, amit magatokban mondogattok. Most én fogom adni a ritmust a mozgásokhoz. Próbáljátok a zene ritmusára haladni! Szerintetek tudnátok ritmust adni valamelyik testrészetekkel mászás közben? Várom az ötleteket. Aki kitalált valamit, útnak is indulhat. Ha nem jut eszedbe semmi, leutánozhatod a társaidat. Az az ügyes, aki a tenyerét, vagy alkaron mászva akár az öklét is használja.</p>

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL



Kúszások, mászások/csúszások párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül

- kúszás/mászás/csúszás párokban/csoportokban fizikai kontaktussal [például vontató kúszás: az elől lévő gyerek csak karral, a hátul lévő csak lábbal kúszik]
- kúszás/mászás párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül
- kúszás/mászás/csúszás párokban/csoportokban egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett
- kúszás/mászás/csúszás oszlopban/vonalban

Ki fogjuk próbálni, hogy milyen érdekes, ha párokban vagy csoportokban kúsztok/másztok/csúsztok. Először csak próbáljatok meg egymás mellett haladni a párotokkal!

Most mászás közben maradjon összeérintve a vállatok!

Most néhányan együtt kússzatok/másszatok szabadon a teremben! Válasszatok társakat magatoknak! Figyeljete egymásra, kerüljétek el az ütközést!

JÁTÉK:

A következő nagyon izgalmas játékot csak akkor sikerül megcsinálnunk, ha nagyon vigyáztok egymásra. Több csapatban, falkában fognak mászni a kiskutyák alkaron haladva. Az első gyerek helyezkedjen el térdelőtámasz alkartámaszban. A következő mögötte ugyanígy az előtte lévő bokáját kívülről megfogva. Ha az egész csapat elhelyezkedett, óvatosan indulhat a falka. Ne támaszkodjatok a társatok bokájára! Végig az alkarotokon támaszkodjatok!

Kúszások, mászások, csúszások a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, sebesség, mozdulatok, vezető/követő)

- kúszás/mászás/csúszás a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például a csoport minden tagja saját ritmusban mászik)
- kúszás/mászás/csúszás a társakkal azonos vagy eltérő irányban
- kúszás/mászás/csúszás a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- kúszás/mászás/csúszás a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (például különböző kartartással)
- kúszás/mászás/csúszás a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások)
- „Farkasfalka”: mászás oszlopban társkövetéssel
- „Tekeredik a kígyó...” kúszással/mászással/csúszással

Most próbáljatok meg a párotokkal egymást követve kúszni/mászni/csúszni! Figyeljete, hogy aki elől halad, az ne hagyja el a társait, aki pedig hátul van, az ne maradjon le! Ne felejtsetek el szerepet cserélni! Most próbáljatok meg mindannyian másként mászni! Változtathatjátok a kar- és a lábmunkát, a sebességet vagy akár a támasztávolságot is.

Válasszatok párt magatoknak! Helyezkedjete el hason fekvésben egymással szemben! Beszéljétek meg, hogy először ki lesz a vezető, és melyik gyerek fogja tükörképszerűen követni a társa kúszását! Aki vezet, az a tér minden irányába kússzon!

JÁTÉK: „Kukacfogó”

Popsin csúszva is megpróbálunk fogócskázni. Akit a fogó megérint, felpattan és elkiáltja magát, hogy „Én vagyok a fogó!”, majd leülve kezdi az üldözést.

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL

**Kúszások, mászások/ csúszások eszközhordással**

- kúzás/mászás/csúszás például babzsák, labda, kendő, bot, karika, kötél, szőnyeg hordásával (például kézben, vállon, nyakon, háton, hason hordva)
- kúzás/mászás/csúszás has, hát vagy végtagok alatt rongy csúsztatásával (például mászás tenyerek és térdek alá tett rongy csúsztatásával)

Már ügyesen megy a kúzás, a többféle mászás és csúszás is. Neheztünk azzal, hogy a hátatokon babzsákot kell szállítanotok akár mászás, akár kúzás, akár csúszás közben. Most már arra is figyelnetek kell, hogy ne hagyjátok el a babzsákotokat! Most kipróbálhatjátok, milyen érzés a tenyereitek alá rongyot téve mászni. Figyeljete, hogy a tenyereket úgy csúsztatassátok, hogy a rongyokat ne hagyjátok el!




















































Kúszások, mászások, csúszások eszközökön, eszközökön át, eszközök között, körül, alatt/ fölött, előtt/mögött/mellett, eszközökben, eszköztolással és eszközcsúsztatással

- kúzás/mászás/csúszás szőnyegen, padon, párhuzamos padon, csúszdalapon, udvari eszközökön
- kúzás szuperdeszkán hasalva
- átmászás zsámolyon, padon, karikán, kötélén, létrán, függőlegesen rögzített karikán
- kúzás/mászás/csúszás talajra tett karikák, babzsákok, body roll hengerek, lépőkövek, bóják között/körül
- kúzás/mászás/csúszás KTK-állvány, emelt pad/ csúszdalap/létra/híd, kifeszített gumiszalag alatt
- mászás kötél, bot kifeszített gumiszalag felett
- kúzás/mászás/csúszás eszközök előtt/mögött/mellett (pad, zsámoly, karika, body roll, kötél)
- mászás különböző módon sorba tett karikákban
- mászás gumiszalagban (ellentétes vagy azonos oldali végtagok összekötve)
- mászás bújócsóban
- kúzás/mászás szuperdeszkát tolvá
- mászás kézzel rongyot, babzsákot csúsztatva

Egymás mellé tettem a tornapadokat. Kíváncsi vagyok, hányféleképpen tudtok úgy mászni rajtuk, hogy mindkét padon támaszkodik valamelyik kezetek vagy lábatok. Köteleket kötöttem a bordásfalak második fokára. Feszítétek ki a köteleket, és üljete rá a kikészített rongyokra! Popsin csúszva húzzátok magatokat váltott karral a bordásfal felé! Segíthettek a lábatokkal is a haladásban. Most próbáljátok ki úgy is, hogy sarokülésben, aztán meg a hasatokon fekvé csúsztok. Sikerülne páros karral húzva is? Izgalmas dolog szuperdeszkán hasalva kúszni. Haladhattok a tér bármely irányába, csak az a fontos, hogy ellentétes kar- és láb munkával kúsztatok! Próbáljátok úgy mászni, hogy minden eszközt kikerültök a teremben! Most pedig, amin csak tudtok, mászatok át! Mászatok a talajra tett kötél felett úgy, hogy a kötél a kezetek és a lábatok között legyen! Próbáljátok úgy átmászni a kifeszített gumiszalagok alatt, hogy nem érte hozzá! Figyeljete, mert lehet, hogy kicsit le kell nyomni a mellkasotokat a talaj felé, hogy sikerüljön! Próbáljátok úgy „csónakázni” a popsitokon a pad mellett, hogy nem érte hozzá a padhoz. Mindenki kap egy összekötött gumiszalagot. Próbáljátok meg úgy mászni, hogy két végtagotok össze legyen kötve a gumiszalaggal. Hányféleképpen sikerül? Akkor vagytok ügyesek, ha a gumi mindvégig megfeszül mászás közben. Igazi kihívás a következő feladat. Hasaljátok le, és próbáljátok úgy kúszni, hogy csak a lábatokat használjátok, a kezetekkel meg toltok egy szuperdeszkát. Nehéz volt? Kipróbáljátok a deszkatolást mászva is? Könnyebb így a haladás? Ha már jól megy, próbálkozzatok hátrafelé és oldalra is haladni. És vajon sikerül úgy is mászni, hogy a szuperdeszkán térdeltek, és csak a kezetekkel másztok? Ugyanez hátrafelé is izgalmas.


















KÚSZÁSOK, MÁSZÁSOK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 	 	 	 	 
Mászás befelé fordított alkaron, szisztematikusan változó támasztávolsággal.	Talajra ragasztott vonalak felett mászás alkaron, azonos oldali kar- és lábhasználattal.	Külső jelre folyamatos irányváltoztatással „dakszlimászás”.	Párokban „popsiséta” egymás mellett haladva.	Pad tetején „popsiséta”.
 	 	 	 	 
„Katonakúszás”, jelre egész fordulat hason, majd kúszás tovább ellenkező irányba.	Íves vonalon mászás változó sebességgel.	Kúszás változó sebességgel kijelölt útvonalon.	Mászás párban egymás mellett, változó támasztávolsággal, vezető-követő szerepben.	Változó távolságokban kifejlesztett gumiszalag felett „mamutjárás”.
 	 	 	 	 
„Kíváncsi kiskutya” mászás párban egymás mögött, fejet ellenkezőleg fordítva.	Körben haladva „vontató kúszás”.	Jelre elindulás-megállás párokban egymás mellett kúszva.	„Tekeredik a kígyó” mászás csoportban, vastag kötél felett.	Mászás babzsákhordással a háton, változó sebességgel.
 	 	 	 	 
„Dakszlimászás” párhuzamos padok tetején.	Mászás oldalazva, különböző magasságú szerek átlépésével.	Mászás fokozatosan gyorsuló tempóban kifejlesztett gumiszalag felett.	„Négyes fogat”: Mászás négyen, két párban egymás mögött, változó sebességgel, vezető követő szerepben.	Mászás talajra helyezett párhuzamos karikáiban párokban egymás mellett.
 			 	 
„Korcsolyázás” egyik talp alá tett babzsákkal szabadon.			„Kúszófogó”: „Katonakúszásban” fogunk fogócskázni. A fogó kezében egy babzsák van. Akit megérint, annak átadja a babzsákokat, és ő lesz az új fogó.	A bordásfalhoz rögzített kötelet váltott kézzel húzva, csúszás törökülésben, fenék alá tett rongyon.

KÚSZÁSOK, MÁSZÁSOK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>„Mamutmászás” meghatározott útvonalon, jelre elindulással és megállással.</p>	 <p>Mászás meghatározott útvonalon csoportban. Jelre fél fordulat, mászás tovább ellenkező irányba.</p>	 <p>Kúzás jelre elindulással és megállással változó támasztávolsággal csoportban egymás mellett haladva.</p>	 <p>Mászás párokban egymás mellett összegumizott kézzel és lábbal meghatározott útvonalon. Jelre fél fordulat, mászás tovább ellenkező irányba.</p>	 <p>Kúzás szuperdeszkatolással csak lábbal haladva, megadott útvonalon.</p>
 <p>„Hajókerék”: Mászás hátra vastag kötélen felett térden és tenyéren, lépésenként váltott karkörzéssel hátra. Külsőleg meghatározott ritmusra.</p>	 <p>Mászás meghatározott útvonalon csoportban babzsákkal a háton, jelre megállás, újabb jelre mászás tovább.</p>	 <p>Mászás változó sebességgel párokban egymás után padok tetején, vezető/követő szerepben.</p>	 <p>Kúzás párokban, azonos oldali kar- és lábhasználat, kifeszített kötelek között haladva.</p>	 <p>Babzsákhordással a nyakon, mászás párokban egymás mögött alkaron, kívülről bokafogással. Egy tapsra előre felé, két tapsra hátra felé, három tapsra oldalazva mászás.</p>
 <p>„Korcsolyázás” mindkét talp alá tett rongyon, meghatározott útvonalon.</p>			 <p>Kúzás párokban egymás mögött bokafogással. Elöl lévő gyermek csak karral, a hátul lévő pedig csak lábbal kúszik. Jelre hason fél fordulat, és szerepcserével ellenkező irányba kúzás.</p>	

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A kúszások, mászások feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: ÁLLATUTÁNZÓ	
Fejlesztési célja:	kreativitás, önálló mozgásalkotás
Játékidő:	5-7 perc
Szükséges eszközök:	nagyméretű kartonból dobókocka, amin pöttyök helyett állatképek vannak, 7-10 db kúszó-csúszó-mászó állatképkártya
Leírása:	A játékban az állatkép kártyákat ragasszuk ki a sportpálya palánkjára, arányosan elosztva! A gyerekek elsőként szabadon fedezzék fel a kártyákat, és képzeljék el az adott állat mozgását, majd alkossák azt meg! A dobókocka, mint opcionális eszköz a pálya közepén érhető el a gyerekek számára. Akinek kedve van dobhat a kockával, és a kidobott állatot kell akkor utánoznia. Mindenkinek a játék során egyszer van lehetősége dobni a kockával, de a felragasztott állatok közül bármelyiket választhatja.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A dobókocka körüli torlódás és várakozás elkerülése érdekében (ha ezt tapasztaljuk) jelzőtrikókkal alkossunk 4 db 6-8 fős csoportot. A dobókockával mindig csak az a csoport dobhat, akin a sor van.
Könnyítések/nehezítések:	A feladat önmagában differenciált.

Játék neve: PÁROS KARIKÁS-MÁSZÓS	
Fejlesztési célja:	társas együttműködés, testérzékelés, problémamegoldó gondolkodás
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	hulahoppkarikák a csoportból alakított pároknak megfelelően.
Leírása:	A játékos feladat előtt alakítsunk párokat! A párok közül az egyik gyermek lesz, aki a karikát fogja, a másik pedig, aki „ügyeskedik”. A feladat során a karikát különböző térbeli helyzetekbe kell állítania a pár egyik tagjának. Amikor megvan, ott kell tartania, és a társnak, valamilyen mászó mozgással úgy kell „átkelnie” a karikán, hogy ne érjen hozzá. Oda- és vissza után szerepcseré.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Megkötés, hogy legalább egy kéznek és egy lábnak mindig a talajon kell lennie annak érdekében, hogy a mászás megvalósuljon. Kérjük a karikát tartó ovisokat, hogy úgy helyezték el a karikát, hogy az átmászható legyen. Kérjük, hogy nagyon kreatív és különböző mászótechnikákat fejlesszenek ki az átjutáshoz!
Könnyítések/nehezítések:	A feladat önmagában differenciált, de a karika helyzetével, illetve a mászás technikájával könnyebb és nehezebb kihívásokat is lehet teljesíteni.

Játék neve: BARLANGÁSZAT	
Fejlesztési célja:	társas együttműködés, testérzékelés, problémamegoldó gondolkodás
Játékidő:	6-10 perc
Szükséges eszközök:	kb. 10-12 db hulahopp karika
Leírása:	A gyerekeket két csoportra osztjuk. Az egyik csoport úgy alakít ki a karikákból akadálypályát, hogy az kúszva és mászva teljesíthető legyen. Ez azt jelenti, hogy egymás mellett kb. 40 cm-1m távolságra kell állniuk, és a karikát meghatározott magasságba és/vagy helyzetbe kell helyezniük. A csoport másik felének feladata, hogy kúszással és mászással átjusson a „barlangon”. Mindenkinek 3 élete van, ami alapján számolhatja, hogy melyik körben hány életet veszített.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	<p>Az életeket ne az egymáshoz képesti összehasonlításra használjuk, csak arra, hogy melyik kört tudta minél kevesebb életvesztéssel megcsinálni.</p> <p>Megkötés, hogy legalább egy kéznek és egy lábnak, illetve a testnek mindig a talajon kell lennie annak érdekében, hogy a kúszás vagy a mászás megvalósuljon.</p> <p>Kérjük a karikát tartó ovisokat, hogy úgy helyezték el a karikát, hogy az átmászható legyen.</p> <p>Kérjük, hogy nagyon kreatív és különböző mászótechnikákat fejlesszenek ki az átjutáshoz, de olyat, amivel nem érnek hozzá a karikákhoz.</p>
Könnyítések/nehezítések:	A feladat önmagában differenciált, de a karika helyzetével, illetve a mászás technikájával könnyebb és nehezebb kihívásokat is lehet teljesíteni. Ezt a pedagógus által kijelölt megoldásokkal és variációkkal érdemes szabályozni. (Pl. minden második karika fektetve, a többi állítva legyen.)

2.5. TÁMASZGYAKORLATOK, STABILITÁS, SÚLYPONTMOZGATÁSOK ÁLLÁSBAN

2.5.1. TÁMASZGYAKORLATOK

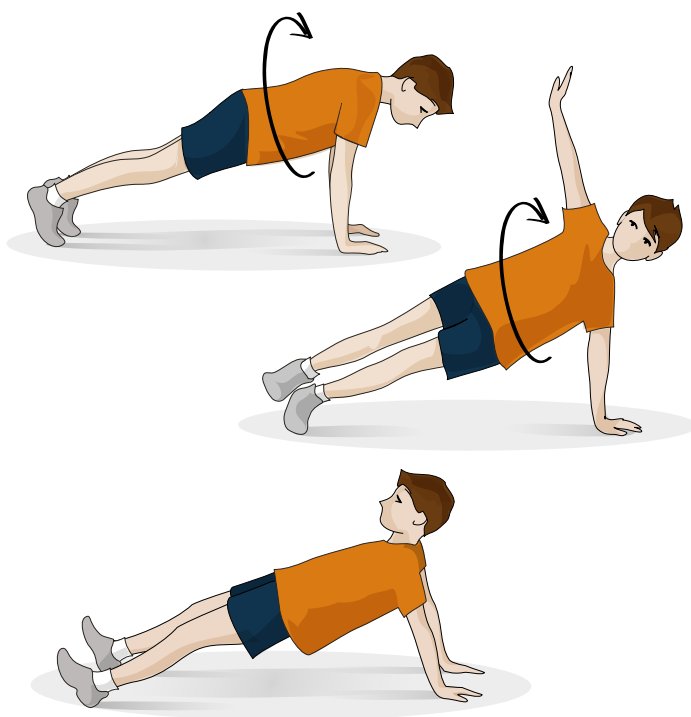


24. kép: „Rugdálózó kiscsikó”

Minden olyan gyakorlat ehhez az ügyességi összetevőhöz tartozik, amelynél a test kettő vagy több ponton támaszkodik (valójában az állás is egy támaszhelyzet). A támasz bármely testrészen való támaszkodás során létrejöhet. Az esetek többségében azonban a támaszban részt vesz valamelyik végtag. A támaszgyakorlatok nagy jelentőséggel bírnak az egyensúlyérzék fejlesztésében, valamint a vállöv és a törzs erejének növelésében. A támaszgyakorlatok alkalmazásának több előnye is van. Egyrészt az ízületek természetes mozgásterjedelmét kihasználva, funkcionálisan erősít, tehát az ízületet körülvevő izmok egy időben fejleszthetők. Továbbá a gyakorlatok végre-

hajtása saját testsúllyal történik, így könnyebb eldönteni, hogy egy-egy tanítványnak milyen ismétlésszámot, milyen konkrét gyakorlatot adjunk a hatékony fejlesztés érdekében.

Megkülönböztetünk statikus támaszokat, valamint haladással végrehajtható támaszgyakorlatokat. Ennél a csoportnál is kiemelkedő jelentőségűek az utánzó gyakorlatok, melyek ebben az életkorban a legváltozatosabb gyakorlást teszik lehetővé megfelelő motíváció mellett.



14. ábra: Fekvőtámaszból oldalsó fekvőtámaszon keresztül fordulat hátsó fekvőtámaszba

A támaszok, súlypontmozgatások gyakran a torna mozgásanyagához kapcsolódva jelennek csak meg a testnevelés órákon, pedig az izomzatra, az egészséges csontnövekedésre és a különböző, hagyományos testhelyzetektől eltérő pozíciók okozta fejlesztési hatásuk nem csak a torna kapcsán releváns. Az alábbiakban összegyűjtöttünk pár szempontot, amivel segíthetjük a támaszgyakorlatok, súlypontmozgatások sikeres alkalmazását.



25. kép: A különböző statikus támaszhelyzetekben végzett változatos kar-, láb- és törzsmunkák kiválóan fejlesztik az erőnlétet

- A tanítást a statikus támaszgyakorlatokkal indokolt kezdeni, és azok közül is a szélesebb alátámasztásban végezhető feladatokkal (például háton „sikló”, hason „giliszta”, térdelőtámaszban „dakszlitartás”). A gyakorlás során fokozatosan csökkenthetjük az alátámasztási felület nagyságát és változtathatjuk a számát is (például térdelőtámaszban kar- és lábemelések). Oly módon is fokozhatjuk a feladatok nehézségét, hogy azok egyre nagyobb izomerő-kifejtést igényeljenek (támaszhelyzetben a súlypont egyre magasabbra kerül, például térdelőtámaszból „alagút”).
- Tudatosítani kell a gyermekekben, hogy a testünk különböző részein lehet támaszkodni (nem csak a kezünkön és a lábunkon – például hason, háton, oldalon, fenéken). Kreativitásukat kihasználva engedjük, hogy

felfedezéssel találjanak rá minél többféle támaszhelyzetre. Bátorítsuk a különleges megoldásokat!

- A kúszás/mászáshoz hasonlóan itt is használhatjuk a talajra rajzolt vagy ragasztott vonalakat, a talajra tett kötelet. A későbbiekben, a térben változatos módon kihelyezett eszközök használatával bevezethetjük a támaszban való át-, fel- és lelépéseket is.
- Az erőfeszítés nagyságát fokozhatjuk a sebesség növelésével. Feltétlenül vegyük figyelembe a gyakorlatok tervezésénél gyermekeink erő-állóképességét, vállövének erejét. A balesetveszély elkerülése érdekében figyelmeztessük őket, hogy a sebességet körültekintően válasszák meg! Figyeljenek arra is, hogy a

súlypontjuk ne kerüljön a vállvonaluk elé. Különösen igazak ezek a megállapítások, ha mindeközben elindulással, megállással és irányváltoztatással nehezítjük a gyakorlást.

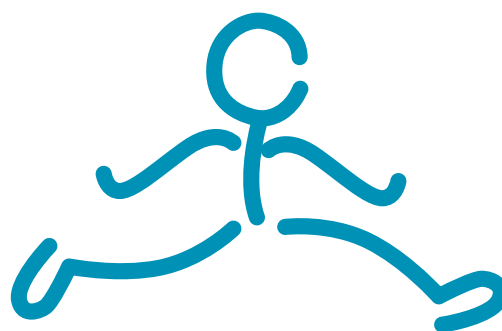
- A keményebb vagy puhább talajon, lejtőn és emelkedőn való, lassított és gyorsított haladás esetében is a mászásnál tett javaslatok a mérvadóak.

- A statikus és haladásos gyakorlatoknál is egyaránt a koordináció egy magasabb foka, ha képesek vagyunk a saját mozgásunkat egy külső ritmushoz igazítani. Ehhez felhasználhatók a már ismert gyermekdalok és mondókák.

- A páros és eszközös feladathoz tett javaslatunk itt is megegyeznek a mászáshoz írottakkal.



26. kép: „Piros pacsi” fekvőtámaszban



A STATIKUS ÉS HALADÁSOS TÁMASZGYAKORLATOK FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
<p>A különböző támaszhelyzetek közül először a mellső támaszban végrehajtható feladatokkal érdemes megismerkedni. Ezután jöhetnek a nehezebb hátsó és oldalsó támaszok. (Természetesen egy hanyatt fekvő gördülést, kar- és lábmunkákat nyugodtan taníthatunk akár óvodáskor elején is.)</p> <p>Fekvőtámaszban először arra érdemes figyelni, hogy a törzs és a lábak egyenesen legyenek, tehát ne „lógjon be a has”.</p>	<p>A lógó has támasz közben erőteljesen megterheli az ágyéki gerincszakaszt, megalapozva ezzel a későbbi derékfájdást.</p>	<p>Páros feladat: Egyik gyermek fekvőtámaszt tart, míg a társa közepes méretű labdát gurít át alatta. Szerepcserével is.</p>	<p>Egyikőtök tartson egy fekvőtámaszt, és a társa egy labdát próbáljon átgurítani a hasa alatt! Akkor vagyok ügyesek, ha a labda nem ér a hasatokhoz! Szerepcserével is próbáljátok ki!</p>	<p>Húzzátok be a hasatokat a támaszhelyzetben, hogy ne lógjon!</p>
<p>Hátsó fekvőtámasz egyenes törzssel.</p>	<p>Ha hátsótámasz-helyzetben lóg a csípő, az a törzs izomfűzőjének a gyengeségére utal.</p>	<p>Labda legurítása a hátsó fekvőtámaszt tartó gyermekek testén.</p>	<p>Hozom a kislabdákat, és megpróbálok legurítani rajtatók fele felé. No, hadd lássam, kin tud legurulni?</p>	<p>Emeljétek meg a csípőtöket, hogy egyenes legyen a testetek!</p>
<p>A TEST fejlesztésében kiemelkedő jelentőséggel bírnak az utanzó támaszgyakorlatok (hasonlóan a kúszás- és mászásgyakorlatokhoz). Ezen felül erősítik a vállövet (például „alagút”, „kisasztal”, „kismalom”, „nagymalom”), mobilizálhatják a gerincoszlopot (például „törzshullám”, „szaglászó”) és „lefetyelő kiskutyá”, „sikló”, „giliszta”).</p>				

„Kisasztal”	A hajlított térdrel „kisasztal” egy könnyített végrehajtása a hátsó fekvőtámasznak. Ám még ebben a helyzetben is előfordulhat, hogy lóg a gyermek csípője a törzs körüli izomfűző gyengesége miatt.	„Kisasztal”: Hátsó fekvőtámasz hajlított térdrel.	Tartsatok „kisasztalt”! Nézem, melyik asztalkáról nem csúszna le a tálcám a reggelimmel!	A térdeteket derékszögben hajlítva próbáljátok minél magasabban tartani a csípőtöket!
„Alagút”	A tartásjavítás szempontjából fontos magasra tolni a csípőt, kinyújtani a térdet, mert ezáltal lehetséges csak egyenes háttal végrehajtani a támaszt. A nyújtott térdrel való végrehajtás segít a megrövidült combhajlítók nyújtásában.	Hosszú „alagút”: Mellső fekvőtámasz magasra tolt csípővel szorosan egymás mellett.	Nézem, milyen hosszú alagutat tudtatok építeni szorosan egymás mellett támaszkodva. Csak a magas alagutak alatt fog átférni a kamion.	Jó magasra toljátok fel a popsitokat nyújtott térdrel és összezárt lábbal!
„Pók-”, „rák-”, „skorpiójárás”	A hátsó fekvőtámasznál és a „kisasztalnál” leírtak vonatkoznak ide is. Ezen túl a haladás miatt a vállöv gyengesége is okozhatja a lógó csípőt.	„Pók”, „rák” vagy „skorpió” járás hasra tett babzsákkal.	A pocakotokra tett babzsákkal kell haladnotok úgy, hogy mindig jól lássam a babzsákokotokat!	Ne lógjon a fenéketek haladás közben!
„Nyusziugrás”	Ez egy viszonylag összetettebb mozgás. Leggyakrabban „békaugrás” végeznek a gyerekek helyette. Ilyenkor hiányzik a kéztámasz a talajon. Amikor már van kéztámasz, gyakran előfordul, hogy egyszerre fog talajt a két kéz és a két láb.	„Nyusziugrás” külső ritmusra. „Kéz” és „láb” vezényszóra. Majd ugyanez a feladat belső ritmust adva.	„Nyusziugrás” közben próbálj úgy haladni, hogy a „kéz” felszólításra tedd előre a kezed, és ha a „láb” vezényszót hallod, csak akkor ugorjon a lábad! Figyelj, mert egyre gyorsabban mondom! Most már magadnak add a ritmust ugyanígy!	Először mindig a két kezetek érjen egyszerre a talajra, majd csak utána ugorjon a lábatok!

TÁMASZGYAKORLATOK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Mellső, oldalsó és hátsó támaszok

(pl. térdelőtámasz, mellső, hátsó, oldalsó fekvőtámasz)

Próbáljátok ki, hogy a testetek melyik részén tudtok támaszkodni! Ha a hasatok néz a talaj felé, azt mellső támasznak hívják. Ha a hátatok, az a hátsó támasz, és ha az oldalatok, akkor oldalsó támasznak hívjuk. Találjátok ki minél többfajta támaszt!

Különböző támaszhelyzetekben kar- és lábemelések, -lendítések

- egy kar vagy egy láb emelése, lendítése
- azonos oldali kar vagy láb emelése, lendítése
- ellentétes oldali két végtag emelése, lendítése
- két kar vagy két láb lendítése – szökkenés támaszban
- térdelőtámaszban kar-/ellentétes kar- és lábemelések előre, hátra, oldalra

Arra vagyok kíváncsi, hogy milyen jól tudtok egyensúlyozni támaszhelyzetben. Kezdjük térdelőtámaszban! Felemelhetitek a kezeteiket vagy a lábatokat is bármilyen irányban. Sikerülne egyszerre kart és lábat is emelni? Látom, valaki az ellentétes oldalon próbálja, valaki az azonos oldalon egyszerre emelni a lábát és a karját. Az az ügyes, aki nem siet el az emelést, és nem borul fel a támaszban.

Változatos támaszhelyzetek tetszőleges testrészek használatával

(például: cicahát, alkartámaszok változatai, hajlított ülés alkartámasszal, sarokülés kartámasszal a test mellett)

Próbáljátok ki, hogy milyen mozgásokat tudtok végezni térdelőtámaszban! Felemelhetitek a lábatokat, a karokat, homoríthatjátok vagy domboríthatjátok a hátatokat. De akár csak a könyökötöket vagy a térdeteket is megemelhetitek oldalra. Nézem a legkülönlegesebb megoldásokat.

Változatos támaszhelyzetek tetszőleges számú testrész használatával

(pl. támasz 3 testrészen)

Próbáljátok támaszhelyzeteket felvenni különféle módokon, úgy, hogy három testrészeteken támaszkodtok! Ne feledjétek, hogy nem csak a karokon vagy a térdeteken támaszkodhattok!

Utánzó támaszgyakorlatok

- „Búgócsiga”: hajlított ülésben támasz a test mögött, kéz segítségével forgás a test hossz tengelye körül fenéken, emelt lábbal
- „Biciklizés”: hajlított ülésben támasz a test mögött, lábemelés után váltott lábnyújtás és hajlítás
- „Létra”: hajlított ülés, alkartámasz a test mögött, hajlított térdrel lépegetés felfelé, majd lefelé egy képzeletbeli létrán
- „Híd”: hanyatt fekvésben csípőemelés, karok rézsútos mélytartásban, támasz a fejen, a vállon, a karon és a sarkon
- „Alagút”: mellső fekvőtámasz magasra tolt csípővel
- „Kisasztal”: hátsó fekvőtámasz hajlított térdrel, emelt csípővel
- „Púpos cicahát”: térdelőtámaszban domborítás
- „Dakszlitartás”: térdelőtámasz befelé fordított tenyérrel, hajlított karral, szélesen támaszkodva, mellkast a talaj felé nyomva

Emlékeztek a „búgócsiga” játékra? Most ezt fogjuk utánozni. Üljetek hajlított ülésbe, támaszkodjatok le a hátatok mögé, és húzzátok fel a térdeteket! Próbáljátok meg popsin frogni, mint egy „búgócsiga”. A kezetekkel segítsétek a forgást! Az az ügyes, aki végig felemelve tarja a lábát. Most próbáljátok ki ellenkező irányban is! A mellső fekvőtámaszt könnyebb megtartani, ha magasra toljátok a feneketeket. Ez lesz az „alagút”. Van ötletetek, hogy hátsó fekvőtámaszban hogyan lenne könnyebb megtartani magatokat? Igen, ha behajlítjátok a térdeteket. Ez lesz a „kisasztal”. Utánozzuk a „dakszlitartást”. Igen, az az ügyes, aki befelé fordított tenyérrel, hajlított karral, szélesen támaszkodik, a mellkasát jól a talaj felé nyomva.

- „Farokcsóváló kiskutyá”: (térdelőtámaszban popsibillentés jobbra-balra folyamatosan)
- „Kiskutyanyújtózás”: terpesztérdelésben törzsdöntés, támasz a talajon, terpesztett, nyújtott karral, mellkast a talaj felé nyomva
- „Lefetyelő kiskutyá”: terpesz térdelőtámasz, „dakszlitartás”, hajlított könyökkel támasz a váll alatt, kézfejek befelé nézzenek, vállhinta előre-hátra folyamatosan, talaj felé nyomott mellkassal
- „Szaglászó kiskutyá”: mint az előző feladat, de jobbra-balra hintázva
- Pisilő kiskutyá”: térdelőtámasz alkartámasszal, hajlított térdemelés oldalra, majd vissza kiinduló helyzetbe, ellenkezőleg is
- „Vakaródzó kiskutyá”: terpesz térdelőtámasz, egyik karral magas tartásban, a talajon előre nyújtózva, másik karral a terpesztett térdek között ellenoldali bokához nyújtózva („bokavakarás”)
- „Törzshullám” előre indítva: sarokülés, támasz a váll alatt, könyökhajlítással és homorítással „törzshullám” előre, majd könyöknújtással és domborítással „törzshullám” hátra
- „Törzshullám” hátrafelé indítva: előző gyakorlat hátrafelé indítva a hullámot
- „Kiscsikó-rugdalozás”: kéztámaszban fellendülés után lábtartáscserék a levegőben
- „Kis malom”: mellső fekvőtámaszból átfordulás hátsó fekvőtámaszba
- „Nagy malom”: mellső fekvőtámaszból átfordulás hátsó fekvőtámaszba, majd vissza mellső fekvőtámaszba
- „Hernyó”: nyújtott ülés, támasz a test mellett, térdhajlítással csípőemelés, majd leengedés a sarok mögé a talajra, majd térdnyújtással vissza kiinduló helyzetbe
- „Pókjárás”
- „RákJárás”
- „Tarisznyarák” vagy „skorpió”
- „Tevejárás”: járás négykézláb nyújtott karral és térdel
- „Elefántjárás”: járás négykézláb, azonos oldali végtagok együttlépésével, testsúlyáthelyezéssel jobbra, illetve balra
- „Sétáló kisasztal”: hátsó fekvőtámaszból karral séta előre térdet hajlítva „kisasztal” helyzetéig, majd vissza hátsó fekvőtámaszba
- „Kutyafutás”: futás négykézláb, hajlított térdel
- „Békaugrás”: ugrás terpeszguggolásból, terpeszguggolásba, kéztámaszon át
- „Nyusziugrás”, „terpesz nyuszi” (láb terpeszben ugrik), „dupla nyuszi” (láb felváltva terpeszben és zárva), „cickakk nyuszi” (láb jobbra-balra ugrik)
- „Sánta róka”: ugrás guggolásból guggolásba kéztámaszon át, egyik lábat végig a levegőben tartva

Akár törzskörzést is végezhetnek oldalra ebből a kiinduló helyzetből karnyújtással, majd hajlítással.

Már ismeritek a „dakszli kiinduló helyzetet”. Vajon ebben a kiinduló helyzetben hogyan tudnátok utánozni a „lefetyelő kiskutyát”? Látom, valaki ügyesen lenyomta a mellkasát a talaj felé, és előre-hátra hintázva lefetyel a képzeletbeli táljából.

Megpróbálnátok a „szaglászó kiskutyát” is utánozni? Most jobbra-balra hintázva szaglásszatok, miközben most is mélyen lenyomjátok a mellkasotokat a talaj felé!

Láttatok már kiskutyát pisilni? Most azt fogjuk utánozni. Ereszkedjétek térdelőtámasz alkartámaszba, emeljétek hajlítva a térdeteket jobb oldalra! Majd vissza kiinduló helyzetbe. Aztán ellenkezőleg is próbáljátok meg.

A következő utánzó gyakorlatokhoz jó erőnlétre lesz szükségetek. Először helyezkedjétek el fekvőtámaszba! Aztán próbáljátok meg átfordulni hátsó fekvőtámaszba! Szép lassan emeljétek fel az egyik kezeteiket az átfordulás előtt! Ha nehéz megtartani a fekvőtámaszt, kicsit toljátok fel a popsitokat, hátsó támaszban pedig engedjétek le a talaj felé! Ez lesz a „kis malom”. Ha marad még erőtök, próbáljátok meg a visszafordulást is. Ez már a „nagy malom”.

Láttatok már tarisznyarákot a tengerparton? Ki emlékszik, hogyan haladt? Igen, oldalazva. Próbáljátok meg utánozni!

Tanultuk már az „elefántmászást”. Most próbáljátok nyújtott karral és lábbal csinálni! Ez lesz az „elefántjárás”. Ha már jól megy, kezdhettek haladás közben a jobbra-balra dőlőngélést, testsúlyáthelyezéssel.

Most tartsunk különleges „nyusziugrás” bemutatót! Kíváncsi vagyok, hányféleképpen tudtok „nyusziugrásban” haladni. Picit segíték. Lehet akár terpeszteni a lábatokat ugrás közben, vagy lehet a lábatokkal jobbra-balra ugrani. Találjátok ki minél többfajta „nyusziugrást”!

TÉR



<p>Támaszgyakorlatok haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is)</p> <ul style="list-style-type: none"> • támaszgyakorlatok haladással (lásd utánzó támaszgyakorlatok) 	<p><i>Lehet támaszhelyzetben haladni is a tér minden irányába. Először próbáljátok ki, hányféleképpen tudtok a kezetek és a lábatokon támaszkodva haladni! Tudtok úgyis, hogy egy másik testrészeteken támaszkodtok?</i></p>
<p>Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok meghatározott útvonalon</p> <ul style="list-style-type: none"> • haladással végrehajtható támaszgyakorlatok egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, meghatározott útvonalon 	<p><i>Tetszőleges utánzó gyakorlattal próbáljátok végigmenni a talajra ragasztott vonalakon! Választhatjátok bármelyik vonalat. Melyikkel volt a legkönnyebb végigmenni? És melyik vonalon volt a legizgalmasabb haladni? Ezekre a kartonlapokra különböző útvonalterveket rajzoltam. Amelyiket felmutatom, azt próbáljátok tetszőleges utánzógyakorlattal haladva „lerajzolni”! Most próbáljátok ki az ovis jeleteket „nyusziugrással” „lerajzolni”! Próbáljátok számokat „lerajzolni” „kutyafutással”.</i></p>
<p>Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok át-fel- és lelépéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • természetes emelkedőn/lejtőn (például domboldalon) • képzeletbeli akadályok átlépésével • átlépéssel talajra rajzolt vagy ragasztott sávokon • át-, fel- és lelépéssel különböző eszközök igénybevételével (lásd eszközös feladatok oszlop) 	<p><i>Most a „nyusziknak” meg kell küzdeni ahhoz, hogy az üregükbe jussanak. Fel kell ugrálniuk a domboldalon, aztán meg le is kell majd a lejtőn. Látnak az udvaron akadályokat is, amiken át kell majd ugrani. Járjátok be az udvarrészüket „nyusziugrásban”! Most az egypúpú tevéket utánozzátok! Ha nyújtott karral és lábbal jól megy a „tevejárás”, úgy járjátok be a termet, hogy minden talajra festett vonalat átléptek!</i></p>
<p>Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok, állandó/változó támasztávolságokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> • haladással végrehajtható támaszgyakorlatok állandó támasztávolsággal (rövid, normál és hosszú) • haladással végrehajtható támaszgyakorlatok szabadon és szisztematikusan (például 3 rövid, 2 normál és 3 hosszú) változó támasztávolsággal 	<p><i>Megtanultuk már, milyen saját támasztávolságokkal „rákjárásban” haladni. Most próbáljátok ki, milyen érzés, ha lerövidítitek vagy ha éppen megnyújtjátok a támasztávolságot! Próbálgathatjátok azt is, hogy váltogatjátok a támasztávolságot. Mikor nehezebb megőrizni az egyensúlyotokat? Vigyázzatok, hogy a sebességeteket hangoljátok a támasztávolságotokhoz!</i></p>
<p>Támaszgyakorlatok különböző fordulatokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> • haladással végrehajtható támaszgyakorlatok közben negyed, fél és egész fordulatok 	<p><i>„Tevejárással” haladhattok szabadon a teremben. Képzeletbeli akadályok elkerülésére tetszőlegesen hajtsatok végre negyed és fél fordulatokat!</i></p>

ERŐFESZÍTÉS



Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok egyenletes sebességgel

- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok lassan, közepes sebességgel és gyorsan

Most próbáljátok meg a „kutyafutást” úgy csinálni, mintha egy öreg, fáradt kutyát utánoznátok! Már csak lassan tud futni. Most utánozzátok egy virgonc kiskutya futását!

Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok változó sebességgel

- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok gyorsuló/lassuló sebességgel
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok szabadon és szisztematikusan (például lassú-gyors-lassú) változó sebességgel

Játsszuk azt, hogy a pókokra veszély leselkedik! Mikor jelt adok, próbáljátok meg egyre gyorsabban menekülni „pókjárásban”! Mikor nincs veszély, lelassíthatok. Most játsszuk azt, hogy nagyon fürge nyuszik vagytok. „Nyusziugrásban” ugráljátok! Mikor kezdtek elfáradni, ne álljatok meg, csak lassabban ugráljátok! Ha már kicsit kiszusszantátok magatokat, ismét gyorsabban ugrálhattok.

Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok elindulással/megállással, irányváltoztatással (egyéni, vagy külsőleg meghatározott módon)

- elindulás/megállás egyéni ütemben, haladás közben jelre megállás, majd jelre elindulás (például taps, fütty, dob)
- haladás közben jelre különböző statikus utánzó gyakorlatok végzése (például „alagút”, „kiszasztal”, „gólya”), majd haladás tovább
- haladás közben irányváltoztatás egyéni vagy külső jelzésre

Minden csónaknak egy karikában van a kikötője. Ha jelt adok, kezdjétek el „csónakázni” a tapon! Ha megszólal a vihart jelző dudu, keressetek egy kikötőt! Mostantól pedig mindenkinek a saját kikötőjébe kell visszatérni. Szabadon ugráljátok „nyusziugrásban”! Ha valakit megérintek, tapsol egyet, majd mutat egy statikus utánzó gyakorlatot, amit mindannyian utánozzatok le! Szabadon mászhattok a teremben. Ha tapsolok, álljatok meg, és ahány tapsot hallotok, annyi testrészetekre támaszkodva vegyetek fel támaszhelyzetet! Majd másszatok tovább! „Hernyóként” járjátok be a termet! Ha jelt adok, „hernyózzatok” tovább tetszőlegesen irányt változtatva!

Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok lassított, gyorsított és szaggatott mozdulatokkal

- haladás az izmok feszültségének változtatásával, szaggatott mozdulatokkal
- haladás „lassított felvétellel”
- haladás „gyorsított felvétellel”

Biztosan láttátok már, hogy mozognak a robotok. Próbáljátok meg „robotszerűen”, „tevejárásban” haladni! Szaggatott mozdulatokkal haladjatok a karotokkal és a lábatokkal is! A térdetek maradjon nyújtva! Érdekes, mikor lelassítanak egy felvételt valamilyen mozgásról. Most játsszuk azt, hogy ti fogtok lassított felvétellel „popsisétával” haladni! Ne szaggassátok meg a mozdulataitokat, csak lassítsátok le! Most pedig gyorsított felvétellel próbáljátok ki a „popsisétát”! Figyelj, hogy maradjon nyújtva a térded, és csípőből indítsd a lábmunkádat! Mikor gyorsítasz, akkor a karoddal is határozottabban kell segíteni.

Haladással végrehajtható támaszgyakorlatok belsőleg/ külsőleg meghatározott ritmusra

- haladás külsőleg meghatározott ritmusban (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)
- haladás belsőleg meghatározott ritmusban

Próbáltunk már zenére, mondókára járni, futni, szökdelni. Most próbáljuk ki a „kutya futást”, a „nyusziugrást” is abban a ritmusban, ahogy a zene ütemét halljátok. Különösen figyeljete a biztos támaszra, ha gyorsabb lesz a ritmus! Indítom a zenét! Most próbáld ki, hogy tudsz-e egy magadban mondogatott mondóka ritmusára „rákjárásban” haladni.

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL



Támaszgyakorlatok párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül

- támaszgyakorlatok párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve stb.) Például: „tandem”: hajlított ülés egymással szemben alkartámasszal, talpak összeillesztése után folyamatos „biciklizés”
- támaszgyakorlatok párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül (egymással szemben, egymásnak háttal, egymás mellett, körben) Például „ebédlőasztal”: „kisasztal” tartás szorosan egymás mellett; „piros pacsi” fekvőtámaszban
- támaszgyakorlatok oszlopban/vonalban

Kipróbáltátok már a „biciklizést” a könyökötökön támaszkodva. Üljetek le több kis kört alkotva, és próbáljátok meg kézfogás közben „biciklizni”! Szeretném, ha egy nagy kör alakú ebédlőasztalt formáznátok „kisasztalt” tartva”. Mire kell figyelnetek? Jó ötlet, hogy akár a kezetek, akár a lábatok is támaszkodhat középen.

Ismeritek a „piros pacsi” játékot? Megpróbáljuk most különböző támaszhelyzetekben játszani. Először térdelőtámaszban legyetek egymással szemben! Nézzük, sikerül-e „alagutat” tartva is játszani. Hogyan tudnátok egy hosszú alagutat építeni? Jó ötlet, ha térdelőtámaszban helyezkedtek el egymás mellett. Az is tetszik, hogy vannak, akik „alagút” helyzetben helyezkednek el szorosan egymás mellett. Meg is próbálok átgurítani alattatok egy labdát.

Támaszgyakorlatok a társakkal azonos vagy eltérő módon (mozdulatok, ritmus, irány, sebesség, vezető/követő)

- támaszgyakorlatok a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (különböző kar- és lábtartások)
- támaszgyakorlatok a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például a csoport minden tagja saját ritmusban végzi a haladással végrehajtható utánozó gyakorlatokat)
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok a társakkal azonos vagy eltérő irányban
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások)

Utánozzatok egy tevecsdordát! Válasszatok ki egy vezetőt magatok közül, akit „tevejárásban” követtek! A vezetőnek figyelnie kell arra, hogy ne hagyja el a csordát.

Most párokban fogtok játszani. Guggoljatok le egymás mellé! Egyikőtök lesz a vezető, másik a követő. Csak „kutya futásban” szabad haladni. A tér minden irányába haladjatok (előre, hátra, oldalra)!

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Támaszgyakorlatok eszköztartással, eszközhordással

- támaszhelyzetekben labda, kendő, bot, karika, kötél stb. tartása (pl. „kisasztal” kendővel a hason)
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok babzsák, labda, kendő, bot, karika, kötél stb. hordásával (például kézben, vállon, hason, háton, térd közé szorítva)

Próbáljátok ki, hogy térdelőtámaszban hányféle helyen tudtok megtartani egy babzsákot. Látom, van, aki a fején, van, aki a vállán vagy a hátán. De olyan is, aki a lábszárán tudta megtartani.

Arra vagyok kíváncsi, hogy hányféleképpen tudjátok hordozni a babzsákokot úgy, hogy támaszban haladtok. Igen, lehet például „pók-rákjárásban” a hasatokon, „nyusziugrásban” a térdetek közé szorítva, „kiskutyamászásban” a hátatokon.

Támaszgyakorlatok eszközökön, eszközökön át, eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett, eszköztolással, eszközcsúsztatással

- támaszgyakorlatok például padon, zsámolyon, bordásfalon, rongyon, babzsákon, boton (például „tésztagyúrás”: sarokülésben boton támaszkodva előre nyújtózásban botgurítások előre-hátra; „ablaktörő”: terpesztérdelésben törzsdöntés, támasz nyújtott karral egy talajra tett rongyon, mellkast a talaj felé nyomva, rongycsúsztatás jobbra-balra)
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok padokon, zsámolyokon, csúszdalapon, létrán, billenő rácshintán, rugós deszkákon, papírlapokon, rongyokon, udvari eszközökön
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok átlépéssel talajra tett karikákon, botokon, koordinációs létra fokain, gumiszalagon, zsámolyokon, padon, vízszintesen rögzített rudakon, bójákon
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok fel-, lelépéssel például lépcsőn, padon, zsámolyon, bordásfalon
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok karikák, ugrókötelek, babzsákok, zsámolyok, padok, body roll hengerek, lépőkövek között/körül
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok kifesztett gumiszalag, belógatott eszközök (például lufi, labda, karika) alatt
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok kötél, létra, pad, palló, kifesztett gumiszalag felett (például „majomfutás”: futás tenyéren és talpon a pad felett)
- támaszgyakorlatok eszközök előtt/mögött/mellett (pad, zsámoly, karika, body roll, kötél, bot)
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok különböző módon talajra tett karikákban (például „nyusziugrás” egymás mögé helyezett karikákban)
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok szuperdeszkát tolva, húzva, rajta ülve
- haladással végrehajtható támaszgyakorlatok rongyot, babzsákok csúsztatva

Ha elkezd esni az eső, mit szoktak beindítani az autókön? Igen, az ablaktörőket. Mit gondoltok, tudnánk utánozni az ablaktörőt? Adok mindenkinek egy rongyot, és kíváncsian várom az ötleteiteket. Jó ötlet, ha térdelésben nyújtóztok előre. De az is tetszik, hogy valaki hason fekvésben próbálta meg. Az a fontos, hogy a karotok nyújtva legyen, és derékből hajoljatok oldalra. Aki térdelésben csinálja, az jól nyomja le a mellkasát a talajra.

Kikészítettem egy billenő rácshintát. Próbáljátok meg végigmenni benne „pókjárásban”. Úgyesen szálljatok ki belőle a végén, mert billeg. Mit szólnátok hozzá, ha megfordítanám? Kipróbáljátok így is? Melyik volt a könnyebb? Két gumiszalagot feszítettem ki egymás mellé, alacsonyan a talaj felett. Sikerülne úgy végigmenni rajta „tevejárásban”, hogy a kezetekkel és a lábatokkal is csak a gumira léptek? Szeretném, ha megpróbálnátok oldalazva is.

Álljatok egy bordásfal elé, és úgy tartsatok alagutat, hogy a kezetekkel a legalsó fokon támaszkodtok. Próbáljátok meg fokként felfelé lépegetni a kezetekkel a bordásfalon. Majd lefelé is. Volna bátorságotok ellenkezőleg is megpróbálni? Igen, úgy, hogy a kezetek a földön támaszkodik, és a lábatokkal lépegettek felfelé. Ügyeljetek arra, hogy a kezetek messzire támaszkodjon a bordásfaltól.












































Futottunk már „kutyafutással a pad tetején. Próbáljuk ki, hogy leér-e a kezetek és a lábatok, ha a pad felett csináljátok a „kutyafutást”. Ez lesz a „majomfutás”. Akkor vagytok ügyesek, ha a mellkasotok nem ér a padhoz. Próbáljátok úgy megcsinálni a „kiskutyanyújtózást”, hogy a kezetekkel a pad tetején támaszkodtok. Sikerülne úgy is, hogy a térdetek van fent, és a kezetekkel lefelé nyújtóztok? Így nehezebb? Ha igen, miért?

Már jól megy a „nyusziugrás” mindenkinek. Most próbáljátok végigmenni „nyusziugrásban” a duplán kirakott karikáson úgy, hogy ne érjeteك hozzá a karikákhoz! A tekinteteddel keresd, hova fogod tenni a kezed a következő ugrásnál!

Szuperdeszkával is lehet utánozni a „kutyafutást”. A kezetekkel a deszkát tolva, a lábatokkal futva haladjatok! Figyeljeteك a sebességetekre, nehogy túl gyorsan guruljon a deszka és lemaradjon a lábatok!



















TÁMASZGYAKORLATOK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 	 	 	 	 
„Nyusziugrás” számalakban.	Hullámvonalon „csónakázás”.	Szaggatott mozdulatokkal „kíváncsi kiskutya” mászás.	Párban tükörképszerűen „szaglászó kiskutya” szaggatott mozdulatokkal.	„Búgócsiga” párokban a pad tetején, ellenkezőleg forogva.
 	 	 	 	 
„Kutyafutás” lassított felvétellel.	Mászás alkaron rövid támasztávolsággal, jelre megállás után irányváltoztatással.	Mászás befelé fordított alkaron lassított felvétellel, változó támasztávolsággal.	„Búgócsiga” párokban a pad tetején, ellenkezőleg forogva.	„Szaglászó kiskutya” gömbös boton támaszkodva párokban egymással szemben, tükörképszerűen.
 	 	 	 	 
„Sétáló kisasztal” párokban egymással szemben, karral ellentétesen haladva.	Meghatározott útvonalon „kutyafutás” falkában társkövetéssel.	„Lefetyelő kutya” szaggatott mozdulatokkal párban, tükörképszerűen.	Párokban egymás mellett „törzshullám” ellentétesen	Szuperdeszkatolással „nyusziugrás” zsámolyokat kerülgetve.
 		 	 	 
„Szaglászó kiskutya” gömbös boton támaszkodva.		Egyéni ütemre elindulással és megállással mászás tenyerek alatt ronggyal.	„Csordában tevejárás” kijelölt útvonalon.	Szuperdeszkan ülve „pókjárás” egyéni ütemben gyorsítva és lassítva.

TÁMASZGYAKORLATOK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>„Kíváncsi kiskutya” mászás hátrafelé külsőleg meghatározott ritmusban.</p>	 <p>Hosszú támasztávolsággal „tevejárás” lassított felvétellel, egymás mellett párokban.</p>	 <p>Változó sebességgel „kíváncsi kiskutya” mászás párhuzamos padok tetején oldalazva.</p>	 <p>Csoportban térdelőtámasz a közepre állított nagy labda körül. Jelre ellentétes kar- és lábemelés labdaérintéssel, majd újabb jelre kar- és lábtartáscsere.</p>	 <p>Padon támaszkodva párokban fekvőtámasz egymás mellett. Jelre egyszerre átfordulás hátsó fekvőtámaszba, majd jelre visszafordulás.</p>
 <p>„Pók- és rákjárás” szabadon, babzsákkal a hason. Társ közelébe kerülve babzsákcseré után teljes fordulat, majd járás tovább.</p>	 <p>Bóják kerülgetésével „kutyafutás” szuperdeszkatolással.</p>	 <p>„Jön a vadász!” kiáltásra „nyusziugrás” megadott helyre. „Elment a vadász” kiáltásra „nyusziugrás” szabadon, minden téri irányt kipróbálva.</p>		 <p>Talajra helyezett párhuzamos karikásorban „nyusziugrás” terpesztett karral és lábbal egyéni változó tempóban.</p>
	 <p>Meghatározott útvonalon „csónakázás” párokban babzsákhordással.</p>		 <p>„Kiskutya-nagykutya” fogó: A gyerekek „kiskutya” mászásban menekülnek, a fogó pedig „kutyafutásban” üldözi őket. Akit meg tud érinteni, az is fogó lesz, és „nagykutya” emelkedve üldözi társait. A játék addig tart, míg mindenki „nagykutya” válik.</p>	 <p>„Babzsákos pókfogó 1.”: „Pók-rákjárásban” fogunk fogócskázni. Akinél/akiknél a babzsák van, az/azok lesznek a fogók. Ha társuk mellé érve át tudják tenni a babzsákot a társuk ölébe, ő/ők lesznek az új fogók. Dobni nem szabad.</p>
				 <p>„Babzsákos pókfogó 2.”: Az előző játék, de az/azok a fogók, akiknél nincs babzsák. Nekik meg kell szerezni valakitől.</p>

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A támaszgyakorlatok feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: SZOBORFARAGÓ	
Fejlesztési cél:	testérzékelés, erőfejlesztés, társas együttműködés, kreativitás
Játékidő:	5-7 perc
Szükséges eszközök:	–
Leírás:	A gyerekek párokban, szétszórtaan helyezkednek el. A pár egyik tagja lesz a szobrászművész, a másik pedig a szobor. A szobrász feladata, hogy olyan szobrokká alakítsa a társat, amiben valamilyen kéztámaszos helyzet van. Egymás után 2-3 különböző szobrot kell alakítani, ami után csere történik.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Egy-egy szoborhelyzetet tartsanak meg a gyerekek 8-10 mp-ig. A pedagógus „múzeumlátogatóként” fotózza végig a szobrokat, amit utána közösen nézzünk végig a gyerekekkel.
Könnyítések/nehezítések:	A szoboralakítás során a gyerekek önmaguknak differenciálják a feladat nehézségét.

Játék neve: HÍDÉPÍTŐ	
Fejlesztési cél:	testérzékelés, erőfejlesztés, társas együttműködés, kreativitás
Játékidő:	5-7 perc
Szükséges eszközök:	–
Leírás:	A gyerekek több kisebb csoportban helyezkedjenek el a palánknak háttal a félpályán. Tegyék fel a lábukat, hogy mély fekvőtámasz helyzetbe kerüljenek, egymáshoz közel, kb. 20-30 cm-re egy hidat építve. A csoport első tagja engedje le magát, és menjen a sor elejére a társak alatti átkúszással a híd alatt. Így haladjon a csoport az alapvonal irányában, amíg el nem fáradnak, vagy egy kijelölt bójáig.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A gyerekek akkor induljanak, ahogy az előző társ végig ér a híd alatt. Optimálisan 4-8 gyermek alakítson egy csoportot, hogy ne legyen túl hosszú a támaszhelyzetben várakozás.
Könnyítések/nehezítések:	Aki nem tud feltámaszkodni a lábával, feltölt csípővel támaszkodjon a talajon. A csoport létszámának növelésével fokozható az erőkifejtés hossza a támasznál.

2.5.2. STABILITÁS, SÚLYPONTMOZGATÁSOK ÁLLÁSBAN

Az állásban végzett helyzetváltató mozgások széleskörű felhasználási lehetőséget teremtenek a testnevelés-oktatásban: a saját testtel kapcsolatos, főleg a különböző egyensúlyi helyzetek kialakításához és megtartásához szükséges érzetek segítik az érintett izomcsoportok tudatos, izolált működését, a törzs és csípő környéki izmok funkcionális fejlesztését, a sportjátékokhoz elengedhetetlen alaphelyzet, irányváltatások és cselezések előkészítését. Az egyensúlyi helyzet tudatos megbontása, a pillanatnyi „egyensúlytalanság” utáni egyensúlyi helyzet újbóli megtalálása olyan stabilitásérzetet ad, ami egyfajta fundamentuma a különböző helyváltató mozgásoknak, és ami ezen felül segít az esések során sérülés nélkül megúszni a helyzetet.

A legtöbb játék és sportjáték, ami helyváltató mozgással, elsősorban futással vagy szökdelésekkel zajlik, szinte biztosan igényli az irányváltatás, gyors

megindulások, megállások ismeretét, az abban szerzett tapasztalatot. Ebben a vonatkozásban az alaphelyzet, mint egyfajta készenléti állapot (megindulni, felugrani, cselezni, passzolni stb. ebből a helyzetből lehet a leggyorsabban) egyszerre képezi a testnevelés-foglalkozások és sportági edzések alapvető részét.

Az alaphelyzet további jelentősége, hogy – jellegéből fakadóan – gyakorlatok, technikai elemek kiindulóhelyzeteként a figyelem fókuszálását is nagyban segíti. Amikor a súlypontosüllyesztéssel a láb, a törzs és a kar izmai megfeszülnek, egyfajta készenléti állapotba helyezik a testet, ami a figyelmet a végrehajtás elé helyezi, ezzel segítve a koncentrált végrehajtást. Ahogy tanítványaink fejlődnek, erősödnek, egyre nagyobb lesz a relatív erejük, általában egyre mélyebbre tudnak ereszkedni az alaphelyzet során, egyre robbanékonyabbak lesznek. Ilyenkor nyeri el igazán a szerepét az alaphelyzet, hiszen a kellően előfeszített izmok a gyors megindulásnak, felugrásnak elengedhetetlen feltétele.



27. kép: A dinamikus egyensúlyt fejlesztő gyakorlatok egyre népszerűbbek a testnevelésórákon



28-29. kép: Jól látható, hogy a kosárlabda védő és támadó alaphelyzet mennyire hasonló, és hogy mindkettőnek ugyanaz a stabilitás az alapja

Az alaphelyzet oktatása kiválóan összeköthető a szökdelésekkel, illetve az alapmozgásformák kombinációi esetén futással, ugrásokkal, hiszen a páros lábas szökdelések, ugrások, illetve a futás közbeni gyors irányváltások közben, ha csak egy pillanatra is, de megjelenik az alaphelyzet. Az alaphelyzet nemcsak a szó biomechanikai értelmében fontos összetevője az említett játékoknak, hanem segít a figyelem fókuszálásában is, ideértve a mozdulat végrehajtásának ritmusát is.

Azonban pont ez a jól integrálhatósága az, ami miatt önállóan csak korlátozottan jeleníthető meg foglalkozásainkon, és ami miatt nem helyeztük bele egy olyan összefoglaló táblázatba, mint a többi mozgásformát. Ettől függetlenül persze van néhány fontos szerkezeti összetevője, amit fontos keresnünk a végrehajtások során. Ezeket gyűjtöttük össze a főbb mozgásszerkezeti összetevőket bemutató táblázatban, és írtunk pár feladatcsoport-példát az izolált gyakorláshoz.



30. kép: Alaphelyzetből történő gyors megindulás oldalirányban – jó látható, hogy a megindulás irányával ellentétes oldali láb kinyúlik, és pontosan a súlyközpontot gyorsítja

AZ „ALAPHELYZET” FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
Kb. vállszéles terpeszállás, a lábfejek megközelítőleg párhuzamosak.	A csípőszélesnél szélesebb támasz – a súlypont leengedésével együtt – az oldalirányú stabilitást adja, hiszen ilyenkor az alátámasztási pont a súlypont függőleges vetületétől oldalra kerül. Ez azért fontos, mert a gyors elinduláshoz, felugráshoz stb. ez elengedhetetlen.	Páros lábas szökdelő feladatok egyre változó távolságban elhelyezett tappancsokon, karikákban. Minden harmadik szökkenést követően meg kell tartani az alaphelyzetet kb. 3 mp-ig.	Mindig pont olyan széles terpeszbe érkezzetek, amilyen távolságban a tappancsok vagy a karikák vannak. Figyeljétek meg, melyik szélesség a legbiztonságosabb a leérkezéskor!	A csípőtőknél szélesebb terpeszbe ugorjatok! A lábfejek előrefelé nézzenek!
Bokában, térdben és csípőben hajlítva a törzs enyhén előre dől.	A bokában, térdben és csípőben hajlított helyzet egyben az érintett izmok enyhe megfeszülését is jelenti. A megfelelően megfeszített izmok gyorsabbá, robbanékonnyabbá teszik a mozgásokat, megindulást, irányváltoztatást. Érdemes különböző mértékű súlypontsüllyesztést igénylő feladatokat alkalmazni, hogy minden tanítványunk megtalálhassa azt a helyzetet, amiből a leggyorsabb tud lenni.	Szorjójáték olyan szobrocskákkal, ahol a megállások terpeszben, hajlított térdrel történnek (mintha a falat támasztanák háttal).	Szorjójátékot fogunk játszani olyan szobrocskákkal, akiknek mindkét lába a talajon van, és be van hajlítva a térdük. Képzeljétek el például, hogy többen közösen felállítjátok a szivacsbalát!	Úgy álljatok meg a szobrocskához, hogy megfeszítitek a lábatokat, törzseteket! A megállás után ne mozduljatok el előre!
A karok a test előtt/mellett könyökben enyhén hajlítva.	A karok szerepe minden hely- és helyzetváltoztató mozgás során kulcsfontosságú az egyensúlyozásban és a lendítések során. A karok test mellett/előtt történő elhelyezése lehetővé teszi, hogy bármely irányba (előre/hátra/felfelé/oldalra) gyorsan el tudjon mozdulni, azaz tudja segíteni az elmozdulást és az egyensúly megtartását.	Alaphelyzetből történő gyors megindulások különböző irányokba, külső jelzésre (pl. karjelzések).	A karommal fogom jelezni, hogy merrefelé kell elszökkenetek. Próbáljátok meg a karjaitok úgy tartani, hogy bármelyik irányba tudjátok lendíteni velük!	Ha a karokat magatok mellé teszitek, nem tudtok oldalra lendíteni, ha magatok elé, akkor nem tudtok hátrafelé lendíteni. A kettő közé, magatok elé és mellé tegyétek, és hajlítsátok be a könyökötöket egy kicsit!

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

ALAPHELYZET

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	VÁLLSZÉLESNÉL KICSIT SZÉLESEBB A LÁBAK TÁVOLSÁGA	LÁBFEJEK PÁRHUZAMOSAN ELŐRE NÉZNEK	TEKINTET ELŐRE NÉZ	KAROK KÖNYÉKBEN HAJLÍTVÁ, ENYHÉN OLDALT VANNAK
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

2.6. FÜGGŐÁLLÁSOK, FÜGGÉSEK

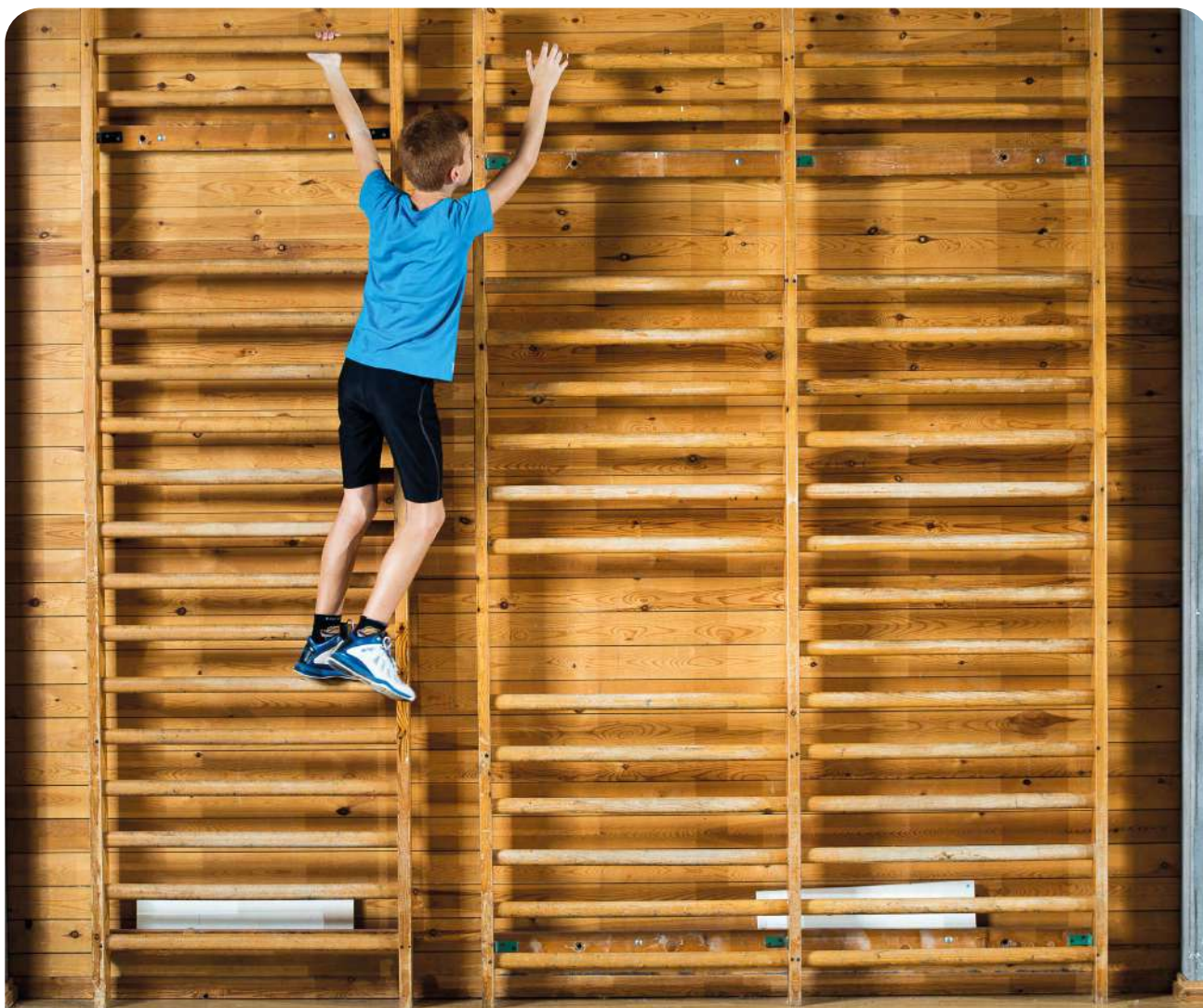


A függőállásban, függésben végrehajtott fejlesztés talán az egyik legelhanyagoltabb terület a testnevelésben, mozgásfejlesztésben. Fontosságát a kar és vállöv izomerejének fejlesztésében játszott szerepe indokolja amellet,

hogy egyre több gyermeknél hiányzik a függés, fáramászás, mászókézés élménye. (Érdekesség, hogy egy angol kutatás eredménye szerint háromszor akkora az esélye, hogy egy 10 év alatti gyermek kiesik az ágyából, mint annak, hogy leesik a fáról mászás közben (<https://www.primalplay.com/tedx>)). Márpe-

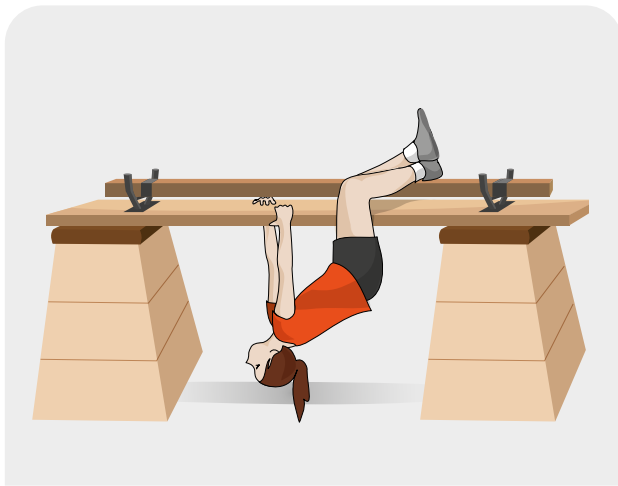
dig azok a kihívások, megoldandó helyzetek, amelyek a különböző mászások és függések során felmerülnek, nagyon jótékonyan hatnak az érzékelési-érzetekre, az észlelt kompetenciára, hiszen teljesítésük legtöbbször egyéni, pillanatnyi siker.

Hasonlóan a támaszgyakorlatokhoz, a függések, függőállások gyakorlása is kevésbé népszerű területe a testnevelésnek, pedig azon túlmenően, hogy a saját test erejéről a tenyéren keresztül kapott visszajelzés máshol nem tapasztalható ennyire jól értelmezhetően, számos olyan kihívást jelenthet, amik leküzdése felszabadultságot, az érzékelési-érzetét nyújtja. Ehhez adunk néhány szempontot.



31. kép: Függésben fogásváltás bordásfalán

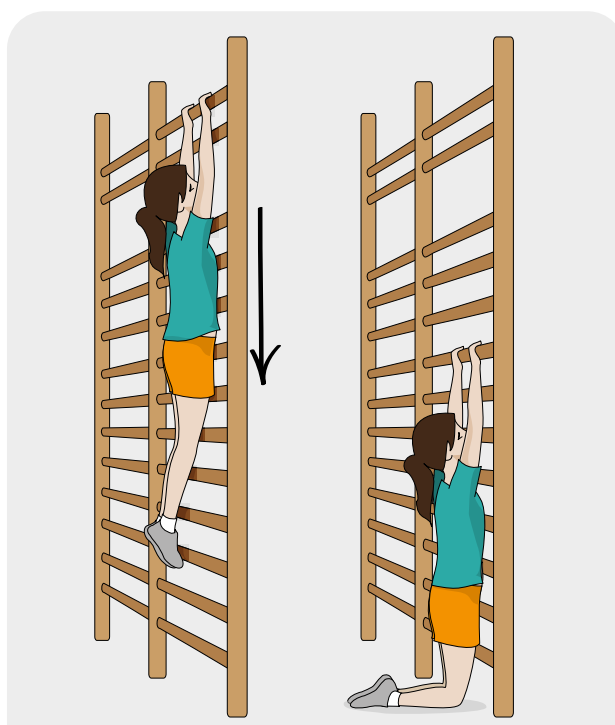
- A mozgástanítást és gyakorlást először mindig a függőállásokban történő végrehajtással kezdjük, és csak ezek után térhetünk át a függésekre.
- A függőállásban végzett gyakorlatok által fokozatosan haladva célunk elérni, hogy a tanuló teljes testsúlyát legyen képes függésben megtartani, majd ebben a helyzetben további gyakorlatokat végezni. A támaszgyakorlatoknál leírt előnyök a függőállások, függések esetén is érvényesek, ám a saját testsúly függő helyzetben „éreződik leginkább”.
- A fejlesztésben fontos szerepe van a játszótereken egyre inkább megjelenő vízszintes/függőleges létráknak, sorban belógatott függeszkedő gyűrűknek, mászóhálóknak, köteleknek. A tornatermekben felhasználható ilyen jellegű eszközök köre a kellenél szegényesebb. Szinte csak a bordásfal és a mászókötel található meg mindenütt. Ahol azonban vannak, ott jól használhatók a KTK-szerek, a tornapadok. Az óvodákban e feladatok megvalósítására jól használhatók a Greiswald-padok. Az óvodai és iskolai fejlesztés nagyban hozzájárul a játszótéri eszközök biztonságos használatához.



15. ábra: Példa egy tornatermi függőgyakorlatra

- A függeszkedésre használt eszközök alatt olyan biztonsági felszerelésnek kell lennie, mely leesés esetén megvéd a balesetektől (például szivacszőnyeg, gumitégla, homok).
- Ezeknél a feladatoknál, a gyakorlatok jellege miatt, különösen fontos a gyermekek egyéni képességeinek figyelembevétele! Ez vonatkozik a nehézségi fokra és a függeszkedés hosszára is. Minden gyermeknek meg kell adni azt a lehetőséget, hogy akkor hagyja abba a gyakorlatot, amikor nem biztos a saját végrehajtásában.
- Változatos gyakorlással tapasztalatot kell szereztetni a kéz helyzetéről (felső, alsó- és vegyes fogásokról), valamint a fogástávolságokról (szűk, normál és tág fogásról).
- A függőgyakorlatoknál mindaddig biztosítani kell az alátámasztást lábbal, amíg a kéz-, kar- és a váll izomereje nem elégséges a test egészének biztonságos megtartásához. Különösen fontos ez a felfelé haladásnál. Ezeknél a gyakorlatoknál meg kell tanulni felbecsülni azt a távolságot, amit még biztonságosan meg tud tenni a gyermek. Ehhez segítenek a rövid- és hosszú fogásokkal haladással kapcsolatban megszerzett, az elfáradásról és a szükséges izomerő-befektetés nagyságáról szerzett tapasztalatok.
- Az egyenes és a változó sebességgel történő haladásnál elsősorban a függőállásban végzett gyakorlatok dominálnak. Függésben csak akkor végeztessünk gyorsan vagy változó sebességgel feladatokat, ha a váll- és a fogás ereje ezt már lehetővé teszi (balesetveszély)!
- A mozgás szerkezeti elemeinek dinamikai összetevőkkel bonyolított végrehajtása egyfajta belső ritmust eredményez. A gyorsított, a lassított és a szaggatott mozdulatokkal történő végrehajtás a mozgások végrehajtásnak tudatosságát eredményezi. Ez a bonyolítás ennél a mozgásnál természetesen nem egyszerű, mert csak azon az időn belül lehet variálni, ami a mozdulat elindításától a lendület befejezéséig tart. Ez különösen a lassított és a szaggatott végrehajtásnál ütközik nehézségbe.

- A páros és társas feladatoknál még nagyobb figyelmet kell fordítani arra, hogy a balesetveszélyt minimálisra csökkentsük. Ezért főleg kis magasságban vagy alápárnázott hely fölött gyakoroljanak a tanulók. Vízszintes létrán egymással szemben függés közben utánozhatják, megérinthetik, de egymás mögött helyezkedve követhetik is egymást a gyermekek. Fejlettebb izomerő esetén a párok által elvégezhető feladatokból koreográfiát is készíthetünk. A párokban történő mozgás összehangolása mindkét gyermektől nagy figyelmet követel, amelyhez alapfeltétel a fogásbiztos függés végrehajtása.
- Az eszközök hordása bordásfalon fel-le, vagy vízszintes létrán előre-hátra haladás közben is végezhető. A függés és a függésben le- és felmászás biztos tudása esetén a megszokott gyakorlatok változatossá tétele érdekében vezethetjük be az eszközhordásos feladatokat.



16. ábra: Ereszkedés függésben bordásfalnál...



32-36. kép: Függőállásban átmászás egymás felett

FÜGGŐÁLLÁSOK, FÜGGÉSEK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST


Mellső-, hátsó és oldalsó függőállások, függések normál, szűk és tárt fogásokkal, felső-, alsó- és vegyes fogással

- például mellső függőállás bordásfalon, hátsó függés KTK-n (kiegészítő tornakészlet), oldalsó függőállás, oldalfüggés KTK-n

Próbáljátok ki, hogy meg tudjátok-e tartani magatokat a bordásfalon, ha mellső függőállásból felemelitek az egyik, majd a másik lábatokat is! Közben erősen szorítsátok a bordásfalat a kezetekkel, és nyújtsátok ki a karotokat! Próbáljátok ki, hogy ha szemben álltok a bordásfalon, hogyan kényelmes fogni a bordásfalat! És ha hátsó függőállásban álltok, akkor hogyan kényelmesebb? Mikor nehezebb, ha közelebb, vagy ha távolabb van a két kezetek egymástól?

Különböző függőállásokban és függésekben változatos kar- és lábhasználat

- például mellső/hátsó függőállásban bordásfalon, váltott kézzel bordásfal-elengedés; mellső függőállásban bordásfalon guggolás, majd felállás
- mellső/hátsó függésben lábterpesztés, lábzarás, lábemelés

Győződjetek meg róla, hogy függésben biztosan tudjátok-e tartani magatokat, mielőtt felemelitek a lábatokat! Próbálgassátok, hogy milyen magasan kell fogni a bordásfalat függőállásban, ha le akartok guggolni, aztán meg újra felállni! Nem baj, ha nem sikerült, próbáld feljebb vagy lejjebb fogni! Függésben először csak lazítsátok az egyik kezetek szorítását, és próbálgassátok, hogy meg tudnátok-e magatokat tartani egy kézzel! Próbálgassátok, hogy mellső függésben mit tudnátok csinálni a lábatokkal! Látom, valaki behajlította a térdét, és a fenekéhez húzta a sarkát. Vannak, akik a terpesztés-zárást próbálgatják. Mellső függőállásból próbáljátok kifordulni oldalsó függőállásba a bordásfalon úgy, hogy csak az egyik kezetekkel kapaszkodtok! Milyen kartartásokat tudtok kitalálni a másik kezetekkel?

Utánzó függőállások, függések

- „Zászló”: oldalsó függőállásban integetés
- „Hinta”: mellső függésben két kézzel kapaszkodva a bordásfalon, lábat oldalra lendítve lengés jobbra-balra a bordásfalon
- „Hinta 2.”: hátsó függésben lengés jobbra-balra bordásfalon
- „Függőleges malomforgás”: haladás oldalazva a bordásfalon függőállásban, mellső függőállásból hátsóba fordulva, majd visszafordulva
- Hegy-völgy”: függőállásban haladás a bordásfal tetejéig, átfogás a következő bordásfalra, majd azon lemászás

Ha úgy érzitek, hogy valamelyik gyakorlatnál nagyon elfárad a karotok vagy lecsúsznak az ujjaitok, akkor nyugodtan támaszkodjatok le a lábatokkal! Nem baj, ha nehéz közben, mert ha erősek akartok lenni, akkor egyre hosszabb ideig kell tartani magatokat. A „zászlónál” próbáljátok meg kinyújtani a kapaszkodó kezeteket! Melyik „hintázás” volt a könnyebb? Mellső vagy hátsó függésben? „Majomfüggésnél” húzzátok közel magatokat a bordásfalhoz! Igen, ez csak széles fogással, nagy terpeszben, és teljesen leguggolva fog sikerülni. „Biciklizésnél”, ha érzitek, hogy csúszik a kezetek, tegyétek le a lábatokat a bordásfalra! Megemeltem egy padot úgy, hogy svédszekrényekre tettem a két végét. Aki szeretné, próbálja ki alatta a „lajharmászt”! Először csak próbáljátok ki lábbal a földön lépegetve!

- „Majomfüggés”: mellső függőállás széles fogással a bordásfalon, hajlított terpeszguggolásban, hinta jobbra-balra, hajlított karral a testet a bordásfalhoz közel húzva
- „Biciklizés”: hátsó függésben a bordásfalon
- „Lajhármaszás”: korláton vagy emelt pad alatt kézzel függeszkedve, a padon lábbal lépegetve a talajon (neheztett változatban a láb is a padon kulcsolva lépeget)

„Biciklizésnél”, ha érzitek, hogy csúszik a kezetek, tegyétek le a lábatokat a bordásfalra!
Megemeltem egy padot úgy, hogy svédsekre nyekre tettem a két végét. Aki szeretné, próbálja ki alatta a „lajhármaszást”! Először csak próbáljátok ki lábbal a földön lépegetve!

TÉR



Függőállások, függések helyben, haladással oldalra, fel/le, fordulattal

- függőállások, függések helyben (például mellső/hátsó függés/függőállás bordásfalon, bordásfalba akasztott KTK-állványon, nyújtón, korláton, vízszintes létrán és egyéb udvari szereken)
- függőállás/függés haladással oldalra/fel/le/ fordulattal (például függőállásban lépegetés kézzel-lábbal lefelé a bordásfalon; mellső függésben oldalazva haladás bordásfalon)

Amikor függőállásban lépegettek felfelé, lefelé, vagy oldalra, mindig biztosítsatok a lábatokkal, nehogy lecsússzon a kezetek!
Sose kapaszkodjatok a könyökhajlatokkal, mindig a kezetekkel fogjátok a bordásfalat! Csak annyit segítsétek lábbal, amennyi szükséges, mert most inkább a karotok erejére kell támaszkodnotok! Különböző magasságban akasztottam fel a KTK-állványokat a bordásfalra. Próbálj meg mellső függőállásban oldalazva végigmenni az állványsoron! Ha úgy érzed, hogy függésben is sikerülne, nyugodtan próbáld meg! Ha elfáradt a kezed, támaszkodj vissza a lábaddal!
Ma az udvaron fogjuk próbálgatni a függőállásban és a függésben való haladásokat. A magasban lévő vízszintes létránál, ha szükséges, én fogok segíteni annak, aki szeretne végigfüggeszkedni rajta.

Haladás függőállásban, függésben meghatározott útvonalon

- haladás függőállásban/függésben egyenes vonalon, cikcakkvonalon, hullámvonalon

Már jól megy a függőállásban oldalazva haladás. Kipróbáltuk a felfelé és a lefelé mászást is. Próbáljuk ki, hogy az egyik bordásfalon felmászunk, átfogunk a másikra, és azon pedig lemászunk! És így kell eljutni a bordásfalsor végére. Ezt „hegy-völgy” mászásnak fogjuk nevezni.

Függőállás, függés haladással állandó/változó fogástávolságokkal

- haladás állandó (rövid és hosszú) fogástávolsággal változó (például rövid-rövid-hosszú) fogástávolsággal

Haladhatsz úgy is a bordásfalon, hogy közelebb nyúlva csökkentitek, vagy messzebb nyúlva növelitek a fogástávolságokat.
Melyiket érzitek nehezebbnek? Vigyázzatok, hogy csak olyan messzire nyúljatok, amikor még biztonságosan kapaszkodtok a másik kezetekkel, vagy olyan messzire lépjétek, amikor még biztonságosan támaszkodtok a másik lábatokkal.
Megpróbálhattok a magasban lévő vízszintes létrán úgy végigfüggeszkedni, hogy csak minden második fokba kapaszkodtok. Próbálgathatjátok azt is, hogy hol távolabb, hol közelebb fogtok függeszkedés közben.

ERŐFESZÍTÉS

**Függőállás, függés haladással egyenletes sebességgel (lassú/gyors)**

- függőállásban/függésben haladás egyenletes sebességgel lassan/gyorsan (például függőállásban oldalazás a bordásfalon lassan)

Próbáljátok ki, hogy függőállásban tudtok-e gyorsan is oldalazni! Nagyon figyeljétek arra, hogy legközelebb hol fogjátok megfogni a bordásfalat!

Függőállás, függés haladással változó sebességgel (lassú/ gyors)

- függőállásban/függésben haladás változó sebességgel (például lassan/gyorsan/lassan)

A függésben haladásnál már szükségetek lesz arra, hogy a testetekkel segítsetek a lendületvételben. Figyeljétek arra, hogy a lépő kezetekkel azonos oldali lábatokat lendítsétek a haladás irányába! Ha még gyorsabban szeretnétek haladni, nagyon ügyeljétek a gyors, de biztonságos fogásváltásokra!

Függőállás haladással lassított, gyorsított és szaggatott mozdulatokkal

- haladás függőállásban „lassított felvétellel”
- haladás függőállásban „gyorsított felvétellel”
- haladás függőállásban szaggatott mozdulatokkal

Biztos láttatok már lassított vagy gyorsított felvételt, most próbáljátok meg utánozni! Függőállásban oldalazva gondoljátok végig, hogy milyen mozdulatokat is kell csinálni, aztán próbáljátok lelassítani vagy felgyorsítani a mozgásokat! Figyeljétek arra, hogy a kezetek és a lábatok összhangban haladjon! A szaggatott végrehajtásnál próbáljátok meg kézzel és lábbal is kicsi, folyamatosan megszakított mozdulatokkal elérni a bordásfalat!

Függőállás haladással belsőleg/külsőleg meghatározott ritmusra

- függőállásban/függésben haladás belsőleg meghatározott ritmusban
- függőállásban/függésben haladás külsőleg meghatározott ritmusra (taps, hangszerek, zene)

Biztos szoktatok dúdolni magatokban egy dalt, vagy mondogatni egy mondókát. A magatokban kitalált ritmusra próbáljátok meg a lépegetést kézzel és lábbal is a bordásfalon (például mondóka ritmusa, gyermekdal ritmusa)! Most az én tapsom ütemére próbáljátok meg haladni!

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL

**Függőállások, függések helyben, haladással párokban, csoportokban, fizikai kontaktus nélkül / fizikai kontaktussal**

- függőállások/függések helyben, párokban/ csoportokban fizikai kontaktus nélkül (mellső függés párokban a bordásfalon egymás mellett)
- haladás függőállásban/függésben, párokban/ csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például csoportban haladás függőállásban a bordásfalba akasztott KTK-állványokba kapaszkodva kézzel, lábbal pedig a bordásfalon oldalirányban haladva; páros „malomforgás”)
- függőállások/függések helyben, párokban/ csoportokban fizikai kontaktussal (például mellső függés párokban a bordásfalon egymás mellett, lábakat összeérintve)

Most sorban egymás után fogtok oldalazva haladni a bordásfalon. Csak akkor induljatok, ha az előttek levők már elmentek előletek.

Különösen ügyeljétek arra, hogy ne zavarjátok a társaitokat a gyakorlatvégzés közben, nehogy lepottyanjon valamelyikőtök a bordásfalról! Próbáljuk ki a „malomforgást” párokban is! Mielőtt átfordultok, ellenőrizzétek le, hogy van-e elég helyetek a fordulathoz!

Már jól megy a függőállásban oldalazás a bordásfalon. Vajon tudtok-e úgy is haladni párokban, hogy a vállatok végig összeérjen?

- haladás függőállásban/függésben, párokban/ csoportokban fizikai kontaktussal (például mellső függőállásban párokban haladás oldalazva a bordásfalon, vállakat végig összeérintve)

Mindig csak addig csináljátok a gyakorlatot, amíg nem érzitek, hogy csúszik a kezetek vagy elfáradtak az ujjaitok a kapaszkodásban!

Függőállások, függések helyben vagy haladással, a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, sebesség, mozdulatok, kiterjedés, vezető/ követő szerep)

- elmozdulás függőállásban/függésben azonos vagy eltérő ritmusban (például páros „hinta” azonos ritmusban)
- páros „zászló” eltérő irányban
- függőállásban/függésben haladás a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- függőállások/függések a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (például hátsó függés a bordásfalon párban egymás mellett, váltott térdfelhúzás és -leengedés)
- függőállás/függés, függőállásban/függésben haladás a társakkal vezető/követő szerepben (például tükörkép, követő haladás), haladás függőállásban egymáson átmászva, haladás függőállásban egymás felett átmászva

A következő feladatnál akkor vagytok ügyesek, ha együtt mozdultok a társatokkal. Próbáljátok meg mellső függésben egyforma ritmusban hintázni egymás mellett!

Most hátsó függésben egyszerre emeljétek a térdeteket! Különösen ügyesek azok, akik egyforma magasságba is emelik a térdüket. Meg tudjátok ezt úgy is csinálni, hogy éppen ellenkezőleg mozduljon a lábatok?

Most kipróbálhatjuk, hogyan tudtok átmászni egymás „felett” haladás közben. Aki „alul” van, az segítse azzal a társát, hogy szűken fog, és jól odasimul a bordásfalhoz! Így a társa át tud fogni rajta a kezével, és át tud lépni rajta a lábával.

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Függőállások, függések helyben, haladással eszközhordással

- függőállások/függések fejtetőn babzsákot, kendőt tartva, térd között babzsákot, labdát szorítva (bordásfalon, KTK-állványon, udvari szereken)
- mellső függőállásban haladás oldalra bordásfalon, vállon/fejtetőn babzsákot, kendőt, karon kisméretű karikát hordva
- mellső függés bordásfal legmagasabb fokán, babzsákkal a fejtetőn, fokonként ereszkedés lefelé térdelésbe a babzsák „megőrzésével”
- mellső/hátsó függésben bordásfalon/bordásfalba akasztott KTK-állványon haladás oldalra térd/ boka közé puha labdát szorítva

Mellső függőállásban próbáljátok meg úgy oldalazni, hogy a fejetek tetején babzsákot egyensúlyoztok. A kapaszkodásra figyeljétek legjobban, de a babzsákot is igyekezzetek megtartani (tartsátok mozdulatlanul a fejetekeket)!

Most már függés közben fogunk babzsákot egyensúlyozni. Másszatok fel a bordásfalon, és kapaszkodjatok meg a legfelső fokon! Fokról-fokra ereszkedjétek le függésben térdelésig, miközben megpróbáljátok a fejetek tetején megtartani a babzsákot.

Függőállások, függések helyben, haladással eszközökön át, eszközök között, alatt/fölött






































- függőállásban átlépések udvari szerek, felakasztott KTK-állványok között
- átfüggeszkedések udvari szerek között
- függeszkedésben haladás bordásfalra akasztott például KTK-állványokon, szőnyeg, zsámoly felett

Az akadályokon történő átfüggeszkedésnél nagyon figyeljétek a biztos fogásra! Haladás előtt gondoljátok végig a tervezett útvonalat! Ha kell, váltsatok fogásmódot is útközben!

A KTK-állványokat felakasztottam a bordásfal legfelső fokára. Próbáljátok úgy átfüggeszkedni az állványokon, hogy a lábatok ne érjen hozzá az állványok alá tett zsámolyokhoz!
















FÜGGŐÁLLÁSOK, FÜGGÉSEK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 	 	 	 	 
„Függőleges malomforgás” bordásfalon változó fogástávolsággal.	Haladás bordásfalon függőállásban oldalazva, cikcakkvonalon, változó sebességgel.	Függőállásban bordásfalon oldalazás lassú haladással csoportban.	Párokban mellső függőállásból fordulat hátsó függőállásba a bordásfalon, majd vissza. Tükörképszerűen.	Térd közé szorított babzsákkal oldalazva függeszkedés vízszintes létrán.
 	 	 	 	 
Mellső függőállásban bordásfalon guggolás, majd felállás meghatározott ritmusra.	Mellső függőállásban oldalazva haladás a bordásfalon, bordásfal tetejére tett labdák érintésével.	Hátsó függésben bordásfalon jelre térdfelhúzás, majd leengedés boka közé szorított labdával.	Párokban függőállásban átlépések udvari szereken vezető/követő szerepben.	Babzsákkal a fejtetőn függőleges udvari mászóhálón függőállásban fel-, majd lemászás.
 				
Hátsó függésben bordásfalon lábterpesztés, lábzáras, fejtetőn babzsákkal.				
 	 	 	 	 
„Majomfüggés”: Mellső függőállásban bordásfalon hajlított terpeszben hinta jobbra-balra párokban, egy irányba lendülve.	„Hegy-völgy”: Függőállásban kézzel-lábbal lépegetés bordásfalon felfelé, majd a következő bordásfalra átmászva lefelé. Jelre ellenkező irányban is.	„Árvíz-özönvíz-apály”: „Árvíz” kiáltásra mászás felfelé a bordásfalon. „Apály” kiáltásra mászás lefelé. Ha „özönvizet” hallotok, olyan magasra másszatok, amilyen magasra csak tudtok!	„Zászlóerdő 1.”: Csoportban oldalsó függőállásban „zászló” tartásban integetés egymás mögött a bordásfalon.	Babzsákkal a fejtetőn „hinta”. Mellső függésben két kézzel a KTK-állványon kapaszkodva lengés jobbra-balra.

FÜGGŐÁLLÁSOK, FÜGGÉSEK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>„Függőleges malomforgás” hosszú fogástávolsággal, külsőleg megadott ritmusban.</p>	 <p>Egymás felé haladva „függőleges malomforgás” párokban, változó fogástávolsággal. Jelre ellenkező irányba haladva (egymástól távolodva).</p>	 <p>Változó sebességgel egymás után haladás csoportban bordásfalon függőállásban cikcakkvonalon.</p>	 <p>Párban függőállásban felmászás a bordásfal tetejére. Egyik gyerek kendővel a kezében mászik, és a bordásfal tetején átadja a kendőt a társának. Majd a másik gyermek mászik kendővel kézben lefelé.</p>	 <p>Babzsákkal a fejtetőn párokban ellenkezőleg haladva, mellő függőállásban fellemászás a bordásfalra lassú, majd gyors tempóban.</p>
 <p>„Függőleges malomforgás” változó fogástávolsággal párokban, vezető/követő szerepben.</p>	 <p>Haladás bordásfalon függőállásban oldalazva, cikcakkvonalon, változó sebességgel párokban, ellentétesen mozogva.</p>	 <p>Függőállásban bordásfalon oldalazás lassú haladással csoportban, babzsákkal a fejtetőn.</p>	 <p>„Zászlóerdő 2.”: Csoportban oldalsó függőállásban „zászló” tartásban integetés egymás mögött a bordásfalon. Jelre átfordulás után ellenkező irányba fordulva integetés.</p>	 <p>Babzsákkal a fejtetőn párokban oldalazva haladás mellő függőállásban a bordásfalon. Jelre felváltva egymás megelőzése (akár alul, akár felül haladva).</p>

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A függőállások, függések feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: ÚTVONALAK FÜGGÉSBEN	
Fejlesztési cél:	testérzékelés, erőfejlesztés, függések gyakorlása
Játékidő:	5-7 perc
Szükséges eszközök:	bordásfalak, szigetelőszalag 2-3 színben
Leírás:	Előzetesen szigetelő szalagokkal különböző útvonalakat ragasztunk fel a bordásfalakon. Ezt érdemes differenciálni, például kék szín könnyebb, a piros pedig nehezebb útvonalat jelent. A gyerekek párokban vagy egyénileg függőállásban menjenek végig az általuk kiválasztott útvonalon.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Maradjanak a választott színükön egy-egy körben, de próbálják ki a nehezebb útvonalat.
Könnyítések/nehezítések:	Az útvonalakon a jelzések távolsága, magassága, egymáshoz viszonyított helyzetük.



2.7. GÖRDÜLÉSEK, GURULÁSOK



Gördülésről akkor beszélünk, amikor bármely testrészen, testfelületen kialakított íven 180 foknál kisebb az elmozdulás (például talp, has, hát).

Gurulásról pedig akkor, ha a test szélességi vagy hosszúsági tengelye körül legalább 180 fokban történik az elmozdulás. A gördüléssel és gurulással történő feladatok elsődleges fejlesztő hatását a vestibuláris rendszer ingerlésével éri el, ezért kifejezetten segíti az egyensúlyozó rendszer és a térpercepcióra épülő funkciók javulását. A gördülések és a gurulások még egy szempont miatt fontosak, mégpedig alapvető sérülésmegelőző szerepük van az esések következtében fellépő ütközésekkel, becsapódásokkal kapcsolatban. Mindkét mozgásforma az esésgyakorlatok kulcsfontosságú eleme is egyben.

A gördülések, gurulások oktatása során sokszor találkozunk az ember némi tanácstalansággal, más mozgásanyaghoz való csatolásának kérdéseivel. Ehhez szeretnék segítséget nyújtani pár pedagógiai szempont megadásával.

- A gurulások tanítását előzze meg a gördülések oktatása! A gördülések gyakoroltatását a test nagyobb felületein kezdjük (hason, háton). Az egyre kisebb felületen való gördülésnél egyre nehezebb az egyensúlyi helyzet megtartása. Fontos, hogy a testfelületek váltogatásával és a lehető legtöbb irányba végeztessük a gyakorlatokat. (Például „csónakringás” hason és háton is, „talphinta” terpeszben, harántterpeszben és zárt állásban is.)

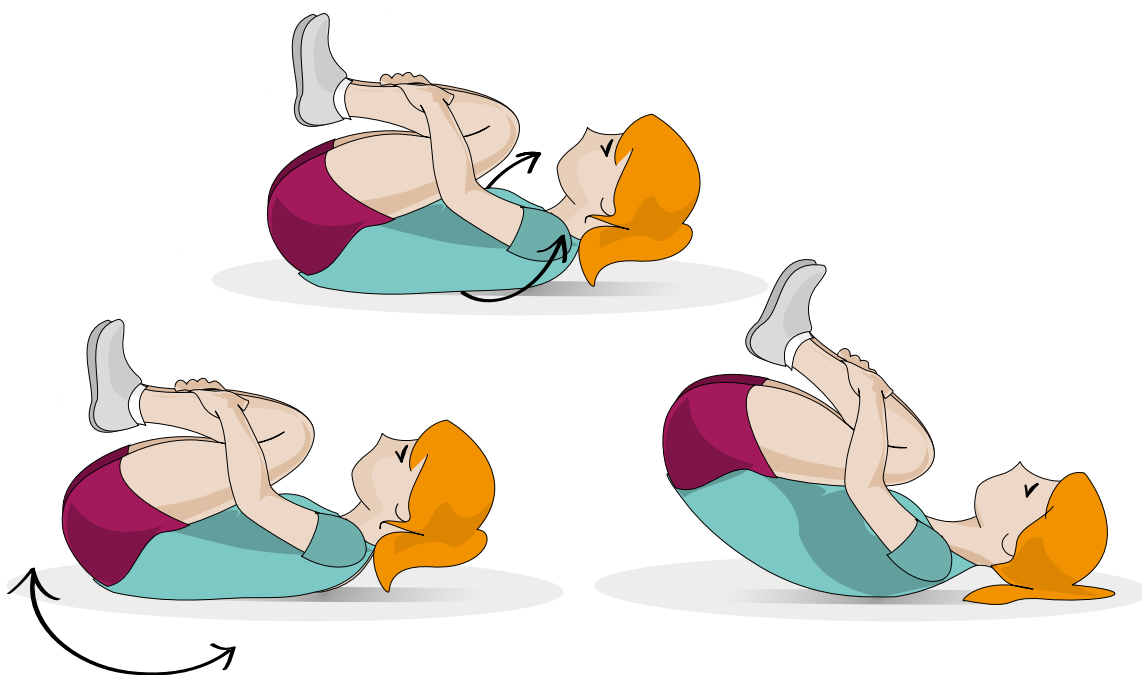


37-40. kép: Gördülés talpon, „hintázás”

- A test különböző felületein történő gördülés hozzájárul a test egyensúlyi helyzetének egyre biztosabb megőrzéséhez. Ezeknél a gyakorlatoknál tudatosan billentjük ki a testet az egyensúlyából, és az egyensúlyi helyzethez való visszatalálás gyakoroltatásával mintegy bejáratjuk az ehhez szükséges idegpályákat. Mint minden utánzó gyakorlat, ezek is beindítják a fantáziát, és kellő motivációt biztosítanak a végrehajtáshoz a testnevelésórákon kívül is.
- A „testíveken” (talp, has, hát, oldal) oda-vissza történő gördülés (hintázás) feltételezi, hogy a gyerekek megtanulják az ívek szélső holtpontját érzékelni. Majd az ív növelése, a lendület fokozása érdekében izommunkával vagy a végtagok lendítésével segítik a feladatok végrehajtását. Az izmok ritmikus megfeszítése-ellazítása, a végtagokkal történő lendítés váltakozó iránya és annak egyre tudatosabb érzékelése olyan alapokat teremt, amelyekre később sok bonyolultabb mozgás építhető. Különösen érdekes gyakorlat a hanyatt fekvésben gördülés a háton előre-hátra szinte csak a karok előre és hátra lendítésével. Egy ilyen mozgás közben magától értetődő, hogy a kar lendítése az ív során oda-vissza is mindig szinte megakad. Így lehet megtanulni és megtanítani,

ni, hogy testtel vagy a végtagokkal indított lendítés útja egy pillanatra megakad a holtponton.

- Azok a lendületek, amelyek a hintázással történő gördülés során létrejönnek, az átfordulásoknál, forgásoknál, a hintázásnál sokszor előkerülnek. A gördüléssel járó gyakorlatok vezethetnek el a gurulások és átfordulások könnyed, lendületből történő végrehajtásához.
- Ügyeljünk arra, hogy mivel minden gyermeknek van domináns forgásiránya, ezért tudatosan végeztessük a gyakorlatokat mindkét irányba.
- A megfeszített testtel, lassú tempóban gurulás kifejezetten fejleszti a test- és az izomérzékenységet. Ilyenkor az izmok megfeszítése után vállal kell indítani a gurulást. Mindvégig arra törekedve, hogy az egyenes irányt megtartsák. Ezután próbálhatjuk meg a „körző” gurulást, mikor a karokat vagy a lábakat fixálva kell körben gurulni.
- Az egymáshoz való alkalmazkodás a páros feladatokban eleinte nehézséget jelenthet a gyerekeknek (különböző tempót kell összehangolni). A gördülé-



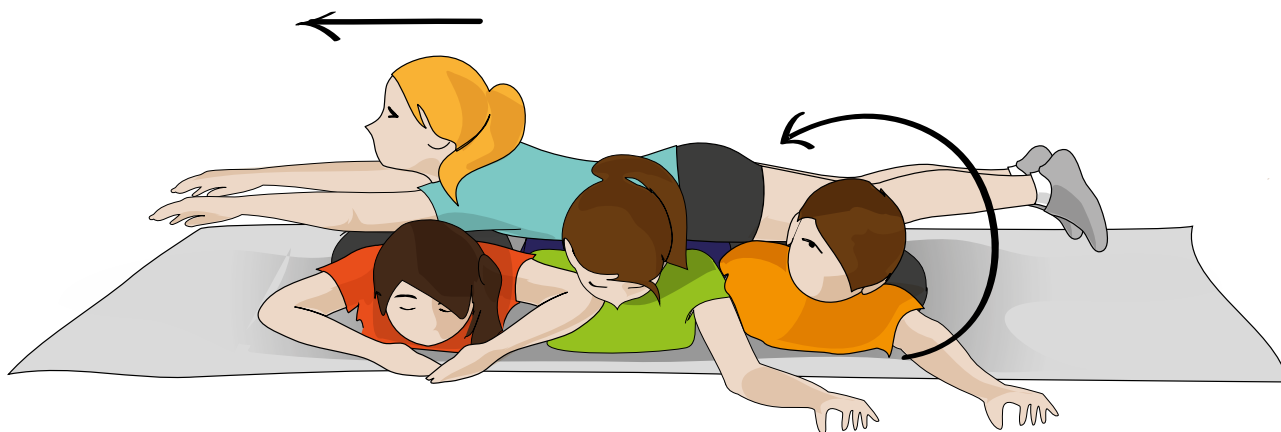
17. ábra: Gördülés háton zsugorhelyzetben

seket párokban kezdhethük egymás gördítésével, hintáztatásával járó gyakorlatokkal (például hanyatt fekvésben, törökülésben oldalra). A kontaktussal együtt végrehajtott hintázásoknál (például törökülésben előre-hátra kézfogással) a lendületvételben a társ segít. A kontaktus nélküli gyakorlatoknál a ritmus és a tempó még nagyobb szerepet kap a helyes végrehajtásban (például zsugorülésben a térd átkulcsolásával gördülés előre és hátra szinkronban vagy ellentétesen).

- Az egymás testén való átgurulás különleges élményt ad a gyerekeknek.
- Az eszközös gurulásoknál az eszköz megtartása jelenti az új elemet. Az eszközös gurulásokon kívül (babzsákkal, labdával a kézben vagy térd közé szorítva) az eszközökben való gurulások teszik még élményszerűbbé a gyakorlatot. Magasabb fokon, a társas és eszközös gyakorlatokat kombinálva olyan különleges mozgások jeleníthetők meg, mint például a több body roll hengerbe bújó gyermek társak által való gurítása.
- A gurulásoknál és az átfordulásoknál legyünk tekintettel az egyéni különbségekre, érzékenységekre. Meg fogjuk tapasztalni, hogy egyes gyermekek nagyszámú ismétlés után sem szédülnek el (ez nem feltét-

lenül jó jel), mások pedig egy átfordulás után is bizonytalanok válnak. Ne követeljünk meg nagyszámú végrehajtást ez utóbbi gyermekeknek!

- Nehezítő körülményként is használhatjuk a gördüléseket, átfordulásokat, mikor utánuk más alapmozgásokat végeztetünk (járás, futás, támaszgyakorlatok), természetesen előtte meggyőződve arról, hogy nem jelent balesetveszélyt.
- A szélességi tengely körüli átfordulások (gurulóátfordulás előre és hátra) igen körültekintő gyakorlást igényelnek. A jelentős mértékű túlsúly, a koordinációs problémák miatt a nyaki gerincszakaszra túl nagy terhelés kerülhet. A kéztámasz jelentősége és a nagy lendülettel történő végrehajtás elengedhetetlen. Különösen a hátrafelé történő átfordulásnál (gurulóátfordulás hátra) nagyon sok gyermek nem képes biztonságosan megoldani. Óvodáskorban kifejezetten nem javasoljuk az oktatását, de a későbbi életkorokban sem javasoljuk, hogy mindenkinek kötelezően meg kelljen tanulnia. A lejtőn történő gurulások ugyanakkor szinte minden tanuló számára biztonságos végrehajtást tesznek lehetővé. Minden esetben különös jelentőséget kap a fej két oldalán talajra helyezett kezek nyakat tehermentesítő szerepe. A körültekintő segítségnyújtás és a megfelelő felület elengedhetetlen e gyakorlatok végeztetésénél.



18. ábra: Gördülés egymás testén

A GÖRDÜLÉSEK/ GURULÁSOK FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
A „testíveken” (talp, has, hát, oldal) oda-vissza történő gördülésnél, hintázásnál az ívek szélső holtpontjait érzékelnie kell a gyermeknek.	Először nagyobb alátámasztási felületen kezdjük a gyakorlást. Kisebb alátámasztási felületen (pl. talp) történő gördülésnél/hintázásnál gyakran előfordulhat egyensúlyvesztés. Ennek oka, hogy a gyermek még nem érzékeli a mozgás szélső holtpontjait.	Gördülések, gurulások különböző testrészeken: • gördülések talpon, hajlított ülésben, törökülésben, hason, háton, vállon (például gördülés háton felhúzott, átkulcsolt térdekkal egyik lapockától a másikig; gördülés törökülésből térdfogással ágyéki gerinc domborításával hátra, majd vissza) • gurulások fekvésben, zsugorhelyzetben, guruló-átfordulás előre.	Képzeljétek el, hogy egy hintaszéken ültök! Meg tudjátok mondani, meddig tud kigurulni a szék? Igen, az íves talpának a széleig. Ugyanez igaz, ha a talpatokon vagy a hátatokon gurultok.	Figyeljétek meg, ahogy a sarkatokon vagy a lábujjaitokon érződik nagyobb nyomás, amikor előre-hátra hintáztok!
A gördülések/hintázások megtartott sikkal történjenek.	Gördülés/hintázás közben a test vagy a testrész eleinte gyakran kitér az egyenes síkból. Ez is előidézhet egyensúlyvesztést.	Gördülés háton zsugorhelyzetben két pad között tett szőnyegen arra figyelve, hogy gördülés közben egyetlen testrész se érintse a padot.	Próbáljatok úgy gördülni a hátatokon ezen a szűk területen a két pad között, hogy semmitek ne érjen a padhoz!	Figyelj arra, hogy egyenesen gördülj a hátadon!
A hossz tengely körüli gurulásnál a törzs és a lábak nyújtottak. Ez teszi lehetővé az egyenes irány megtartását.	A hossz tengely körüli gurulásnál kezdetben megfigyelhető, hogy magzati pózban próbál gurulni a gyermek. Ilyenkor a törzs nem egyenes, és a térdek be vannak hajlítva, emiatt nem sikerül megtartani az egyenes irányt a gurulásnál.	„Fababagurulás”	Képzeljétek magukat olyan „fababának”, akinek a törzse és a térde is teljesen ki van nyújtva! Így próbáljatok meg gurulni!	Nyújtsd ki a térded és a törzsed gurulás közben!

<p>A hossz tengely körüli gurulásnál karok a törzs mellett mélytartásban vagy a fül mellett magastartásban vannak.</p>	<p>Amikor a könyök be van hajlítva gurulás közben, a karok a test alá kerülhetnek, ami megakadályozza a folyamatos gurulást. Ugyanígy, mikor a magastartásba tett karok nincsenek kinyújtva, a fej vagy a váll alá kerülő karok képezhetnek akadályt.</p>	<p>Hossz tengely körüli gurulás mélytartásban tartott karral a nadrágba kapaszkodva a combnál. Hossz tengely körüli gurulás magastartásban tartott kezekkel labdát fogva.</p>	<p>Gurulás közben nyújtott kézzel kapaszkodj a nadrágodba! Az az ügyes, aki nem engedi el a nadrágját. Most magastartásban tartott labdával is kipróbáljuk a gurulást. Jó messzire nyújtsd a labdát a fejed fölé!</p>	<p>Szorítsd a nyújtott karod a combodhoz gurulás közben! Tartsd a nyújtott karod a füled mellett gurulás közben!</p>
<p>A lassú tempóban történő hossz tengely körüli gurulásnál az izmok megfeszítése után csípővel kell indítani a gurulást.</p>	<p>Amikor még nem tudják a gyerekek szabályozni az izomtónusukat (feszítés-eternyedés), gurulás közben az izmaikat nem feszítik meg, lendületből, térdrel indítják a gurulást. Ez azt is okozhatja, hogy nem folyamatos és egyenes irányú a gurulás.</p>	<p>„Jégszoborgurulás”: Lassú, hossz tengely körüli gurulás megfeszített izmokkal.</p>	<p>Játsszuk azt, hogy úgy megfeszítitek minden izmotokat gurulás előtt, mintha jéggé fagytatok volna! Semmit sem hajolhat be gurulás közben! Azt dicsérem meg, aki lassított felvétellel gurul, nehogy összetörjön a „jégszobor”.</p>	<p>Feszítsd meg minden izmodat gurulás közben! Csípővel indítsd a lassú gurulást!</p>
<p>A gyors tempóban történő hossz tengely körüli gurulásnál vállat kell indítani a gurulást.</p>	<p>Mikor váll helyett térdrel indítják a gyerekek a mozgást, nem tudják megtartani az egyenes irányt gurulás közben.</p>	<p>„Fatörzsgurulás” gyorsan.</p>	<p>Most azt fogjuk utánozni, mikor egy fatörzs gyorsan gurul. Próbáld a szőnyegen maradni, miközben gyorsan gurulsz!</p>	<p>A válladdal indítsd a gurulást, úgy gurulj minél gyorsabban!</p>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

GÖRDÜLÉSEK

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A TESTÍVEKEN TÖRTÉNŐ GÖRDÜLÉSNÉL ÉRZÉKELI AZ ÍVEK HOLTPONTJÁT.	A GÖRDÜLÉSEK SORÁN „MEGTARTJA” A SÍKOKAT.
MINDIG MEGFIGYELHETŐ		
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ		
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ		
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG		
KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:		

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Gördülések, gurulások különböző testrészekén

- gördülések talpon, hajlított ülésben, törökülésben, hason, háton, vállon (például gördülés háton felhúzott, átkulcsolt térdekkel egyik lapockától a másikig; gördülés törökülésből térdfogással ágyéki gerinc domborításával hátra, majd vissza)
- gurulások fekvésben, zsugorhelyzetben
- gurulóátfordulás előre

Próbálgassátok, melyik testrészeteken tudtok gördülni előre-hátra, vagy éppen oldalra! Melyik kiinduló helyzetben tudtok előre-hátra és jobbra-balra is gördülni? Fontos, hogy próbáljátok minél ügyesebben megőrizni az egyensúlyotokat a gördülések közben. Ha kell, segítsetek a kezetekkel! Akkor vagytok ügyesek, ha zökkenőmentesen gördültök.


Utánzó gördülések, gurulások (például csónakringás, fatörzsgurítás, talphinta)

- „Talphinta”: zártállásban/terpeszállásban gördülés lábujjra, majd sarokra
- „Harang”: harántterpeszben gördülés a talpakon előre és hátra
- „Csónakringás”: hason fekvésből / hanyatt fekvésből jobb, majd bal oldalfekvésbe ringatózás, karok magastartásban
- „Kelj fel, Jancsi!”: hajlított ülés, egyik láb nyújtva, karral a hajlított térdet átkulcsolva hintázás előre-hátra ülésből hanyatt fekvésbe
- „Fatörzsgurítás”: gurulás nyújtott testtel magastartásban
- „Kapitány a kormánykeréknél”: egyik gyerek hanyatt fekszik, mindkét lábát felemeli nyújtva és terpesztve, térdje a lába közé állva megfogja a bokáit és jobbra-balra görgeti
- „Hinta”: törökülés párokban egymással szemben, kézfogással, felváltva gördülés hanyatt fekvésbe, majd vissza kiinduló helyzetbe (hát alatt szivacs)
- „Szállítószalag”: hason fekvés szorosan egymás mellett, hátak tetején egy gyermek hasal, társak egyszerre gurulással továbbítják a fekvő gyermeket

Állásban hintázzatok a talpatokon előre és hátra! Segíthettek a karokkal is az egyensúlyotok megőrzése érdekében. Tudtok így hintázni terpeszben is? És harántterpeszben? Feküdjetek a hátatokra, és jól nyújtózzatok meg! Képzeljétek el, hogy a hullámokon ringatóztok hol az egyik, hol a másik oldalatokra gördülve. Akkor vagytok ügyesek, ha a hasatokra nem fordultok át. Tudnátok a hátatokon fekvve is ringatózni? Most „keljfeljancsit” utánozunk. Üljetek le úgy, hogy felhúzzátok az egyik térdeteket és szorosan átölelitek. Hintázzatok előre-hátra úgy, hogy domborítjátok a hátatokat a gördülés közben! A másik lábatok maradjon nyújtva, azzal vegyetek lendületet a gördüléshez! A következő játék igazi csapatmunka lesz. Ha ügyesen csináljátok, mint egy szállítószalag, úgy fogjátok a társatokat szállítani. Feküdjetek le a szőnyegre a hasatokra szorosan egymás mellé! A karokkal nyújtózzatok magastartásba! A hátatokra ráhasal egyik társatok. Jelre kezdjétek el egyszerre gurulni az ajtó felé! Ügyesen egymás mellett maradtatok, ezért sikerült a sor végére „szállítani” a társatokat.

TÉR



<p>Gördülések, gurulások, átfordulások helyben, haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gördülések/gurulások helyben (például körző gurulás) • gördülések/gurulások haladással 	<p><i>Fekvésben, magastartásba nyújtott karral próbáljátok a kezeteket egy pontban tartani és a lábatokkal körbegurulni! Mint ahogy a körzővel rajzolunk egy kört. Hossztengely körüli gurulásnál próbáljátok megfeszíteni az izmaitokat, és a karotokat magastartásban a fületek mellé szorítani! Így könnyebben tudtok egyenesen haladni.</i></p>
<p>Gördülések, gurulások meghatározott útvonalon</p> <ul style="list-style-type: none"> • gördülések/gurulások egyenes vonalon, íves vonalon, cikcakkvonalon, körben 	<p><i>Az izmaitok megfeszítésével próbáljátok tartani a megadott irányt gurulásnál! Figyeljétek, hogy mikor kell a karokkal és mikor a lábatokkal irányítani a gurulást!</i></p>
<p>Gördülések, gurulások, átfordulások alacsonyabb és magasabb helyre</p> <ul style="list-style-type: none"> • gördülések/gurulások természetes emelkedőn/ lejtőn (például domboldalon) 	<p><i>Remekül lehet a domboldalon hossztengety körül lefelé gurulni. Tudnátok felfelé is haladni gurulással?</i></p>
<p>ERŐFESZÍTÉS</p> 	
<p>Gördülések, gurulások, átfordulások egyenletes sebességgel (lassú/ gyors)</p> <ul style="list-style-type: none"> • gördülések/gurulások lassan/gyorsan (például hossztengety körüli gurulás nyújtott testtel, csípővel indítva, megfeszített izmokkal lassan; lendületes hossztengety körüli gurulás vállal indítva a gurulást) 	<p><i>Próbálgassátok, hogyan tudtok a hossztengetyetek körül gyorsabban vagy lassan gurulni! Mikor haladtok gyorsabban, ha a vállatokkal, vagy ha a csípőtökkel indítjátok a mozgást? Igen, vállal indítva.</i></p>
<p>Gördülések, gurulások, átfordulások változó sebességgel</p> <ul style="list-style-type: none"> • gördülések, gurulások fokozatosan gyorsuló/ lassuló sebességgel • gördülések, gurulások szabadon és szisztematikusan (például lassú-gyors) változó sebességgel 	<p><i>Tudtok úgy is gurulni, hogy lassítottok és gyorsítottok közben? Emlékeztetek arra, hogy ha megfeszítitek a testeteket és a csípőtökkel indítjátok a mozgást, tudjátok lassítani a gurulást! Vállal indítva pedig gyorsítani.</i></p>
<p>Gördülések, gurulások, átfordulások lassított, gyorsított mozdulatokkal</p> <ul style="list-style-type: none"> • gördülések, gurulások az izmok feszültségének változtatásával, szaggatott mozdulatokkal • gördülések/gurulások „lassított felvétellel” • gördülések/gurulások „gyorsított felvétellel” 	<p><i>A „robotmozgást” sok mozgásformánál gyakoroltuk már. Tudtok gördülni valamelyik testrészetekeken, esetleg gurulni „robotmozgással”? Emlékeztetek, a szaggatott mozdulatokon van a hangsúly! Melyiket könnyebb megcsinálni? Lassított vagy gyorsított felvétellel gurulni?</i></p>

Gördülések, gurulások belsőleg/ külsőleg meghatározott ritmusra

- gördülések/gurulások külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)
- gördülések/gurulások belsőleg meghatározott ritmusban

Most próbáljatok mindig a tapsom ütemére ringatózni a hátatokon jobbra-balra! Figyeljétek, mert változtatom a ritmust!

Most magatoknak próbáljátok adni a ritmust, miközben a szőnyegen gurultok!

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL**Gördülések, gurulások, átfordulások párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül**

- gördülések, gurulások, átfordulások párokban, csoportokban fizikai kontaktussal: kézfogással, karfonással, hátakat összetámasztva (például „hinta”: törökülés párokban egymással szemben, kézfogással, felváltva gördülés hanyatt fekvésbe, majd vissza kiinduló helyzetbe)
- gördülések, gurulások, átfordulások párokban/ csoportokban fizikai kontaktus nélkül
- gördülések, gurulások, átfordulások párokban/ csoportokban egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett
- gördülések, gurulások, átfordulások oszlopban, vonalban

Ha párokban gurultok a hossz tengelyetek körül, erősen fogjátok egymás kezét, és próbáljatok meg azonos sebességgel haladni!

Mindig alkalmazkodjatok a társatokhoz, akkor tudtok szépen együtt mozogni!

Kézfogással egymással szemben ülve törökülésben tudtok „hintázni” is. Felváltva gördüljétek hanyatt fekvésbe, majd vissza kiindulóhelyzetbe! Bátran tegyétek le a fejeteket is, mikor lefekszetek!

Próbáljatok párokban egyszerre bukfecezni előrefelé! Jelt is adhattok magatoknak az indulásra.

Gördülések, gurulások a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, sebesség, mozdulatok, vezető/követő)

- gördülések/gurulások a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például „csónakringás” párban, ellenkező ritmusban)
- gördülések/gurulások a társakkal azonos vagy eltérő irányban
- gördülések/gurulások a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel
- gördülések/gurulások a társakkal azonos vagy eltérő mozdulatokkal (különböző kar- és lábtartások)
- gördülések/gurulások a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások)
- gurulás társon át
- „Fatörzsgurulás” csoportban, egymást követve

Most kipróbáljuk, hogy hanyatt fekvésben sikerül-e párokban úgy végezni a „csónakringást”, hogy egyszer egymás felé, aztán egymástól távolodva ringotok. Ne feküdjétek túl közel egymáshoz!

A „keljfeljancsi” párokban nagyon vicces, ha éppen ellenkezőleg gördültök. Mikor egyikőtök a hátára gördül, a mellette lévő társa éppen ülésbe gördül. Valamelyikőtök adhatja a ritmust is hozzá („hopp! hopp!”).

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL

**Gördülések, gurulások, átfordulások eszközhordással**

- gördülések/gurulások/átfordulások babzsák, labda, kendő, szőnyeg hordásával (például kézben, láb között vagy más testrészen), folyamatos hossz tengely körüli gurulás magastartásban labda vagy babzsák fogásával

Már ügyesen mennek a gördülések/gurulások. Neheztünk azzal, hogy a kezetekben labdát kell fogni gurulás közben.

Most már arra is figyelnetek kell, hogy ne hagyjátok el a labdát!

Most kipróbálhatjátok, milyen érzés a térdetek közé szorított babzsákkal gurulni. Figyeljétek, hogy végig szorítsátok, ne veszítsétek el a babzsákokotokat!

Gördülések/gurulások/átfordulások eszközökön, eszközök között/körül, eszközök alatt, eszközök előtt/mögött/mellett, eszközökben és eszközökről

- gördülések/gurulások/átfordulások szőnyegen, padon, csúszdalapon, szuperdeszkán (például gurulóátfordulás előre; gördülés hason fekvésben / hanyatt fekvésben, fitballon előre/hátra, jobbra/balra kézsegítséggel; a pár szuperdeszkán ül, a társa a vállán támaszkodva tolja)
- gördülések/gurulások eszközök között/körül
- gördülések/gurulások kifeszített gumiszalag, kötél alatt
- gördülések/gurulások eszközök előtt/mögött/mellett
- gördülések/gurulások eszközökben (például body roll hengerben fekvve egyedül vagy társak által gurítva egy/több hengerben)
- gurulások eszközökről (például legördülés body roll hengerről/fitballról; hason fekvésben társ legurítása szivacs-szőnyegről)

Próbáljátok ki, hogy a fitballon hányféleképpen tudtok gördülni hason fekvésben kezetek segítségével!

Nagyon örülök, hogy eszetekbe jutott jobbra-balra is gördülni.

Mikor a nagylabdán gördültök, figyeljétek, hogy időben támaszkodjatok le a kezetekkel és a lábatokkal, nehogy leessetek a labdáról!

Próbálgassátok, hányféle módon tudtok úgy elhelyezkedni a szuperdeszkán, hogy közben gurultok vele!

Kíváncsi vagyok, hányféleképpen tudnátok a párokat húzni/tolni, miközben ő a szuperdeszkán ül/hasal.




































Gumiszalagokat feszítettem ki a bordásfalak és a padok között. Próbáljátok meg úgy átgurulni alattuk, hogy ne érjétek a gumihoz! Annak fog sikerülni, aki jól megnyújtózik magastartásban, és megfeszíti az egész testét.

Bújjatok bele egy body roll hengerbe! Nyújtózzatok magastartásba, és a hengerrel együtt próbáljátok gurulni! Ha érzitek, hogy kezdetek kicsúszni a hengerből, igazítsátok vissza a derekatok köré! Most egymás mellé tettem a hengerkészletet, folyamatosan csökkenő sorrendbe. Hasaljátok rá, és magastartásban nyújtózzva, megfeszített testtel, guruljátok le róla!

















GÖRDÜLÉSEK, GURULÁSOK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
  <p>„Harang” harántterpeszben, hátul lévő lábbal körben lépegetve gördüléssel.</p>	  <p>Egyenes vonalon fokozatosan gyorsulva „fatörzsgurulás”.</p>	  <p>Változó sebességgel „Kelj fel, Jancsi!” (hajlított ülés, egyik láb nyújtva, karral a hajlított térdet átkulcsolva hintázás előre-hátra ülésből hanyatt fekvésbe).</p>	  <p>Csoportban „közöggurulás”, karok közepén.</p>	  <p>Térd között labdát szorítva „bölcsőringatózás”.</p>
  <p>„Talphinta” párban kézfogással, ellenkezőleg gördülve.</p>	  <p>Egyenes vonalon párokban „fatörzsgurulás” vezető-követő szerepben.</p>	  <p>Lassított felvétellel, hosszstengely körüli gurulás babzsákkal a kézben.</p>	  <p>Párokban labdát fogva „fatörzsgurulás”.</p>	  <p>Bordásfalhoz rögzített gumikötelet fogva, törökülésben gördülés körben balra indítva, majd ellenkezőleg is.</p>
  <p>„Csónakringás” babzsákkal a kézben.</p>			  <p>Társat külsőleg meghatározott ritmusra görgetve „kapitány a kormánykeréknél”. (Egyik gyerek hanyatt fekszik, mindkét lábát felemeli nyújtva és terpesztve, társa a lába közé állva megfogja bokáit, és jobbra-balra görgeti.)</p>	  <p>Body roll hengerben fekvő gurulás nyújtott testtel, társak által gurítva.</p>
  <p>„Hinta”: Törökülés párokban egymással szemben, kézfogással. Felváltva gördülés hanyatt fekvésbe, majd vissza kiinduló helyzetbe (hát alatt szivacs).</p>				  <p>Egyik gyermek fitball-labdán hasal. Társa a labda mögött térdel, és a bokáját fogva görgeti a labdán előre-hátra.</p>

GÖRDÜLÉSEK, GURULÁSOK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
				
„Fatörzsgurulás” párokban kézfogással meghatározott útvonalon. Jelre megállás, majd gurulás tovább ellenkezőleg.	Emelkedőn gurulóátfordulás előre párokban egymás mellett összegumizott kézzel.	Fokozatosan gyorsuló sebességgel „csónakringás” labdával a kézben.	Csoportban hossz tengely körüli gurulás azonos irányba, kifeszített kötél folyamatosan tovább fogva, azonos ritmusban. Jelre ellenkező irányba.	Karikafogás hanyatt fekvésben párokban. Jelre gördülés hason fekvésbe átfogással a karikán. Majd jelre gördülés vissza hanyatt fekvésbe.
				
„Szállítószalag”. Hason fekvés szorosan egymás mellett, hátak tetején szivacs szőnyeg, melyen egy gyermek hasal. Társak egyszerre gurulással továbbítják a szőnyegen fekvő gyermeket.	Egymás felé „Fatörzsgurulás” párokban, majd jelre egymástól távolodva.  Egyenes vonalon párokban „fatörzsgurulás” egymás felé közeledve, majd ha összeértek, egymáson át.	Lassított felvétellel hossz tengely körüli gurulás párokban, két botot fogva.		

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A gördülések, gurulások feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: KARIKÁS GÖRDÜLŐ	
Fejlesztési cél:	a gördülés, gurulás társakkal és eszközzel történő gyakorlása
Játékidő:	4-6 perc
Szükséges eszközök:	4 főnként 1 karika
Leírás:	Négy gyermek törökülésben köztük lévő karikát fog. Jobbra haladva mindig a következő gyermek gördül a hátára, miközben a többiek sem engedik el a karikát, és a karika útjának megfelelően gördülnek előre, illetve valamelyik oldalra.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Mivel a gördülés nehezített helyzetben való létrehozása a játékos feladat célja, a legfontosabb, hogy ne engedjék el a karikát.
Könnyítések/nehezítések:	Ha esetleg a négy fős csapatnak nem sikerül végrehajtani, érdemes párokban megpróbálni.

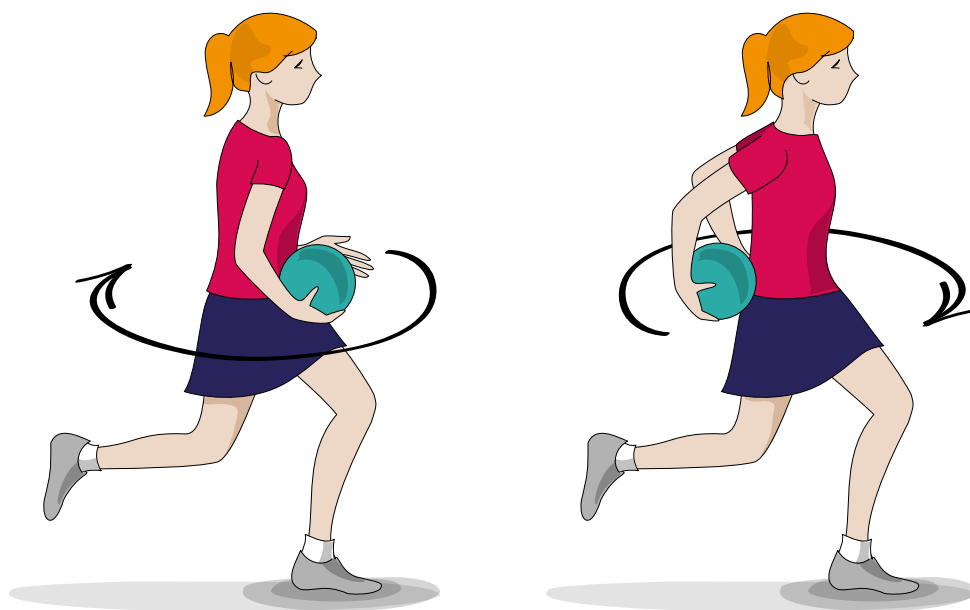
03

ALAPVETŐ MANIPULATÍV MOZGÁSKÉSZSÉGEK

A manipulatív alapmozgások a gyerekek számára nagyon kedvelt, egyben a legnehezebb mozgások közé tartoznak. A kedveltséget elsődlegesen az adja, hogy valamilyen eszközzel történik. A gyermekkori testnevelésben és mozgásfejlesztésben törekednünk kell a széleskörű és általános ügyességfejlesztésre, amely magával hozza, hogy sokféle eszköz rendszeres használata szükséges. Habár a kisgyermek már pár hónapos korában is képes tárgyakkal manipulálni, az egyik első igazi manipulatív mozgása a dobás lesz. A dobások között megkülönböztetünk hajítást, lökést és vetést, amelyek mindegyike a mozgásfejlődés természetesen előkerülő variációja. Ha a kisgyermek a vállvonala vagy a feje fölül dob el valamit máris hajít.

Ha a test síkjától oldalra lendíti az eszközt, vetést végez, ha pedig mellkastól dob oly módon, hogy a könnyök az eszköz mögött van végig, akkor pedig lök.

A dobások mellett elsősorban a labdával történő egyéb manipuláció jellemző, amely a fejlesztésben is elő kell, hogy kerüljön. Ilyen a görgetés, amikor nem hagyja el a kezét a labda, a gurítás, amikor a földön gurul a mozgás eredményeképpen, és ide kapcsolódik az ütés is, amelyet vagy testrészrel vagy ütővel tud megvalósítani. A dobáshoz közvetlenül kapcsolódik az elkapás, de a kézzel és lábbal történő labdavezetés, terelés is alapvető mozgásforma.



19. ábra: Manipulatív és helyváltoztató mozgáskészségek összekapcsolása



Fontos áttekinteni néhány sajátosságot, módszertani megfontolást a manipulatív mozgások fejlesztése kapcsán.

- Minden eszközzel végzett mozgás gyakorlása előtt fontos, hogy biztosítsunk lehetőséget tanítványainknak az eszköz tulajdonságainak érzékelésére: milyen anyagú, súlyú, formájú eszközzel állnak szemben.
- Tisztázzuk az adott eszköz esetleges balesetveszélyes használatára vonatkozó szabályokat (pl. kemény labdák esetében).
- Lehetőség szerint a fejleszteni kívánt mozgásformához használható legegyszerűbb, legkönnyebb, legpuhább eszközzel kezdjük a gyakorlást. Leggyakrabban labdát használunk testnevelésórákon, így javasolt olyan labdát használni, ami nem túl nehéz, nagyobb méretű, ezáltal könnyű elkapni. A lufi alkalmazását rendszeresen és kifejezetten javasoljuk.
- Az eszköz alkalmazásának lehetőségeiről először helyben szerezzenek tapasztalatot tanítványaink, labda esetén például gurítással, görgetéssel, majd pattintással, a labda feldobásával, elkapásával. Ezt

követően – a hely- és helyzetváltoztató mozgásokhoz hasonlóan – nehezíthetjük a végrehajtást térbeli, erőfeszítésbeli, és/vagy a társsal való kapcsolat szempontjai szerint.

A manipulatív készségek fejlesztése nélkülözhetetlen előzménye a későbbi sportjátékokban történő sikeres részvételnek. Erről bővebben a *Taktikai gondolkodás fejlesztése a játékoktatásban* című kiadványunkban írtunk (Boronyai, Kovács, Csányi 2014).

3.1. GURÍTÁSOK, GÖRGETÉSEK (PÖRGETÉSEK)



A görgetések, gurítások, pörgetések jelentősége elsősorban abban van, hogy a gyermek az általa választott módon, kontrolláltan szerez tapasztalatot a gömbölyű, íves vagy kerek eszközök tulajdonságairól. A gurítható, görgethető eszközök, különös tekintettel a labdára, jellegükből fakadóan szinte bármely testrészszel, bármely irányba, bármely sebességgel görgethetők, feltéve, hogy végig kontaktusban maradunk az eszközzel. A gurítás során a kezét elhagyja a labda (vagy más gurítható eszköz), így ez egyfajta köztes állapot a görgetés és a különböző dobások között. A pörgetés alatt pedig az eszköz valamely tengelye körüli forgatását értjük.





41. kép: Egykezes alsó gurítás

Mivel a görgetés és gurítás létrejöhet egy és két kézzel is, tanítványaink olyan tapasztalatokat szereznek, amik nagyban megkönnyítik a későbbiekben a dobások és elkapások tanulását – gondoljunk csak pl. a hason, két kézzel görgetett labda során a kezek labdára simuló formájára. A legnagyobb különbség így a görgetések, gurítások és az elkapások között, hogy az elkapásoknál a levegőben érkező labda időkénszert is jelent, hiszen nem tudjuk szabályozni, mennyi időt tölt a levegőben az eszköz. A görgetésnél, gurításnál ez az időkénszer nem, vagy csak sokkal enyhébben jelentkezik (pl. gurítás párokban), hiszen a tanulók maguk szabályozhatják a mozdulat sebességét, dinamikáját.

A görgetések során végig megmaradó kontaktus az eszközzel jól illeszkedik az általános labdás ügyesség halmazába. Itt újra ki kell emelnünk, hogy a tanuló (optimálisan többfajta méretű, súlyú és anyagú labda közül választva és kellően változatos gyakorlatokkal) egyéni ütemben és sebességgel fedezheti fel a labda tulajdonságait, fejlesztheti a leghatékonyabban az általános labdás ügyességét.

Fontos kiemelni, hogy görgetést, gurítást, pörgetést lehet végezni különböző labdákkal (fitball, pingpong-labda, tojáslabda), body roll hengerrel, karikával, bottal, gördeszkával, szuperdeszkával, pörgettyűvel és minden egyéb olyan dologgal, ami kellően kerek vagy íves a gördülés megtapasztalásához. Ennek megfelelően tehát szinte bármely, íves vagy kerek eszközzel hatékonyan tudjuk fejleszteni tanítványaink általános manipulatív készségeit, ami – különösen az óvodai időszakban – remek lehetőséget kínál a műveltségterületi kapcsolatok alkalmazására is.

A gurítások többféle technikával is megoldhatók. Megkülönböztetünk egykezes és kétkezes gurításokat, alsó és felső gurítást. Alsó gurítás esetén a tenyér a labda alatt helyezkedik, felső gurítás esetén pedig a labda fölött, mögött.



AZ EGYKEZES ALSÓ GURÍTÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSZSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
Az egyik lábbal történő kilépéssel egyidejűleg az ellenkező oldali kézbe kerül a labda, és súlypontsüllyesztéssel hátralendül a vállvonalba a test mögé.	A kilépés ritmusában javasolt megtörténni a hátrakészítésnek, annak érdekében, hogy megfelelő időben kezdődhessen meg a labda gyorsítása.	A labda gurítása egy kézzel, test mögül, falhoz érintéssel. Labda gurítása különböző alapállásokból.	<i>Képzeljétek el, hogy magatok mögül, mondjuk egy polcra kell levenni a labdát a gurításhoz!</i>	<i>Azt kell, hogy érezd, hogy a hátrakészítésnél egy kicsit megfeszül a vállad! Ez a feszülés ahhoz kell, hogy gyorsan tudj lendíteni.</i>
Az eszköz gyorsuló karmunkával előrelendül, miközben a térd finommozgással biztosítja, hogy a talajvonalba kerüljön a labda.	A labda gyorsítása egy olyan útvonalon, ahol az elengedés pillanatában a talajhoz közel van. Szinte pattogás nélkül történik a gurítás, ami egy viszonylag nehéz feladat, de ha jó a súlypontsüllyesztés, akkor gyorsan ráéreznek a tanulók.	Gurítások ülésből, térdelésből, féltérdelésből, guggolásból, állásból, futásból és egyéb hely- és helyzetváltoztatásból (pl. fordulatból gurítás felugrásból gurítás).	<i>A kigurításnál, simítsd le a labdát a talajra! Nem jó, ha pattog. A karod úgy lendüljön, mintha egy inga lenne!</i>	<i>Érezd, ahogy a karod gyorsítja a labdát. Ennek végrehajtása különböző testhelyzetekből történhet.</i>
A kéz kivezeti az eszközt, majd a labda útvonala után lendül.	Minél tovább vezetjük ki a labdát, annál pontosabb tud lenni a gurítás. De figyelni kell, hogy csak addig történjen a kivezetés, amíg el nem kezd emelkedni a gurító kéz.	Utánzó gurítások, görgetések, pörgetések. „Tekézés”: szivacs labda-gurítás a tekézés mozgását utánozva. „Fatörzsgurítás”: body roll henger gurítása, görgetése.	<i>Képzeld el, hogy tekézel, és a gurítással a bábukat szeretnéd eltávolítani! Merrefelé lendítesz a keziddel? Igen, a bábuk felé, tehát jelen esetben előre felé!</i>	<i>A dobás végeztével a törzsnek olyan helyzetben kellene lennie, ahonnan a legfolyamatosabban segít a gurítókéz kivezetésében, tehát egy kicsit el kell fordulnod a törzseddal, hogy ki tudj vezetni előre a labdát.</i>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

EGYKEZES ALSÓ GURÍTÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A KILÉPÉSEL EGY- IDEJÚLEG HÁTRA- LENDÜL A LABDA	AZ ESZKÖZ GYOR- SULÓ KARMUNKÁ- VAL LENDÜL ELŐRE	TALAJVONALBA KERÜL A LABDA	A KÉZ KIVEZETI AZ ESZKÖZT, MAJD A LABDA ÚTVONALA UTÁN LENDÜL
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

GURÍTÁSOK, GÖRGETÉSEK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Gurítások, görgetések, pörgetések egy kézzel

- gurítások, görgetések pörgetések jobb és bal kézzel

Próbáljuk ki egy fitball-labdával, hogy mi a különbség a görgetés és a gurítás között! Amikor labdát görgetünk, akkor nem engedjük el a labdát a kezünkkel. Mintha csak terelgetnénk a labdát. Amikor pedig gurítjuk, akkor már nem mindig ér a kezünk a labdához. Mindkét kezetekkel próbáljátok ki!

Van ötletek, hogy milyen eszközt guríthatnánk még? Igen, pl. karikát, body roll hengert, vagy akár egy szuperdeszkát is.

A pörgetést egy lufival próbáljuk először. Kinek van ötlete, miben különbözik ez a mozdulat a gurítástól? Igen, pörgetésnél egy helyben forgatjuk a labdát. Most is próbáljátok meg mindkét kézzel!

Csak labdát tudunk pörgetni szerintetek? Eszetekbe jut esetleg más eszköz is? Remek ötlet a karika és a gömbös bot is. Hoztam kicsi pörgettyűket, próbáljuk ki, milyen érzés egy ilyen apró tárgyat pörgetni.

Gurítások, görgetések, pörgetések váltott kézzel

- gurítások, görgetések pörgetések jobb és bal kéz váltott használatával
- gurítások, görgetések pörgetések külsőleg/ belsőleg meghatározott számú gurítás, görgetés, pörgetés utáni váltással (pl. háromszor jobb kézzel, majd egyszer bal kézzel)

Váltott kézzel görgessétek a fitball-labdát! Most próbáljátok gurítani is váltott kézzel! Ugye emlékeztek még, mi a különbség a görgetés és a gurítás között? Most törökülésben próbáljátok pörgetni a lufit valamelyik kezetekkel! Ha már majdnem megállt a labda, rögtön a másik kezetekkel pörgessétek meg! Próbáljátok váltott kézzel folyamatosan pörgetni, úgy, hogy meg se álljon a labda!

Gurítások, görgetések, pörgetések két kézzel

- gurítások, görgetések pörgetések két kéz egyidejű használatával

Egy kézzel már gurítottunk, görgettünk és pörgettünk labdát. Milyen méretű labdát tudnánk a legkényelmesebben két kézzel gurítani vagy görgetni? Látom, legtöbben a fitballt választottátok.

Milyen eszközt tudnátok egyszerre mindkét kezetekeket használva megpörgetni? Nagyon ügyesek vagytok, hogy nemcsak a labdát választottátok, hanem a body roll hengert, sőt valaki a gömbös botot is.

Sokféleképpen lehet görgetni is a labdát a két kezetek között. Kíváncsi vagyok az ötleteitekre. Igen, lehet két tenyér közt, vagy akár egyik kéz tenyere és a másik kéz kézháta között.

Gurítások, görgetések egy lábbal

- gurítások, görgetések jobb és bal lábbal

Focizni sokan szerettek, még a lányok is. Nézzük meg, hogy milyen ügyesek vagytok a lábbal gurításban és görgetésben. Először ülésben, majd állva is lehet. Mindkét lábatokat próbáljátok ki! Mitől nehéz ez állásban? Igen, hogy közben egyensúlyozni kell a másik lábatokon.

Gurítások, görgetések, pörgetések váltott lábbal (külsőleg, vagy belsőleg meghatározott módon)

- gurítások, görgetések jobb és bal láb váltott használatával (pl. egyszer bal, egyszer jobb lábbal; kétszer bal, kétszer jobb lábbal)

Váltott lábbal is próbáljátok meg gurítani a labdát! Hajlított ülésben kezdjük. Miközben a kezetekkel a hátatok mögött támaszkodtok, próbáljátok meg egyik lábatoktól a másikig gurítani a labdát, váltott lábbal! Mindig a lábatok legyen a „Stop tábla”. Azzal próbáljátok megállítani, majd visszagurítani a labdát. A következő feladathoz vegyétek le a cipőteteket és a zoknitokat! Mindenki kap egy szúrós tüsi labdát. Állásban próbáljátok meg egyik lábatok alatt görgetni a labdát, majd a másik alatt! Folyamatosan végezzetek lábtartáscserét!

Gurítások, görgetések, pörgetések egyéb testrészekkel (1, 2, 3, 4 ujjal, ujjakkal zongorázva, ököllel, kézháttal, alkarral, térdel, fejjel, mellkassal, háttal, talppal)

- labdagurítás 1, 2, 3, vagy 4 ujjal a labdához érve
- „zongorázással” labdagörgetés (ujjakkal egymás után érintve a labdát)
- teniszlabda-görgetés tenyérrel, kézháttal, alkarral
- fitball gurítása ököllel, kézháttal, alkarral
- body roll henger gurítása fejjel, mellkassal
- gömbös bot gurítása talppal
- gömbös bot pörgetése egy ujjal

Most „zongorázva” fogunk lufit görgetni. Egymás után érjete a labdához minden ujjatokkal! Kipróbáltuk a gurítást egy kézzel, két kézzel és lábbal is. Milyen testrészünkkel guríthatnánk még például egy karikát? Jó ötlet, hogy csak egy ujjal, vagy kettővel. Nehezebb így? Milyen testrészetekkel tudnátok a body roll hengert gurítani? Nézem az ötleteiteket. Hohó, valaki ököllel, van, aki a térdével, van, aki mászva a fejével gurítja. Nagyon találékonyak vagytok. Egy gömbösbót akár egy ujjal is lehetne pörgetni. Kipróbáljátok?

Gurítások, görgetések, pörgetések testrészeken, testrészek körül (hason, mellkason, háton, karon, lábon, derék körül, nyak körül) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdagurítás karon, lábon, mellkason
- karikapörgetés derékon, karon, nyakon (hulahoppozás)
- labdagörgetés talpak körül, derék körül, nyak körül

Eddig csak a talajon gurítottunk labdát. Most próbáljuk ki, hogy valamelyik testrészeteken görgetitek, vagy gurítjátok állásban a labdát! Most válasszatok egy olyan testrészt, amely körül is tudtok labdát görgetni vagy gurítani! Ha már nincs új ötleted, nyugodtan elleshetsz egyet a társadtól is. Próbáljátok ki, hogy kisebb vagy nagyobb labdával könnyebb például a derekatok vagy a nyakatok körül gurítani a labdát! Tudjátok, hogy nem csak a derékon lehet hulahoppkarikát pörgetni? Nézem, vajon melyik testrészetek körül tudtok még hulahoppozni.

Gurítások, görgetések, pörgetések különböző kiinduló helyzetekben egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel (terpeszállásban, harántterpeszállásban, térdelőállásban, terpeszülésben, nyújtott ülésben, hajlított ülésben, törökülésben, sarokülésben, térdelőtámaszban, fekvőtámaszban, hason fekvésben, hanyatt fekvésben, oldalt fekvésben)

- nyújtott ülésben labdagurítás a lábakon
- terpeszülésben body roll henger görgetése a talajon előre-hátra
- nyújtott ülésben szivacsabda görgetése a lábon
- hason fekvésben gömbös bot görgetése előre-hátra
- hanyatt fekvésben labdagörgetés a két tenyér között

Utánzó gurítások, görgetések, pörgetések

- „Tekézés”: szivacsabda-gurítás a tekézés mozdulatát utánozva
- „Fatörzsgurítás”: body roll henger gurítása, görgetése

Most próbáljunk labdát gurítani más kiindulólhelyzetekben is.

Nyújtott ülésben a kezetekkel hátul támaszkodva próbáljátok végiggurítani a labdát az öletekből a bokátokig, majd vissza úgy, hogy a kezetekkel hozzá sem értek! Az az ügyes, akinek nem gurul el a labdája. Látom észrevettétek, hogy ha pipál a lábfejetek, nem fog elgurulni a labda, és hogy mikor lefelé gurítjátok, kicsit meg kell emelni a feneketeket, visszafelé pedig a lábatokat.

Most a gömbös botot fogjuk hason fekvésben gurítani előre-hátra. Szeretném, ha közben magasra emelnétek a könyökötöket, és a levegőben tartanátok a mellkasotokat. Mitek fáradt el a feladat közben? Igen, a hátatok. Akkor egy „púpos cicaháttal” nyújtózzatok meg!

Vajon hanyatt fekvésben is tudnátok labdát görgetni a két tenyereitek között vagy a tenyereitek és a kéz hátatok között? Melyik volt könnyebb?

Láttátok már, hogyan szoktak tekézni? Megpróbáljuk utánozni azt a mozdulatot, ahogyan a labdát gurítják a tekézők. Olyan labdát válasszatok, amit meg tudtok fogni egy kézzel, hogy mikor hátra lendítitek, ne essen ki a kezetekből!

A body roll henger akár egy fatörzset is jelképezhet. Próbáljátok meg úgy gurítani, görgetni, mintha egy nehéz fatörzs lenne! Aki nagyon ügyes, az akár kettőt is guríthat egyszerre.

JÁTÉK: „Kugli”

A gyerekek képességeiknek megfelelő nagyságú körben helyezkednek el (6-10 fő). Egy gyermek áll a kör közepén, ő lesz a „kuglibábu”. A körben állók nagylabdával igyekeznek kigurítani társukat. A körben álló gyermek nem érintheti a labdát. Ha sikerül eltalálni, helyet cserél a kigurítójával. A körben állók adogathatják is egymás közt a labdát gurítással.



TÉRBELI TUDATOSSÁG



Gurítások, görgetések, pörgetések helyben test előtt/mögött/mellett/körül/alatt egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- terpeszállásban karikapörgetés test előtt a talajon
- térdelőállásban fitball gurítása a talajon a test előtt jobbra-balra, egyik kéztől a másikig
- állásban fitball gurítása a test mögött egyik kézből a másikba
- törökülésben labdapörgetés egy kézzel a test mellett
- állásban fitball pörgetése a test mellett egy kézzel
- terpeszállásban labdagurítás a talpak körül „nyolcas” alakban
- térdelőtámaszban teniszlabda-gurítás egyik, majd másik tenyér körül
- törökülésben labdagurítás test körül
- hajlított ülésben teniszlabda-gurítás térdek alatt egyik kézből a másikba

Próbáljátok ki, hogy hányféleképpen tudjátok terpeszállásban magatok előtt pörgetni a karikát először a talajon! Lehet egy kézzel, két kézzel, vagy akár úgy is, hogy pörgetés után elengeditek a karikát. Kíváncsi vagyok, hogy a levegőben is tudjátok-e pörgetni két kézzel magatok előtt a karikát. Hogyan tudnátok nyolcas alakban gurítani a labdát terpeszállásban a talpatok körül? Az az ügyes, akinek nyújtva marad a térde, miközben előrehajol. Támaszhelyzetben is lehet gurítani a labdát. Például térdelőtámaszban a tenyeretek körül. Ha nagyon erősek vagytok, felemelkedhettek „alagútba” is, és úgy is megpróbálhatjátok. Mindkét kezetekkel próbáljátok ki!

Többféle méretű labda van körülöttetek. Nézzétek meg, hogy hajlított ülésben melyiket tudjátok átgurítani a térdetek alatt. És hogyan tudjátok megoldani, hogy a nagyobb labdák is elférjenek? Igen, az az ügyes, aki felemelte a lábát, és úgy gurítja a labdát egyik kezétől a másikig.

Gurítások, görgetések, pörgetések haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- body roll henger gurítása haladással előre/hátra/oldalra/körben
- labdagurítás előre fejjel, mászás közben
- labdagurítás váltott talppal járás közben, előre/hátra/körben
- fitball görgetése haladással előre/hátra/oldalra/körben
- teniszlabda-görgetés a test előtt tenyér és kézhat között haladással, előre/hátra/oldalra/körben
- karika görgetése/gurítása a test mellett haladással, előre/hátra/oldalra/körben

Olyan ügyesen gurítottátok, görgettétek, pörgettétek helyben az eszközöket, hogy arra gondoltam, megpróbáljuk haladás közben is. Válasszatok egy body roll hengert vagy egy fitballt, és induljatok el szabadon a teremben, gurítva vagy görgetve az eszközt! Az az ügyes, aki a tér minden irányába halad. Labdát akár mászás közben is tudnátok gurítani. Ne csak kézzel próbáljátok! Látom, van, akinek fejjel is sikerült.

Most tegyetek egy labdát az egyik talpatok alá! Csak kicsit gurítsátok meg, majd ha utoléritek, a másik talpatokkal gurítsátok. Ha előre felé már jól megy, próbáljátok ki hátrafelé haladással is!

Nagyobb labdát már próbáltunk görgetni tenyér és kézhat között. Most egy teniszlabdával próbáljuk meg haladás közben a görgetést! Hátrafelé haladva is sikerül?

Haladás közben egy hulahoppkarikát próbáljatok meg görgetni/gurítani magatok mellett! Lehet egy kézzel, két kézzel. Akár messzire elgurítva és utána szaladva is. Próbáljátok meg időben elkapni a karikát, mielőtt leesik a földre!

Gurítások, görgetések, pörgetések külsőleg/ belseleg meghatározott útvonalon egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel (egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, külsőleg/belseleg meghatározott útvonalon)

- body roll henger gurítása egyenes vonalon
- teniszlabda gurítása/görgetése számalakban, törökülésben
- fitball gurítása hullámvonalon
- karikagörgetés két kézzel, köríven

A talajra ragasztott útvonalakat követve próbáljátok meg a fitballt görgetni! Melyik útvonalon volt a legnehezebb görgetni?

Törökülésben próbáljátok magatok előtt a talajon számalakban görgetni/gurítani a teniszlabdákat! Melyik számot volt a legkönnyebb „lerajzolni”? Most ti találjátok ki egy képzeletbeli útvonalat, és azt kövessétek karikát görgetve. Próbálom kitalálni, milyen útvonalakat képzeltek el.

Gurítások, görgetések, pörgetések felfelé és lefelé egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítások, görgetések, pörgetések természetes emelkedőn/lejtőn (pl. domboldalon)

Ebben a jó időben ma kimegyünk a parkba játszani. Mindenki kap egy nagy lufit. Kíváncsi vagyok, hányféleképpen tudjátok majd gurítani, görgetni, pörgetni a lufit a domboldalon lefelé és felfelé.

Gurítások, görgetések, pörgetések különböző magasságú súlyponti helyzetekben egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítások, görgetések, pörgetések súlypontosüllyesztéssel (hajlított térdel)
- gurítások, görgetések, pörgetések magas súlyponti helyzetben (pl. lábujjon)
- gurítások, görgetések, pörgetések folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben
- gurítások váltakozó magasságú súlyponti helyzetben

Emlékeztek a „lopakodó járásra”? Most próbáljuk ki, hogy hajlított térdel „lopakodva” tudjátok-e görgetni a body roll hengert!

Válasszatok egy jó nagy fitballt! Álljatok lábujjra, és gurítsátok magatok előtt egyik kezektől a másikig! Nehéz volt lábujjon maradni? Bizony, nem olyan egyszerű egyensúlyozni és gurítani egyszerre. Megtanultátok már pörgetni a karikát a talajon magatok előtt. Neheztünk egy kicsit. Kezdjétek el állásban pörgetni a karikát, és közben lassan hajlítsátok a térdeteket! Ha tudtok, akár le is guggolhattok. Majd folyamatosan emelkedjétek fel állásba.

Most ti dönthetitek el, hogy „lopakodva”, vagy lábujjra emelkedve gurítjátok a fitballt szabadon a teremben. Ha elfáradtatok az egyik mozgásban, váltsatok át a másikra!

ERŐFESZÍTÉS



Gurítások, görgetések, pörgetések egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdagörgetés tenyér és kézhát között lassan
- fitball görgetése közepes sebességgel labdapörgetés törökülésben két kézzel, gyorsan

Mivel kisebb labdával próbáljuk, először csak lassan próbáljátok görgetni a labdákat a tenyeretek és a kézhátatok között! Most az egyenletes, lassú sebességre figyeljétek!

Már nagyon ügyesen tudjátok két kézzel pörgetni a labdát törökülésben magatok előtt. Akár megpróbálhatnánk most gyorsan is! Próbáljátok most is az egyenletes sebességre figyelni!

Gurítások, görgetések, pörgetések változó sebességgel egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítások, görgetések, pörgetések fokozatosan gyorsuló/lassuló sebességgel
- gurítások, görgetések, pörgetések szabadon és szisztematikusan változó (például lassú-gyors-lassú) sebességgel

Kezdjétek el két kézzel lassan görgetni a fitballt szabadon a teremben! Próbáljátok ki, hogy fokozatosan egyre gyorsabban görgetitek! Ez egy gyorsuló mozgás volt. Most válasszatok egy olyan eszközt, amivel ki tudjátok próbálni az egyre lassuló görgetést! Igen, jó ötlet a body roll henger is. Most bármilyen kiinduló helyzetben ti választhatjátok meg, milyen sebességgel pörgetitek a labdákat. Az az ügyes, aki megpróbálja váltogatni a pörgetés sebességét.

Gurítások, görgetések irányváltoztatással (egyénilag vagy külsőleg meghatározott módon) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítás, görgetés elindulással/megállással, egyéni ütemben
- gurítás, görgetés, jelre megállás, majd jelre elindulás (például taps, fütty, dob)
- gurítás, görgetés irányváltoztatással egyéni ütemre
- gurítás, görgetés irányváltoztatással jelzésre

Szabadon gurítsátok el a karikát a teremben, és próbáljátok mellette haladni! Majd állítsátok meg a kezetekkel, miközben ti is megálltok! Keressétek az üres helyeket a gurításnál! Panninak adom a dobot. Ha meghalljátok a dobszót, kezdjétek el fitballt görgetni! A következő dobszónál a lehető leggyorsabban álljatok meg! Panni, bátran váltogasd, hogy milyen időközönként ütsz a dobra! Mászás közben az egyik kezetekkel gurítsátok kislabdát! Amikor szembe jön valaki, váltsátok irányt! Ha meghalljátok a tapsomat karikagörgetés közben, „hátra arc”, és görgessétek tovább ellenkező irányba! Mostantól pedig tapsra csak egy negyed fordulatot tegyetek!

Gurítások, görgetések, pörgetések lassított, gyorsított mozdulatokkal, egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítás, görgetés, pörgetés „lassított felvétellel”
- gurítás, görgetés, pörgetés „gyorsított felvétellel”

Sok mozgást kipróbáltunk már „lassított felvétellel”. Vajon lehet gurítani, görgetni, vagy pörgetni is így? Választhatok az eszközök közül, és próbálkozzatok! Melyiket tudjátok lelassítva is gurítani, görgetni vagy pörgetni? Milyen mozgás lesz ennek az ellenkezője? Persze hogy a „gyorsított felvétel”! Amikor ezt próbáljátok, legyetek óvatosak, nehogy balesetet okozzatok!

Gurítások, görgetések, pörgetések belsőleg/ külsőleg meghatározott ritmusra egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítás, görgetés, pörgetés belsőleg meghatározott ritmusban
- gurítások, görgetések, pörgetések külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)

Törökülésben gurítsátok egy labdát egyik kezetektől a másikig, mintha a két kezetek lenne a „stop tábla”, úgy állítsátok meg a labdát! Magatokban adjátok a ritmust a gurításhoz, akár egy mondókát mondva, vagy csak „hopp-hopp” jelzést adva! Most én fogom a ritmust adni. Figyeljétek, mert becsapós kedvemben vagyok, megpróbállok megrézfálni benneteket! Csak akkor gurítsátok, ha a jelzést halljátok!

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL


Gurítások, görgetések, pörgetések párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítások, görgetések, pörgetések párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve, hátakat összetámasztva)
- gurítások, görgetések, pörgetések párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett)
- gurítások, görgetések, pörgetések oszlopban/vonalban

Keressetek egy párt magatoknak! Kézfogásban a szabad kezetekkel fitballt gurítva járjátok be a termet! Akkor vagytok ügyesek, ha megtartjátok a kézfogást. Érdemes kicsiket gurítva haladni.

Párokban álljatok egymásnak háttal úgy, hogy összeér a hátatok! Gurítsátok magatok előtt a karikátokat egyik kezetektől a másikig! Sikerül együtt maradni? Minél nagyobb karikát választotok, annál könnyebb lesz.

Párokban törökülésben ülve próbáljátok minél többféleképpen labdát gurítani egymásnak! Lehet egy kézzel, két kézzel, váltott kézzel, egyik oldalon, másik oldalon.

Párokban egymásnak háttal álljatok két-három méterre egymástól! Mindenkinél legyen egy karika. Jelre mindenki gurítsa hátra a jobb kezével a karikáját a társának, aki megpróbálja elkapni a karikát, mielőtt a földre esne! Az az ügyes, aki nem kukucskál hátra. Most próbáljátok bal kézzel gurítani!

JÁTÉK: „Guruló oszlop”

Oszlopban álljatok egymás mögé! Az első gyerekek a jobb oldalán legyen a fitball! A következőnek a bal oldalán, és a jobb kezével fogja az előtte levő vállát. A következőnek megint a jobb oldalán legyen a labda, és a bal kezével fogja az előtte lévő vállát. És így tovább. Ha jelt adok, lassan kezdjétek labdát gurítani úgy, hogy ne szakadjon szét az oszlop!

Gurítások, görgetések, pörgetések a társakkal azonos vagy eltérő módon (sebesség, irány, kiinduló helyzet, mozdulatok, vezető/követő, tükörkép, inverz tükörkép) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítások, görgetések, pörgetések a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (például karikahajtás: a csoport minden tagja saját ritmusban hajtja a karikáját)
- gurítások, görgetések, pörgetések a társakkal azonos vagy eltérő irányban (pl. bot gurítása lábbal, azonos irányban)
- gurítások, görgetések, pörgetések a társakkal azonos vagy eltérő sebességgel (pl. fitball gurítása különböző sebességgel)
- gurítások, görgetések, pörgetések a társakkal vezető-követő szerepben (például tükörkép, inverz tükör, követő mozgások)

Vegyetek fel egy gömbös botot! Álljatok egy vonalba, és próbáljátok meg lábbal gurítani előrefelé a botot! Most fitballt fogunk görgetni. Azt szeretném látni, hogy mindenki különböző sebességgel görget. Ne a társadra figyelj, válaszd meg a saját sebességed!

JÁTÉK: „Legyél az árnyéka!”

Két csoportra osztjuk a gyerekeket. Az egyik csoportban lévő gyerekek elkezdnek szabadon fitballt gurítani a teremben. A másik felében lévők választhatnak, hogy kit fognak követni „árnyékként”. Az az ügyes, akit szinte észre sem vesz a társa. Szerepcserével is.

JÁTÉK: „Flipper”

Két csapatot alkotunk. Hasaljátok le egymással szemben egy vonalba, egymástól karnyújtásnyi távolságban! A két sor között kb. három méter legyen. Begurítok néhány labdát a sorok közé. Oldalsó középtartásban tartott karokkal próbáljátok meg átűtni a labdát a szemben lévő társaitok felé! Mint a flipperjáték karjai, úgy mozogjon a karotok! Akkor vagytok ügyesek, ha nem megy ki a labda a kezetek között.

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Gurítások, görgetések, pörgetések eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- talajra helyezett bóják között fitball gurítása
- körkötél körül karikahajtás
- emelt pad alatt labdagurítás
- bordásfal előtt body roll henger gurítása
- számolyok mellett szuperdeszka-gurítás

Kikészítettem egy bójasort. Próbáljátok végiggurítani a fitballt között! Kísérletezd ki, hogy milyen sebességgel a legkönnyebb neked! Letettem egy körkötelet a terem közepére. Próbáljátok többféleképpen gurítani körülötte a karikátokat! Lehet előre felé vagy oldalazva haladva, egy vagy két kézzel hajtva a karikát. Figyelem a különleges ötleteket.

Tornapadokat tettem fel számolyokra. Válasszatok akkora labdát, ami szerintetek átfér a pad alatt. Jelre egyik oldalról át kell gurítani a labdát a pad alatt a másik oldalra. Próbáljátok sokféleképpen gurítani! Most úgy járjatok a teremben body roll hengert gurítva, hogy mindig a bordásfal mellett haladjatok! Lehet egészen közel is.

Most próbáljuk ki, hányféleképpen tudjátok gurítani, görgetni, pörgetni a labdát a tornapadon.

A kikészített számolyok mellett a térdeteken mászva kell szuperdeszkát gurítani. Figyelj a sebességedre! Úgy válaszd meg, hogy sikerüljön irányítani a deszkát, anélkül, hogy a számolyba ütköznél!

Gurítások, görgetések, pörgetések eszközökön, eszközökön át egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- gurítások, görgetések, pörgetések padon, számolyon, csúszdalapon, szőnyegen, bordásfalon, szivárványernyőn, lepedőn, udvari szereken
- gurítások, görgetések, pörgetések body roll hengeren, bújócsövön, karikán át

Most próbáljuk ki, hányféleképpen tudjátok gurítani, görgetni, pörgetni a labdátokat a tornapadon! Először csak álljatok a pad mellé, és úgy ötleteljétek! Látom, hogy valaki egy kézzel pörgeti, van, aki egyik kezétől a másikig gurítgatja. Most a pad mellett járva próbáljátok „zongorázva” görgetni a labdát! Akár végig is guríthatjátok a labdát a padon. Az az ügyes, akie fent marad a padon.

A csúszdalapokat beakasztottam a bordásfal harmadik fokára.

Próbáljátok meg legurítani a karikátokat rajta!

Szerintetek a bordásfalon is lehet gurítani a labdát? Próbáljátok egy, majd két kézzel is!

Body roll hengereket tettem le a teremben. Mikor odaértek egyhez, gurítsátok át rajta a labdátokat!

Gurítások, görgetések, pörgetések eszközökben egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel (karikában, körkötélben, billenő rácshintában, egyensúlyozó tölcserben)

- teniszlabda-gurítás karikában
- labdagurítás lábbal karikában
- fitball görgetése billenő rácshintában

Üljétek valamelyik karika mögé, amit a talajra tettem! Kíváncsi vagyok, hányféleképpen tudjátok a karikában gurítani, görgetni vagy akár pörgetni a labdátokat.

Különböző egyensúlyozó eszközöket tettem ki a teremben. Vajon lehet azokban is labdát gurítani, görgetni vagy pörgetni? Minél több eszközben próbálkozzatok!


























Gurítások, görgetések (eszközterelések, eszközvezetések), pörgetések több eszköz egyidejű használatával egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- body roll henger gurítása labdával
- labdagörgetés karikával
- karikahajtás bottal
- fitball gurítása labdával
- szuperdeszka-gurítás bottal
- teniszlabda-gurítás teniszütővel
- labdaterelgetés légycsapóval
- labdavezetés bottal

Arra vagyok kíváncsi, hogyan tudnátok a kikészített eszközöket egy másik eszközzel gurítani, görgetni, pörgetni. Tettem ki body roll hengert, különböző méretű labdákat, szuperdeszkát, karikát, botot, légycsapót, teniszütőt. De jó, hogy ilyen sokfélélt találtok ki! Nyugodtan elleshettek egymástól is ötleteket, ha már nem jut eszetekbe más.


























GURÍTÁSOK, GÖRGETÉSEK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Gurítás egylábról kijelölt célra.	 Görgetés hajlított terpeszállásban 8-as alakban csukott szemmel.	 Kétkézes gurítás egyre nagyobb kétlábás szökkenésből.	 Görgetés párokban a vezető által kijelölt testrészekben.	 Gurítás polifoammal különböző mértékben hajlított térdhelyzetből.
 Gurítás féltérdelésből fokozatosan erősödő kigurításokkal.	 Görgetés bóják között szalomban lassan, majd gyorsan.	 Egykezes gurítás célba, pad/fal, mint palánk felhasználásával kis és nagy erő kifejtéssel.	 Görgetés párokban két labdával kézfogással szalompályán.	 Görgetés/gurítás pingpongütővel csigavonalon.
 Párban, egymással szemben nyújtottülésben gurítás a társ bal, majd jobb oldalára.	 Görgetés háromfős csoportban társkerüléssel minden körben egy lépéssel növelve a távolságot.	 Kétkézes gurítás párokban a vezető által diktált erő kifejtéssel.	 Pörgetés felváltva a labda pörgési sebességének növelésével.	 Gurítás polifoammal kis és nagy erő kifejtéssel.
 Gurítás térdelőtámaszból fallal/paddal szemben folyamatosan.	 Görgetés pionokon keresztül.	 Egykezes gurítás zsámolyra feltett emelkedő padon.	 Görgetés papírhenger segítségével a vezető által meghatározott útvonalon.	 Gurítás polifoammal a vezető által meghatározott módon.

GURÍTÁSOK, GÖRGETÉSEK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Gurítás ülésben testen bal, majd jobb végtagon gyengén és erősen.	 Gurítás a boka mellett hullámvonalon zenei ritmussal meghatározott sebességgel.	 Pörgetés lábbal fokozatosan lassítva a labdát helyben.	 Gurítás a vezető által meghatározott kiindulóhelyzetből és sebességgel.	 Pörgetés párokban pingpongütővel váltott kézzel két pörgetésenként átadva az ütőt a párnak.
 Egykezes gurítás erősen a vezető által meghatározott terpesz alatt.	 Gurítás cikcakkban gyorsan a vezető árnyékában.	 Pörgetés közepes sebességgel köríven kézzel, majd lábbal.	 Gurítás háromfős csoportokban tükörképben, meghatározott sorrendben.	 Görgetés tornabottal előre-hátra-balra-jobbra jelre megállítás.
 Kétkeszes gurítás féltérdelésből a vezető által meghatározott sebességgel.	 Gurítás párokban egyenes vonalon a terpesz vonalában megállásig.	 Pörgetés nagy sebességgel a fekvő társ teste körül.	 Gurítás azonos kézzel, különböző sebességgel, számaryra.	 Görgetés tornabottal fokozatosan gyorsulva majd lassulva nagy kiterjedéssel.
 Kétkeszes gurítás polifoammal rézsútosan balra és jobbra.	 Gurítás kötetlenül kiegészítő alatt történő átgurítással, jelre kétkeszes labdamegfogással.	 Pörgetés gyorsan papírhengerrel a vezető által meghatározott irányba.	 Gurítás vezető-követő haladással a boka mellett meghatározott színrendű bójákat kerülve (kék-piros-sárga).	 Görgetés tornabottal kétérintésenként átadva a botot a társnak alacsony és magas súlyponti helyzetben.

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A gurítások, gördítések feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: PALÁNKOS GURÍTÓS

Fejlesztési cél:	gurítómozdulat, testérzékelés, erőfeszítés érzékelése
Játékidő:	3-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda, krétával megjelölt célfelületek a palánkon
Leírás:	A gyerekek egymás mellett körben, a palánktól mintegy 2 méter távolságra üljenek le terpeszülésbe, az előzetesen krétával felfestett körrel, vagy X jelekkel szemben. Ebből a helyzetből történik meg a labda folyamatos felső gurítása a palánknak. Mindenki számolhatja magának, hogy 5-ből hányszor találta el a felfestett X jelet.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A gurítási távolságot a gyerekek előre-illetve hátra csúszással igazíthatják maguknak, továbbá egyre nehezebb testhelyzetekből is guríthatnak, amit maguknak tudnak szabályozni. Ha számoltatjuk a sikeres találatokat, akkor ne csináljunk belőle versenyt, kizárólag a korábbi saját eredmény összehasonlítására koncentráljunk.
Könnyítések/nehezítések:	A feladat önmagában differenciált, a gurítás távolsága, illetve a célfelület nagysága szabadon variálható. A felső gurítás mellett féltérdelő vagy térdelő, később állóhelyzetből is próbálkozhatunk az alsó gurítás technikájával.

Játék neve: GURÍTSD BE A KAPUBA!

Fejlesztési cél:	gurítómozdulat, testérzékelés, erőfeszítés érzékelése
Játékidő:	6-8 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda, a két kapu használata.
Leírás:	A gyerekeket két csoportra osztva, a két kaputól mintegy 5-8 méter távolságra állítsuk fel őket, a kapukkal szembe, félkörívben. Cél, hogy a pedagógus jelzésére alsó gurítással gólt érjenek el.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Pörgessük a feladatot, ne hagyjunk időt a „téblábolásra”. Jó módszer, amikor a gurítást követően elkezdünk 5 mp-ről lassan visszszámolni, így 0-ra mindenkinek ismét a gurítási helyzetbe kell kerülnie és várnia az újabb jelzésre.
Könnyítések/nehezítések:	A gurítás távolságát és a labda típusát változtatva érdekes gyakorlási helyzeteket alakíthatunk ki. Minden sikeres gurítást követően javasolhatjuk, hogy minden gólt szerző ovis egy lépéssel hátrébből gurítson, amivel fokozatosan növelhető a kihívás és a nehézség.

Játék neve: GURÍTSD ÁT A TERPESZ ALATT!

Fejlesztési cél:	gurítómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés érzékelése, társas együttműködés
Játékidő:	6-8 perc
Szükséges eszközök:	a pároknak megfelelő számú labda, bóják a gyerekek sávjában történő elválasztásához
Leírás:	A gyerekeket párokba osztjuk, és páronként egy labdával gyakorolhatnak. A saját sávjukban különböző típusú gurításokkal próbálkozhatnak, amely gurításokat a társ nagyterpese alatt kell átjuttatniuk.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Kezdetben a távolság legyen kb. 3 méter, majd javasoljuk, hogy lépésenként hátráljanak, ha túl könnyűnek érzik a feladatot. Hagyjuk önállóan próbálkozni a gyerekeket. Egyénileg dönthessék el, hogy számolják a sikeres találatokat vagy sem.
Könnyítések/nehezítések:	A gurítás távolságát és a labda típusát változtatva érdekes gyakorlási helyzeteket alakíthatunk ki. A gurítás egyéni technikai megválasztása, és a gurítás távolságának egyéni megválasztása öndifferenciálást tesz lehetővé.

3.2. LABDAPATTINTÁS, LABDAVEZETÉS (KÉZZEL)



A kézzel történő labdavezetés (labdapattintás) az egyik legalapvetőbb mozgásforma, amit a labdával tenni lehet. Amikor egy kisgyerek a labdával játszani kezd, szinte biztos, hogy megpróbálja maga elé dobni, pattintani a labdát, aminek pattogásában nagy örömet leli. Innen már csak egy lépés, hogy a felpattanó labdát elkapja⁶, azaz labdapattintást hajtson végre.

A labdapattintás tehát egyszeri lepattintást jelent, míg a labdavezetés tulajdonképpen labdapattintások sorozata, amely során lerövidül a két leütés közötti labdaérintés (labdabirtoklás) ideje, ezáltal folyamatosabbá válik. Mindkettőt lehet egy vagy két kézzel, ill. helyben és haladással is végezni.



42. kép: Labdavezetés futás közben

A labdavezetés haladással számos sportág (elsősorban a kosárlabda és kézilabda) esszenciális része, a pályán a labdával történő haladás, helyezkedés egyedüli módja. De ha nem is sportági szempontból vizsgáljuk, akkor is azt mondhatjuk, hogy az általános labdás ügyesség elengedhetetlen részét képezi a labdavezetés, amely során a labda a kívánt irányba és erővel hagyja el a tanuló kezét, és ahol ily módon tudatosan irányítottá válik (gyakran mondjuk viccesen

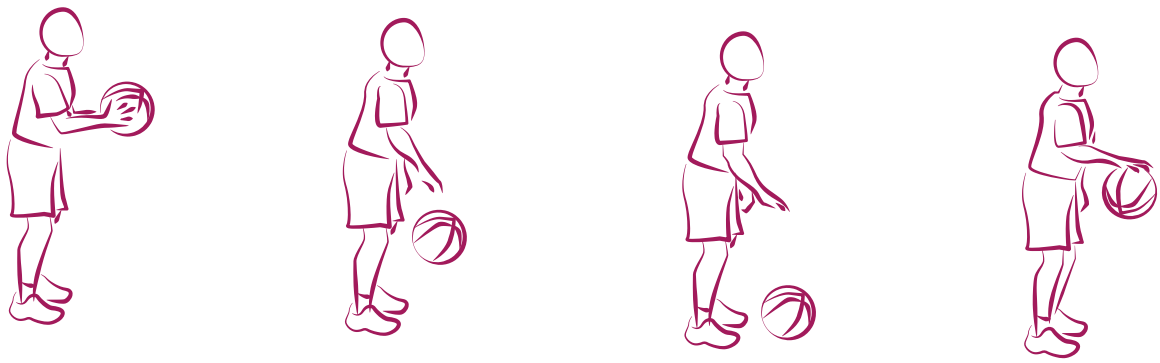
tanítványainknak, akik még keresési szakaszban vannak és látszólag az elpattanó labdák után szaladnak, hogy először még a „labda vezet téged”, de később majd te fogod irányítani a labdát). Ennek folyamatában megfigyelhetjük, hogy:

- a tanuló a labdát két kéz helyett egy kézzel nyomja le;
- a labda már nem annyira a testhez közel pattan le, pl. nem pattan rá a lábakra;
- hosszabb úton gyorsítja a labdát, kevésbé tűnik „ütésnek”;
- a korábban még bizonytalan, merev csukló egyre inkább fellazul, rácsapódik a gyorsítás irányára.

A labdavezetés – izoláltan – megtörténhet nyújtott térdekkel, a test előtt leütve a labdát. Ez tulajdonképpen teljesen elfogadható labdavezetésnek minősül általános értelemben. A legfontosabb mozgásszerkezeti összetevők felsorolása során több, a kosárlabdához kapcsolódó végrehajtási szempontot adunk ebben az alfejezetben. Tesszük ezt elsősorban azért, mert ezen szempontok mindegyike hozzájárul a pontosabb, funkcionálisabb végrehajtáshoz, másrészt pedig azért, mert szeretnénk bemutatni, hogy a sportági igényű mozgástanulás és az iskolai, általános mozgásos ügyességfejlesztés tanulási szempontjai a mozgástanulás kezdetekor nem térnek el egymástól. Ennek megfelelően a könyvünkben alkalmazott gyakorlatok, amelyeket elsősorban az iskolai és óvodai testnevelés-foglalkozások vonatkozásában írtunk, ugyanúgy képezhetik kosárlabda-előkészítő foglalkozások anyagát. Fontos kiemelni, hogy a már sokat emlegetett változatosság a labdavezetések során domborodik ki a leghangúlyosabban: a labda méretében, súlyában és anyagában (pingponglabdától a fitballig), a térben (saját és általános tér szinte minden eleme adott), az alkalmazott eszközökben, amelyen haladva, és amelyekeken magukon is lehet labdát vezetni (padok, instabil felületek, szőnyegek stb.), és a társak szerepében (együttműködő, együttműködő-versengő és versengő kapcsolat is lehetséges). Ennek megfelelően a labdavezetés az egyik legjobb mozgásforma a „cél tábla”-modell szintjeinek érzékeltetésére, megértésére (26. ábra).



Megjegyzés: a manipulatív mozgásformák jellegükből fakadóan mutatnak némi átfedést. Itt például a labdapattintás során mindig történik egy elkapás is, hiszen csak egyszer pattan le a labda. Ennek megfelelően a pattintás az elkapások gyakorlása során is illeszkedő gyakorlat, csak ott nem a pattintáson, hanem az elkapáson van a hangsúly.



20. ábra: A labda leütésének főbb mozgásszerkezeti összetevői



43. kép: : Labdavezetés „tükörben”



44. kép: Labdavezetés a térben elhelyezett eszközök körül

AZ EGY KÉZZEL TÖRTÉNŐ LABDAVEZETÉS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
A tekintet előre (nem a labdára) néz.	A gyakorlatás kezdetekor természetes, hogy tanítványaink tekintete végig a labdán marad, hiszen nem tudhatják, mikor és hova fog felpattanni a labda. Minél többet és minél változatosabb módon gyakorolják a labdavezetést, annál inkább válik belsőleg is érzékelhetővé a labda felpattanása, azaz annál kevésbé szükséges a vizuális kontroll. Ehhez azonban kulcsfontosságú, hogy olyan, helyben végezhető feladatokat válasszunk, amelyek során kiszámítható, szabályozható a visszapattanás.	<p>Labdapattintás és elkapás helyben egy téri pont megfigyelésével.</p> <p>Labdavezetés járással az oktató által kézzel mutatott irányba.</p> <p>Labdavezetések párbajban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • közben teniszlabda adogatása kézről kézbe; • pacsi a társ által különböző magasságba helyezett kézbe. 	Miközben pattintjátok a labdát, igyekezzetek folyamatosan a bordásfalat nézni!	Emeljétek fel a fejeteket miközben pattan a labda! Helyezkedjétek el terpe-szülésben! Próbáljátok meg csukott szemmel, a lábatok között vezetni a labdát! Figyeljétek meg a pattanások ritmusát!
Bokában, térdben, csípőben enyhén hajlított, vállszéles harántterpeszállás.	Lásd a stabilitás/alaphelyzet című fejezetben.			
A labdát egy kézzel, főntről lefelé gyorsítja a tanuló (a leütés a tanuló mellett-előtt történik).	A labda kontrollált leütése akkor lehetséges, ha a tanuló a labdát a kellő szögben és erővel üti le a talajra, esetleg valamilyen eszközre. Ehhez először javasolt azt kérni, hogy a leütés főntről lefelé, a test mellett történjen, ugyanis ez segít megérezni egyrészt a leütés erejének nagyságát, másrészt a leütés testhez viszonyított helyét. Ennek köszönhetően egyre kisebb lehet a visszapattanó labda magassága, egészen addig, amíg a kb. csipőmagasságot el nem éri a tanuló.	Labdapattintások, labdavezetések haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel: <ul style="list-style-type: none"> • labdapattintások egy kézzel, majd két kézzel elkapás haladással előre/hátra/oldalra talajra helyezett gumitappancsokra. 	Pumpáló mozdulattal lefelé nyomjátok a labdát! A talajon láttok kör alakú tappancsokat. Próbáljátok meg úgy haladni labdavezetéssel, hogy a tappancsokon pattanjon a labda! Először álljatok közél a tappancsokhoz, aztán megpróbálhatjátok haladás közben is! Most próbáljátok meg hátrafelé haladással is!	Érezétek, hogy az alkarotokkal gyorsítottok a labdát lefelé. A labdát mindig kicsit a haladás irányába kell leütnökö! Ha előrefelé mentek, akkor kicsit előrefelé, de ha hátra, akkor magatok mellett hátrafelé kell pattannia a labdának!

<p>A labda a csípő magasságáig pattan fel.</p>	<p>A haladással történő labdavezetés esetén fontossá válik, hogy ne pattanjon túl magasra a labda, azaz ne teljen el túl sok idő két leütés között. Erre a labdavezetés folyamatosságának fenntartása és tudatos térbeli alkalmazása miatt van szükség.</p>	<p>Labdapattintások egy kézzel, labdavezetések egy kézzel, egy lábbal, csipőhöz tett jelzéssel (pl. szalag):</p> <ul style="list-style-type: none"> • labdapattintások, labdavezetések jobb és bal kézzel. 	<p>Próbáljátok meg az ügyesebbik kezetekkel lepattintani, majd aztán két kézzel megfogni a labdát! Ne engedjétek magasabbra pattanni, mint a szalag! Ha nem pattan vissza olyan magasra, erősebben nyomjátok a talajhoz a labdát!</p>	<p>Elsősorban azzal tudjátok szabályozni a leütés nagyságát, hogy milyen erővel csapódik rá a csuklók, illetve mennyire nyúlók ki a könyökötök közben. Úgy vezessétek a labdát, hogy a könyökötök teljesen nyúljon ki!</p>
<p>Az ujjak nyitottan, a labda formáját veszik fel.</p>	<p>Hasonlóan a görgetés, gurítás fejzetben leírtakhoz.</p>	<p>Labdapattintás, labdavezetés egy ujjal, két ujjal („nyuszifüllet”), három ujjal („szamárfüllet”), négy ujjal („lapátfüllet”).</p>	<p>Simulíjon rá a tenyeretek a labdára!</p>	<p>A teljes tenyeret érinti a labda!</p>
<p>A csukló rácsapódásával, az ujjak végét hagyja el a labda utoljára.</p>	<p>Ez az elem egy újabb példája a különböző manipulatív mozgásformák közös szempontjainak, összetevőinek. Mivel a labdavezetés sokkal biztonságosabb és hatékonyabb, ha viszonylag laza csuklóval történik, ahol az ujjak hegyét hagyja el utoljára a labda (azaz rácsapódik a csukló), ennek gyakorlása remekül kapcsolható össze a dobásokkal, különös tekintettel a kosárlabdadobásra. Ha azt látjuk, hogy a leütés során a tenyeret hagyja el a labda, mintegy üti a tanuló a labdát, érdemes olyan feladatokat választani, ahol kifejezetten az ujjak kapnak főszerepet a leütésben.</p>	<p>Labdapattintás, labdavezetés egy ujjal, két ujjal („nyuszifüllet”), három ujjal („szamárfüllet”), négy ujjal („lapátfüllet”).</p>	<p>Most azt próbáljátok ki, hogy a talajról felpattanó labdát csak két ujjal pattintjátok le, „nyuszifüllet”. Aztán lehet „szamárfüllet” és „lapátfüllet” is. Most kipróbáljuk a labdavezetést csak egy ujjal vezetve a labdát. Ha már jól megy, jöhet két ujjal, „nyuszifüllet”. A három ujj tesz a „szamárfül”. Végül négy ujjal, „lapátfüllet” is megpróbálhatjátok. Melyik volt a legkönnyebb?</p>	<p>Az ujjbegyeken kell éreznetek, hogy a labda elhagyja a kezeteket, mintha csak utánaintegetnétek!</p>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

LABDAVEZETÉS HELYBEN

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A KÉZ FELVESZI A LABDA FORMÁJÁT	A LABDA AZ UJJAKAT HAGYJA EL UTOLJÁRA	FÖNTRŐL LEFELÉ TÖRTÉNIK A LEÜTÉS	A LEÜTÉS A TEST MELLETT-ELŐTT TÖRTÉNIK
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

LABDAPATTINTÁSOK, LABDAVEZETÉSEK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST



Labdapattintások egy kézzel, labdavezetések egy kézzel

- labdapattintások, labdavezetések jobb és bal kézzel

Próbáljátok meg az ügyesebbik kezetekkel lepattintani, majd aztán két kézzel megfogni a labdát! Ne engedjétek magasabbra pattanni a derekatoknál! Ha nem pattan vissza olyan magasra, erősebben nyomjátok a talajhoz a labdát! Ha már jól megy, a másik kezetekkel is pattintsatok! Most úgy próbáljátok, hogy ugyanazzal a kezetekkel kapjátok el a labdát, amivel lepattintottátok! Nehezebb így? Lehet a másik kézzel is próbálkozni.

Labdapattintások, labdavezetések váltott kézzel

- labdapattintások, labdavezetések jobb és bal kézzel váltva, leütéssel
- labdapattintások, labdavezetések külsőleg/belsőleg meghatározott számú leütés utáni váltással (pl. labdapattintás háromszor jobb kézzel, majd egyszer bal kézzel)

Egy kézzel már jól ment a pattintás. Most hol a jobb, hol a bal kezetekkel pattintsatok, és két kézzel kapjátok majd el a labdát! Akár ki is gondolhatjátok magatokban, hányat pattintotok az egyik, majd a másik kezetekkel. Kíváncsi vagyok, hogy milyen sokféleképpen tudnátok váltott kézzel vezetni a labdát. Látom, van, aki minden leütés után vált, van, aki csak két leütésenként. Az is szuper, ha csak úgy, kedved szerint váltogatod a leütések számát.

Labdapattintások, labdavezetések két kézzel

- labdapattintások, labdavezetések két kéz egyidejű használatával

Most két kézzel pattintsátok le, majd kapjátok el a felpattanó fitballt! Ne feledjétek, hogy csak a derekatokig pattanjon! Kisebb labdával is próbálkozzatok! A fitball vezetésénél elkél mindkét kezet. Figyeljete, hogy ne pattanjon túl magasra a labda!

Labdapattintások, labdavezetések egyéb testrészsel (1, 2, 3, 4 ujjal, ököllel, kézháttal, alkarral)

- labdapattintás, labdavezetés egy ujjal, két ujjal („nyuszifüllel”), három ujjal („szamárfüllel”), négy ujjal („lapátfüllel”)
- labdapattintás csak alkarral érintve a labdát
- labdavezetés ököllel, váltott kézzel
- labdavezetés alkarral

Most azt próbáljátok ki, hogy a talajról felpattanó labdát csak két ujjal pattintjátok le, „nyuszifüllel”. Aztán lehet „szamárfüllel” és „lapátfüllel” is. Most kipróbáljuk a labdavezetést csak egy ujjal vezetve a labdát. Ha már jól megy, jöhet két ujjal, „nyuszifüllel”. A három ujj, lesz a „szamárfül”. Végül négy ujjal, „lapátfüllel” is megpróbálhatjátok. Melyik volt a legkönnyebb? Ki tudja alkarral is lepattintani a földről felpattanó labdát? Először dobjátok fel a labdát, majd a felpattanó labdát próbáljátok alkarral újra lepattintani! Minden pattintás után kapjátok el a labdát! Nem csak az ujjainkkal tudjuk vezetni a labdát. Most kipróbálhatjátok a kezetek, vagy a karok más részeivel is, akár ököllel, kézháttal, vagy alkarral. Melyikkel volt könnyebb irányítani a labdát? Melyikkel volt nagyon nehéz?

Labdapattintások, labdavezetések testrészeken (térdén), testrészek körül (talpak körül, tenyér körül) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás felhúzott térdén
- labdapattintás, labdavezetés a talajon lévő, összezárt talpak körül
- labdavezetés a talajon lévő tenyér körül

Ebben a feladatban szükség lesz az egyensúlyérzéketekre is. Két kézzel pattintsátok a labdát a felhúzott térdetekre! Közben próbáljátok egyensúlyozni egy lábon állva! Ha elfáradt a lábatok, próbáljátok lábtartáscserével is! Próbáljátok két kézzel lepattintani és elkapni a labdát a „leragasztott” talpatok körül állásban. Akkor vagytok ügyesek, ha a lábatok nem moccan el a helyéről. Látom, van, aki még a háta mögé is tud pattintani.

Labdapattintások, labdavezetések különböző helyzetekben egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel (terpeszállásban, harántterpeszállásban, térdelőállásban, térdelőtámaszban, hajlított ülésben, törökülésben, terpeszülésben, sarokülésben, nyújtott ülésben, hason fekvésben, hanyatt fekvésben, oldalt fekvésben)

- labdapattintás terpeszállásban egy vagy két kézzel leütve, majd egy vagy két kézzel elkapva a labdát
- labdapattintások, labdavezetések térdelőtámaszban egyik kézen támaszkodva
- labdapattintások, labdavezetések különböző ülésekben egy kézzel, váltott kézzel és két kézzel is
- labdapattintások, labdavezetések hason fekvésben
- labdapattintások, labdavezetések oldalt fekvésben

Térdelőtámaszban csak az egyik kezetekkel támaszkodjatok, a talajon! A másikkal próbáljátok pattintani, majd elkapni a labdát! Hányféle ülőhelyzetben tudnátok pattintani? Nézem az ötleteiteket. Az az ügyes, aki egy kézzel, két kézzel és váltott kézzel is próbálgatja. Látok törökülést, terpeszülést, hajlított ülést, de még sarokülést is. A hason fekvésben pattintáshoz erős hátizom kell. Tartsátok a levegőben a mellkasotokat, miközben pattintotok! Utána ne feledjétek el nyújtani „púpos cicaháttal”! Szerintetek másfajta fekvésben is lehetne labdát pattintani vagy vezetni? Nagyon profi, aki hanyatt fekvve, maga mellett próbálgatja. Örülök, hogy eszetekbe jutott az oldalt fekvés is. Mindkét oldalaton fekvve próbálhatjátok!

TÉRBELI TUDATOSSÁG**Labdapattintások, labdavezetések helyben test előtt/mögött/mellett/körül/alatt egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel**

- labdapattintások, labdavezetések két kézzel törökülésben a test előtt
- labdavezetés váltott kézzel állásban a test mögött
- labdapattintás térdelésben a test mellett egy kézzel leütve, majd egy kézzel elkapva a labdát
- labdavezetés állásban váltott kézzel a talpak körül
- labda átpattintása egy kézzel „alagútban” a has alatt

Törökülésben először egy kézzel pattintsatok magatok előtt, két kézzel elkapva a labdát! Hányféleképpen tudtok még magatok előtt pattintani? Igen, lehetne egy kézzel elkapva, vagy két kézzel pattintva is. Térdelésben a jobb kezetekkel a jobb oldalaton pattintsatok, úgy, hogy ugyanazzal a kezetekkel el is kapjátok a labdát! Most próbálkozzatok a másik oldalon, a másik kezetekkel is! Emelkedjétek „alagútba”, és próbáljátok átpattintani a labdát a hasatok alatt valamelyik kezetekkel! Nem baj, ha elgurul, szaladjatok utána!

ERŐFESZÍTÉS



Labdapattintások, labdavezetések, egyenletes ritmusban (lassú/gyors) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás, labdavezetés lassan és gyorsan helyben (pl. labdapattintás helyben két kézzel gyorsan)
- labdapattintás, labdavezetés lassan és gyorsan haladás közben (pl. fittbal vezetése egy kézzel lassan)

No, most a ritmussal fogunk egy kicsit játszani. Válaszd ki, hogyan szeretnéd pattintani és elkapni a labdát! Most arra kell figyelned, hogy egyenletes ritmusban pattints! Dobszóval adom a ritmust. Milyennek érezted a ritmust? Lassúnak, gyorsnak? Igen, ez inkább lassú volt. Most próbáljuk ki gyors ritmusban is! Próbáljuk ki ugyanezt a feladatot folyamatos labdavezetéssel! Lehet akár váltott kézzel is. Most haladás közben próbáljunk játszani a labdavezetés ritmusával! Figyelj, hogy ne változtasd a járásod ritmusát, miközben a labdát vezeted!

Labdapattintások, labdavezetések egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel haladással

- labdapattintás, labdavezetés egyenletes sebességgel haladva (pl. fittbalvezetés gyors járás közben)

Most haladás közben fogjuk vezetni a labdát, és a haladásunk sebességét fogjuk változtatni. Eközben a labdát próbáljátok meg egyenletes ritmusban vezetni! Először lassú járással kezdjétek! Úgy látom, jól ment. Próbálgathatjátok gyors járás közben is.

Labdapattintások, labdavezetések változó ritmusban és sebességgel egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás, labdavezetés fokozatosan gyorsuló/lassuló tempóban
- labdapattintás, labdavezetés szabadon és szisztematikusan változó (például lassú-gyors) tempóban

Megismerkedtünk az egyenletes ritmussal. Most próbáljátok ki, tudnátok-e fokozatosan egyre gyorsabban pattintani! Majd ugyanez a feladat, de folyamatos labdapattintással. Így már nehezebb? Figyeljétek, hogy meddig pattan fel a labdátok! Gondold ki előre, milyen tempóban szeretnéd pattintani, vagy folyamatosan vezetni a labdát! Majd gondold ki, mikor váltasz tempót! Lehet akár a lassú és a gyors tempót váltogatni. Most a változó tempó a fontos, arra figyelj!

Labdapattintások, labdavezetések belsőleg/ külsőleg meghatározott ritmusban és sebességgel egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás, labdavezetés belsőleg meghatározott ritmusban
- labdapattintás, labdavezetés külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)

Most már ti találjátok ki, hogyan változtatjátok a pattintás ritmusát! Akár mondókat is mondhattok magatokban, aminek a ritmusára pattintotok. Most is igyekezzetek többféleképpen pattintani! Ha ez már jól megy, próbáljátok ki folyamatos labdavezetéssel is! Most a lejátszott zene ritmusára pattintsátok a labdát!

Labdapattintások, labdavezetések belsőleg/ külsőleg meghatározott magasságban egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás két kézzel lepattintva, majd két kézzel elkapva a labdát, alacsonyan, pl. törökülésben
- labdapattintás egy kézzel leütve, majd egy kézzel elkapva a labdát, közepes magasságban, pl. térdelőállásban
- labdavezetés váltott kézzel magasan, pl. fejmagasságban

Keressetek a játszótéren olyan emelkedőt, ahol szép egyenletes a talaj! Próbáljátok meg felfelé és lefelé haladva is pattintani a labdátokat! Lehet, hogy erősebben kell lenyomni a talajra, mint a tornateremben a parkettára. Nem baj, ha időnként elpattan! Szaladj bátran utána! Melyik irányba nehezebb? Mikor kell erőteljesebben a talaj felé nyomni a labdát? Próbáljatok választani egy olyan kiinduló helyzetet, amikor úgy pattintjátok a labdát, hogy az alacsony síkban marad! Remek ötleteket látok. Törökülés, terpeszülés, térdelőtámasz. Milyen kiinduló helyzetben tudjátok derékmagasságban pattintani a labdát? Ha magasan akarjátok pattintani, mire kell ügyelnetek? Igen, most már állásban pattinhattok, és jól nyomjátok le a labdát a talaj felé! Ne csak két kézzel pattintsatok! És próbáljátok egy kézzel is elkapni a labdát!

Labdapattintások, labdavezetések változó magasságban egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintások két kézzel leütve, majd két kézzel elkapva a labdát állásban, térdmagasságtól derékmagasságig változó magasságban
- labdavezetés váltott kézzel guggolásból állásba emelkedve alacsony síkból közepes síkig változtatva a labda felpattanásának magasságát

Próbáljátok folyamatosan változtatni a labda felpattanásának magasságát! Hogyan sikerülhet? Igen, ha az erőközlést változtatjátok. Jó ötlet, hogy a kiinduló helyzetet is változtatjátok közben!

Labdapattintások, labdavezetések különböző magasságú súlyponti helyzetekben egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás egy kézzel leütve, majd két kézzel elkapva a labdát, állásban hajlított térdrel
- labdavezetés váltott kézzel, lábujjon állva
- labdapattintások két kézzel leütve, majd két kézzel elkapva a labdát, folyamatosan süllyedő/ emelkedő súlyponti helyzetben
- labdavezetés egy kézzel váltakozó magasságú súlyponti helyzetben

Állásban már sokféleképpen pattintottuk a labdát. Próbáljuk ki, hogy változtatjuk a súlypontunk magasságát! Szerintetek hogyan lehetne? Igen, lehet hajlított térdrel pattintani. Magasabbra pedig akkor kerül a súlypontotok, ha lábujjra álltok. Sokféleképpen pattintsatok alacsony és magas súlyponti helyzetben is! Ismeritek a „liftes” utánzó mozgást? Most le-fel „liftezve” pattintsátok a labdát! Próbálhatjátok többféleképpen pattintva is. Most megkérem Katát, hogy a kezével mutassa nektek, hogy alacsony, közepes vagy magas súlyponti helyzetben vezeti a labdáját.

Labdapattintások, labdavezetések különböző fordulatokkal egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel [labdapattintások, labdavezetések közben negyed, fél és egész fordulatok (mindkét irányba, irányokat váltogatva)]

- labdapattintás helyben két kézzel, majd elkapás két kézzel, a leütések között negyed fordulatokkal
- labdavezetés váltott kézzel, járás közben tetszőleges fordulatokkal

Most kipróbáljuk, hogy a labdapattintások között tudtok-e fordulatokat tenni. Először helyben két kézzel lepattintás, majd két kézzel elkapás közben tegyetek negyed fordulatokat! Most már járás közben is próbálkozhattok a fordulatokkal. Legyen például váltott kézzel labdavezetés először! Tetszőleges nagyságú fordulatokat tehettek, de az irányokat váltogassátok!

Labdapattintások, labdavezetések haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintások egy kézzel, majd két kézzel elkapás haladással előre/hátra/oldalra/körben
- labdapattintások egy kézzel, majd egy kézzel elkapás haladással előre/hátra/oldalra/körben
- labdapattintások váltott kézzel, majd két kézzel elkapás haladással előre/hátra/oldalra/körben
- labdapattintások váltott kézzel, majd egy kézzel elkapás haladással előre/hátra/oldalra/körben
- fittball-pattintások két kézzel, majd két kézzel elkapás haladással előre/hátra/oldalra/körben
- labdavezetések előre/hátra, oldalra, körben

Helyben már nagyon ügyesen ment a labdapattintás. Most megpróbáljuk haladás közben. Először csak előrefelé haladással próbáld egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel! Elkaphatod egy vagy két kézzel is a labdát. Ne feledd, hogy csak a derekadig engedd felpattanni! Van kedvetek megpróbálni hátrafelé is? Milyen irányban nem haladtunk még? Szuper, akkor mehet oldalra is! Melyik irányba volt a legnehezebb?

Labdapattintások, labdavezetések külsőleg/belsőleg meghatározott útvonalon egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel (egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, külsőleg/belsőleg meghatározott útvonalon)

- labdapattintás egy kézzel, majd elkapás két kézzel íves vonalon
- labdavezetés váltott kézzel hullámvonalon
- fittball-pattintás két kézzel, majd elkapás két kézzel körben haladva
- labdavezetés egy kézzel betűket „rajzolva”
- labdapattintás két kézzel leütve, majd két kézzel elkapás számalakot „leírva”
- labdapattintás két kézzel, majd elkapás két kézzel belsőleg meghatározott útvonalon

A talajra ragasztott kör mentén haladva két kézzel pattintsátok le a fitballt, majd két kézzel kapjátok el! Gondolj ki magadban egy számot! A labdát két kézzel pattintsd le, majd két kézzel kapd el a képzeletbeli számalakot bejárva! Próbálok kitalálni, hogy melyik számot „pattintod le”.

Labdapattintások, labdavezetések felfelé és lefelé haladással egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintások, labdavezetések természetes emelkedőn/lejtőn (pl. domboldalon)

Keressetek a játszótéren olyan emelkedőt, ahol szép egyenletes a talaj! Próbáljátok meg felfelé és lefelé haladva is pattintani a labdákat! Lehet, hogy erősebben kell lenyomni a talajra, mint a tornateremben a parkettára. Nem baj, ha időnként elpattan! Szaladj bátran utána! Melyik irányba nehezebb? Mikor kell erőteljesebben a talaj felé nyomni a labdát?

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL



Labdapattintások, labdavezetések párokban, csoportokban fizikai kontaktussal és anélkül, egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintás, labdavezetés párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve, hátakat összetámasztva)
- labdapattintás, labdavezetés párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett)
- labdapattintás, labdavezetés oszlopban/vonalban

Válasszatok egy párt magatoknak! Fogjátok meg egymás kezét, a szabad kezetekben legyen egy labda! Próbáljátok úgy pattintani és elkapni egy kézzel a labdát, hogy a kézfogást ne engedjétek el! Most folytassátok ugyanebben a kiinduló helyzetben, folyamatosan labdát vezetve. Kipróbálhatjátok vállfogással is.

Van még ötletek, hogyan lehetne? Az a lényeg, hogy valamelyik testrészetek összeérjen.

Álljatok egymással szembe! Egy labdát vegyetek fel! Próbáljátok különböző módon átpattintani a labdát egymásnak! Próbálgassátok, hova kell pattintani a labdát, hogy a társatok kezébe érkezzen! Bizony, nem középre, hanem a társatokhoz közelebb. Ha már ügyesen el tudjátok kapni két kézzel, kipróbálhatjátok egy kézzel is!

Más kiinduló helyzetben is kipróbálhatjátok! Látom, vannak, akik törökülésben, vannak, akik térdelésben próbálgatják.

Álljatok egymás mögé oszlopban! Az elöl állónak a jobb kezében, a következőnek a bal kezében legyen a labda, és így tovább. Kezdetek el labdát vezetni!

ÉNEKES JÁTÉK: „Tekeredik a kígyó...” énekelve. Labdavezetés csoportban egymást követve. Az élen haladó gyermek „befelé tekeri” a csoportot. Majd irányt váltva elkezd „kifelé tekerni”, míg újra körben nem járnak.

Változat: Mikor „betekeredtek”, hátra arc, utolsóból lesz az első, ő „tekeri ki” a csoportot.

JÁTÉK: Labdavezetési fogó

A kijelölt fogó labdavezetéssel próbálja megfogni menekülő társait. Akit megfog, annak átadja a labdát, és az lesz az új fogó (csak a fogónál van labda).

Változat: „Kiterjesztős fogó labdavezetéssel”. Akit megfognak, az felvesz egy labdát, és ő is fogó lesz. A játék addig tart, míg mindenki fogó nem lesz.

Labdapattintások, labdavezetések a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, kiinduló helyzet, tükörkép, inverz tükör, vezető/követő) egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintások, labdavezetések a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (a csoport minden tagja saját ritmusban pattintja/pattogtatja a labdáját)
- labdapattintások, labdavezetések társakkal azonos vagy eltérő kiinduló helyzetben (pl. labdapattintás párban, egyik gyermek állásban, másik törökülésben)
- labdapattintások, labdavezetések a társakkal vezető-követő szerepben (pl. tükörkép, inverz tükörkép)

Párokban álljatok egymásnak háttal! Két kézzel pattintva a labdát, távolodjatok egymástól. Majd, ha jelt adok, hátrafelé haladás közben pattintsatok, míg újra össze nem ér a hátatok! Az elmúlt alkalommal pattintottuk már párokban a labdát, különböző kiinduló helyzetekben is. Most próbáljuk meg, hogy egyikőtök állásban, a társa pedig törökülésben pattintja a labdát! Szerepcserével is csináljátok meg! Mire kell figyelnetek a különböző kiinduló helyzetekben a pattintásnál? Igen, az erőközlésre! Van ötletek más különböző kiinduló helyzetre? Álljatok egymással szemben párokban! Mindkettőtökönél legyen egy labda! Beszéljétek meg, ki lesz először a vezető, akit a társa tükörképszerűen utánoz majd pattintásnál! Szerepcserével is csináljátok meg!

JÁTÉK: „Legyél az árnyéka oszlopban!”

Mindenkinél van egy labda. Kiválasztunk néhány gyereket, akiket majd követni lehet. A kiválasztott gyerekek elindulnak szabadon a teremben bármilyen módon labdát pattintva. A többiek helyben állva pattintanak. Akihez odamennek, és a szemébe néznek, annak követnie kell a vezetőt, ugyanolyan módon pattintva a labdát (egy kézzel, két kézzel stb.). Addig játszunk, míg mindenki „árnyékként” követ egy vezetőt.

Oszlopban labdapattintás falra. Mindig a következő gyerek kapja el a falra pattintott labdát. Aki pattintott, az a sor végére fut.

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Labdapattintások, labdavezetések eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdavezetés kifeszített gumiszalagok között
- labdapattintás karika előtt
- labdapattintás zsámoly mögött
- labdapattogtatás pad mellett

Hosszú gumiszalagokat feszítettem ki a teremben, néhány centire a talaj fölé. Válasszatok egy labdát, és tetszőlegesen pattogtatva haladjatok a gumiszalagok között! Akkor vagytok ügyesek, ha a labdátok nem érinti a gumiszalagokat! Álljatok bele egy talajra helyezett karikába! Próbáljátok a karikátok elé pattintani, majd elkapni a labdátokat, tetszőleges módon! Mire kell figyelni? Igen, hogy a labda ne pattanjon a karika szélére. Álljatok egy kihelyezett zsámoly mögé! Próbáljátok a zsámoly mögé pattintani a labdátokat! Hogyan lesz könnyebb? Igen, ha kicsit előre dőlve pattintotok. Lovagló ülésben keressetek helyet magatoknak valamelyik padon! Felváltva pattintsatok az egyik, majd másik oldalon a talajra!

Labdapattintások, labdavezetések eszközökön és eszközökön állva, ülve stb. egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintások, labdavezetések padon, ferde padon, zsámolyon, szőnyegen, udvari szereken, csúszdalapon stb.
- labdapattintások, labdavezetések padon, rugós deszkán, trambulínon, billenő rácshintában stb. állva, ülve (pl. padon állva padra, majd talajra pattintva)

Megjegyzés: a labdavezetés eszközökön, haladással gyakorlatai sok esetben már 2. szintű gyakorlatok, ezért minden esetben csak akkor alkalmazandók, amennyiben a labdavezetés haladással már nem okoz gondot a tanulóknak.

Remekül megy már a labdapattintás a talajon. Most próbáljuk ki, hányféleképpen tudnátok a padon labdát pattintani! Keressetek egy padot! Próbáljátok távolabb állni egymástól, hogy ne zavarjátok a társatokat! Szuper, lehet egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel. Pad mellett állva, padon ülve, padon állva. Próbáljátok ki ugyanezeket a feladatokat folyamatos labdavezetéssel is! Látom, tele vagytok ötletekkel! Most az udvari szereket használjuk majd a labdapattintás gyakorlására. Keressetek olyan eszközöket, amiken tudtok pattintani! Szuper! Lehet a csúszdán is, a homokozó szélén is! Neheztjük a labdavezetést azzal, hogy felálltok a padra. Ebben a helyzetben először a pad tetejére pattintsátok a labdát! Most próbáljátok meg a talajra pattintani! Min kellett változtatnotok? Igen, az erőközlés nagyságán. És ha terpeszben ülve pattintotok a talajra? Valóban, most sokkal kisebb erővel kell a talajra nyomni a labdát. Ha egy rugós deszkán állva próbáljátok folyamatosan pattintani a labdát, mire kell ügyelnetek? Igen, hogy ne veszítsétek el az egyensúlyotokat.

Labdapattintások, labdavezetések eszközökben egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- labdapattintások, labdavezetések karikában, body roll hengerben, körkötélben

Válasszatok egyet a talajra tett karikák közül, és álljatok mögé! A lehető legtöbbféleképpen próbáljátok labdát vezetni a karikában! Járjátok be a termet, és minden talajra tett karikába pattintsatok egyet! Szabadon járhattok a teremben. Ahányat tapsolok, annyit pattintsatok a hozzátok legközelebb eső karikába, majd járjatok tovább! Szerintetek sikerülne a body roll hengerbe is belepattintani a labdát? Miért nehezebb, mint karikába? És folyamatosan is tudnátok pattintani a labdát egy body roll hengerben?

JÁTÉK: „Labdaiskola”

Válasszatok ki egy karikát, és álljatok elé! Próbáljátok meg szép sorban mindegyik karikába belepattintani a labdákat! Ha sikerült az elsőbe, „kijártátok az első osztályt”. És így tovább. Ha nem sikerült valamelyik „osztály”, nyugodtan próbálkozzatok újra!


























Labdapattintások, labdavezetések több eszköz egyidejű használatával

- labdapattintások, labdavezetések bottal, teniszütővel, pingpongütővel
- labdavezetés egy másik labdával

Most már nem a kezetekkel kell majd pattintani. Választhattok a kikészített eszközök közül. Próbáljátok azokkal lepattintani, majd a kezetekkel elkapni a labdát! Most ugyanezekkel az eszközökkel megkísérelhetitek folyamatosan vezetni a labdákat! Melyik eszközzel volt a legnehezebb? És melyikkel a legkönnyebb? Most egy nagyon izgalmas dolgot próbálunk ki. Két labdára lesz szükségetek. Próbáljátok egyik labdával vezetni a másikat! Először csak helyben, aztán haladással is.





















LABDAPATTINTÁS, LABDAVEZETÉS KÉZZEL

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Labdavezetések jobb és bal kézzel cikk-cakk vonalban.	 Labdavezetések hátrafelé haladva a test előtt vezetve a labdát.	 Leütések váltott kézzel eltérő magasságban.	 Labdavezetés társsal, helyben, váltott kézzel.	 Labdavezetés bójával a test jobb és bal oldalán.
 Labdavezetések váltott kézzel alacsony, közepes és magas leütéssel.	 Labdavezetések hullámvonalban növekvő erejű leütésekkel.	 Változó sebességű leütésekkel haladás szalamban.	 Labdavezetés vezetőkövető feladatban, szabadon a térben.	 Labdavezetés két kézzel kifeszített ronggyal előre és hátrafelé.
 Labdavezetés társsal szemben, a társtól távolabbi kézzel.	 Váltott leütések társsal haladás közben.	 Labdavezetés helyben, társ által meghatározott ritmusban történő leütésekkel.	 Labdavezetés helyben a társ által jelzett magasságban.	 Labdapattintások helyben teniszütővel különböző magasságokba.
 Labdavezetés pingpongütővel jobb és bal kézzel.	 Labdavezetés egy másik labdával bóják körül.	 Labdavezetések helyben váltott kézzel, bal kézben teniszlabdával, jobb kézben pingpongütővel.	 A társ által kidobott labda pattintása egy másik labdával, két kézzel.	 Labdavezetések helyben a társsal közösen tartott bottal.

LABDAPATTINTÁS, LABDAVEZETÉS KÉZZEL

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Labdavezetés ülésben a jobb és bal láb mellett gyengén és erősen.	 Labdavezetés cikkcakk vonalban, váltott kézzel, erős és gyenge leütésekkel.	 Váltakozó erejű leütések a jobb lábfej mellett, a teremben szétszórt karikákban.	 Labdavezetés cikkcakk vonalban, társsal, váltott kézzel, erős és gyenge leütésekkel.	 Alacsony és magas labdavezetések a teremben elhelyezett padokon, felett, át.
 Labdavezetések társsal, egy-egy kezettől összeérintve, a társ által meghatározott magasságban.	 Labdavezetés cikkcakkban, gyorsan a vezető árnyékában.	 Labdapattintások a teremben elhelyezett gumitappancsokon a társ által jelzett ritmusban.	 Labdavezetés változó magasságú leütésekkel, a vezető árnyékában.	 Különböző erejű labdapattintások a teremben elhelyezett gumitappancsokon.
 Labdavezetés kifeszített kendővel, hullámvonalon.	 Tükör-labdavezetések párbán, előre-hátra történő mozgás közben, váltakozó erejű leütésekkel.	 Eltérő magasságú leütések társsal közösen tartott bottal.	 Leütések társsal közösen tartott bottal, hullámvonalban.	 Labdavezetés társak által hajtott kötél alatt, jobb kézzel.

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A labdavezetés, labdapattintás feldolgozása során javasolt játékok:

Labdavezetések kézzel

Játék neve: LABDAVEZETÉSEK KÉZZEL

Fejlesztési cél:	labdavezetés kézzel, testérzékelés, energiabefektetés érzékelése
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda
Leírás:	A gyerekek szabadon, kézben tartott labdával sétálnak a játékerületen. A pedagógus jelzésére (tapsra) mindig egy kétkezes labdapattintást végezzenek helyben.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Kb. 6-8 mp ideális az egyes pattintások ismétlésére. A pattintások a csípő előtt történjenek. Ha a kétkezes pattintások stabilak, kérhetünk két-három egymást követő pattintást, majd áttérhetünk az egykezes pattintásra.
Könnyítések/nehezítések:	Kétkezes és egykezes pattintások, nagyobb és kisebb labdák egyaránt adhatók a gyerekeknek ügyességi szintjüktől, illetve a saját választásuktól függően.

Játék neve: KÉPES LABDAVEZETÉS

Fejlesztési cél:	labdavezetés kézzel, testérzékelés, energiabefektetés érzékelése
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda, 5-6 különböző tematikus kép (pl. növények, sportágak képei, számok, betűk képei)
Leírás:	A gyerekek szabadon, kézben tartott labdával álljanak fel szétszórta a játéktérületen. Miközben néhány kétkezes vagy egykezes (differenciálási szempont) labdavezetést próbálnak végrehajtani állásban. Időnként a pedagógus felmutat egy képet, amit a gyerekeknek fel kell ismerni és meg kell nevezni.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Hagyjunk egy képet 10-15 mp-ig fent a levegőben, amivel a gyerekeket a vizuális kontroll csökkentésére „kényszerítünk”. A labdát csípőmagasságig engedjük fel, és használják a csuklójukat a pattintásnál.
Könnyítések/nehezítések:	Kétkezes és egykezes pattintások, nagyobb és kisebb labdák egyaránt adhatók a gyerekeknek ügyességi szintjüktől, illetve a saját választásuktól függően.

Játék neve: KREATÍV LABDAVEZETÉS

Fejlesztési cél:	labdavezetés kézzel, testérzékelés, energiabefektetés érzékelése
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda
Leírás:	A gyerekek szabadon, kézben tartott labdával álljanak fel szétszórta a játéktérületen. Miközben néhány kétkezes vagy egykezes (differenciálási szempont) labdavezetést próbálnak végrehajtani, találjanak különböző testhelyzeteket, ami közben pattintják a labdát. A pedagógus jelzésére változtassák a testhelyzetet.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Hagyjuk egy testhelyzetben kb. 30-40 mp-ig gyakorolni a gyerekeket, és utána kérjük a változtatást. Bátorítsuk őket, ha elpattan a labda, akkor nyugodtan kezdjék újra a próbálkozást.
Könnyítések/nehezítések:	Kétkezes és egykezes pattintások, nagyobb és kisebb labdák egyaránt adhatók a gyerekeknek ügyességi szintjüktől, illetve a saját választásuktól függően.

Játék neve: ÉRINTŐS LABDAVEZETÉS

Fejlesztési cél:	labdavezetés kézzel, testérzékelés, energiabefektetés érzékelése
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda
Leírás:	A gyerekek szabadon, labdavezetéssel haladjanak a játéktérületen önmaguknak megválasztott sebességgel. Cél, hogy a labdát úgy irányítsák, hogy közben egy-egy társuk vállát megérintsék (esetleg szétszórta magasbójákat).
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Bátorítsuk őket, ha elpattan a labda, akkor nyugodtan kezdjék újra a próbálkozást.
Könnyítések/nehezítések:	Kétkezes és egykezes pattintások, nagyobb és kisebb labdák egyaránt adhatók a gyerekeknek ügyességi szintjüktől, illetve a saját választásuktól függően.

Játék neve: AUTÓSZERELŐS LABDATERELŐ

Fejlesztési cél:	labdavezetés lábbal, test- és térérzékelés
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda, 15-20 szétszórt bója vagy pion a játékterületen
Leírás:	A gyerekek szabadon, lábbal történő labdavezetéssel haladjanak a játékterületen önmaguknak megválasztott sebességgel. Cél, hogy a labdát úgy irányítsák, hogy közben kerüljék ki a bójákat és egymást. Ha hibáznak, vezessék be a labdát a két alapvonalnál leválasztott két sávba, ahol ha 3 mp-et töltenek, akkor megjavítódik a „motorjuk”.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Tanulási szempont, hogy a labdát tartsák magukhoz közel, piciket rúgjanak a labdába, hogy bármikor meg tudják állítani a bója előtt.
Könnyítések/nehezítések:	Nagyobb és kisebb labdák egyaránt használhatók. A bóják lerakásának sűrűsége és a játékterület nagysága nehezítő tényezők.

Játék neve: LABDATERELŐ A GÁTAK ALATT

Fejlesztési cél:	labdavezetés lábbal, test- és térérzékelés
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a gyermekek létszámának megfelelő számú labda, 15-20 szétszórt kisciga, vagy bójából készített kiskapu a területen
Leírás:	A gyerekek szabadon, lábbal történő labdavezetéssel haladjanak a játékterületen önmaguknak megválasztott sebességgel. Cél, hogy a labdát úgy irányítsák, hogy közben minél több kisciga alatt „gólt” szerezzenek oly módon, hogy átvezetik alatta a labdát.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Tanulási szempont, hogy a labdát tartsák magukhoz közel, piciket rúgjanak a labdába akkor is, ha éppen a kisciga alatt pöccintik át a labdát.
Könnyítések/nehezítések:	Nagyobb és kisebb labdák egyaránt használhatók. A bóják, gátak lerakásának sűrűsége és a játékterület nagysága nehezítő tényezők.

Játék neve: SZEREZZ GÓLT A TERPESZ ALATT!

Fejlesztési cél:	labdavezetés lábbal, test- és térérzékelés
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	a párok számának megfelelő labda
Leírás:	A játéktéren a párok egyik tagja nagyterpeszben helyezkedik el szabadon, de egymástól nagyobb távolságokra, arányosan a térben. A labdások feladata, hogy a játékidő alatt folyamatos labdavezetéssel minél több társuk alatt gurítsák át a labdát, miközben végig kontroll alatt tartják azt. 1 percenként csere.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Tanulási szempont, hogy a labdát tartsák magukhoz közel, piciket rúgjanak a labdába akkor is, ha éppen a társak alatt pöccintik át a labdát. Az érintőfelület lehet a boka belső része, illetve az ún. külső csüd felület.
Könnyítések/nehezítések:	Nagyobb és kisebb labdák egyaránt használhatók. A játékterület nagysága, és a gyerekek létszáma nehezítő tényező lehet.

3.3. DOBÁSOK, ELKAPÁSOK



45. kép: Elkapás két kézzel



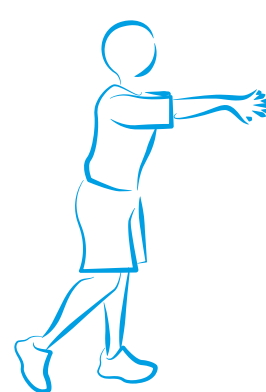
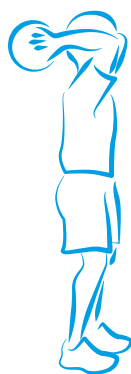
A labdapattintásnál használt példa, mely szerint a kisgyerek a kapott labdát biztosan megpróbálja előbb-utóbb pattintani, itt hatványozottan igaz. Még azok a csecsemők is, akik épphogy tudnak állni, egy eszközzel a kezükben szinte természetes módon megpróbálkoznak annak eldobásával, ami leginkább egy kezdetleges hajításra emlékeztet. Annak az érzete, hogy mikor szorítja meg

az eszközt, illetve mikor engedi el a szorítást, így már nagyon korán elkezd kialakulni, amire aztán remekül lehet ráépíteni a rendkívül változatos dobás- és elkapásfeladatokat.

Alapvetően azt mondhatjuk, hogy a dobás során az eszköz elhagyja a gyorsító kezét/kezeket, így az eszköznek van repülési fázisa. Az elkapás során az eszközt a tanuló egy vagy két kézzel birtokba veszi, tehát folyamatos lesz a kontaktus az eszközzel (viszonylag szemléletes a „megnyugtatja a labdát” kifejezés a gyakorlatban).

A dobás nagyon sokféle eszközzel történhet (labda, babzsák, karika, bot, szalag, kendő stb.), bármely irányba, célba, távolságra, társnak, eszközök alatt/felett/keresztül stb. Ennek megfelelően – hasonlóan a görgetéshez, gurításhoz, labdavezetéshez – a fent említett kezdetleges hajító „technikával” végrehajtott dobások alapvető részét képezik a gyerekek labdás ügyességének. Mivel már egészen kisgyermekkorban megjelenik, a mozgásfejlődés éveitől jól megfigyelhető, hogyan fejlődik a dobás mint alapvető mozgásforma:

- az alapállás egyre inkább elfordított törzset és lábakat jelent;
- az eszköz egyre távolabb kerül a dobás kezdetekor;
- a törzs és a csípő külön-külön, egymást segítve feszülnek meg, fordulnak, ezáltal hatékonyabbá téve a dobást;
- a dobás irányába történő súlypontáthelyezés történik.



21. ábra: Felső kétkezes hajítás főbb mozzanatai

Ami az elkapást illeti:

- a kezek egyre pontosabban veszik fel a labda vagy eszköz formáját;
- nem nyújtott, hanem enyhén hajlított könyökkel várja a labdát;
- a kezek és a karok a labda repülési magasságához, ívéhez igazodnak;
- egyidejű térd- és könyökhajlítással, „puhán” történik a labdaelkapás.

Mivel az ember a kezével képes a leginkább szabályozottan, ha úgy tetszik a legpontosabban adagolni az erő kifejtést egy-egy mozdulat során, a dobásnak nagyon sokféle végrehajtása lehetséges. Ennek megfelelően számos sportágnak képezi alapvető részét, sokszor nagyon hasonló kritikus mozgásszerkezeti összetevőkkel (pl. kézilabdalövés és baseballhajító mozdulat, vagy akár röplabdaütés felugrásból). Bár a könyvünk nem tér ki az egyes sportági technikai elemek feldolgozására, fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy a testnevelésben historikusan nagy szerepet kapó dobások, azaz a hajítás, lökés és vetés gyakorlatilag az atlétika sportági technikáinak tekinthetők, ilyen formán nem indokolt az alapvető mozgásformák szintjén tárgyalni őket. Ennek megfelelően könyvünkben elsősorban a már említett, lényegében a felső egykezes hajításhoz legközelebb álló dobást vettük alapul a mozgásszerkezeti összetevők tárgyalása során.

Az elkapások óraszervezési és didaktikai szempontból is a dobásokkal együtt dolgozhatók fel a legjobban, viszont nem elhanyagolható tényező az sem, hogy amíg a dobás során egy fokozatos gyorsító mozdulat játszódik le, úgy az elkapás során a dobásnak egyfajta ellentétéként egy tudatos lassítás történik. Ebben a tekintetben érdemes kiemelni, hogy az a kézhelyzet és/vagy mozdulat, amelyből a dobás a legbiztonságosabban végrehajtható, szinte biztosan alkalmas arra is, hogy biztonságosan elkapja az eszközt a tanuló (a gyakorlás kezdetekor leggyakrabban alkalmazott kétkezes dobásoknál ez hatványozottan igaz). Ezzel az elkapás a dobás tanulásának szerves

részévé válik, és nagyban segíti az elkapás későbbi stabil, és a játékhelyzethez illeszthető kivitelezését.

Az elkapás – hasonlóan a dobásokhoz – különböző formákban gyakorolható attól függően, hogy az adott helyzetben mi a célszerű.

Megkülönböztetünk:

- egykezes és kétkezes;
- alsó, mellső és felső elkapást attól függően, hogy a test horizontális síkjaihoz képest hol történik a labda elkapása.

Alsó elkapásról beszélünk, ha tipikusan csípőmagasság alatt érkezik a labda. Ekkor az ujjak lefelé-előre néznek, az alkar pedig az érkező labda irányába for-



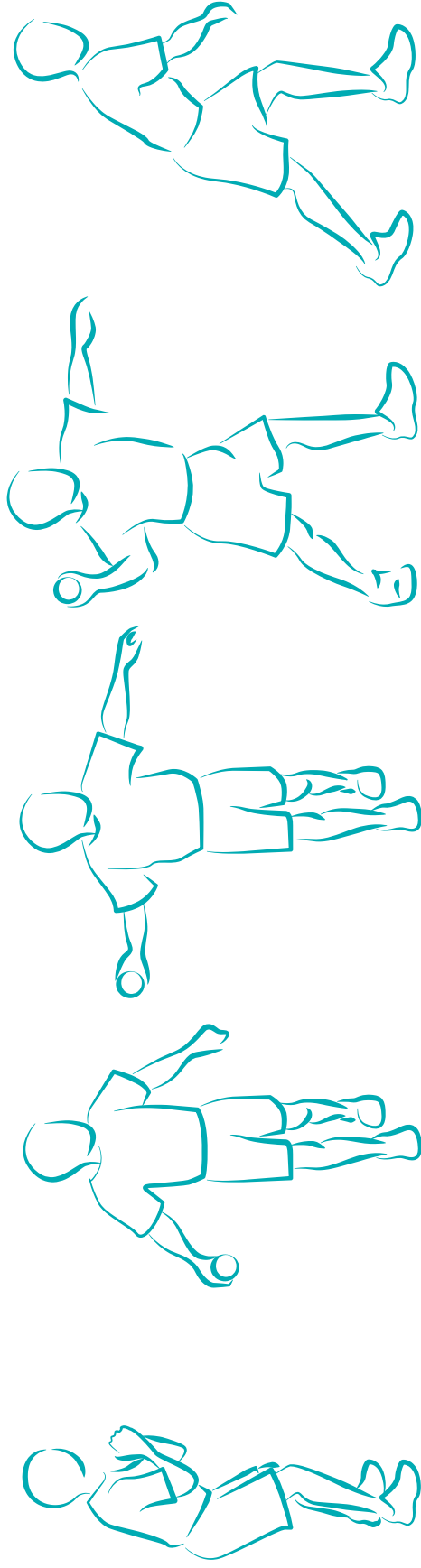
46. kép: Kétkezes alsó elkapás

dul. Mellső elkapást használunk, ha a csípő és a fej közötti síkban érkezik a labda. Ekkor a kézhat a test felé néz, a tenyér nyitott ujjakkal a labda formájához igazodva várja a labdát. Felső elkapás a fej fölött történik. Ebben az esetben a tenyér helyzete követi a labda beérkező ívét.

A gyakorlatcsoportokban egyben kezeljük a dobásokat és az elkapásokat, bár ezt nem tüntetjük fel mindenütt. Ez alól kivételt képeznek a társakkal végzett feladatok, ahol a dobás-elkapás két tanuló között jön létre, és így átadás-elkapássá válik (ahol az átadás természetesen valamelyik dobásforma).



47. kép: Felső egykezes hajítás különböző távolságra és magasságra



22. ábra: A felső egykezes hajítás főbb mozgásszerkezeti szempontjai

A DOBÁS (HAJÍTÁS) FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
<p>Dobókézzel ellentétes oldali láb van elől.</p>	<p>Mivel a dobásban szinte a teljes test részt vesz, beleértve a törzset is, nem mindegy, hogyan készítjük elő a törzs mozgását. A dobókézzel ellentétes oldali láb előre helyezéseivel válik ugyanis lehetővé, hogy a törzs fordítása segítse a dobó mozdulatot, gyorsítsa és pontosabbá téve a dobást. A különböző kiinduláshelyzetekből (ideértve az azonos és ellentétes oldali lábhelyzeteket, az egyszerű oldalterpeszeket is) történő dobásvariációkkal jól érzékeltehetjük mindezt, ráadásul segítenek megtalálni az egyénileg megfelelően különböző, kényelmes dobó harántterpesz helyzetet.</p>	<p>Dobások jobb, bal és két kézzel különböző terpezhelyzetekből:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talajra elhelyezett gumitappancsokról; • különböző szélességű jobb és bal harántterpesz; • különböző szélességű oldalterpeszek „tyúklépésszerű” állásból (jobb vagy bal láb elől). 	<p>A talajon láttok több tappancsot is magatok előtt. Úgy dobjátok a társnak a labdát, hogy mindkét lábatok legyen rajta egy-egy tappancson! Minden dobásnál másik két tappancsot válasszatok! Lesz olyan, hogy a jobb lábatok lesz előrébb, de lesz olyan is, amikor a bal. Próbáljátok megfigyelni, mikor volt pontosabb, nagyobb a dobásotok!</p>	<p>A dobókézzel ellentétes oldali láb legyen elől.</p>

<p>A dobás a test mögül indul, és a test előtt fejeződik be.</p>	<p>A hajtáshoz való hasonlóság elsősorban ezekben az összetevőkben érhető tetten, hiszen ez a szempont a legfontosabb feltétele a hajtásnak is. Mivel itt még nem sportági technikaként jelenik meg a dobás, kevésbé hangsúlyos a dobókar hátrakészítése, vagy az, hogy mennyire legyen kinyújtva a könyök, vagy hogy a dobókézzel ellentétes oldali kéz a célra mutat-e. Az azonban nagyon fontos, hogy a dobókar könyöke nem kerül lejjebb, mint a váll vonala, illetve, hogy a kar előrelendülésébe kapcsolódik be az alkar rácsapódása (ezeket külön megemlíthjük).</p>	<p>Dobások oldalterpeszből a test mögül, svédcszék-rényről felvett labdával.</p>	<p>Úgy nyújtatok hátra a labdáért, hogy a lábatok ne mozduljon el! Figyeljétek meg, hogyan fejezitek be a dobást, hol van a kezetek!</p>	<p>A test mögül indítva szinte nem is látod a labdát, hiszen a célra nézel. Viszont tudod, hogy nagyon gyorsan kell előrelendítened, így amikor megjelennik a szemed sarkában, tudod, hogy jól csináltad, mert előrelendült a kar.</p>
<p>A dobókar könyöke nem kerül lejjebb, mint a váll vonala.</p>		<p>Dobások párban különböző távolságból, különböző magasságban kifeszített gumikötelek felett.</p>	<p>Képzeljétek el, hogy a karotok ostorcsapásszerű mozdulattal dob. Különböző magasságban feszítettem ki gumiköteleteket, továbbá találtak karikákat, különböző távolságra a kötelektől. Úgy hajtsatok végre egy- vagy kétkézes dobásokat a kötelek fölött, hogy kipróbáljátok a közeli és távoli karikákat is! Figyeljétek meg, mikor tudtatok nagy ívben dobni!</p>	<p>A dobás során a könyöknek magasabban kell lennie, mint a válladnak.</p>
<p>A dobás kezdetekor a könyök az eszköz előtt van, de a dobás során a kar előrelendülésébe kapcsolódik be az alkar rácsapódása.</p>		<p>Dobás rögzített helyzetből: a felkar feltámaszkodik egy svéd szekrényre, és abból történik a dobás.</p>	<p>A hajtó mozdulat végén az alkarotok érjen hozzá a svédcszékény tetejéhez!</p>	<p>A könyökötök nyúljon ki a kidobáskor!</p>

AZ ELKAPÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
<p>Igazodik az eszközhöz, azaz mellkasával felé fordul, felkészül az elkapásra.</p>	<p>Az elkapásokra általánosan jellemző, hogy a mozdulat jelentős része tulajdonképpen inkább egy előkészület magára a kulcsmozdulatra. Az eszköz ívének, sebességének kiszámítása, a tekintet és a test eszköz felé fordítása mind feltétele a sikeres elkapásnak. Egyben azt is jelzi, a tanuló felkészült-e arra, hogy el kell kapnia az eszközt.</p>	<p>Dobások négyes csoportokban, ahol hárman egy szabályos háromszög csúcsain helyezkednek el egy-egy labdával, a negyedik társuk pedig közepén. A pedagógus minden labdás tanulóknak ad egy számot 1-3-ig, majd véletlenszerűen választ egyet a számok közül. Az elhangzott számú labdások bedobják a labdát kétkézese alsóval a középen álló társuknak, akinek addigra szembe kell fordulnia a labdás társával.</p>	<p>Ahogy halljátok a számot, amilyen gyorsan csak tudtok, forduljátok szembe a társsal, hogy felkészülten várjátok a labdát!</p>	<p>Enyhén hajlítsátok be a térdeteket, és feszítsétek meg a lábatokat és a törzseteket, hogy minél gyorsabban szembe tudjatok fordulni a társsal!</p>
<p>Két kézzel (mind a 10 ujjával) nyúl a labdáért (labda esetén az ujjak kb. a labda formáját veszik fel).</p>	<p>Az elkapás kulcsmozzanata, hogy a kezek és az ujjak felvegyék azt a pozíciót, amivel a leghatékonyabb az eszköz elkapása. Egy kendőt vagy karikát például a hüvelykujj és a többi ujj összeszorításával lehet biztonságosan elkapni, egy labda esetén pedig a labda méretének és formájának megfelelő ujj- és kéztartás a javasolt. Ilyen értelemben, ha tanítványunk nem készíti elő az ujjait, kezeit, javasolhatjuk neki a fentieket.</p>	<p>Labda különböző magasságba történő feldobása után minél több taps elvégzése, majd a labda elkapása. Különböző méretű, súlyú és formájú labdák dobása és elkapása párokban.</p>	<p>Tegyétek rá a kezeteket nyújtott ujjakkal a labdára! A társatok vegye el a labdát, de ti tartsátok pontosan ugyanúgy a kezeteket, mintha még benne lenne a labda! Megvan? Na, ez az a kézhelyzet, amiben el kell kapnotok az érkező labdát!</p>	<p>Próbáld meg megérezni, mennyire feszülnek meg a tenyérizmok, ha kisebb, és mennyire, ha nagyobb labdát próbálsz meg elkapni! Most figyelj meg ugyanezt a különböző sebességű labdák esetén! Melyiknél kellett jobban megfeszíteni a kezeidet?</p>

<p>A csipő fölött érkező labda elkapásakor az ujjak felfelé néznek, annál lentebbinél az ujjak lefelé néznek.</p>	<p>Általános ökölszabály, hogy a biztonságos elkapás érdekében kb. a csipővonal fölött érkező labdák elkapása esetén az ujjak felfelé néznek (a könyök tehát a kezek alatt van), míg az alatt lefelé (tehát a könyök a kezek fölött van). Ez egy olyan egyszerű szabály, amit már óvodáskorban is alkalmazhatunk, és amivel nagyban növeljük a labdához való sikeres igazodás esélyeit (nem beszélve a röplabda-alkarérintés tanulásának felgyorsításáról).</p>	<p>Átadások párokban különböző magasságban, távolságra és eszköztől különbözően.</p>	<p>Most úgy dobjátok egymásnak a labdát, hogy a dobók álljanak fel a padra vagy a szekrényre! Most az elkapók tegyék ugyanezt! Mikor kaptátok el a mellkasotoknál? És mikor a combotoknál? Igen, a labda íve határozta meg.</p>	<p>Figyeljétek meg, hogy mindegy, milyen magasan vagy éppen mélyen vagy, a csipővonal a döntő, mikor kell lefelé néző és mikor felfelé néző ujjakkal elkapni a labdát!</p>
<p>Fokozatosan lassítva „bekíséri” a tanuló a labdát a mellkasához.</p>	<p>A nem kellően fejlett elkapás gyakran okozza, hogy a tanuló az érkező labdát beszorítja a testéhez, nyújtott könyökkel, maga elé szinte pajzsot tartva várja a labdát, illetve a labda elkapásakor elfordítja a fejét. Ezek tulajdonképpen nem másnak a tünete, minthogy még csak keresési szakaszban van az elkapás tekintetében, tehát még nem alakult ki az a stabil végrehajtása magának az elkapás mozdulatának, amit lehetne nagyobb, gyorsabb labdával vagy különböző időkényyszerrel nehezíteni. Ilyenkor érdemes könnyű, jól kiszámítható eszközöket használni (pl. kendő, strandlabda, lufi) elsősorban egyénileg végezhető feladatokban. Önmagában ahhoz, hogy egy repülő labdát két kézzel, test előtt el tudjon kapni egy tanuló, nagyon sok tapasztalatra van szüksége, amit sajnos nem mindenki szerez meg az iskoláskort megelőzően.</p>	<p>Különböző méretű, súlyú és formájú labdák dobása és elkapása egyénileg és párokban, gurításból, pattanásból és tevegőben.</p>	<p>Az érkező labdát kíséreljétek majd nem teljesen a mellkasotokhoz, fokozatosan lassítva, mintha karotok volna a fék, amit fokozatosan kell behúzni, hogy megálljunk!</p>	<p>Miután elkaptad a labdát, nézd meg, hogyan tartod a kezedet és a könyöködet! Ha nagyon ki van nyújtva a könyököd, akkor nem kísérted be a labdát a testedhez, nem lassítottad eléggé! Ha magadhoz ölelted a labdát, akkor nem vette fel a kezed a labda formáját az elkapáshoz!</p>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

ALSÓ KÉTKEZES DOBÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A LABDA A KAR KINYÚJTÁSÁVAL A KÉT LÁB KÖZÉ LENDÜL	A TÉRDEK A LABDA LENDÍTÉSÉVEL EGYÜTT BEHAJLANAK	A DOBÁS SÚLYPONTSÜLLYESZTÉSSEL INDUL, AMIBE BEKAPCSOLÓDIK A KAR	A KIDOBÁS VÉGÉIG NYÚJTOTT MARAD A KAR
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

KÉTKEZES MELLŐ ELKAPÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	TEKINTET A LABDÁRA SZEGEZŐDIK	A KÉZ A LABDA IRÁNYÁBA MOZDUL (VÁRJA A LABDÁT, DE NEM NYÚLIK KI TELJESEN A KÖNYÖKE)	AZ UJJAK NYITOTTAK, KOSARAT FORMÁLNAK	MEGTÖRTÉNIK A LABDA BEKÍSÉRÉSE
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:



48. kép: Csípővonal alatt érkező labda elkapása két kézzel (Gyakori mozdulat a keresési szakaszban, hogy a labda elkapása egy magához ölelés jellegű mozdulatban végződik. A képen ennek a kezdete látható.)



49. kép: Elkapás eszközzel, remek röplabda kosárérintés előkészítő gyakorlat

DOBÁSOK-ELKAPÁSOK

1.
SZINT

FELADATOK

PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA

TEST

**Dobások két/egy/váltott kézzel, két/egy/váltott kézzel elkapva a szert**

- dobások két kézzel, két kézzel elkapva a szert (pl. labda feldobása két kézzel, majd elkapása két kézzel)
- dobások két kézzel, egy kézzel elkapva a szert (pl. babzsák feldobása két kézzel, majd elkapása egy kézzel)
- dobások két kézzel, váltott kézzel elkapva a szert (pl. babzsák feldobása két kézzel, majd elkapás váltott kézzel)
- dobások egy kézzel, két kézzel elkapva a szert (pl. karikafeldobás egy kézzel, majd elkapás két kézzel)
- dobások egy kézzel, egy kézzel elkapva a szert (pl. teniszlabda feldobása egy kézzel, majd elkapás egy kézzel)
- dobások egy kézzel, váltott kézzel elkapva a szert (pl. labdafeldobás jobb kézzel, majd váltott kézzel elkapás)
- dobások váltott kézzel, két kézzel elkapva a szert (pl. váltott kézzel botfeldobás, majd két kézzel elkapás)
- dobások váltott kézzel, egy kézzel elkapva a szert (pl. szalagfeldobás váltott kézzel, majd jobb kézzel elkapás)
- dobások váltott kézzel, váltott kézzel elkapva a szert (pl. labdafeldobás váltott kézzel, majd váltott kézzel elkapás)
- dobások külsőleg/belsőleg meghatározott számú dobás utáni váltással (pl. kendő feldobása háromszor jobb kézzel, majd egyszer bal kézzel)

Most azt fogjuk kipróbálni, hogy sikerül-e eltalálni, hogy milyen magasra kell dobnotok két kézzel a labdát ahhoz, hogy két kézzel el is tudjátok kapni. Érdemes először kicsiket dobni, aztán próbálgatni egyre magasabbra dobva.

Nagyon jól ment. Próbáljátok ki, hogy sikerül-e egy kézzel elkapni a két kézzel feldobott labdát! Váltott kézzel is megy?

Most kipróbáljuk, hogy helyben állva hányféleképpen tudjátok feldobni és elkapni a labdát. Először én mondok egy feladatot, azután tőletek várom az ötleteket. No, akkor két kézzel dobjátok fel, majd kapjátok el a labdát! Akkor vagy ügyes, ha úgy dobod fel, hogy ellépés nélkül tudod elkapni. Másként is el tudnátok kapni a kétkezes feldobás után? Igen, egy kézzel. Látom, valaki váltott kézzel is megpróbálja. Jöhetnek az egykezes feldobások! Hogyan próbáljuk meg először? Csak az egyik kézzel feldobva és a másik kézzel elkapva. Jó ötlet! Próbáljátok! Másként lehetne? Igen, például ugyanazzal a kézzel, vagy akár váltott kézzel elkapva. Hogy nem dobtuk még fel a labdát? Igen, váltott kézzel nem próbáltuk még. Próbáljátok sokféleképpen elkapni!

Vajon egy babzsákot könnyebb egy kézzel elkapni, mint egy labdát? Két kézzel dobjátok fel, és próbálgassátok az egykezes elkapást!

A jobb kezetekkel feldobott babzsákot próbáljátok meg többféleképpen elkapni! Igen, először könnyebb két kézzel. Aztán próbálkozzatok egy kézzel elkapni is. Próbáljátok meg egyik, majd másik kezetekkel elkapni a karikát, majd két kézzel elkapni! Színes kendőkkel fogunk játszani. Próbáljátok egyik kezetekkel feldobni, a másikkal meg elkapni! Gondoljátok ki magatokban, hányszor dobjátok fel az egyik kezetekkel, és utána hányszor fogjátok a másik kezetekkel!

Dobások különböző kiinduló és/vagy befejező helyzetekben (állásban, terpeszállásban, térdelőállásban, térdelésben, térdelőtámaszban, hajlított ülésben, törökülésben, terpeszülésben, nyújtott ülésben, hason fekvésben, hanyatt fekvésben) két/egy/váltott kézzel, majd két/egy/váltott kézzel elkapva a szert

- botfeldobás térdelőállásban két kézzel, majd elkapás két kézzel
- babzsákfeldobás jobb kézzel törökülésben, majd elkapás bal kézzel
- labdafeldobás két kézzel hason fekvésben, majd elkapás két kézzel
- szivacs labda-feldobás hanyatt fekvésben két kézzel, majd elkapás két kézzel

Most különböző kiinduló helyzetekben próbáljuk feldobni és elkapni a babzsákokat. Szeretném, ha különböző ülésekből dobnátok először a babzsákokot! Dobhattok két kézzel, vagy egy kézzel is. Az elkapásnál is bárhogy használhatjátok a kezeteket. Látom, van, aki terpeszben, van, aki hajlított ülésben, van, aki törökülésben dob. Próbálgassátok, milyen magasra dobott babzsákokat tudtok elkapni! Ha hason fekvésben két kézzel dobjátok a labdát, próbáljátok megemelni a törzseteket, és a könyökötöket a levegőben tartani! Csak piciket dobjátok, ha el is szeretnétek kapni! Nagyon izgalmas dolgot fogunk kipróbálni. Vajon sikerül-e hanyatt fekvésben feldobni, majd elkapni a szivacs labdát? Merrefelé kell a labdát dobnod, hogy sikerüljön elkapni? Igen, úgy a legkönnyebb elkapni, ha két kézzel, függőlegesen dobjátok fel.

TÉRBELI TUDATOSSÁG



Dobások haladással két/egy/váltott kézzel, két/egy/váltott kézzel elkapva a szert (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is)

- karikakafeldobás egy kézzel előre felé járás közben, majd elkapás két kézzel
- labdafeldobás két kézzel hátra felé járás közben, majd elkapás váltott kézzel
- szivacs labda-feldobás két kézzel oldalazó járás közben, majd elkapás két kézzel

Már ügyesen ment a babzsákdobás a különböző kiinduló helyzetekben. Mit gondoltok, kipróbálhatnánk járás közben is? Merrefelé kell dobnod a babzsákokat előre felé járás közben, hogy el is tudjátok kapni? Igen, nemcsak felfelé, hanem egy kicsit előre felé is. Mit gondoltok, a karikát nehezebb lesz elkapni, mint a babzsákokot? Először egy kézzel dobjátok fel, és két kézzel próbáljátok elkapni! Ha hátra felé járás közben próbáljuk elkapni a labdát, milyen irányba kell feldobni? Próbálgassátok! Aki nagyon a háta mögé dobja, annak nem fog sikerülni. De annak sem sikerült, aki előre dobta. Az tudta elkapni, aki felfelé és picit hátra felé dobta. Oldalazva még nem próbáltuk az eszközelkapást. Próbáljuk meg a nagyobb szivacs labdával! Most is kísérletezd ki, merre kell dobnod a labdát, hogy el tudd kapni!

Dobások külsőleg/belsőleg meghatározott útvonalon való haladással két/egy/váltott kézzel, két/egy/váltott kézzel elkapva a szert (egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon meghatározott útvonalon)

- gömbösbót feldobása két kézzel, majd elkapás két kézzel íves vonalon haladva
- szalagfeldobás váltott kézzel, majd elkapás váltott kézzel cikcakkvonalon haladva
- szivacs labda-feldobás jobb kézzel, majd elkapás bal kézzel körben haladva

Gondoltátok volna, hogy akár a gömbösbót is megpróbálhatjuk feldobni és elkapni? Két kézzel próbáljátok dobnod és elkapni is, miközben íves vonalon haladtok! Ezen a cikcakkvonalon pedig ezeket a színes szalagokat próbálhatjátok váltott kézzel feldobni, majd elkapni. Körben haladás közben megpróbálhatjátok úgy feldobni a szivacs labdát, hogy egyik kezetekkel feldobjátok, a másikkal elkapjátok. Aztán ellenkező kézzel dobva és elkapva is.

Dobások felfelé és lefelé való haladással két/egy/váltott kézzel, két/egy/váltott kézzel elkapva a szert

- természetes emelkedőn, lejtőn (pl. domboldalon)

Nem csak a tornateremben tudunk labdázni. Ebben a szép időben kimegyünk a parkba, és ott fogunk labdázni. Sokféleképpen tanultuk már feldobni és elkapni a labdát. Most ahányféleképpen csak tudjátok, próbáljátok ki az emelkedőn felfelé haladva a dobásokat! És lefelé haladva milyen érzés feldobni és elkapni a labdát? Úgy látom, óvatosabban haladtok.

Dobások különböző magasságú súlyponti helyzetekben két/egy/váltott kézzel, két/egy/váltott kézzel elkapva a szert

- dobások súlypontsüllyesztéssel (hajlított térdrel)
- dobások magas súlyponti helyzetben (pl. lábujjon)
- dobások folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben
- dobások váltakozó magasságú súlyponti helyzetben

Próbáljátok ki, milyen érzés hajlított térdrel állva labdát feldobni és elkapni! Melyik testrészed fáradt el közben? Vajon lábujjra emelkedve könnyebb, vagy nehezebb a labdadobás? Ismeritek a „liftes” utánzó mozgást? Most fel-le „liftezés” közben dobjátok, majd kapjátok el tetszőleges módon a babzsákokokat! Látom, van, aki egy kézzel is el tudja kapni! Most tetszőlegesen váltogathatod a súlypontod magasságát kendőfeldobás és -elkapás közben. Huhh, valaki egy szupergyors liftet utánoz!

Dobások különböző fordulatokkal

- dobások közben negyed, fél és egész fordulatok (mindkét irányba, irányokat változtatva)

No, most kiderül, hogy mennyire vagytok szédülősek. Miután feldobtátok a labdákat, próbáljátok meg különböző fordulatokat tenni, mielőtt elkapjátok! Nagyon fontos, hogy mindkét irányba próbáljátok fordulni! Látom, van, aki egy egész fordulatot is meg tud tenni. Mit gondoltok, kinek sikerülhet? Valóban annak, aki magasra dobja a labdáját, és feldobás után azonnal fordul.

ERŐFESZÍTÉS**Dobások különböző távolságokra (közelre és távolra) és magasságban (alacsony, közepes és magas)**

- dobások közelre és távolra (pl. kislabdahajtás nagy erővel távolra)
- dobások alacsony, közepes és magas magasságba (pl. karikadobás kis magasságba)

Gondolkozzatok azon, hogy ha az erőközlést változtatjátok a dobásoknál, akkor milyen változást fogtok látni? Igen, hogy egyre távolabbra vagy egyre magasabbra fog repülni a labda. A nagy távolságra dobást kislabdával próbáljuk ki! A fittballt ne dobjátok túl magasra, de a léglabdával dobhattok nagyon magasra is!

Dobások belsőleg/külsőleg meghatározott ritmusra

- dobások belsőleg meghatározott ritmusban
- dobások külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek) „szaggatott” mozdulatokkal

Találjátok ki egy mondókát, aminek a ritmusára fogjátok feldobni és elkapni a babzsákokokat! Csak magatokban mondogassátok, hogy a többiek ne zavarjátok! Na, hadd lássam, mennyire sikerülne egyszerre dobni és elkapni a labdát abban a ritmusban, ahogy tapsolok? Mikor kell magasabbra dobni? Igen, ha lassúbb ritmusban tapsolok. Na és most, ha gyorsabban tapsolok? Látom, annak sikerült, aki most nem dobta magasra a labdát. Most próbáljátok úgy feldobni a labdát, hogy meg-megállítjátok a mozgásokat dobás közben! Furcsa volt?

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL



Dobások, átadások párokban, csoportokban fizikai kontaktussal és anélkül, egykezes alsó/felső/pattintott, kétkezes alsó/mellső/felső/pattintott átadással

- dobások, átadások párokban/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve)
- átadások párokban/csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett)
- dobások, átadások oszlopban/vonalban

Vegyük sorba, hányféleképpen tudnátok átadni a labdát párokban, egymással szemben állva! Kezdjük a kétkezes dobásokkal! Két kézzel lehet alulról dobni. Ezt próbáljuk ki terpeszben állva. Arra figyeljétek, hogy mekkor magasságban érkezen a labda a társatokhoz!

A kétkezes mellső átadást akkor csináljátok jól, ha úgy repül a labda, mintha zsinóron húznák mekkor magasságban.

A kétkezes felső átadásnál emeljétek a kezeteiket a fejeitek fölé, és onnan dobjátok ostorcsapásszerűen. Ilyenkor a társad feje fölé érkezen a labda! A kétkezes pattintott átadásnál próbálgassátok, hogy vajon milyen messzire kell pattintani a labdát, hogy a társad kezébe érkezen! Ugye akkor sikerült a legjobban, amikor a társadhoz közelebb pattintottad le a labdát?

No, akkor kipróbálhatjuk az egykezes átadásokat is. Gondolkodjatok, egy kézzel hányféleképpen tudjátok átadni a labdát a szemben álló társatoknak? Igen, alsó, pattintott és felső dobással.

Sokkal nehezebb úgy átadni a labdát, ha pl. a társad melletted áll, és fogod a kezét. De pattintott átadással megpróbálhatjátok, közel magatok elé pattintva a labdát.

JÁTÉK: „Oszlopos passzolós”

Labdaátadások két oszlopban, egymással szemben állva. Aki átadta a labdát, az a sor végére fut.

JÁTÉK: Guggoló váltó

A gyerekek oszlopba állnak egymás mögé, egy társuk velük szembe áll, kb. 3 méterre. Nála lesz a labda. Először az elöl álló gyerekek dobja a labdát, aki, mikor visszadobta, leguggol. Majd a másodiknak, és így tovább. Mikor az utolsóhoz ér a labda, ő kétszer fog dobni, és a második után felállva megveregeti az előtte guggoló társa vállát, jelezve, hogy ő fog következni. A játék akkor ér véget, mikor minden gyermek újra áll, és a labda visszakerült a szemben álló gyermekekhez.

JÁTÉK: „Kapt el a labdám!”

A gyerekek körben állnak, mindenkinél van egy labda. Jelre a labdájukat feldobják, és a megbeszélte irányba egy lépéssel tovább lépve a mellettük álló társ által feldobott labdát kapják el. Majd ellenkező irányban haladva is. Ha már jól megy, meg lehet próbálni váltogatni az irányokat (jobbra-balra).

Dobások, átadások a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, mozdulatok/kiinduló helyzet, vezető/követő), tükörkép, két/egy/váltott kézzel két/egy/váltott kézzel elkapva a szert

- dobások a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (a csoport minden tagja saját ritmusban dobja fel, majd kapja el a babzsákját)
- átadások társakkal azonos vagy eltérő kiinduló helyzetben (pl. labdaátadás párban, egyik gyermek állásban, a másik törökülésben)
- dobások, átadások a társakkal vezető-követő szerepben (pl. tükörkép, inverz tükörkép)

Sokat gyakoroltuk már állásban a labdaátadásokat. Mit szólnátok hozzá, ha kipróbálnánk most úgy, hogy a párok egyik fele állva marad, de a másik fele törökülésben helyezkedik el. Gondolkodj, milyen átadási módot választanál, hogy a társad kezébe repüljön a labda? Mitől nehéz így átadni a labdát? Igen, az egyik gyereknek lefelé, a másiknak felfelé kell dobni a labdát. Szerepcserével is próbáljátok meg!

Párokban álljatok egymással szemben, egymástól 2-3 méternyire! Mindkettőtöknel legyen egy labda! Beszéljétek meg, először ki lesz a vezető, akit a társának majd utánoznia kell! Tetszőleges módon és magasságba dobhatja a vezető a labdát, a követőnek meg kell próbálni leutánozni. A vezető legyen cseles, sokféleképpen próbálja meg feldobni és elkapni a labdát! Szerepcserével is végezzétek a feladatot!

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Dobások, átadások eszközök segítségével (bolddal, behúzás nélkül a cella tetejére)

- labdafeldobás ernyővel, teniszütővel
- babzsákfeldobás kötéllel, teniszütővel, karikával, bottal
- kendőfeldobás kötéllel, karikával, bottal














































Képzeljétek, a teniszütővel nemcsak ütögetni lehet a labdát, hanem akár jó magasra feldobni is. Válasszatok egy szivacs labdát, tegyétek az ütőre, és lendítétek úgy a teniszütőt, hogy a labdátok jó magasra repüljön!

A másik kezetekkel akár meg is próbálhatjátok elkapni!

Mit gondoltok, milyen eszközt lehetne akár egy bottal is feldobni? Igen, például egy babzsákot, egy szalagot vagy egy kendőt. Válasszatok olyan eszközt, amit rá tudtok tenni a botra, és fel is tudtok dobni a bottal!

DOBÁSOK-ELKAPÁSOK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 	 	 	 	 
Egy kezes elkapások cikk-cakk vonalban történő haladás közben.	Dobások egy kézzel test mögé, különböző távolságba.	Karikafeldobás egy kézzel különböző magasságba.	A társ által dobott kendő elkapása jobb és bal kézzel felváltva.	Pingponglabda elkapása ütővel és tenyérrel.
 	 	 	 	 
Dobott labda elkapása jobb és bal kézzel változó sebességgel.	Dobások a teremben elhelyezett karikákba különböző súlyú labdákkal.	Karikafeldobás különböző magasságba cikkcakkvonalon.	A társ által dobott labda elkapása a teremben elhelyezett karikákban állva.	Dobások gumikötél fölött, futás közben.
 	 	 	 	 
Labda elkapása társ által jelzett kézzel.	Dobások párokban haladás közben.	Dobások társnak különböző magasságban.	Kislabda dobás különböző távolságban álló társnak.	Különböző súlyú és sebességű labdák elkapása dynair párnán egyensúlyozva.
 	 	 	 	 
Teniszlabda dobása tányérbójával.	Labda feldobása és elkapása kendővel haladás közben.	Érkező labda elkapása bójával, változó sebességgel.	A társ által dobott, különböző méretű labdák elkapása kendővel.	Strandlabda feldobása társal közösen tányérbójával.

DOBÁSOK-ELKAPÁSOK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
<p>Labdavezetés állásban a jobb és bal láb mellett gyengén és erősen, hullámvonalban.</p>	<p>Dobások egy kézzel test mögé, különböző távolságba.</p>	<p>Karikafeldobás egy kézzel különböző magasságba hátrafelé mozgás közben.</p>	<p>A társ által dobott kendő elkapása jobb és bal kézzel felváltva, lassú és gyors mozdulattal.</p>	<p>Pingponglabda elkapása ütővel és tenyérrel párokban, váltott kézzel.</p>
<p>Dobott labda elkapása jobb és bal kézzel változó sebességgel vezető-követő helyzetben.</p>	<p>Labdavezetés cikcakkban, gyorsan a vezető árnyékában.</p>	<p>Karikafeldobás különböző magasságba cikcakkvonalban.</p>	<p>Kislabda dobás különböző távolságban álló társnak, dynair párnán állva.</p>	<p>Dobások különböző magasságban, gumikötél fölött, futás közben.</p>
<p>Különböző sebességgel érkező labdák elkapása társ által jelzett kézzel.</p>	<p>Dobások párokban páros lefutás közben.</p>	<p>Dobások társnak különböző magasságban, a teremben elhelyezett karikákban.</p>	<p>A társ által dobott, különböző méretű labdák elkapása kendővel a teremben elhelyezett számolyokon.</p>	<p>Különböző súlyú és sebességű labdák elkapása bójával, padon haladás közben.</p>
<p>Teniszlabda dobása tányérbójával, haladás közben.</p>	<p>Labda feldobása és elkapása kendővel haladás közben.</p>	<p>Társtól érkező labda elkapása bójával, változó sebességgel.</p>		<p>Strandlabda feldobása társal közösen tányérbójával jobb és bal kézzel.</p>



50. kép: Példa erőfeszítés–eszköz kapcsolatra

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A dobások, elkapások feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: DOBD EGYRE MAGASABBRA!	
Fejlesztési cél:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	gyermekenként 1 labda
Leírás:	A játéktéren a gyerekek egy-egy labdával szabadon helyezkedjenek el, hogy ne zavarják egymást. Alsó kétkezes dobással fokozatosan egyre magasabbra dobják a labdát, kezdve a mellkastól, a homlokon át fejtetőig, majd magasabbra. Először minden esetben engedjék pattanni, és kapják el a labdát.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A végrehajtás során hívjuk fel a figyelmet, hogy a tekintet végig a labdát figyelje, és elkapásnál a tenyérbe hulljon a labda.
Könnyítések/nehezítések:	A dobás magassága nehezítő körülmény, továbbá a pattanás nélküli elkapás ugyancsak.

Játék neve: HÁNYAT PATTAN A LABDÁD?

Fejlesztési cél:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	gyermekenként 1 labda
Leírás:	A játéktéren a gyerekek egy-egy labdával szabadon helyezkedjenek el, hogy ne zavarják egymást. Felső kétkézes dobással a lehető legnagyobb erővel dobják le a földre a labdát, majd számolják meg, hogy hányat pattan.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A végrehajtás során hívjuk fel a figyelmet, hogy a tekintet végig a labdát figyelje. A dobómozdulatnak lefelé kell történnie, hogy minél többet pattanjon a labda.
Könnyítések/nehezítések:	A dobást nehezíthetik maguknak a gyerekek azzal, hogy lábujjról vagy felugrásból dobják le a labdát.

Játék neve: DOBD ÁT A KARIKÁN!

Fejlesztési cél:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	páronként 1 labda és 1 karika
Leírás:	A játéktéren a gyerekek egy-egy labdával szabadon helyezkedjenek el, párokban, hogy ne zavarják egymást. A párok egyik tagja a karikát, a másik tagja a labdát tartsa a kezében. A játékban a gyerekek bármilyen dobásformával, különböző távolságokról és karikahelyzetbe célozva kell dobniuk. Kb. 1 percenként cseréljük a karikát tartó és a dobó játékost.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A végrehajtás során hívjuk fel a figyelmet, hogy adjanak maguknak és egymásnak kihívást a gyerekek. Bójákkal jelölhetjük minden páros kiinduló helyzetét. Figyeljük, hogy ki milyen kreatív dobásformát, illetve mekkora kihívást keresve dobja a labdát.
Könnyítések/nehezítések:	A játékot maguknak differenciálják a gyerekek.

Játék neve: PIONOS TENISZLABDA-ELKAPÓ

Fejlesztési cél:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	4-5 perc
Szükséges eszközök:	páronként 1 teniszlabda és 2 pion
Leírás:	A játéktéren a gyerekek egy-egy labdával szabadon helyezkedjenek el, párokban, hogy ne zavarják egymást. A párok egyik tagja a piont, a másik tagja a labdát tartsa a kezében. A játékban a gyerekek bármilyen dobásformával, különböző távolságokról dobják a labdát oly módon, hogy azt a pionnal el lehessen kapni. Az elkapás után labdát visszadobva a társnak is el kell azt kapnia a pionjával.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A végrehajtás során hívjuk fel a figyelmet, hogy adjanak maguknak és egymásnak kihívást a gyerekek. Bójákkal jelölhetjük minden páros kiinduló helyzetét, amihez képest nőhet a dobástávolság. Figyeljük, hogy ki, mekkora kihívást keresve dobja a labdát. Segítsük az egyénileg optimális dobótávolság megtalálását!
Könnyítések/nehezítések:	A játékot maguknak differenciálják a gyerekek.

Játék neve: DOBD MEG A PALÁNKOT!

Fejlesztési cél:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	6-8 perc
Szükséges eszközök:	fejenként 1 szivacs labda, 6 bója
Leírás:	A játéktéren a gyerekek egy-egy labdával a kosárpalánkokkal szemben helyezkedjenek el a következők szerint. A pedagógus alkosson 4-6 csoportot, akiknek jelölje ki a dobóhelyét bójával a kosárpalánktól kb 2-4 méter távolságra. A létszám fele az egyik palánknál, a másik fele pedig a másik palánknál kezdi a játékot. A gyerekek feladata, hogy egymás után igyekezzenek eltalálni a palánkot. Aki eltalálta, átfuthat a szemközti palánkhoz, és ott is próbálkozva folytathatja a játékot. Aki nem találja el, az ugyanarról a helyről bármennyiszer próbálkozhat.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	A bójákat különböző távolságra tegyük le a két szemközti palánknál. Legyen messzebbi és közelebbi bója, hogy a gyerekek megválaszthassák, melyik kihívást akarják teljesíteni! A gyűrűt is bekapcsolhatjuk a játékba oly módon, hogy a gyerekek döntsék el, hogy a palánkot vagy a gyűrűt akarják célolni. Figyeljük a sikertelen végrehajtásokat és segítsük a gyerekeket, hogy másként is próbálják meg dobni a labdát, hátha az sikeresebb lesz.
Könnyítések/nehezítések:	A játékot maguknak differenciálják a gyerekek azzal, hogy a különböző távra letett bóják közül maguknak választanak.

Játék neve: DOBJATOK GÓLT!

Fejlesztési cél:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	6-8 perc
Szükséges eszközök:	fejenként 1 szivacs labda, szalagok a kapura felfűzve
Leírás:	A játéktéren a gyerekek egy-egy labdával a kapukkal szemben félkörívben helyezkednek el két csoportban, mintegy 4-6 méterre a kaputól. A pedagógus jelére egyszerre dobjanak kapura, hogy gólt érhessenek el. A kapukra felfűzött szalagok nehezített célfelületek a feladatban, így a gyerekek nemcsak a kapura önmagára, hanem a szalagokra is célózhatnak.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Fontos, hogy egyszerre dobjanak a gyerekek, hiszen, ha össze-vissza dobnának, akkor eltalálnák az éppen a labdájukat összeszedő társaikat. A játékot játszhatjuk úgy, hogy csoportszinten számoljuk a gólok számát, majd igyekszünk végrehajtásról végrehajtásra túlszárnyalni magunkat.
Könnyítések/nehezítések:	A játékot maguknak differenciálják a gyerekek azzal, hogy célfelületet választanak maguknak. A dobás távolságát a pedagógus igazíthatja a gyerekek tudásszintjéhez.

Játék neve: FITBALLBOMBÁZÓ!

Fejlesztési célja:	dobómozdulat, testérzékelés, energiabefektetés tudatossága
Játékidő:	6-8 perc
Szükséges eszközök:	fejenként 1 labda, 1 db fitball-labda
Leírása:	A játéktéren a gyerekek egymással szemben, két sorban állnak föl, egymástól kb. 1 méter távolságra. A pedagógus gurítva vagy pattintva elindít egy fitball-labdát a pálya hosszában, amelyet a gyerekeknek a labdájukkal el kell találniuk.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Fontos, hogy a gyerekek ne zavarják egymást dobás közben, várják meg, amíg eléjük kerül a fitball-labda. Felső egykezes dobásnál tudatosítsuk az ellentétes kéz-láb helyzetét kiindulóhelyzetben. Számolhatjuk, hogy összesen hány dobás ért labdát csoport szinten. Körönként szárnyalják túl magukat a gyerekek.
Könnyítések/nehezítések:	A játékot maguknak differenciálják a gyerekek azzal, hogy közelebb vagy távolabb helyezkednek a középvonaltól.



3.4. RÚGÁSOK (LABDAVEZETÉS LÁBBAL)





A mozgásfejlődés szempontjából egy eszköz lábbal történő érintése hasonló, mint a kézzel történő manipuláció, legalábbis

a biztonságos járás kialakulását követően. Elvégre mindkét esetben egy viszonylag szabadon mozgatható végtaggal lépünk kapcsolatba a környezetünkkel. Azonban, amíg a kéz esetében az ujjak külön mozgathatók, szembefordíthatók, a csukló nagy mozgásterjedelemmel bír és a szemünkhöz is sokkal közelebb van, addig a lábunk sokkal kevésbé alkalmas finom műveletekre. Valószínűleg ez az oka, hogy sokkal kevesebb lábbal végezhető sportág alakult ki az évszázadok során, viszont feltétlenül érdekes, hogy a messze legnépszerűbb sport az amúgy lábbal játszott labdarúgás lett világszerte.

A rúgás jelentősége tehát elsősorban abban ölt testet, hogy a labdarúgáshoz szükséges alapvető tapasztalatokat adja⁷, azonban számos olyan élmény is éri a tanulókat, amit nem csak focizás közben lehet felhasználni. Elég, ha csak arra gondolunk, hogy a labda tulajdonságai (gömbölyűsége, pattogása stb.) nem változik meg attól, hogy lábbal érünk hozzá, az agyunk ezeket a tulajdonságokat ugyanúgy vetíti elénk, mint ha kézzel játszanánk. Azzal viszont, hogy a labda „megszelídítését” a kevésbé ügyes végtagunkkal végezzük, újszerű módon adunk ingereket az idegrendszernek. Idetartozik még a labdához való igazodás, mint a saját testtel kapcsolatos és térbeli tudatosság sajátos összetevői, ami nagyon hasonló, mint a kézzel történő elkapások során. Akárhogy is, azt egyértelműen kijelenthetjük, hogy a rúgások és lábbal történő labdavezetés esszenciális része a széleskörű mozgásműveltségnek.

A rúgás, labdavezetés történhet a lábfej belső, külső és csüd részével, ritkán (leginkább ügyességfejlesztő célzattal) sarokkal. A rúgás kezdeti végrehajtásához képest a fejlődés során számos olyan dolgot megfigyelhetünk, ami a hatékony végrehajtást befolyásolja:



51. kép: Labdavezetésnél a lábfej külső részével érdemes kezdeni, mert az anatómiailag megfelelőbb

- a térdek behajlításával a súlypont a támaszláb fölé helyeződik;
- kevésbé nyújtott lábbal történik a rúgás;
- a rúgás iránya és a labda eltalálása pontosabb;
- a rúgófelület kiválasztása tudatosabb;
- a lendítő kar szerepe hangsúlyosabbá válik.

A rúgások, és különösen a lábbal történő labdavezetés esetében fontos különbség a kézzel végzett mozgásformákhoz képest, hogy a labdabirtoklás nem folyamatos (eltekintve a meglehetősen komoly tudást feltételező egy lábfejen történő labdaegyensúlyozástól), inkább sok kisebb, elpattanó érintés sorozatáról lehet beszélni, szemben mondjuk egy kétkezes labdafogással. E jelleg miatt a labdavezetés meglehetősen nagy tapasztalatot igényel, ami miatt szinte mindenkori része a labdarúgó edzéseknek és előkészítő foglalkozásoknak.



⁷ Azokban az országokban, ahol a labdarúgás nem annyira népszerű, mint pl. az USA-ban, a fiúk többsége nem rúgott labdába felnőtté válásuk során, és bizony számunkra megmosolyogtató módon ügyetlenek a dekázás során. A mosolyunk egészen addig tart, amíg meg nem próbálunk pontosan dobni a tojás alakú amerikaifoci-labdával.

Ahogy a dobásoknál az elkapás a tanulás szerves részét jelenti, úgy képezi a labdaátvétel a rúgások gyakorlásának részét, hiszen az átvétel hasonlít egy rúgáshoz, csak az ellenkező irányba. Azaz, a labda átvételének, levételének gyakorlása hatékonyan segíti a rúgás fejlődését, nem beszélve arról, hogy a foglalkozások szervezésében milyen nagy segítséget jelent, hogy párokban, csoportokban folyamatossá tudjuk tenni a gyakorlást az átvételek alkalmazásával.

Fontos módszertani szempont a rúgások oktatásánál, hogy eleinte tanácsos olyan labdákat választani, amik

könnyűek és kiszámíthatóan repülnek, pattannak. A lufi, strandlabda, könnyebb gumilabdák kiválóak a mozdulat megismertetésére, amit aztán egyre inkább a focilabdára hajazó labdával tudnak majd gyakorolni a tanulók az évek előrehaladtával. A táblázatokban található feladatokat tehát javasoljuk olyan labdával gyakorolni, amely megfelel az aktuális csoport képzettségének, képességeinek.

Táblázatunkban a rúgást – a későbbi sportági kapcsolódás miatt – a belső csüd rúgásra hasonlító formában jelenítjük meg.



52. kép: Belső csüd rúgás

A LÁBBAL TÖRTÉNŐ LABDAVEZETÉS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
<p>Járás vagy futás közben a támaszláb a labda mellé kerül az érintéseknél, térdben enyhén hajlítva.</p>	<p>A labdavezetés során kulcsfontosságú, hogyan helyezkedik a tanuló a labdához képest, hiszen az meghatározza, hogyan tudja gyorsítani a labdát. Ha pl. a tanuló a labdától távolabb lép, akkor csak hátradólva tudja annyira előrenyújtani a lábát, hogy elérje a labdát, vagy ha nyújtva van a térde, akkor nem tudja megfelelően „adagolni” a rúgás erejét. Ennek megfelelően a támaszláb labda melletti pozíciója a labda tudatos és pontos rúgásához szükséges testhelyzetet teremti meg, amire a haladás (járás, futás) közben végig ügyelni kell.</p>	<p>Labdavezetés egyénileg a talajon elhelyezett tappancsok között úgy, hogy minél többször pontosan akkor lépjen a tanuló egy tappancsra, amikor a labda elhalad mellette.</p>	<p>Figyeljétek, hogy milyen irányba akarjátok pofozni a labdát! Maradjatok szorosan a labdához közel!</p>	<p>Amikor hozzáérték a labdához, a támaszlábnak is enyhén hajlítottnak kell lennie.</p>
<p>A rúgó láb térdben hajlítva, külső csüd érintéssel érinti a labdát.</p>	<p>A labdavezetés során nagyon fontos, hogy az általunk kívánt irányba és erővel pattanjon a lábunkról a labda. Ehhez egyrészt szükséges, hogy egy kicsit be legyen hajlítva a térd, azaz a térd kinyújtásának erejével tudjuk szabályozni a labdát, illetve hogy tudatosan válasszuk lábfejüknek azt a részét, ahonnan irányítottan tud pattanni a labda.</p> <p>Erre kezdetben leginkább a külső csüd alkalmas, érdemes elkerülni az ún. spiccel történő érintéseket. Célszerű kisebb érintésekkel kezdeni, járás közben és kiszámíthatóan pattanó labdákkal, akár lufigal is.</p>	<p>Labdaérintések a lábfej különböző részeivel egy kézben tartott, zacskóba tett labda segítségével.</p>	<p>Filctollal tettünk egy pöttyöt arra a pontra, ahol el kell találni a labdát.</p>	<p>A térdeteket tartásátok végig kissé hajlítva, miközben érintitek a labdát!</p>
<p>A lábfej úgy fordul, hogy arról a labda a mozgás irányába pattan.</p>	<p>Labdavezetés álló helyzetből kiindulva, több, bójával jelölt irányba. Szlalom-labdavezetések.</p>	<p>Labdaérintések a lábfej különböző részeivel egy kézben tartott, zacskóba tett labda segítségével.</p>	<p>Irányítsátok a labdát a bokáttal úgy, hogy különböző útvonalakon haladjon!</p>	<p>Enyhén fordítsátok befelé a bokátokat úgy, hogy a lábfej külső csüd részével érintsék a labdát!</p>



A RÚGÁS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
A támaszláb a labda mellé lép, térdben enyhén behajlítva.	A támaszlábnak a rúgás előkészítésekor a labda mellé kell kerülnie. Tipikus hiba szokott lenni, hogy a tanuló messzire támasztanak ki a labda mögé, amivel romlik az erőfejtés és a rúgáspontosság.	Rúgás különböző célfelületekre, különböző távolságban elhelyezett tappancsokról. (Fontos, hogy a tappancsok a labda mellett kell lennie.)	Figyeljétek a tappancsokat, a támaszlábnak oda kell kerülnie a rúgómozdulatkor. Minden rúgáskor a labda mellé kell lépnetek a tappancsra akkor is, ha nem mozdul és akkor is, ha gurul a labda! Most a tappancsok is segítenek, hogy könnyebben észrevegyétek a lövések helyét!	A támaszlábakkal közvetlenül a labda mellé lépjétek!
A rúgó láb térdben enyhén hajlítva, hátralendítést követően gyorsul a labda felé.	A labdavezetésnél leirtakhoz képest itt különbség, hogy a rúgó láb sokkal merevebb annak érdekében, hogy megfeleljen nagyságú erőt közöljön a labdával. A különböző méretű, súlyú, formájú labdák nagyban segítik, hogy a tanítványaink lába pontosan akkor feszüljön meg, amikor a rúgás létrejön. Ennek segítségével fokozatosan képessé válnak egyre nagyobb erő közlésére a lövések során.	Rúgás pionokra elhelyezett különböző méretű, súlyú labdákkal.	A rúgás előtt egy hosszú lépés segíti, hogy minél nagyobb rúgjatok.	A rúgó lábatokat lendítétek hátra, és feszessé bökével találjátok el a labdát!
A törzs a hajtáshoz hasonló elfordítással és megfeszüléssel segíti a lendítő lábat. A rúgó lábbal ellentétes kar a test előtt keresztbe, a rúgás irányába lendül.	Ezek az összetevők nagyban emlékeztetnek a dobásnál leírt törzsfordításra és karlendítésre.	Rúgás helyből, a társ által kb. szemmagasságban, a labda fölött tartott mez elhúzásával.	Kí az, aki meg tudná mutatni, hogyan húzza el egy kézzel a függönnyt otthon? Próbáljátok meg bal kézzel balra, és jobbal jobbra elhúzni képezetben! Ügyesek vagytok! A most következő feladatban a társatok egy mezt lógat be szemmagasságban a labda fölé. Próbáljátok meg ezt a mezt elhúzni, mielőtt elrúgjátok a labdát!	Figyeljétek rá, hogy ha jobb lábbal rúgjátok a labdát, a bal kezetekkel lendítsetek körívesen hátrafelé! Figyeljétek meg, hogy a törzsetek a fordítással hogyan segíti, hogy nagyobb rúgjatok!

<p>A lövés pillanatában a súlypont a támaszláb fölé kerül, hogy ne a talajt rúgja meg a tanuló.</p>	<p>A sikeres rúgáshoz elengedhetetlen szempont ez, hiszen, ha a súlypont nem kerül a támaszláb fölé, a tanuló a talajt találja el. Ezt segíti a labda mellé lépő támaszláb is.</p>	<p>Rúgás helyből, különböző magasságban elhelyezett labdákkal (pl. talajon, bóján, számmolyon lévő vagy fönről „belógatott” labdákkal).</p>	<p>Ha rúgás közben csak a labdát éri a lábatok, akkor jól csináltátok.</p>	<p>Úgy hajlítsátok a térdeteket rúgás közben, hogy a labdát találjátok el!</p>
<p>A rúgás végső fázisában a rúgó láb utánakíséri a labdát.</p>	<p>Ez a szempont első hallásra talán túlságosan egyértelmű lehet, ám a gyakorlat azt mutatja, hogy nagyon hasznos a céllal kapcsolatos külső fókuszt adni tanítványainknak. Ennek leegyszerűbb módja, ha azt javasoljuk, arrafelé lendítsenek lábbal, amerre szeretnék, hogy a labda menjen, akár egy társuknak, akár célba rúgják a labdát.</p>	<p>Célba rúgás különböző irányokba, magasságban és távolságra elhelyezett célfelületekre.</p>	<p>Ha elrúgátok a labdát, akkor mindig tátnotok kell az előre lendülő lábatokat.</p>	<p>A rúgás végén lendüljön előre és nyúljon ki a rúgó lábi!</p>

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

LABDAVEZETÉS LÁBBAL

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	A TÁMASZLÁB A LABDA MELLETT HELYEZKEDIK EL AZ ÉRINTÉSEKNÉL	A RÚGÓ LÁB TÉRDBEN HAJLÍTVA, KÜLSŐ CSÜDDEL ÉRINTI A LABDÁT	A LÁBFEJ ÚGY FORDUL, HOGY ARRÓL A LABDA A MOZGÁS IRÁNYÁBA PATTAN	A TÁMASZLÁB A LABDA MELLETT HELYEZKEDIK EL AZ ÉRINTÉSEKNÉL
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

RÚGÁS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	KITÁMASZTÁS A LABDA MELLÉ TÖRTÉNIK HAJLÍTOTT TÉRDEDEL	HOSSZÚ LÉPÉS SEGÍTI A RÚGÁS ELŐTTI LÁBLENDÍTÉST HÁTRA	FESZES A BOKA ÉS CÉLZOTT A RÚGÓFELÜLET	UTÁNALENDÜL A RÚGÓ LÁB A KAR LENDÍTÉSÉVEL
MINDIG MEGFIGYELHETŐ				
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ				
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ				
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG				

KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:

RÚGÁSOK, LABDAVEZETÉSEK

1.
SZINT

FELADATOK	PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA
TEST 	
Rúgások egy lábbal, a lábfej különböző részeivel <ul style="list-style-type: none"> rúgások helyben jobb és bal lábbal különböző irányokba 	<p>Helyezkedjete el fejenként egy labdával a faltól kb. 2 méterre! Rúgjátok a labdát a falra úgy, hogy visszapattanjon hozzátok! Először a lábatok belső felével, aztán a külsővel!</p>
Rúgások váltott lábbal <ul style="list-style-type: none"> rúgások jobb és bal lábbal váltva rúgások külsőleg/belsőleg meghatározott számú rúgás utáni váltással (pl. rúgás háromszor jobb lábbal, majd egyszer bal lábbal) 	<p>Próbáljátok mindkét lábatokat használni a rúgáshoz! Egyszer jobbal, másszor ballal rúgjátok a labdába! Helyezkedjete úgy, hogy a rúgás a megfelelő irányba tudjon menni, ehhez fordítsátok ki a lábatokat, és belsővel rúgjátok a labdába!</p>
Rúgások egyéb testrészsel (térdel, sarokkal) <ul style="list-style-type: none"> pl. rúgás csak térdel érintve a labdát 	<p>Eddig rúgtatok belsővel a labdába, páran kipróbálták már a csüddel való rúgást is. Most megnézzük, a láb melyik részével lehet még eltalálni a labdát. Próbáljátok meg sarokkal és térdel is!</p>
Rúgások különböző helyzetekben <ul style="list-style-type: none"> pl. ülésben, támaszhelyzetekben, függésben 	<p>Ha hiszítek, ha nem, rúgni nem csak állásban lehet. Szerintetek milyen helyzetben történhet még rúgás? Igen, ügyesek vagytok, lehet rúgni ülésben. Ki is próbáljuk, és utána megmutatom, hogyan lehet fekvőtámaszban és függésben is rúgni.</p>
Labdavezetések különböző súlyponti helyzetekben alacsony, közepes és magas súlyponti helyzetben	<p>A most következő feladatban labdát fogtok vezetni lábbal szabadon a teremben. Én a kezemmel jelzem azt a magasságot, ahol a fejeteknek lennie kell a feladat közben. Ha alacsonyan van a kezem, jobban be kell hajlítanotok a térdeteket! Mindenki figyelje meg, melyik testhelyzetben tudja a legpontosabban vezetni a labdát!</p>
Labdaemelgetések (dekázás) különböző méretű, súlyú labdákkal (lufi is) állásban és egyéb pozíciókban (pl. ülésben)	<p>Az ún. dekázás a labda lábbal történő folyamatos emelgetését jelenti. Ez az egyik legjobb gyakorlat, hogy az ember a lábügyességét fejlessze. Először lufival próbáljátok meg, aztán jöhet a strandlabda!</p>
TÉRBELI TUDATOSSÁG 	
Labdavezetés, labdahúzás előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is egy lábbal, váltott lábbal	<p>A labdavezetés során apró, pici érintésekkel oda tereljük lábbal a labdát, amerre haladni szeretnénk. Figyeljete rá, hogy ne rúgjátok túl nagyot a labdába, mert akkor messzire gurul el tőletek!</p>

Labdavezetés önállóan/külsőleg meghatározott útvonalon egy lábbal, váltott lábbal

(egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, külsőleg/belsőleg meghatározott útvonalon)

Eddig előre és oldalirányba csináltuk a labdavezetést. Most bójákkal különböző útvonalakat fogok kialakítani, ahol a labdát kell vezetnetek. Ne felejtsetek, a labda nem érhet a bójákhoz!

Rúgások önállóan/külsőleg meghatározott magasságban egy lábbal, váltott lábbal

- valamilyen módon felfüggesztett labdával (pl. labdaháló)
- pattanó labda különböző magasságokban való eltalálása

Sokszor találkoztok majd olyan helyzettel, hogy a labda, amit el szeretnétek találni, nem a talajon van. Gyakran pattog, sőt, néha csípőmagasságban jön felétek. Ilyenkor mindig olyan magasra kell emelnetek a lábatokat, hogy biztonságosan el tudjátok találni a labdát. Most ezt fogjuk gyakorolni.

Rúgások, labdavezetések lábbal különböző magasságú súlyponti helyzetekben egy lábbal, váltott lábbal

- hajlított térdrel
- lábujjon állva
- folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben
- váltakozó magasságú súlyponti helyzetben

A most következő feladatban fogtok úgy löni, hogy teljesen nyújtva van a térdetek, de úgy is, hogy lábujjhegyre emelkedtek. Figyeljétek meg, mikor könnyebb eltalálni a labdát, ha be van hajlítva a térdetek, vagy ha nyújtva van! Most labdavezetés közben próbáljuk ki ugyanezt!

Rúgások, labdavezetések lábbal különböző fordulatokkal, egy lábbal, váltott lábbal, haladással

(negyed, fél, és egész fordulatok mindkét irányba, irányokat váltogatva)

A labdavezetés közben tapsra fordulatok el úgy, hogy oldalra haladjatok tovább! A következő tapsra fordulatok még egyet úgy, hogy hátrafelé haladjatok tovább!

Labdaemelgetés haladással

A most következő feladat nagyon nehéz, lesz, de érdemes kipróbálni. Korábban dekáztunk már helyben, most megpróbáljuk haladás közben is!

ERŐFESZÍTÉS**Rúgások, labdavezetések lábbal, egyenletes sebességgel (lassú/közepes/gyors) egy lábbal, váltott lábbal, haladással**

- rúgások lassú/gyors mozdulattal
- labdavezetés lassú/közepes/gyors sebességgel

Amilyen gyorsan lendítitek a lábatokat, olyan nagy erővel fog elpattanni a labda a lábfejetekről. Helyből rúgjátok a labdákat a falra, először kis erővel, aztán közepes erővel, végül nagy erővel! Figyeljétek meg, melyik lövésnél mennyire pattan vissza a labda!

Rúgások, labdavezetések lábbal változó sebességgel egy lábbal, váltott lábbal

- rúgás, labdavezetés lábbal fokozatosan gyorsuló/lassuló tempóban
- rúgás, labdavezetés lábbal szabadon és szisztematikusan változó (például lassú-gyors) tempóban

A labdavezetés közben most arra figyeljétek, hogy hol gyorsabban haladjatok, hol egy kicsit lassabban! Figyeljétek rá, hogy amikor gyorsabban haladtok, akkor se pattanjon el tőletek túlságosan a labda!

Rúgások, labdavezetések lábbal önállóan vagy külsőleg meghatározott ritmusban és sebességgel, egy lábbal, váltott lábbal

- rúgás, labdavezetés lábbal belsőleg meghatározott ritmusban
- rúgás, labdavezetés lábbal külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus tapsa, zene, hangszerek)

Az előző feladatot most zene közben fogjuk gyakorolni. Amikor a zene gyorsabb ritmusú, gyorsabban kell haladnotok! Amikor lelassul, akkor ti is lassuljatok le! Próbáljátok meg a zene ritmusához igazítani a labdavezetés ritmusát!

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL



Rúgások, labdavezetések lábbal párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül, egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- rúgások, labdavezetések lábbal/csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve, hátakat összetámasztva)
- rúgások, labdavezetések lábbal/csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett)

Amikor párokban vagy csoportokban végzitek a rúgásokat, azt átadásnak nevezzük. Az átadás során úgy kell rúgnod a labdát, hogy a társad le tudja kezelni, tehát felé kell mennie a labdának! Most olyan feladatokat fogunk gyakorolni, ahol a rúgásokat párokban hajtjuk végre, tehát passzolni fogtok egymásnak.

Most úgy vezessétek a labdát párokban, hogy egyszer az egyikőtök ér a labdához, aztán a társ! Felváltva haladjatok a két oldalvonal között!

Rúgások, labdavezetések lábbal, a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, kiinduló helyzet, tükörkép, inverz tükör, vezető/követő) egy lábbal, váltott lábbal

- rúgások, labdavezetések lábbal a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban (a csoport minden tagja saját ritmusban rúgja, tereli lábbal a labdáját)
- rúgások, labdavezetések lábbal társakkal azonos vagy eltérő kiinduló helyzetben (pl. ülésben, állásban, egy lábon egyensúlyozva)
- rúgások, labdavezetések lábbal a társakkal vezető-követő szerepben (pl. tükörkép, inverz tükörkép)

Az előző feladathoz hasonlóan maradjanak a párosok! A párosok egyik tagja lesz a vezető, a másik a követő. Mindkettőtöknél legyen labda! A követő a vezető mögött helyezkedjen el! A vezető szabadon vezesse a labdát a teremben, a követő pedig végig maradjon mögötte, ne szakadjon le!

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL



Rúgások, labdavezetések lábbal eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett

- pl. bóják, kapuk, padok, labdák stb. segítségével
- koordinációs létra, oszlopok felhasználásával

Különböző eszközöket tettem ki a pályára. Vannak bóják, karikák, padok. Úgy vezessétek szabadon a labdát, hogy ne érjen hozzá egyik eszközhöz sem! Most próbáljátok meg azt, hogy közel vezetve a labdát a bójákhoz az egyik lábatokkal megérintitek azokat!

Rúgások, labdavezetések lábbal eszközökön állva

- pl. egy lábbal, váltott lábbal






































Különböző pozíciókban fogtok most rúgásokat gyakorolni. Először mindenki üljön le a padra, és vegye a labdát a lábához! Úgy rúgjátok át a társnak a labdát, hogy a feneketek nem emelkedik el a padról! Most álljatok fel a padra, és úgy rúgjátok át a labdát, hogy nem értek hozzá a talajhoz!

Rúgások különböző módon felfüggesztett, elhelyezett labdákra (pl. dekázóháló, különböző magasságú bóják)

A teremben különböző magasságban lévő labdákat találtok. Próbáljátok meg eltalálni őket lábbal, de vinyázzatok, hogy csak a labdához érjete!























RÚGÁSOK, LABDAVEZETÉSEK

2.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 	 	 	 	 
Labdavezetések jobb és bal lábbal szlalomban.	Rúgások belsővel a pályán elhelyezett bójákra.	Dekázás jobb lábbal különböző magasságú érintésekkel.	Labdavezetés társ körül bal lábbal.	Dekázás szatyorba tett labdával a lábfej különböző részeivel.
 	 	 	 	 
Rúgások falra különböző távolságból.	Rúgások különböző erővel bóják között.	Rúgások a térben különböző távolságra elhelyezett bójákra.	Rúgások a játéktéren elhelyezett karikákban álló társnak.	Rúgások különböző irányokba elhelyezett kapukra.
 	 	 	 	 
Átadások társsal a lábfej különböző részeivel.	Páros lefutás belső átadásokkal.	Különböző erejű átadások párokban.	A társtól kapott, különböző sebességű labda átvétele lábbal.	Rúgások falra különböző magasságba.
 	 	 	 	 
Labdavezetés jobb lábbal a pályán elhelyezett karikák körül.	Labdavezetések cikcakkvonalban oszlopok között.	Rúgások pad felett különböző távolságból.	Rúgás a társ által tartott karikán át.	Átadások társsal pad fölött.

RÚGÁSOK, LABDAVEZETÉSEK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 <p>Labdavezetések jobb és bal lábbal szlalomban, különböző erősségű érintésekkel.</p>	 <p>Rúgások belsővel a pályán elhelyezett bójákra.</p>	 <p>Dekázás jobb lábbal különböző magasságú érintésekkel, haladás közben.</p>	 <p>Labdavezetés társ körül bal lábbal fokozatosan növekvő sebességgel.</p>	 <p>Dekázás szatyorba tett labdával a lábfej társ által meghatározott részeivel.</p>
 <p>Rúgások falra, különböző távolságból, társtól kapott labdából.</p>	 <p>Labdavezetés cikcakkban, gyorsan a vezető árnyékában.</p>	 <p>Rúgások a térben különböző távolságra elhelyezett bójákra, jobb és bal lábbal.</p>	 <p>A társtól zsámoly fölött kapott, különböző sebességű labda átvétele.</p>	 <p>Rúgások különböző irányokba elhelyezett kapukra, különböző erővel.</p>
 <p>Átadások társsal a lábfej különböző részeivel, változó távolságban.</p>	 <p>Páros lefutás belső átadásokkal változó távolságban.</p>	 <p>Különböző erejű átadások párokban, bójapárok között.</p>	 <p>Rúgás a társ által tartott karikán át, haladás közben.</p>	 <p>Rúgások falra különböző magasságba, gumikötél fölött.</p>
 <p>Labdavezetés jobb lábbal a pályán elhelyezett karikák körül.</p>	 <p>Labdavezetések cikcakkvonalban oszlopok között, a lábfej különböző részeivel.</p>	 <p>Rúgások pad felett különböző távolságból társnak.</p>		 <p>Átadások társsal pad fölött a lábfej különböző részeivel.</p>

TIPIKUS JÁTÉKPÉLDÁK

A rúgások, labdavezetések feldolgozása során javasolt játékok:

Játék neve: RÚGÓBOWLING	
Fejlesztési cél:	rúgás célba lábbal, tér- és testérzékelés
Játékidő:	5-8 perc
Szükséges eszközök:	a 3-4 fős csoportoknak biztosított labda és 4 magasbója
Leírás:	<p>A játéktéren a csoportokat egymástól távol igyekezzünk felállítani sávokban. Javasolt 6 irányt kialakítani a sportpálya közepétől az oldalon felé. Két-két csoport rúghat a kapu irányába, egy-egy csoport pedig az oldalon irányába. A magasbójákat csoportonként, a rúgóvonaltól 4-8 méter távolságra helyezük el, ezek lesznek a célterületek, a „bowlingbábuk”.</p> <p>A játékban a gyerekek egymás után rúgjanak célba, a négy bója közül pedig valamelyik (esetleg több) eltalálása a cél.</p>
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	<p>Az egyik gyermeket kérhetjük, hogy rúgássorozatonként gurítsa vissza a labdát, és igazítsa meg a bójákat.</p> <p>A végrehajtás során a labda mellé lépés kulcsfontosságú a mozdulatban.</p>
Könnyítések/nehezítések:	Nagyobb és kisebb labdák egyaránt használhatók. A láb belső részével történő rúgáskor nagyobb felületen érintkezik a labda, az pontosabb passzt eredményez.

Játék neve: RÚGJ, AMEKKORÁT CSAK TUDSZ!	
Fejlesztési cél:	rúgás távolba, testérzékelés, erőfeszítés tudatossága
Játékidő:	8-10 perc
Szükséges eszközök:	páronként 1 labda és 1 bója
Leírás:	<p>A játéktéren a gyerekek az oldalonnál helyezkedjenek el páronként egy labdával. A labdákat tegyék le a bójájuk mellé, majd tapsra bárhogyan rúgják át a szemközti palánkhöz. Fussanak érte, és tegyék le ismét a bója mellé a társnak.</p>
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	<p>A végrehajtás során a labda mellé lépés kulcsfontosságú a mozdulatban. Kérjük a gyerekeket, hogy próbálják különböző erővel rúgni a labdát és figyeljék meg, hogy melyik a „legkényelmesebb” számukra, ami kedvező belső dinamikát teremt számukra.</p>
Könnyítések/nehezítések:	Nagyobb és kisebb labdák egyaránt használhatók. A rúgásokat elvégezhetjük pionokra állított labdákkal is, ami magasságot is adhat a rúgásnak. Mivel a létesítmény hálóval körbefogott, ezért akár kézből is rúgathatjuk a labdát.

Játék neve: 3-3 FOCI	
Fejlesztési cél:	rúgómozdulat és labdavezetés gyakorlása, társas együttműködés
Játékidő:	12-15 perc
Szükséges eszközök:	labdák, és a létszámhoz igazodó mennyiségű bója
Leírás:	A játékeret harmadoljuk el, és egymással szemben alakítsunk ki 1,5-2 méter széles kikapukat bójákból. A játékot 3 fős csapatokban játsszuk, egy labdával. Ha lehetőségünk van, a 3 területet válasszuk le paddal, bójasorral egymástól, hogy egyértelmű legyen a játéktér.
Módszertani megjegyzések, tanulási szempontok:	Hagyjuk a gyerekeket önfeledten játszani, a legfontosabb szabályokat tudatosítva. Ezek: lökni tilos, és kézzel ne nyúljanak a labdához. Az eredményeket ne számoljuk és ne számoltassuk! A kisjátékok ennek a korosztálynak az egyetlen értelmezhető játékai, 3-nál nagyobb létszámú csapatoknál a tanulási lehetőség jelentősen lecsökken, és sokszor válik értelmetlenné a játék. Kapust ne engedjünk a játékban.
Könnyítések/nehezítések:	A kapu méretét növelve több gól tud születni, ami végső soron a játék lényegét adja.

3.5. ÜTÉSEK⁸



Az óvodai és iskolai testnevelés mozgásműveltségi tartalmai meglehetősen eltérőek tudnak lenni a különböző országokban. Magyarországon és a környező országokban szinte soha nem volt szerves része a tantervnek ütős sportág, míg mondjuk Hollandiában a gyeplabda, Írországból a hurling vagy a skandináv országokban a floorball több évtizedes hagyományra tekint vissza az iskolai testnevelés- és sportoktatásban, nem beszélve a baseball kitüntetett szerepéről az amerikai sportok között. Ennek, és valószínűleg a nagyobb eszközszükségletnek együttesen köszönhető, hogy az ütős sportok, mint a tenisz, asztalitenisz, tollaslabda és egyéb, ütővel játszható sportágak, mint a gyeplabda, a floorball vagy a lacrosse sportágak csak abban az esetben kerülnek elő a testnevelésórákon, ha a pedagógus különösen elkötelezett a sportág iránt. Pedig – ahogy az ebből a rövid felsorolásból is kiderülhetett – számos sportolási lehetőség nyílik meg az ütések ismeretével, amelyek közül sok egész életen át játszható aktivitást kínál (pl. tenisz vagy tollaslabda).

Az ütőmozdulatot tanácsos először lufikkal gyakorolni. A lufi különböző testrészekkel történő levegőben tartása egyénileg, párban vagy kisebb csoportokban egyaránt kiváló mozgásfeladat az óvodások számára. A lufi lassú mozgása, lehetőséget teremt a szem-kéz koordináció, illetve szem-láb koordináció fejlesztésére. A lufik mellett a „strandlabdák” jelentik a gyermekek számára azt az eszközt, amellyel az ütések gyakorolhatók. Gumizsinórok kihúzásával röplabda jellegű kisjátékok már ebben a korban is élményszerűen megvalósíthatók.

Az ütések gyakorolhatók két kézzel, illetve egyik kézzel egyaránt, ne feledjük a szimmetrikus fejlesztést ebben az esetben sem.

Az ütések eszközzel történő megvalósításához már speciális eszközökre van szükség. A minitollasütők, lassabban repülő tollaslabdák segítségével a tollaslabda 6 éves kortól már oktatható. A floorball ugyancsak gyakorolható, de ahhoz ugyancsak jelentősen kisebb ütőhosszú ütők szükségesek.



53. kép: Az ütések legkönnyebben lufival gyakorolhatók



Megjegyzés: Könyvünkben az ütések esetén nem térünk ki célzottan az ütővel játszott inváziós sportágakra, mint pl. a floorball vagy a gyeplabda, ám ezek gyökerei megtalálhatók az ütéseket feldolgozó táblázatban (pl. Ütések különböző hosszúságú, méretű és súlyú ütőkkel, eszközökkel (bottal, floorball ütővel, teniszütővel, pingpongütővel, métaütővel stb.))

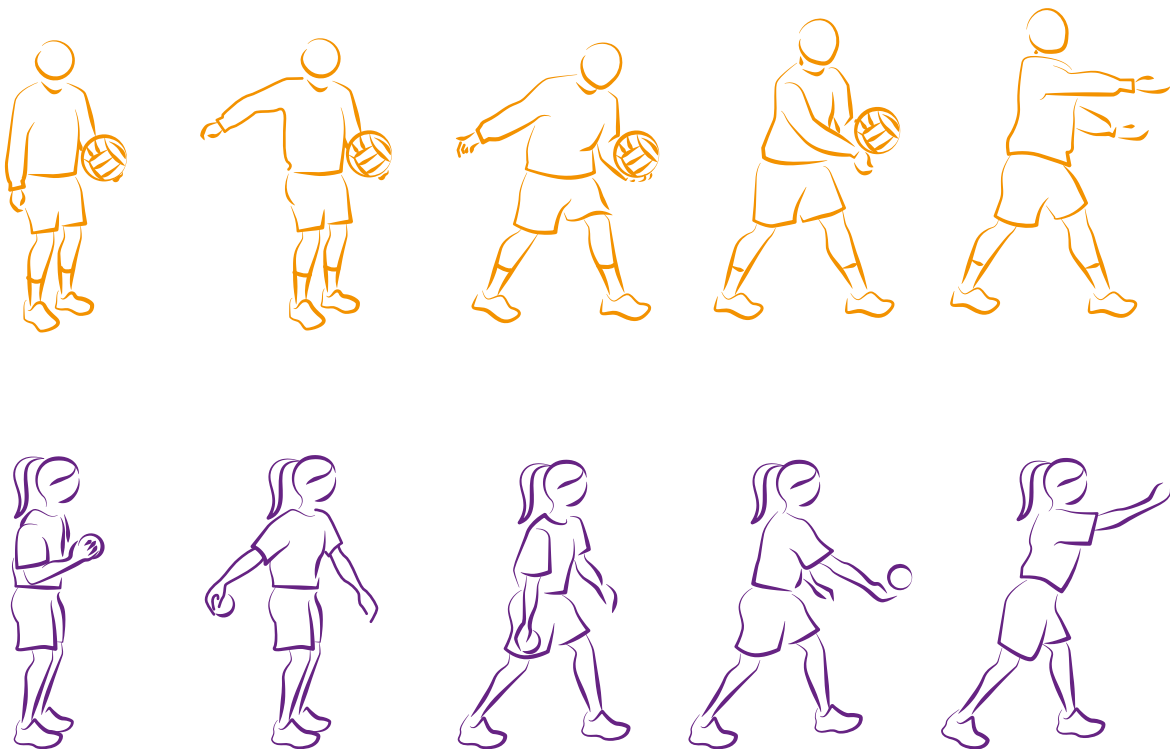
Az ütések leggyakrabban a test mellől történnek, a fej fölül pedig többnyire a játék kezdetekor, illetve speciálisabb játékhelyzetekben történik az ütés. A tenyeres ütés során az ütőt a tanuló az ütőkézzel azonos oldalról, a törzs mögül indítja, ennek megfelelően a tenyere vezeti a mozgást (innen az elnevezés, tenyeres). A fonák esetében az ütőkéz keresztbe nyúl a test előtt, és a kézhát (a kéz fonákja) vezeti az ütő mozgását. Mindkét esetben a test mellett, enyhén elől történik az ütés, így a labda előre felé, azaz abba az irányba tud elpattanni az ütőről, amerre a mellkas néz.

Könyvünkben már többször rámutattunk a különböző alapvető mozgásformák közös pontjaira, hasonló összetevőire. Egy tenyeres során pl. a törzs elfordítása az ütőkéz irányába, majd gyors csavarása, ami segíti az ütést, azonos elven működik, mint a dobásoknál. Nem beszélve a hajító mozdulat és pl. a tenisz szerva közötti hasonlóságról.

Az ütések gyakran valamilyen eszközzel, többnyire ütővel történnek, ami azt is jelenti, hogy a végtagunk mintegy „meghosszabbodik”, azaz a testünkől távo-

labb történik a labda érintése, mintha a kezeinkkel tennénk. Ez egyrészt igényli, hogy a különböző méretű, súlyú és nagyságú ütők (és egyéb hasonló eszközök) tulajdonságairól minél nagyobb tapasztalatot szerezzenek a tanítványaink, így téve minél természetesebbé az eszközhasználatot. Másrészt pedig felerősödik a lábbal történő helyezkedés, hiszen az egyes ütések végrehajtásához az érkező labdához képest kellő távolságra és helyzetbe kell kerülni.

Ha elvonatkoztatunk az ütővel játszott sportágak technikai felszereltségi igényétől, azaz a sportági eszközöktől, az ütések rengeteg eszközzel (vagy akár eszköz nélkül is, a tenyerünkkel) gyakorolhatják tanítványaink. Elég egy összetekert újságra vagy egy darab kartonpapírra gondolni, amivel mondjuk lufit vagy strandlabdát ütnek a tanulók, de egy egyszerű bot is remekül alkalmazható ütőként. Általános szabályként azt mondhatjuk, hogy egy-egy ütőmozdulatot először ütő nélkül kezdjük gyakorolni, majd rövid, kevésbé hosszú ütővel folytatjuk, egyre növelve az ütő hosszát és súlyát, egészen addig, amíg el nem érjük a sportági eszköz méreteit.



23-24. ábra: Az alsó egyenes nyitás röplabdában és az alsó egykezes dobás hasonlóságai

A „TENYERES” ÜTÉS FŐBB MOZGÁSSZERKEZETI ÖSSZETEVŐI	SZEMPONTOK, AMIKRE A GYAKORLÁS SORÁN ÉRDEMES KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOT ADNI	KÜLSŐ FÓKUSZÚ FELADATOK (PÉLDÁK)	KÜLSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK	BELSŐ FÓKUSZÚ TANULÁST SEGÍTŐ INSTRUKCIÓK
<p>Ütőkézzelel ellentétes oldali láb kerül előrébb, és a törzs fordításával kezdjük a mozgást. (Fonák esetén is megtörténik az elfordítás, de ott az ütőkézzelel azonos oldali láb kerül előre.)</p> <p>Az ütő a test mögül lendül előre úgy, hogy a tenyér vezeti a mozgulatot.</p>	<p>Hasonlóan a dobáshoz, a törzs csak akkor tudja segíteni az ütést, ha előzőleg elfordult, ehhez pedig nélkülözhetetlen az ütőkézzelel ellentétes láb előrekerülése. Mindez egyébként az ütést megelőző, labdához történő helyezkedés szempontjából is kulcsfontosságú.</p> <p>A törzs elfordítása szoros összefüggést mutat az ütőkézzelel hátrahúzó készítésével. Tulajdonképpen nincs másról szó, minthogy mesterségesen eltávolítjuk az ütőt a labdától annak érdekében, hogy fel tudjuk gyorsítani az ütéshez.</p>	<p>Ütőmozdulatok bójákon lévő labdákra, lufikra eszközzel és eszköz nélkül.</p>	<p><i>A bójákon a labdák nem mozdulnak, tehát most ti oda tudtok helyezkedni, ahonnan pontosan, előrefelé tudjátok eltalálni a labdákat. Próbáljátok ki, hogy pontosan a bóják mellé álltok, egy kicsit hátrébb, mint a bója, netán kicsit előrébb, mint a bója! Figyeljétek meg, hogy mikor tudtatok nagyobbat ütni!</i></p>	<p><i>A bója mellé lépjétek az ütőkézzelel ellentétes oldali lábatokkal, és a törzsetek csavarásával segítsétek az ütést!</i></p>
<p>Az ütő az alkar meghosszabbításában van, és a felkar eltávolodik a felső testtől.</p>	<p>Bár sportágspecifikus környezetben gyakran a csuklóval történik az ütés befejezése, az alapvető mozgásformák tekintetében azt mondhatjuk, hogy a csukló viszonylag mereven kapcsolja össze az ütőt tartó kézfejet a karral. Ahhoz viszont, hogy ebben a helyzetben az ütés létre tudjon jönni, meg kell növelni az erőkart, azaz az ütőt el kell távolítani a testtől. Ez egyrészt sokkal nagyobb szabadságot ad a kar mozgásának (próbáljunk csak meg a testre feszülő felkarral ütni), másrészt lehetővé teszi, hogy az ütő a törzs elfordításával a test mögé kerüljön.</p>	<p>Különböző magasságokba lelógatott lufik és hálós labdák ütése egy kézzel, különböző hosszúságú ütőkkel.</p>	<p><i>Olyan távolságba álljatok a lufiktól, labdától, és olyan magasra emeljétek a karotokat az ütéseknél, hogy biztonságosan és határozottan el tudjátok találni őket! Figyeljétek meg, hogy melyik ütésnél milyen magasra kellett emelnetek a karotokat!</i></p>	<p><i>Figyeljétek meg, hogy a felkarotok milyen pozícióban van az ütés során! Ha „rátapad” az oldalatokra, akkor nem tudjátok pontosan eltalálni a labdát!</i></p>

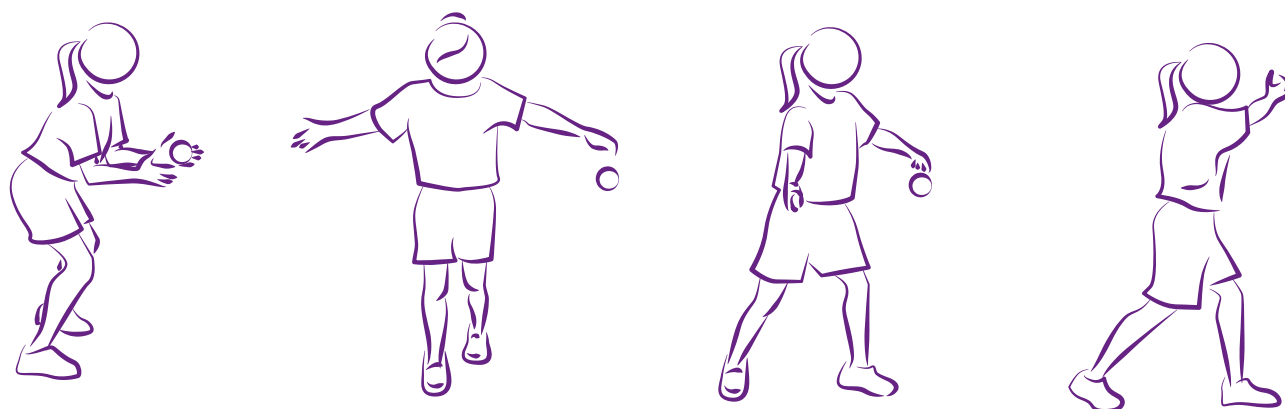
Név: Életkor/osztály: Megfigyelés időpontja:

„TENYERES” ÜTÉS

Összességében az alábbi mozgásfejlődési szakaszba sorolható:

	AZ ÜTŐ A TEST MÖGÜL LENDÜL ELŐRE ÚGY, HOGY A TENYÉR VEZETI A MOZ- DULATOT	ÜTŐKÉZZEL ELLENTÉ- TES OLDALI LÁB KERÜL ELŐREBB	AZ ÜTŐ AZ ALKAR MEG- HOSSZABBÍTÁSÁBAN VAN, ÉS A FELKAR ELTÁVOLODIK A FELSŐTESTTŐL
MINDIG MEGFIGYELHETŐ			
TÖBBNYIRE MEGFIGYELHETŐ			
RITKÁN MEGFIGYELHETŐ			
MÉG NEM FIGYELHETŐ MEG			



KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS:



25. ábra: Tenyeres ütés ütő nélkül

ÜTÉSEK

1.
SZINT

FELADATOK	PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA
TEST 	
Ütések egy kézzel, két kézzel (pl. lufi, strandlabda) ütések jobb, bal és két kézzel	<i>Szorítsátok egymás mellé a nyújtott ujjatokat, ma ez lesz az ütőtök! Apró ütögetésekkel tartsátok a levegőben a lufit! Használjátok a tenyereteket, a kezetek hátoldalát, sőt, a tenyeretek élét is! Mindkét kezeteket használjátok!</i>
Ütések váltott kézzel <ul style="list-style-type: none"> • ütések jobb és bal kézzel váltva • ütések külsőleg/belsőleg meghatározott számú ütés utáni váltással (pl. ütés háromszor jobb kézzel, majd egyszer bal kézzel) 	<i>Az előző feladatot most váltott kézzel gyakoroljátok! Egyszer ballal, aztán egyszer jobb kézzel vagy kétszer az egyikkel, kétszer a másikkal! Most akkor váltsatok, amikor ti szeretnétek!</i>
Ütések a kar és kézfej különböző részeivel <ul style="list-style-type: none"> • tenyérrel, kézháttal • tenyér élével, ujjheggyel, alkarral, ököllel • ütések egy vagy több ujjal 	<i>Az ütések nemcsak a tenyeretekkel történhetnek! Próbáljátok meg eltalálni a lufit az ujjaitokkal, öklötökkel, könyökötökkel! Milyen megoldásokat tudtok még elképzelni? Igen, lehet 2 vagy 3 ujjal is ütést létrehozni!</i>
Ütések, labdavezetések ütővel különböző magasságú súlyponti helyzetekben egy kézzel, váltott kézzel, <ul style="list-style-type: none"> • hajlított térdel • lábujjon állva • folyamatosan süllyedő/emelkedő súlyponti helyzetben • váltakozó magasságú súlyponti helyzetben 	<i>Miközben a levegőben tartjátok a strandlabdát, próbáljátok meg leguggolni! Most leülni, aztán felállni! Vajon le tudtok feküdni a talajra, miközben a levegőben tartjátok a labdát? Próbáljátok meg jobb, bal kézzel és két kézzel is!</i>
TÉRBELI TUDATOSSÁG 	
Ütések a testhez viszonyított különböző irányokba test mellett/fölött/előtt	<i>Próbáljátok meg a fejetek fölött eltalálni a lufit vagy a strandlabdát! Most a testetek mellett történjen az ütés! Ki az, aki megpróbálná a háta mögött megütni a labdát? Ügyesek vagytok!</i>

<p>Ütések haladással (előre/hátra, oldalra, körben, ezek átmenete is) egy kézzel, váltott kézzel</p> <ul style="list-style-type: none"> egyenes vonalon, íves vonalon, hullámvonalon, cikcakkvonalon, körben, betű- és számalakban, illetve egyéb, különböző módon, külsőleg/ belsőleg meghatározott útvonalon 	<p><i>Eddig helyben hajtottatok végre ütéseket, de most megpróbáljuk haladás közben is. Szerintetek melyik volna a legegyszerűbb haladással végzett ütésgyakorlat? Igen, járás közben, egy egyenes vonalon. Először előre felé csináljátok, aztán megpróbálhatjátok hátrafelé is!</i></p>
<p>Ütések önállóan/külsőleg meghatározott magasságban egy kézzel, váltott kézzel a labdához való igazodással</p>	<p><i>Egyénileg ütésekkel tartsátok a levegőben a labdát! Ha egy tapsot hallotok, akkor fej fölött, ha két tapsot hallotok, akkor a csípőtökönél találjátok el a labdát!</i></p>
<p>Ütések, labdavezetések kézzel különböző fordulatokkal egy kézzel, váltott kézzel (negyed, fél, és egész fordulatok mindkét irányba, irányokat változtatva)</p>	<p><i>Most az előző feladatot úgy csináljátok, hogy minden ütés után forduljatok el egy negyeddet! Például egy ütés után forduljatok balra!</i></p>
<p>ERŐFESZÍTÉS</p> 	
<p>Ütések egyenletes sebességgel (lassú/közepes/ gyors) egy kézzel, váltott kézzel</p>	<p><i>Minél nagyobb erővel ütitek meg a labdát, annál messzebbre vagy magasabbra száll. A tenyeretekkel és kézháttal üssétek most a labdát fölfelé, először alacsonyra, aztán kicsit magasabbra, aztán még magasabbra! Figyeljétek meg, milyen magasra száll, ha lassan, közepes sebességgel vagy gyorsan mozgatjátok az ütőt!</i></p>
<p>Ütések különböző távolságra és magasságban, különböző súlyú és méretű labdákkal, eszközökkel</p> <ul style="list-style-type: none"> pl. ütések gumilabdával különböző magasságban kifeszített gumikötél fölött 	<p><i>A teremben kifeszítettem gumikötelet, két különböző magasságban. Úgy üssétek meg a labdákat, hogy pont átrepüljenek a kötél felett! Használjátok különböző méretű labdákat!</i></p>
<p>Ütések változó ritmusban és sebességgel egy kézzel</p> <ul style="list-style-type: none"> ütés fokozatosan gyorsuló/lassuló mozdulattal ütés szabadon és szisztematikusan változó (például lassú-gyors) tempóban 	<p><i>Most próbáljátok meg ugyanezt haladás közben, azaz egyszer a kötél egyik, aztán a másik oldalán történjen az ütés!</i></p>
<p>Ütések, labdavezetések kézzel önállóan/külsőleg meghatározott ritmusban és sebességgel, egy kézzel, váltott kézzel</p> <ul style="list-style-type: none"> ütés belsőleg meghatározott ritmusban ütés külsőleg meghatározott ritmusra (például pedagógus taps, zene, hangszerek) 	<p><i>Különböző ritmusban fogok tapsolni. Próbáljátok meg követni a tapsok ritmusát az ütések során, azaz ha gyorsan tapsolok, kisebbeket üssetek, ha lassabban, akkor nagyobbakat!</i></p>

KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL


Ütések párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül, egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

- ütések csoportokban fizikai kontaktussal (például kézfogással, vállfogással, karfonással, vállakat összeérintve, hátakat összetámasztva)
- ütések csoportokban fizikai kontaktus nélkül (például egymással szemben, egymásnak háttal és egymás mellett)
- ütések oszlopban/vonalban

Párokban fogtok átadásokat adni egymásnak, viszont mindig egy kicsit más helyzetben. Először fogjátok meg egymás kezét, a másik kezetekkel pedig felváltva üssétek a strandlabdát úgy, hogy a társatok is pontosan meg tudja ütni! Most próbáljátok meg ugyanezt a feladatot úgy, hogy a hátatok ér össze! Ügyesek vagytok!

Ütések a társakkal azonos vagy eltérő módon (ritmus, irány, kiinduló helyzet, tükörkép, inverz tükör, vezető/követő) egy kézzel, váltott kézzel

- ütések a társakkal azonos vagy eltérő ritmusban
- ütések a társakkal azonos vagy eltérő kiinduló helyzetben
- ütések a társakkal vezető-követő szerepben (pl. tükörkép, inverz tükörkép)

Maradjanak a párosok, fejenként egy labdával! Az egyikőtök lesz a vezető, a társ pedig a követő. A feladat az lesz, hogy a követő pontosan úgy találja el a labdát, ahogyan a vezető mutatja! Szerepcserével is végezzétek a gyakorlatot! Ha ez jól ment, próbáljátok meg azt, hogy mindig máshogyan kell eltalálni a labdát, mint a társ!

KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL


Ütések különböző hosszúságú, méretű és súlyú ütőkkel, eszközökkel

- ütések bottal, floorballütővel, teniszütővel, pingpongütővel, métaütővel stb.

Sokat gyakoroltuk az ütésekkel csak tenyérrel, kézzel. Most különböző eszközöket fogtok használni. Némelyik hosszabb, némelyik rövidebb, egyik nehezebb, másik könnyebb. Próbáljátok meg az eddigi ütésekkel a kikészített eszközökkel! Használjátok a jobb és a bal kezetekeket is!

Ütések eszközök között, körül, alatt/fölött, előtt/mögött/mellett egy kézzel, váltott kézzel, két kézzel

Az előző feladatot most párokban folytatjuk, mégpedig úgy, hogy vagy a kötél fölött, vagy a két bója között, vagy a pad alatt kell átütnöd a társnak labdát!














































Ütések különböző eszközökön statikus és dinamikus egyensúlyban

- pl. dynair párnán egyensúlyozva egy és két lábon
- pl. padon, zsámolyon ülve, stb.

Tovább nehezítjük a feladatot kicsit! Álljatok fel egy padra, zsámolyra vagy dynair párnára! Nyugalom, mindenki minden eszközt kipróbálhat! Úgy passzoljátok a társnak, hogy végig maradjatok a padon, zsámolyon vagy a párnán!

ÜTÉSEK

2.
SZINT


























TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 	 	 	 	 
Ütések lufival szalomban.	Ütés két kézzel test mellett.	Röplabda ütése egyenletes sebességgel.	Ütések lufival vezető-követő szerepben.	Ütések gyeplabdaütővel a test mellett és előtt.
 	 	 	 	 
Ütések tenyérrrel, kézháttal különböző magasságba.	Ütések test mellett és mögött különböző magasságba, lufival.	Fonákütés szivacs labdával előre és hátra.	Ütések röplabdával körben egy vagy két kézzel.	Ütések röplabdával két kézzel haladás közben szalomozva.
 	 	 	 	 
Ütések lufival egy vagy több ujjal, párokban.	Ütések társsal pingpongütővel és -labdával haladás közben.	Strandlabda ütése párokban különböző magasságokba.	Ütések társsal különböző magasságban.	Ütések bójával különböző magasságba.
 	 	 	 	 
Ütések két kézzel test mellett floorball ütővel előre és hátra mozgásban.	Ütések gumiszalag fölött, háttal a szalagnak.	Lufi ütése labdával egyenletes és változó sebességgel.	Lufi ütések párban bottal.	Ütések társsal teniszütővel, gumikötél alatt.



54. kép: Példa az ütések eszközzel haladás közben feladatra

ÜTÉSEK

3.
SZINT

TEST	TÉR	ERŐFESZÍTÉS	KAPCSOLAT A TÁRSSAL, TÁRSAKKAL	KAPCSOLAT AZ ESZKÖZZEL
				
 Ütések lufival szlalomban, változó erővel.	 Ütés két kézzel test mellett egyenletes és változó sebességgel.	 Röplabda ütése egyenletes sebességgel futás közben.	 Ütések lufival vezető-követő szerepben változó sebességgel.	 Ütések gyeplabdaütővel a test mellett és előtt, társtól kapott labdából.
 Ütések tenyérrrel, kézháttal különböző magasságba párokban.	 Ütések test mellett és mögött különböző magasságba, lufival társsal.	 Fonákütés szivacsabdával előre és hátra, jobb és bal kézzel felváltva.	 Ütések röplabdával körben egy vagy két kézzel, különböző magasságban.	 Ütések röplabdával két kézzel haladás közben szalmozva, különböző magasságban.
 Ütések lufival egy vagy több ujjal, párokban, gyors mozdulatokkal.	 Ütések társsal pingpongütővel és -labdával haladás közben, különböző magasságban.	 Strandlabda ütése párokban különböző magasságokba párokban.	 Ütések tollasütővel és labdával társsal különböző magasságban.	 Ütések röplabdával két kézzel haladás közben szalmozva, eltérő magasságba.
 Ütések két kézzel test mellett floorballütő tenyeres és fonák oldalával szlalomban.	 Ütések gumiszalag fölött, háttal a szalagnak a kézfej különböző részeivel.	 Lufi ütése labdával egyenletes és változó sebességgel a társ által meghatározott sebességgel (lassú, gyors).	 Lufi ütések párban bottal karikákban.	 Tenyeres és fonák ütések társsal teniszütővel, gumikötél alatt.

3.6. EGYÉB MANIPULATÍV MOZGÁSOK



Az óvodai és kisiskolás testnevelés-foglalkozásokon számos olyan mozgásforma teret kap, amely abban az értelemben, ahogyan a könyvünkben használjuk az alapvető mozgásforma szót, nem tekinthető önálló mozgásformának. Mégis szervesen hozzátartozik ahhoz a nehezen definiálható általános ügyességhez, amely magába foglalja az ujjak és a kezek nem sporthoz köthető használatát. Az alábbi táblázatban ezekre adunk néhány példát.



55. kép: Példa az eszközcsippentésre

EGYÉB MANIPULATÍV MOZGÁSOK

1.
SZINT

FELADATOK	PÉLDÁK A FELDOLGOZÁSRA
<p>Manipulálás ujjakkal (terpesztés-zárás, hajlítás-nyújtás, ökölbe szorítás-nyitás stb.)</p>	<p><i>Talán nem is gondoltok bele, de mi, emberek nagyon szerencsések vagyunk, hogy ilyen sokféleképpen tudjuk használni a kezünket és ujjainkat. Az állatvilágban például csak az emberszabású majmok képesek arra, hogy a mutató- és hüvelykujjukat egymással szembe fordítsák. Szerintetek miért fontos ez? Igen, igazad van, így lehet megfogni tárgyakat, ezért tudunk mi, emberek tárgyakat használni, mint pl. tollal írni. Most gyakoroljuk kicsit ezeket a fogásokat! Próbáljátok meg mindegyik ujjatokhoz hozzáérinteni a hüvelykujjatokat! Szerintetek meg tudnátok fogni egy kendőt csak a hüvelyk és kis ujjatokkal?</i></p>

<p>Eszközcsippentés (csipesz, kendő, szalag, babzsák...) egy kézzel, két kézzel, váltott kézzel</p> <ul style="list-style-type: none"> • két ujjal (pl. kendőcsippentés hüvelyk- és mutatóujjal, hüvelyk- és középső ujjal és így tovább) • három ujjal (pl. babzsákcsippentés hüvelyk-, mutató- és középső ujjal mindkét kézzel), majd négy vagy öt ujjal 	<p><i>Most különböző eszközöket próbáljatok megfogni két ujjal! Mindig másik két ujjat válasszatok! Most próbáljátok meg három ujjatokat használni! A műanyag kupakokat különösen sokféleképpen lehet felcsippenteni. Most tegyétek őket úgy sorba, hogy mindig más módon csippentitek fel őket.</i></p>
<p>Eszközcsippentés egyéb eszközök bevonásával</p> <ul style="list-style-type: none"> • pl. kendőcsipeszelés kifeszített kötélre • csipeszek felrakása formára vágott kartonlapra 	<p><i>Ha hiszitek, ha nem, nem csak labdával lehet fejleszteni a kézügyességeteket. Most egy olyan feladatot fogunk gyakorolni, aminek édesanyátok is örülni fog! A csipeszeket egy kézzel helyezétek el a különböző magasságban kihelyezett kötelekre! Mire emlékeztet ez a feladat benneteket? Hát persze, olyan, mintha teregetnének.</i></p>
<p>Eszközcsúsztatás (babzsák, rongy, karika stb.)</p>	<p><i>Különböző eszközöket találtak a kezdőkörben. Válasszatok egyet közülük, és próbáljátok meg végigcsúsztatni a karotokon! Most a mellkasotokon!</i></p>
<p>Eszközhordás (szőnyeg, babzsák, karika, bot, kendő, szalag, kupak, kavics, üveggolyó)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kézzel, egyéb testrészekkel 	<p><i>A most következő feladatban minden csapatnak át kell hordania a karikában található eszközöket a túlsó oldali karikába. Fontos kitétel, hogy úgy kell átvinnetek, hogy közben a kezetekkel nem érhettek hozzá! Milyen hordási módokat tudtok kitalálni?</i></p>
<p>Eszközcsavarás</p> <ul style="list-style-type: none"> • kupakcsavarás üvegre és üvegről 	<p><i>Ez a feladat szinte biztosan mindenkinek ismerős lesz. Egy palackról kell lecsavarni a kupakot. Most viszont bonyolítunk rajta egy kicsit: mindig más és más ujjkombinációt kell használnotok, akár úgy is, hogy mindkét kezetekről egy-egy ujjatokat használjátok!</i></p>
<p>Tekerés, sodrás, hajtogatás, gyúrás, simítás, szaggatás, gyúrás, gyurmázás, fűzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • kendő feltekerése „palacsintába” • „tésztagyúrás” papírhengerrel • „kígyósodrás” gyurmából • „harmonika” hajtogatás papírlapból • kendő gyúrása, majd kisimítása • papírzsebkendő-szaggatás • papírgalacsin-gyúrás • formázás gyurmából, tésztából • szívószál darabokból „gyöngysor” fűzése 	<p><i>Ki az, aki készített már palacsintát otthon? Meg tudnátok mutatni a kendővel, hogyan tekeritek fel a palacsintát?</i></p>

Mivel ezeket a manipulatív feladatokat nem szükséges különösebben bonyolítani, nem készítettünk 2. és 3. szintű táblázatokat.

III. RÉSZ: A sportági technikák felépítése – a „cél tábla”-modell



A SPORTÁGI ÉS ISKOLAI (ÓVODAI) MOZGÁSFEJLESZTÉS



A sportági és iskolai (óvodai) mozgásfejlesztés a szakmabeli közvélekedés szerint elkülönül egymástól: egyrészt a sportági specializáció okán (lásd ovisport mozgalom), másrészt az egyesületi és iskolai célok közös tartalmainak beazonosítása hiányában. Az 1.3-as fejezetben leírtak során megállapítottuk, hogy nem beszélhetünk többfajta vagy párhuzamos mozgásfejlődésről, hiszen egy-egy embernek a mozgásos tevékenysége minden pillanatban ugyanazon, mikro-, makroszintű és egyéni befolyásoló tényezők mentén közelíthető meg, ugyanazokkal a fejlődési szakaszokkal írhatók le, függetlenül attól, hogy sportági edzésen vagy testnevelés órán végzi-e a gyakorlatokat. A különbség csak annyi, hogy sportági edzéseken sokkal több idő van az adott technikai elemek elsajátítására, sokkal részletesebben be lehet menni az adott sportág összetevőibe.

Kifejtettük továbbá azt is, hogy az alapvető mozgásformák és az azokból kinövő, specifikus mozgások hogyan alakulnak ki, hogyan válnak egyre bonyolultabbá, és hogyan jönnek létre újabb és újabb szintjei a mozgásfejlődés folyamán.

Ez a folyamat a sportági képzés során célzottabban, koncentráltabban zajlik le, mint amikor egy általános ügyességfejlesztésről beszélünk, céljait tekintve ugyanis különbség tehető a két irányzatban:

- az általános ügyességfejlesztés, és ilyenformán az óvodai és alsó tagozatos testnevelés-foglalkozások célja sokkal inkább a minél széleskörűbb tapasztalatszerzés a legkülönbözőbb alapvető mozgásformák (egyre bonyolódó) végrehajtásáról;
- míg a sportági képzés során egy későbbi, jól meghatározható sportági technika kialakítását és adaptív felhasználását segítő alapvető mozgásformák egy csokorba gyűjtése és tudatos gyakorlása a cél.

Az általános ügyességfejlesztés szempontjából tehát a **minél több variáció**, az egyes tanulási szempontok **minél változatosabb feldolgozása** a cél. A **sportági technikák** előkészítése szempontjából a tanulási szempontok, ezen keresztül a **variációk egymásra épültsége, progresszív bonyolódása, komplexebbé válása a cél**. A sportági képzés és a testnevelés órai, egész életen át tartó testmozgást előkészítő tartalmi nem választhatók le egymásról, közös metszetüknek, egymást segítő kapcsolatának keresése az edzők és pedagógusok mindenkori feladata.

Az alapvető mozgásformák könyvünkben bemutatott feldolgozása egyértelműen az első csoportba tartozik, tehát az általános, széleskörű mozgás- és ügyességfejlesztés összetett feladatához kívántunk rendszerszintű segítséget adni. Ezzel viszont semmiképp sem szeretnénk azt sugallni, hogy az általános ügyességfejlesztés nem segíti a sportági képzést (hiszen nagyon is hozzájárul az idegrendszer fejlődéséhez, és a különböző, saját testtel kapcsolatos tudatosság kialakításához, ami a sportági képzésben is megkerülhetetlen), viszont sokszor túl távoli a kapcsolat a sportági technikával. Emiatt nehéz beépíteni olyan foglalkozásokba, ahol a sportági technikai elemek előkészítése, gyakorlása a cél. Azonban, ha szerkezetében átgondoljuk az adott sportági technika összetevőit, azaz a kritikus mozgás-szerkezeti összetevőket, olyan építőelemeket találunk, amik visszafejthetők az alapvető mozgásformák szintjére. Erre ad néhány példát az alábbi, 11. táblázat:



11. táblázat: Az egyes sportágcsoporthoz és az azokat előkészítő alapvető mozgásformák és mozgáskombinációk kapcsolata

ALAPVETŐ MOZGÁSFORMÁK	AZ ALAPVETŐ MOZGÁSFORMÁK JELLEGZETES KOMBINÁCIÓI (PÉLDÁK)		SPORTÁGCSOPORTOK FELADATAI ÉS FŐBB ALAPVETŐ MOZGÁSFORMA KOMBINÁCIÓI (PÉLDÁK)	MELY SPORTÁGRA JELLEMZŐ? (PÉLDÁK)
Járás	Járás-labdavezetés, járás-rúgás, járás-dobás, járás-egyensúlyozás, járás-irányváltások		Kézrel végzett inváziós futás-elugrás, futás-felugrás, futás-dobás, futás-elkapás, futás-dobás-elkapás, stabilitás-ugrás, labdavezetés-futás, labdavezetés-ugrás	Kosárlabda, kézilabda, korfball, ultimate frizbi, rögbi
Futás	Futás-elugrás, futás-felugrás, futás-rúgás, futás-dobás, futás-elkapás, futás-irányváltóztatás, futás-egyensúlyozás Futás-dobás-elkapás, futás-irányváltóztatás-elkapás(-dobás)		Kézrel végzett – háló/fal futás-felugrás, felugrás-ütés, támasz-gördülés, stabilitás-ugrás, stabilitás-ütés	Röplabda
Elugrás	Járás-elugrás, futás-elugrás		Lábbal végzett inváziós futás-elugrás, futás-felugrás, futás-rúgás, stabilitás-ugrás, labdavezetés-futás	Labdarúgás, futsal
Felugrás	Járás-felugrás, futás-felugrás		Lábbal végzett – háló/fal futás-elugrás, futás-felugrás, futás-rúgás, stabilitás-ugrás, labdavezetés-futás	Lábtennisz, lábtoll-labda
Dobás	Futás-dobás, felugrás-dobás		Eszközös inváziós stabilitás-ütés, ugrás-ütés, futás-ütés	Floorball, jégkorong, gyeplabda
Rúgás	Futás-rúgás, stabilitás-rúgás		Eszközös – háló/fal stabilitás-ütés, ugrás-ütés, futás-ütés, stabilitás-felugrás	Tennisz, pingpong, tollas, fallabda
Elkapás	Dobás-elkapás, futás-elkapás		Eszközös területszerző dobás-elkapás, futás-elkapás, stabilitás-ütés	Baseball, krikett
Labdavezetések kézzel, lábbal, eszközzel	Labdavezetés-futás, labdavezetés-ütés, labdavezetés-futás-stabilitás		Atlétika jellegű futás-elugrás, futás-felugrás, futás-dobás, támasz-futás, stabilitás-ugrás, stabilitás-dobás	Atlétika
Ütések	Stabilitás-ütés, ugrás-ütés		Küzdősport jellegű támasz-gördülés, stabilitás-támasz, stabilitás-ütés	Judo, birkózás, karate
Támaszok	Támasz-gördülés, támasz-stabilitás		Torna jellegű támasz-gördülés, támasz-stabilitás, függés-támasz, ugrás- függés, függés-stabilitás	Szertorna
Függések	Függés-stabilitás, ugrás-függés		Úszásfeladatok támasz-gördülés, stabilitás-támasz	Úszás
Gurulások, gördülés	Stabilitás-gördülés, ugrás-gördülés, támasz-gördülés		Küzdősport jellegű stabilitás-gurulás	Judo
Stabilitás	stabilitás-ugrás, stabilitás-ütés		Korcsolyázás stabilitás-ugrás, stabilitás-ütés	Jégtánc, jégkorong

Napjaink fontos témája a korai sportági specializálódás kérdése: a terület szakemberei kutatások sorával támasztják alá, hogy a nem megfelelő időben történő (túl korai) sportági specializáció során szerzett nagyobb technikai tudásból származó előnyt messze meghaladják az évek során elszenvedett testi-egészségi, szociális és pszichológiai hátrányok. Sok esetben a sportági alapú képzések esetében gyakran minél előbb technikai fölényt akar egy adott oktató kialakítani, amellyel nagyobb valószínűséggel tud majd nyerni a csapata a különböző tornákon, ami az edzésmunka jelenleg egyetlen fokmérője (sajnos). Ez szükségszerűen létrejövő hibák folyamatos javításán keresztül – ha úgy tetszik, a sportági elvárt tudás szempontjából deduktív módon – próbálja kialakítani a funkcionális végrehajtást, ami bizonyos sikerekkel mindenképp jár, hiszen, ha valamit sokat gyakorlok, abban jobb leszek. Azonban a szemlélet folyamatos hibakeresése gyakran okozza a tanulóknál, fiatal sportolóknál az énhatékonyság, a sikeresség érzetének hiányát, annak az érzetét, hogy bármit csinállok, biztosan lesz benne hiba. Ez sajnos rendkívül demoralizáló tud lenni, és hosszú távon – nyilván sok egyéb ok mellett – a motiváció elvesztéséhez és a sportolás abbahagyásához vezethet.

Ezzel a rövidtávú célok felülírják a hosszú távú célokat, amely így egyben jelentős koordinációs deficitet is magával hoz a széleskörű és sokoldalú mozgásügyesség esetében. Fontos lenne a sportági képzések korai szakaszában is belátni, hogy a hosszú távú célok kellene vezéreljék a szakmai tartalmat és az oktatási környezetet. Lényegében ez vezet az úgynevezett multisport szemlélethez, amely tudományosan is igazolt (Côté., Hancock, 2016). A gyermekek utánpótlás- és versenysportja szempontjából a multisport-szemlélet elsősorban 12-13 éves korig kiemelten fontos, de a szabadidősport kapcsán is kijelenthető, hogy a legjobb, ha több sportággal, mozgásformával próbálkozunk. Ezért összeszedtük a legfontosabb érveket amellet, hogy miért érdemes minél több sporttevékenységet kipróbálni.

1. Több sportág – több készség és képesség A különböző sportágak eltérő készségeket fejlesztenek,

képességeinket más és más módon veszik igénybe. Ebből fakadóan minél több sporttevékenységet próbálnak ki a gyerekek, annál sokoldalúbban fejlődnek, ráadásul számukra (és szüleik számára) is kiderül, hogy miben tudnak igazán ügyesek, sikeresek lenni, miben érzik inkább otthon magukat.

2. Sokoldalúság, kreativitás fejlődése A sokoldalúság minden sportágnál előny, hozzáad a sportolói teljesítményhez, de a sportjátékok változatossága más kompetenciákat, készségeket is fejleszt, ezáltal felkészít az élet más területein jelentkező kihívások kreatív megoldására is.

3. Segít a korai kiégés megelőzésében, csökkenti a lemorzsolódás arányát Ha egy fiatal már kiskora óta csak egyfajta sport irányába orientálnak, nem tárják fel előtte a sportjátékok és a sportágak által kínált sokszínűséget, ha csak egy sportágban és számára nem megfelelő versenykörnyezetben (például idősebb, vagy korábban érő kortársaival) versenyztetik, a sikertelenség és a kudarcok miatt könnyen fásulttá, motiválatlanná válhat. Ez akár a mozgás abbahagyásához is vezethet, amelyet mindenképpen meg kell előzni. A többfajta sport kipróbálása, a színes sportpaletta felvonultatása különösen az iskolai testnevelésben és a diáksportban nagy segítséget nyújthat ennek elkerülésében.

4. Belső motiváció növelése Ha a gyerekek több sportágot is kipróbálhatnak, és nem feltétlenül csak a győzelem jelenik meg értéként előttük, hanem maga a mozgás, az aktív közösségi együttlét öröme is, akkor nagyobb eséllyel alakul ki a belső motivációjuk, hogy hosszú távon fizikailag aktív életet éljenek.

5. Önkontroll fejlődése, döntéshozatali készség javulása Ha egy gyermek, fiatal több mozgásformát is kipróbálhat, azzal növelhető a döntési szabadsága, lehetősége lesz arra, hogy jobban megismerje önmagát, képességeinek határait. Továbbá fejlesztheti olyan készségeit, mint az önálló tanulás,

a másokkal való együttműködés, a kritikus gondolkodás és az önreflexió, ami a felnőtté válásában különösen hasznos tanulási folyamat.

- 6. Csökken a sérülés esélye** Minél többfajta mozgásformát próbálunk ki, annál többfajta izomcsoportot, ízületet mozgatunk meg, fejlesztünk vagy terhelünk. Ezért a változatos sporttevékenységekkel csökkenthető a krónikus sérülések kialakulásának esélye is.
- 7. Fejlődik a fiatal magabiztossága, javulnak a kognitív képességek** Mivel a multisportszemlélet révén számtalan mozgásformát megismer a gyermek, tudása, tapasztalata és készségei is bővülnek, ami pozitív hatással van magabiztosságára is.

A következőkben bemutatott „cél tábla”-modell azt a hidat mutatja be, ami az alapvető mozgásformák és a sportági technikák között húzható, és amelyek ily módon remekül illeszthetővé teszik a könyvünkben található feladatokat a sportági képzésekhez is.



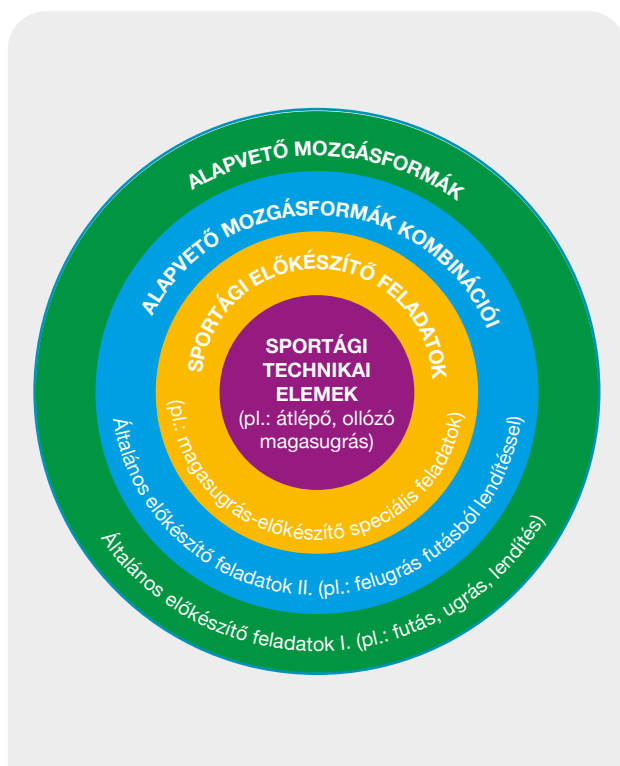
56. kép: Egy eszközről történő felugrós lövés egyaránt lehet tartalma egy testnevelésórának és egy kézilabda edzésnek



57. kép: Jól érzékelhető a felugrás-dobás kombináció

A „cél tábla”-modell

Ha a sportági technika kialakítását alulról építkezve, induktív módon építjük fel, a hangsúlyt áthelyezzük a sikeres végrehajtásokon keresztüli fejlődésre, amely sokkal nagyobb eséllyel kínálja a kompetenciaérzet, az öröm és a motiváltság élményét. Ahogyan az 8. táblázatban is látható, minden sportágnak beazonosítható az az alapvető mozgásforma alapja, amelyre építve fokozatosan kiépíthető az egyre bonyolultabb, komplexebb sportági technikai repertoár. Ezt a fokozatosságot a sportági technika kialakulásában, nominális nehezítésének folyamatában az ún. „cél tábla”-modell (Vass 2020) mutatja be. A modell négy szintre különíti el a sportági technika felépítését.



26. ábra: A „cél tábla”

A modell tulajdonképpen azt mutatja be, milyen lépéseken keresztül szűkíthetők be az alapvető mozgásformák általános gyakorlatai az egyes sportági technikai elemeivé. Más szavakkal, hogyan támogatja az egyszerű alapvető mozgásformák széleskörű, tudatos gyakorlása az egyre inkább speciális, a későbbi sportági környezetre egyre inkább hajazó végrehajtásokat.

A „cél tábla” legkülső karikája a legnagyobb felületű, a teljes kört átfogja. Ez azt jelenti, hogy itt a legváltozatosabbak a mozgások, a legkülönbözőbb mozgásformák végrehajtásai jelennek meg itt, viszont ezek egyben a legegyszerűbb, legáltalánosabb feladatok is. Az ezen a szinten található gyakorlatok, feladatok végrehajtásának célja, hogy az alapvető mozgásformák térbeli, időbeli és dinamikai különbségeiről tapasztalatot szerezzenek a tanítványaink, mintegy előkészítve, „érzékenyítve” az idegrendszert és az izmokat a későbbi, bonyolultabb, nagyobb figyelmi kapacitást igénylő végrehajtásokra.

Az alapvető mozgáskészségek iskolai oktatásánál egyfajta hüvelykujjszabályként azt mondhatjuk: egy-egy alapvető mozgásforma esetében a stabilitás szakaszának elérésére kell törekedni, és a kiterjesztés, azaz a további nehezítés az alapvető mozgásformák kombinációiban és a sportági előkészítő feladatokban jelentkezzen. Ez azt is jelenti, hogy egy mozgásformát csak akkor javasolt játékhelyzetben gyakorolni, ha már külön elfogadható stabilitással megy a végrehajtás!

Általánosságban azt mondhatjuk, hogy az alapvető mozgásformák a későbbi sportági technikai elem egyes összetevőinek az általános előkészítését adják, ha úgy tetszik, az alapköveket jelentik. Ezek azonban még nem szükségszerűen emlékeztetnek a technikai elem összetevőire, tehát nem feltétlenül találkozunk itt olyan gyakorlatokkal, amik egy az egyben beazonosíthatók a későbbi technikai elemekben. Ilyen vonatkozásban – ahogyan azt az összefoglaló táblázatokban is láttuk – áttételes a kapcsolat a technikai elemmel, viszont van kapcsolat. A mindenkor testnevelői és edzői feladat, hogy a „cél tábla”-modellnek megfelelően, a mozgástapasztalat és kapcsolódó tudás tekintetében érvényt nyerjenek az alapvető mozgásformák gyakorlatai a sportági technikai egymásra épültségében.

A „cél tábla” második, kissé szűkebb köríve az alapvető mozgásformák kombinációt foglalja magába. Ez tulajdonképpen annyit tesz, hogy azokat az alapvető mozgásformákat, amiket külön, izoláltan gyakoroltunk, most különböző szempontok szerint összekapcsoljuk.



58. kép: A futás mint alapvető mozgásforma a „cél tábla”-modell legkülső körében

Ha például a kialakítani kívánt sportági technikára jellemző a futásból felugrás, észszerű, hogy a futás és ugrás alapmozgásformákat különböző módon kombináljuk, azaz összekapcsoljuk. Nem kell, hogy a sportágra jellemző legyen a végrehajtás, de feltétlenül nehezebbnek kell lennie, mintha külön-külön gyakorolnánk őket. Minden sportágra találunk olyan alapvető mozgásforma-kombinációkat, amelyek leginkább jellemzőek az adott sportágra, és amelyek már jobban utalnak a sportágra jellemző térbeli, időbeli és dinamikai sajátosságokra, de még mindig általánosnak tekinthetők. Labdajátékok esetében többek között pl. a futás-felugrás, stabilitás-felugrás, vagy a futás-elkapás-felugrás-dobás kombinációk jellemzőek.

A „cél tábla” harmadik köre már sportági előkészítő feladatokat tartalmaz. Az itt alkalmazott feladatokra jellemző, hogy már sportági környezetbe helyezik a gyakorlást (pl. a sportágra jellemző méretű célfelületet, labdát, eszközt alkalmaznak), de még nem olyan versenyhelyzetben, ami a sportágot jellemzi. Ha pl. kézilabda felugrások lövést szeretnénk ezen a szinten előkészíteni, akkor jellemzően védő nélküli, a felugrások lövés jellegzetességeit valamilyen eszközzel történő megjelenítését lehetővé tevő feladatokat választunk.



59. kép: Jó példa az alapvető mozgásformák kombinációjára: labdavezetés futás közben (a kitémasztások során esetenként a stabilitás is megjelenhet)



60. kép: Sportági előkészítő feladat, ahol a félaktív védőn kell a labdavezetéssel túljutni

Végül, de nem utolsósorban a sportági technikai gyakorlatok következnek, ahol már a sportágra jellemző összetevők mindegyike megtalálható: az eszközök, körülmények, védők, pályaméret stb. mind-mind a sportágra jellemző módon történik.

A hazai sportági oktatás gyakorlata azt mutatja, hogy sokszor már a mozgástanulás kezdetén a sportági előkészítő feladatokat kell végrehajtatniuk a gyerekeknek, szinte teljesen kimarad az alapvető mozgásformák és azok kombinációinak szakasza. Ez okozza a folyamatos



61. kép: Sportági technika alkalmazása autentikus játékhelyzetben (3:3 elleni kisjátékban)

hibajavítás kényszerét, és emiatt válik a sportolás a sikertelenség érzetével azonosná sok, a társaktól eltérő ütemben fejlődő gyermek számára. Pedig manapság már kutatások sora bizonyítja, hogy a sportági fejlesztések záloga a minél nagyobb részvételben, illetve annak minőségében rejlik, ahol az ún. észlelt kompetencia mellett a sportolás során megélt öröm, az új készségek tanulása, a barátok és a szülői háttér a legfontosabb motivációs tényezők!

Ebben a vonatkozásban nagyon fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a sportági technikák alapvető mozgásformákon, illetve azok kombinációin keresztül megalapozott oktatása nagyban hozzá tud járulni e szemlélet megvalósulásához: ha nem a hibát keresem a végrehajtásban, hanem megfelelő feladatot adok (úgy alkotom meg a feladatot, hogy minimalizálom a hibázás lehetőségét), és megerősítem az adott végrehajtás pozitív összetevőit, akkor tulajdonképpen eliminálom a rossz végrehajtást a gyakorlásból („errorless practice”)⁹ Természetesen minél inkább sportági a gyakorlás környezete, annál inkább beazonosítható, mitől válik funkcionálissá a végrehajtás, és számtalanszor nem sikerül hatékonyan végrehajtani az adott feladatot. A hibázáson keresztüli tapasztalatszerzés viszont ebben az esetben is tetten érhető, így azt megfelelő

külső és belső fókuszú instrukcióvá és visszajelzéssé való átalakítással a mozgástanulás szolgálatába tudjuk állítani. Hiszen akár sikeres, akár sikertelen egy adott végrehajtás, semmilyen garanciát nem nyújt arra vonatkozóan, hogy a következő is az lesz, csak egy pillanatnyi keresztmetszetet ad az aktuális tanultsági, koncentrációs, hangulati stb. szintről.

Pedagógusként és edzőként feladatunk az, hogy a különböző gyakorlatokat, mozgásos tevékenységeket lehetőség szerint egyéni különbségeknek megfelelően, úgy rendezzük el, építsük fel (és adjunk instrukciót annak kapcsán), hogy a megszerzett mozgástapasztalatok egymást kiegészítve, egymásra épülve magabiztosabbá és örömtelibbé tegye a mozgásban való részvételt, a sportolást! Könyvünkkel ehhez szeretnénk segítséget nyújtani!

Az alábbi táblázatban egy sportági technikai elem (kosárlabda fektetett dobás) felépítését mutatjuk be a „cél tábla”-modell egyes szintjeihez tartozó gyakorlatcsoportok bemutatásával. Jól látható, hogy a legalsó szinten szereplő alapvető mozgásforma feladatok pontosan azok a feladatok, amik könyvünk 1. szintű táblázataiban is megtalálhatóak, csak itt célzottan a technikai elem kialakításának igényével kerültek kiválasztásra.



Megjegyzés: az alapvető mozgásformák tanulásánál ez különösen jól alkalmazható, hiszen rengeteg variációs lehetőség közül választhatunk, és mindegyik lehetővé teszi, hogy az adott mozgásforma létrejőjön, márpedig pontosan ez a célja ennek a szintnek.

SPORTÁGI TECHNIKAI FELADAT – FEKTETETT DOBÁS

Fektetett dobások végrehajtása a reprezentatív tanulási környezetre jellemző dinamikai és térbeli jegyekkel, aktív védővel szemben (akár besegítő védővel szemben is), változatos kiindulási helyekről, mozgásútvonalakon, légmunkával és befejezési módzatokkal. Kís- és mérkőzésjátékokban (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3 és 4:4, 5:5 elleni mérkőzésjáték-variációkban)

Sportági technikai előkészítő feladatok a fektetett dobáshoz

Sportágnak megfelelő labdavezetés, amelynek végén a felugrás és dobómozdulat-variációkkal:

- felugrás dobókézzel ellentétes vagy azonos lábról;
- fektetett dobás mind a két kézzel, különböző helyre történő felkészítés-variációkkal;
- fektetett dobás-variációk a gyűrűhöz viszonyított pozíció szerint (jobbrol, balról, középről, hátulról stb.).

Labdavezetés variációi a fektetett dobáshoz kapcsolódóan:

- labdavezetés különböző útvonalakon;
- a fel- és/vagy beugrás helyének változtatásához történő igazodás (köríven, egyenesen, lépésszám szerint, cikcakkban);
- fektetett dobás különböző eszközökön és között végzett labdavezetésből.

A sportági technika elemeinek változatos variációi:

- labdavezetés lassan, gyorsan, közepes tempóban;
- fel- és/vagy elugrás magasra, messzire, kicsit, nagyon;
- dobás kis, közepes és nagy ívben;
- lassú labdavezetés, gyors futás, magas felugrás, gyors lövés.

Fektetett dobás-variációk társsal/társakkal:

- társ által lepatintott, gurított, dobott labdából;
- passzív és félaktív védővel, ahol a társ csak nehezítő „zaj”, még nem teljes értékű védő;
- együttműködést és versengést igénylő páros labdavezetési ziccergyakorlatok.

Az előzőekben bemutatott feladatvariációk végrehajtása különböző eszközökkel (bosu, tappancs, különböző méretű labdák, zsámoly, pad, dynair párna, többféle célfelület stb.)

ELKAPÁS, DOBÁS	FUTÁS, DOBÁS	FUTÁS, UGRÁS	UGRÁS, DOBÁS	LENDÍTÉS, DOBÁS	STABILITÁS, LABDA-VEZETÉS	STABILITÁS, DOBÁS	STABILITÁS, ELFOGÁS	LABDA-VEZETÉS, DOBÁS	FUTÁS, LENDÍTÉS/FORDÍTÁS	LABDA-VEZETÉS, UGRÁS, LENDÍTÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Labda elkapása különböző testhelyzetekben, távolságra, sebességgel érkező labdával 	<ul style="list-style-type: none"> • Előző kombinációk társsal, társakkal 	<ul style="list-style-type: none"> • Futás különböző útvonalakon és különböző ritmusban, majd elugrás és felugrás egy, kettő, vagy páros karral lendítés 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorozat el- és felugrások után dobás • szökdelőiskolai feladatok a végén dobással 	<ul style="list-style-type: none"> • Állóhelyzetből mindkét kézzel változatos lendítési és labdafelkészítési módokkal (rövid és félköríves) és változatos karhelyzetből történő dobások 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetés instabil és stabil eszközökön (dynair, tappancs stb.) • labdavezetés zavaró környezeti elemek között (érkező labdák, társak kerülése) 	<ul style="list-style-type: none"> • Helyben, instabil eszközökön történő dobás, váltott kézzel 	<ul style="list-style-type: none"> • Instabil és stabil eszközökön elhajlás, különböző helyzetekben társról, falról érkező labda elkapása 	<ul style="list-style-type: none"> • Egy, két, váltott kézzel változatos labdavezetés különböző súlypontú helyzetekkel, irányokkal, ritmusban és dobás különböző távolságra, különböző célfelületekre 	<ul style="list-style-type: none"> • Futás variációk közben, különböző labdavezetés és karlendítések, törzsfordítások társsal (fordításvariációk: dobó lábbal azonos és ellentétes oldalra) 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdavezetés, felugrás, labda felkészítése dobáshoz és annak különböző variációi

ELKAPÁS (LABDAFOGÁS)	DOBÁS	LABDAVEZETÉS	FUTÁS	UGRÁS (KÉTKEZES LENDÍTÉS)	STABILITÁS	LENDÍTÉS
<ul style="list-style-type: none"> • különböző irányból érkező labdák kétkézese • elkapása után dobás gyűrűre és palánkra (magasan lévő célfelelőre 2,5 méter felett) • önmagadnak kidobott labda elkapása alaphelyzetben elkapott labdával 	<ul style="list-style-type: none"> • Egy kézzel (jobb és bal fekváltva), különböző könyök helyzetekkel vagy törzshelyzetekkel • egy kézzel állásból (súlyponti helyzetből) • különböző könyök-helyzetekkel, törzshelyzetekkel és állóhelyzetekkel • különböző eszközökkel, különböző eszközökről, instabil helyzetekben, változó távolságra és magasságra (célterületre), különböző irányokba • egy kézzel alulról tartott labda mozgatása különböző útvonalakon jellemzően test körül, különböző pozícióban • egy vagy két labdával • különböző eszközökkel 	<ul style="list-style-type: none"> • Jobb, bal, váltott kézzel • alacsony, normál, magas labdavezetés • különböző súlyponti helyzetekkel • test előtt, mögött, oldalt stb. • különböző méretű és súlyú labdákkal • egy és két labdával, • különböző útvonalakon, eszközökön 	<ul style="list-style-type: none"> • Különböző mozgásútvonalakon • különböző ritmusban (külsőleg, belsőleg) • különböző súlyponti helyzetekben előre, oldalt, hátra stb. • eszközökkel, különböző méretű labdákkal, különböző testrészekhez való érintéssel (kézzel labdafogás) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ugrásvariációk: egy lábról két lábra, egy lábról egy lábra, két lábról egy lábra, két lábról két lábra • ugrásvariációk: különböző súlyponti helyzetekben (bokából, térdhajlítással) • ugrásvariációk: meghatározott helyről, meghatározott helyre, tetszőleges technikával) • ugrásvariációk: eszközre vagy eszközről • sorozat el- és vagy felugrások • előre, hátra, oldalra 	<ul style="list-style-type: none"> • Testsúlyáthelyezések két lábról egy lábra • különböző irányú kilépésekkel, forgásokkal • fel, le, instabil eszközökkel • súlyponti helyzetekkel, irányokba 	<ul style="list-style-type: none"> • Különböző testrészekkel • két kézzel, egy kézzel • törzsfordítások • különböző irányokba • különböző dinamikával, ritmusban • azonos kéz, azonos láb • eszközzel, eszköz nélkül • nyújtott vagy hajlított végtaggal

12. táblázat: A fektetett dobás mint sportági technikai elem felépítése a „cél tábla”-modell szerint

IRODALOMJEGYZÉK

- ACSM, ICSSPE, Nike, Inc. (2012, 2013). *Designed to Move – A Physical Activity Action Agenda*. <http://en.designedtomove.org/resources/designed-to-move-report>
- Araujo, D., Davids, K., & Passos, P. (2007). Ecological validity, representative design, and correspondence between experimental task constraints and behavioral setting: Comment on Rogers, Kadar, and Costall (2005). *Ecological Psychology*, 19(1), 69-78.
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013): Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 56-75.
- Button, C., Chow, J. Y., Dutt Mazumder, A., & Vilar, L. (2011, May). Exploring the swarming effect in children's football. In *World Congress of Science and Football*.
- Clark, J. E., & Metcalfe, J. S. (2002). The mountain of motor development: A metaphor. *Motor development: Research and reviews*, 2, 163-190.
- Côté, J. (2004): Cost-benefit analysis of early specialization. In V. Klisouras., S. Kellis & I. Mouratidis (Eds.), *Proceedings of the 2004 Pre-Olympic Congress: Sport Science through the Ages*. Thessaloniki, Greece: Aristotle University of Thessaloniki.
- Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51-65.
- Csányi Tamás, Vass Zoltán (2012): Tervezzünk, de mit és hogyan? – A testnevelési program tervezése. In Csányi Tamás, Pappné Gazdag Zsuzsa, Vass Zoltán (szerk.): *Testnevelés, testmozgás. Segédanyagok, ötletek, foglalkozástervek a 3–10 éves gyermekek mozgásfejlesztéséhez*. Budapest: Raabe Kiadó.
- Csányi Tamás, Révész László (2015). *A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás* (1. kiadás). Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Csányi Tamás (2020). *A mozgás felfedezése gyermekkorban – I. kötet: 175 játékos aktivitás a mozgáskonceptiók megismeréséhez*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.
- Farmosi István, Gaál Sándorné (2007). *Óvodások és kisiskolások testi és mozgásfejlődése*. Pécs: Dialóg Campus
- Farmosi István (2011). *Mozgásfejlődés*. Pécs: Dialóg Campus Kiadó.
- Gabbard, C. P. (2012). *Lifelong motor Development* (6th ed.). San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. New York, NY: McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Graham, G. M., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. A. (2010). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Guadagnoli, M. A., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: a framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of Motor Behavior*, 36(2), 212-224.
- Király Tibor (szerk.) (2001). *A testnevelés tanításának módszertana tanítók részére*. Pécs: Dialóg Campus Kiadó
- Kugler, P. N., Kelso, J. S., & Turvey, M. T. (1982). On the control and coordination of naturally developing systems. *The Development of Movement Control and Coordination*, 5, 1-78.

- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control (Concepts and applications)* (9th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Newell, K. M. (1986). Constraints on the development of coordination. *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control*, 34, 341-360.
- Newell, K. M., Broderick, M. P., Deutsch, K. M., & Slifkin, A. B. (2003). Task goals and change in dynamical degrees of freedom with motor learning. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 29(2), 379-387.
- Porkolábné Balogh Katalin (1995). Mozgás – Testkép – Énkép. Mozgásfejlesztés és értelmi fejlődés összefüggései. *Fejlesztő Pedagógia*, (2-3), 33-34.
- Rein, R., Nonaka, T., & Bril, B. (2014). Movement pattern variability in stone knapping: implications for the development of percussive traditions. *PLoS one*, 9(11), e113567.
- Salehi, S. K., Sheikh, M., & Talebrokni, F. S. (2017). Comparison Exam of Gallahue's Hourglass Model and Clark and Metcalfe's the Mountain of Motor Development Metaphor. *Advances in Physical Education*, 7(03), 217-233.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (Vol. 4). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stanley, S. (1977). *Physical education: A movement orientation*. Whitby, Canada: McGraw-Hill Ryerson
- Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.
- Vass Zoltán (2008): *Mozgás- és értelmi fejlődés a dinamikus rendszerelmélet tükrében*. Budapest: Human Movement Studies.
- Vass Zoltán, Molnár László, Boronyai Zoltán, Révész László, Csányi Tamás (2015). *Zöld könyv: A Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések (T.E.S.I. 2020) szakpolitikai stratégia helyzetelemző tanulmánya*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség
- Vass Zoltán (2020). *Mozgásfejlődés, mozgástanulás, mozgástanítás – Elméleti alapok és módszertani megfontolások*. Budapest: Magyar Diáksport Szövetség.

SZERZŐK



BORONYAI ZOLTÁN

Az MDSZ szenior szakértője hazai és nemzetközi projektekben, testnevelő tanár, kosárlabda-szakedző. A Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Karán szerzett testnevelő tanári diplomát 2003-ban, majd kosárlabda-szakedzői diplomát ugyanott 2005-ben. 2003 augusztusától 2013 februárjáig a Kőbányai Szent László Gimnázium testnevelő tanáraként dolgozott, ahol többek között osztályfőnökként, sítáborok és edzőtáborok szervezőjeként is tevékenykedett. 2001 és 2013 között több egyesületnél is edzőként dolgozott a hét évesektől a felnőtt korosztályig, 2018 óta a Zsíros Tibor Kosárlabda Akadémia edzője U11 és U12 csapatoknál. 2013 és 2016 között a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű, 2017-től pedig az EFOP-3.2.8. és 3.2.10. jelű kiemelt projektekben és számos nemzetközi projektben dolgozott, illetve dolgozik szakértőként.

PAPPNÉ GAZDAG ZSUZSANNA

Biológia-testnevelés-gyógytestnevelés szakos tanár, óvodai mozgásfejlesztő, gyógytestnevelő. 1982-ben az egri Ho Si Minh Tanárképző Főiskolán, biológia-testnevelés szakon tanári diplomát, majd 1997-ben a Magyar Testnevelési Egyetemen gyógytestnevelő tanári diplomát szerzett. 2003-ban a Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Kar Gyógytestnevelés Szakirányú Továbbképzési Szakon óvodai gyógytestnevelői szakirányú végzettséget szerzett. Ugyanebben az évben az Eötvös Loránd Tudományegyetemen letette a pedagógus szakvizsgát. Az ezt követő években több mozgás- és kognitív terápiás tanfolyamot is végzett. 1999 óta több akkreditált pedagógusképzés anyagának elkészítője, illetve előadója. 2012-ben saját 30 órás képzést akkreditáltatott „Szemléletváltás az óvodások és a kisiskolások testnevelésében. A mindennapos mozgásprogramok tervezése és szervezése” címmel. 2001 és 2009 között 11 darab gyakorlatgyűjteményt jelentetett meg. 1982-től 1997-ig általános iskolákban volt biológia-testnevelés szakos tanár. 1997-től kezdve napjainkig óvodai gyógytestnevelőként dolgozik, jelenleg Budaörs Város Önkormányzatának alkalmazásában. Számos konferencián tartott előadást gyógytestnevelés, mozgásfejlesztés, óvodai testnevelés témakörben. Az Egészségfejlesztő Minőségi Testnevelésért Magyarországon Egyesület alapító tagja.



VASS ZOLTÁN

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán szerzett testnevelő tanár és atlétika-szakedző diplomát. Egyetemi tanulmányai után testnevelő tanárként dolgozott a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnáziumban. 2000-ben tanulmányait a Semmelweis Egyetem (TF) Doktori Iskolájában folytatta PhD-hallgatóként, ahol fő kutatási területe a mozgástanulás, mozgásszabályozás volt. Tantervfejlesztőként részt vett a NAT 2012 kidolgozásában, valamint az arra épülő kerettantervek fejlesztésében. Szerkesztője és szerzője a RAABE Kiadó gondozásában megjelenő Testnevelés, testmozgás című kötetnek. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség Iskolai testnevelés osztályán a stratégiai munkacsoport vezetője a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projektben. 2016-tól a Magyar Diáksport Szövetség Egészségfejlesztő Testmozgás Osztály szenior szakértője az EFOP-3.2.8. projektben megvalósuló tantervfejlesztési és felsőoktatási alprojekt szakmai felelőse.

DR. HABIL. CSÁNYI TAMÁS PHD

Testnevelő tanár, a Magyar Diáksport Szövetség szakmai főtanácsadója, az ELTE Tanító- és Óvóképző Karának tanszékvezető egyetemi docense. Pályáját általános iskolai testnevelő tanárként kezdte, amely mellett több mint 18 éve foglalkozik 3–12 éves gyermekek mozgásfejlesztésével, sportedzésével. Neveléstudományi doktori fokozatát 2011-ben szerezte, majd 2017-ben habilitált. Összesen több, mint 240 publikáció (szakcikk, előadás, oktatófilm, könyv és tudományos mű) szerzője, társszerzője az óvodai, iskolai testnevelés és diáksport területén. Szerepet kapott a 2012-es NAT és Kerettantervek elkészítésében, és további öt kiegészítő sportági kerettanterv elkészítésében 2015 és 2018 között. Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja Mozgás fejezetének egyik szerzője. Nemzetközi megbízatásai és kiterjedt szakértői tevékenysége segítségével jelentős nemzetközi tapasztalatokra tett szert. Több hazai és nemzetközi szervezet tagja, köztük 2015 óta az Európai Testnevelési Szövetség (EUPEA) vezető testületének.



A modern életvitel egyik sajnálatos jelensége, hogy a gyerekek a felnövésük folyamán lényegesen kevesebbet mozognak, ezért kevesebb tapasztalatot szereznek az olyan alapvető mozgáskészségek „éles helyzetben” történő alkalmazásáról, mint a futás, ugrás, mászás, függés és még sorolhatnánk. Képzeljük el, hogy régen a nyári szünidőben a játszótéren, a közeli erdőben vagy akár emeletes házak közötti szabad területeken hányszor kapott el és dobott labdát, hányszor váltott fogást egy fa megmászása során, milyen sokszor fogócskázott a társaival egy gyermek. Manapság ezek az élmények sokak számára kimaradnak, így nagyrészt az óvodai és kisiskolás testnevelésre hárul az alapvető mozgáskészségek kialakítása, fejlesztése.

A mozgás felfedezése gyermekkorban II. kötete – az I. kötettel kiegészülve – ezernyi variációt nyújt az alapvető mozgáskészségek feldolgozásához, legyen szó óvodai, iskolai vagy diáksportkörnyezetről. Könyvünk szisztematikusan vezeti végig az olvasót az alapkészségek oktatásához kapcsolódó elméleti, majd gyakorlati ismereteken. Fő rendezési elvének a figyelmikapacitás-igény mértékét választottuk, és három nehézségi fokozatba soroltuk a mozgásanyagot. Kiadványunk követi és kiegészíti az I. kötetben bemutatott gyermekközpontú és a nemlineáris pedagógia elvein alapuló módszertant, amelyben a változatos és motiváló, a gyermekek aktív, felfedező tevékenységét hangsúlyozó feladatokat kínálunk.

Hiszünk abban, hogy az élethosszig tartó, rendszeres testmozgás és sport – benne az élsport – alapjai is a széles körű mozgásműveltségre, annak részeként pedig a nagyfokú általános ügyességre épülnek.

Reméljük, hogy leendő vagy már gyakorló pedagógus kollégáink – az óvodától az iskoláig – örömmel forgatják majd kiadványunkat.

ISBN 978-615-5518-15-7