

A JUDOFOGLALKOZÁSOK MÓDSZERTANI ALAPJAI

Képzési módszertan *A Tompítás művészete – Küzdőjátékok az iskolában* című továbbképzéshez

Készült az EFOP-3.2.10-16-2016-00001 jelű, *Tehetséggondozás sport
által* című pályázat keretében

1.4. tevékenység

„A továbbképzések hatékony lebonyolítását támogató oktatási, módszertani (e)-segédanyagok kidolgozása.

A köznevelési rendszerben alkalmazható sportági kerettantervekhez képzési módszertan kidolgozása.

Eredmény: 5 db képzési módszertan”

Szerző: dr. Morvay-Sey Kata PhD, Szántó Szilárd, Kókai Dávid

Szakértő fejlesztő: Kókai Dávid

Szakmai vezető: Pignitzky Dorottya

Szakmai főtanácsadó: Dr. habil. Csányi Tamás PhD

Elkészült: 2018. november 22.



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Tartalom

A Nemzeti alaptanterv 2012 és a Kerettanterv 2012 felépítése, áttekintése. A Kerettanterv és az kiegészítő kerettantervek kapcsolódási pontjai.	4
A mozgástanulás elmélete és módszertana. A judo foglalkozások módszertani alapjai.	6
Tradíció és hagyomány. A judo tanórák/foglalkozások speciális jellege, hagyományokra épülő, formai követelményei.	13
„Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok”.	20
„A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok”	25
„Eséseket előkészítő feladatok”	31
„Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek.”	44
EGYÜTTES KÜZDŐJÁTÉKOK (EGYÉNI JÁTÉKOK)	44
CSAPAT KÜZDŐJÁTÉKOK.....	64
„Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobás-előkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok.”	66
„Fesztivál/bemutató/”formagyakorlat”. A judo kiegészítő kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése páros és csoportos (max. 3-4 fő), kreatív, zenés koreográfia létrehozásával”.	73
A pozitív tanulási környezet biztosításának feltételei.....	77
Felhasznált irodalom	82

A továbbképzési programunk céljaiként az alábbiakat fogalmaztuk meg:

A továbbképzés célja, hogy a résztvevők megismerjék a judo sportági oktatási céljait, fejlesztési feladatait, elméleti és módszertani alapjait. Cél, hogy a képzésen résztvevők képessé váljanak iskolai körülmények között judospecifikus tanórák, foglalkozások vezetésére. További cél, hogy tudják alkalmazni a 6–10 éves tanulók életkori és fejlődési jellemzőihez igazodó, differenciált foglalkoztatási formákat, élményszerű és változatos tanulásszervezési eljárásokat. Jussanak birtokába olyan sportágspecifikus gyakorlati tudásnak, amellyel képessé válnak a tematikai egységekben rögzített tartalom magasszintű oktatására.

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

*TEMATIKAI**EGYSÉG TEMATIKAI EGYSÉG ELNEVEZÉSE**SORSZÁMA*

2.	Az oktatás tartalmait szabályozó dokumentumok (NAT 2012, Kerettanterv, kiegészítő kerettantervek) áttekintése, struktúrája, kapcsolódási pontjai.
3.	A mozgástanulás elmélete és módszertana. A judofoglalkozások módszertani alapjai.
4.	Tradíció és hagyomány. A judotanórák/-foglalkozások speciális jellege, hagyományokra épülő formai követelményei.
5.	A judo kiegészítő kerettantervének szerkezeti felépítése.
6.	Az „Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok” című tematikai egység tartalma, módszertani alapjai és gyakorlati feldolgozása.
7.	„A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok” című tematikai egység tartalma, módszertani alapjai és gyakorlati feldolgozása.
8.	Az „Eséseket előkészítő feladatok” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.
9.	A „Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek” című

	tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.
10.	„Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobáselőkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok.” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.
11.	„Fesztivál/bemutató/»formagyakorlat«. A judo kiegészítő kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése páros és csoportos (max. 3-4 fő), kreatív, zenés koreográfia létrehozásával” című tematikai egység tartalma, módszertani szempontjai és gyakorlati feldolgozása.
12.	A pozitív tanulási környezet biztosításának feltételei

[A Nemzeti alaptanterv 2012 és a Kerettanterv 2012 felépítése, áttekintése. A Kerettanterv és az kiegészítő kerettantervek kapcsolódási pontjai.](#)

1–4. évfolyam

Hely- és helyzetváltoztató természetes mozgásformák

Tolások és húzások:

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

Emelések és hordások:

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

Gurulások, átfordulások:

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

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

Társtolások és húzások:

Különböző kiinduló helyzetből, a test különböző részeivel, változó, váltakozó erőkifejtéssel.

Kötélhúzások:

Párban és csapatban különböző kiinduló helyzetekből.

Esések és tompításaik:

Előre, hátra, oldalra, le és át.

Küzdőjátékok.

Kooperatív játékok erőfejlesztő tartalommal.

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

A küzdőjátékok előkészítésének gyakorlata:

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

Küzdőjátékok:

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

A kiegészítő kerettantervek szerepe, alkalmazási lehetőségei.

(A mindennapos testnevelés 3 + 2 órás rendszerű megvalósításának lehetőségei a +2 órára vonatkozó alternatív tartalmak (kerettantervek) segítségével. A judo és az önvédelmi küzdőfeladatok és -játékok helye, lehetőségei, szervezeti kerete az iskolában)

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény kimondja, hogy azokban az iskolákban, ahol közismereti oktatás folyik, azokon a napokon, amikor közismereti oktatás zajlik, az iskola köteles megszervezni a mindennapos testnevelést. Az iskolák két lehetőség közül választhatnak. Az egyik lehetőségük, hogy valóban biztosítják a mindennapos testnevelést, ami a heti 5 órarendi (műveltségi területi oktatás szerinti) testnevelésórát tartalmazó kerettanterv alapján történő előrehaladást jelenti. A másik opció, hogy heti két órát kiváltak iskolai sportkörben való sportolással, vagy elfogadják a sportszervezet keretei között végzett edzésről vagy egyesületben folytatott sporttevékenységről kiállított igazolásokat. Ehhez a megoldáshoz fél évre érvényes, egyesület által kiállított igazolás szükséges.

Az iskolának minden esetben rögzíteni kell a pedagógiai programjában, hogy milyen oktatásszervezési formában biztosítja a mindennapos testnevelést. Ha az iskola nem tudja vagy nem akarja a *Testnevelés és sport* műveltségterületi oktatás keretei között (tehát tantárgyi keretek között, az általános kerettantervi tartalommal) megvalósítani a mindennapos testnevelést, akkor dönthet úgy, hogy alternatív kerettanterveket hív segítségül. Abban az esetben, ha az iskola úgy dönt, hogy más oktatásszervezési módon kívánja a testnevelés oktatását biztosítani, akkor a pedagógiai programot az adott tanévben kell módosítani ahhoz, hogy a következő tanévtől bevezethesse a választott oktatásszervezési formát. Abban az esetben, ha ennek pénzügyi vonzata is van, akkor azt

jelezni kell az illetékes tankerület felé, és engedélyt kell kérni a megvalósításhoz. Az iskoláknak arra is van lehetősége, hogy vegyes módon alkalmazzák a mindennapos testnevelés biztosítását. Az a lehetőség is adott, hogy az 1–4. évfolyamokon egyéb foglalkozás formájában szervezik meg (pl. iskolai sportkör), az 5–8. évfolyamokon pedig biztosítják a legalább napi egy testnevelést, és fordítva.

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

A mozgástanulás elmélete és módszertana. A judo foglalkozások módszertani alapjai.

(A mozgásfejlődés és mozgástanulás jellemzői kisiskoláskorban. A motoros készségek fejlesztésének lehetőségei direkt és indirekt oktatási stratégiákkal. A gyakorlás módszertana. A baleset-megelőzés alapszabályai, a társas felelősségvállalás kialakításának alapelvei és gyakorlati megvalósítása. Tantermi bizalomjátékok (szembekötéssel irányítás)

A mozgástanulás elmélete és módszertana

Ebben a fejezetben áttekintjük a mozgástanulás didaktika lépéseit annak érdekében, hogy az egyes mozgásfejlődési időszakokhoz, mozgástanulási szintekhez és szakaszokhoz illeszkedő módszertani szempontoknak megfelelően történjenek a foglalkozások. Első lépésben tisztázzuk az alapfogalmakat, majd kitérünk Clark és Metcalf (2002) mozgásfejlődési piramismodelljére. Ezt követi Gallahue és Cleland-Donelly (2004) mozgástanulási teóriájának didaktikai rendszere, amelyhez konkrét módszertani irányokat is meghatározunk kiemelten az alsó tagozatos tanulók számára. Végül a mozgásoktatás két alapvető oktatási stratégiájának módszertanát tekintjük át.

Tekintsük át az alapvető fogalmak definícióit, amelyekkel a későbbiekben foglalkozni fogunk.

Mozgásfejlődés: A mozgásfejlődés hosszabb-rövidebb ideig tartó mozgástanulási fázisok sorozata, amit az emberi életciklusoknak megfelelően az egyéni, illetve a mikro- és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők határoznak meg.

Mozgástanulás: A mozgástanulás az akaratlagos mozgások elsajátításának hosszabb-rövidebb ideig tartó folyamata, amit az emberi életciklusokra jellemző egyéni, illetve a mikro- és makrokörnyezeti befolyásoló tényezők határoznak meg.

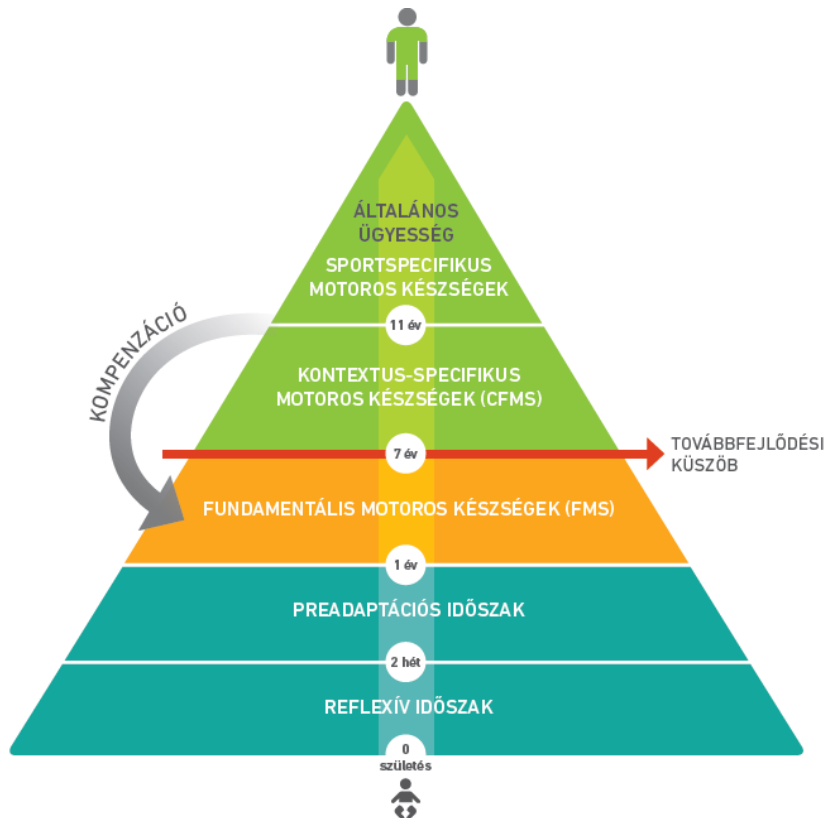
Mozgástanulási fázisok: akkomodáció (keresés, stabilitás); asszimiláció (kiterjesztés, adaptivitás) Vass Z., (2018)

Témánk szempontjából kulcsfontosságú a **mozgásfejlődés piramisa** (Clark és Metcalfe, 2002), amely jól mutatja a gyermeki fejlődés során egymásra épülő mozgásfejlődési időszakokat. Ennek azért van kiemelkedő jelentősége, mert a fejlettségközpontú gondolkodás olyan

mozgásanyagot és feladatokat épít be az oktatási folyamatba (képzésbe), amely az adott gyermekcsoport vagy gyermek számára értelmezhető, sikeresen végrehajtható, motiváló és megfelel a testi-lelki és szellemi fejlettségének. Erre szoktuk mondani, hogy a gyermek nem kicsi (miniatűr) felnőtt.

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

A születéstől indulva a csecsemőkori reflexes mozgások, majd a fokozatosan kialakuló, részben egymásból következő akaratlagos mozgások az ún. reflexív és a preadaptációs időszakot fedik le. Lényegében a járás stabilizálódásától kezdve beszélünk a fundamentális motoros készségek (más szóval alapkészségek vagy alapvető mozgásformák) formálódásának időszakáról. Elvben nagyjából 6-8 éves korra a fundamentális mozgások összességének stabilizálódnia kellene és sokrétűen alkalmazhatóvá válnia, azonban az akadályozott mozgásfejlődés (mozgásszegény életmód, korlátozott szabad és aktív játéklehetőségek, játszótér csak szülői felügyelettel, túlféltés stb.) jelentős koordinációs deficitet okoz, amely összességében ún. **továbbfejlődési küszöböt** hoz létre. A továbbfejlődési küszöb azt jelenti, hogy amíg a gyermek alapkészségei nem kellően koordináltak, addig erősen akadályozott a kontextuális mezőben (változó körülmények között) történő alkalmazás és a sportági irányú továbbfejlődés, valamint az új készségek (technikák) tanulásának lehetősége. Magyarán lemaradás és az adott mozdulat ügyetlensége esetén vissza kell térni oda, hogy maga az alapmozgás milyen koordináltságú, van-e benne olyan hiba, amely akadályozza a továbbfejlődést. Nem véletlen, hogy az általános Kerettanterv viszonylag nagy óraszámot (65 óra/év) ír elő a alapvető mozgáskészségek fejlesztésére 1–2. osztályban, és ez a terület még 3–4. évfolyamon is különálló tematikai egységeket alkot.



1. ábra: A mozgásfejlődés piramismodellje (Clark és Metcalfe, 2002 nyomán)

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

Ezek a következők:

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

Oktatásmódszertani szempontok a szintre vonatkozóan

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

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

A szint jellemzői:

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

Oktatásmódszertani szempontok a szintre vonatkozóan

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

Azt szeretnénk, hogy az alsó tagozaton a gyermekek mozgásos tudása eljutna erre a két szintre.

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

A mozgásoktatás klasszikus felfogása az ún. megfigyeléssel tanulásra épít, amely egy pedagógus által vezérelt folyamatot jelent. Ebben a folyamatban a tanuló passzív részese (sokszor sajnos elszenvetője) az egyes gyakorlatoknak, amelyeket az oktató talál ki, és próbál az adott tudásszinthez illeszteni. Az oktatás folyamán az utánzás adja a gyakorlási feltételt, vagyis a gyermeknek le kell másolnia, reprodukálnia kell a látott mozdulatokat. Minél jobban illeszkedik a bemutatás és a magyarázat az adott életkorú és készségszintű gyermek fejlesztési igényeihez, annál eredményesebb és gyorsabb lesz a tanulás. Létezik azonban egy, a gyermek természetes mozgástanulásához jobban illeszkedő mozgásoktatási stratégia, amely a gyermek kísérletezésére, próbálkozásaira és tapasztalataira épít. Ezt indirekt, felfedezésre épülő oktatásnak nevezzük. Ebben a folyamatban az oktató feladata, hogy építsen a tanulói kezdeményezésekre, és olyan helyzeteket teremtsen, amelyek során a gyermek a lehetséges mértékig önállóan találja meg egy-egy mozgás számára legeredményesebb végrehajtását. Ez hosszabb tanulási időt jelent, mivel olyan helyzeteket is kipróbálhat a tanuló, amelyek rossz, eredménytelen végrehajtásokat is létrehozhatnak. A pedagógus ezeket a végrehajtásokat nem hibaként fogja fel, hanem a tanulási tapasztalatnak, amely előre viszi a gyermeket a helyes végrehajtások irányába. Az 2. ábrán a két alapvető módszertani stratégia jellemzőit összegeztük.

Direkt, hagyományos oktatás

Indirekt, felfedezésre épülő oktatás

- Pedagógus által vezérelt
- Utánzáson alapul
- A mozgáskép vezeti a tanulást, vagyis VAN bemutatás
- A tanulás reprodukív
- Csak egyféle jó megoldás van
- Korlátozott a mozgásalkotás lehetősége
- Nincs kérdés, vagy legfeljebb 1-2 kérdés hangzik el
- Rövidebb idő alatt zajlik
- Pedagógus által szabályozott
- Felfedezésen alapul
- Nincs, vagy többféle előzetes mozgáskép van
- A mozgáskép folyamatosan alakul ki, vagyis NINCS bemutatás, vagy többféle bemutatás történik
- A tanulás produktív
- Egyféle és többféle jó megoldás is létrejöhet (konvergens vagy divergens irányú tanulás)
- Kreativitásra és mozgásalkotásra sarkall
- Folyamatos kérdések (Hányféleképpen tudsz? Keress négyféle...! Próbálj minél többféle...! Alakítsd át...!)
- Időigényes, de hosszabb távon „gyümölcsöző”

2. ábra: A direkt és indirekt oktatás jellemzői

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

- balesetvédelmi szabályok betartása
- megfelelő felületen történő oktatás (tatami)
- alapos, minden testrészt kiterjedő bemelegítés (általános és speciális bemelegítő gyakorlatok)
- ízületek átmozgatása: ujjak, váll, könyök ízületek; ezek a tompításkor fokozott igénybevétel szenvednek el
- Tiszta, rövidre vágott körmök!
- Tilos az ékszerek, karóra viselése! Ha nem kivehető a fülbevaló, illetve a testékszer, ragasztószalaggal kell leragasztani!
- Higiénia! (láb)
- A gyakorlótér, termet papucsban, cipőben kell megközelíteni, a szőnyegfelületre azonban csak mezítláb lépünk, kivételt képez, ha a feladat másképp kívánja (pl. birkózás) ekkor váltócipőt kell használni!
- Foglalkozást csak tiszta, szakadásmentes ruhában lehet látogatni. Apró szakadásokat meg kell rögtön varrni, a szakadások a fogáskeresésnél tovább szakadnak, illetve beakadhatnak az ujjak, s ez sérülést okozhat (például ficam, körmök beszakadása)!
- Lányok esetében a gyakorlóruha alatt fürdőruha viselése tilos, hiszen sérülés esetén nehezíti az elsősegélynyújtást!
- A hosszú hajjal rendelkezőknek a hajat hajgumival kell összefogni. Fémcsat használata tilos, sérülést okozhat!
- A tartós betegségben szenvedőknek jelezniük kell betegségüket a pedagógusnak (pl. asztma, allergia, epilepszia, szervrendszeri betegségek)!

- Óra után ajánlott a tusolás, tisztálkodás!
- Lányoknál ajánlott a top viselése, fiúknál nem ajánlott a boxeralsó viselése, mert egyes feladatoknál, például eséseknél kellemetlenséget okoz!
- Ajánlott a hosszú nadrág és hosszú ujjú pulóver viselése, hiszen könnyíti a megfogást, feladatvégrehajtást!
- A szőnyegek felületének szakadásmentesnek, simának és megfelelő keménységűnek kell lennie, ezért érdemes tatamit használni! Optimális a rögzített szőnyegfelület, erre azonban csak kevés iskolában van lehetőség. A gyakorlás során szétcsúszó szőnyegekkel össze kell tolni, mert a köztük lévő rés, sérüléseket okoz (pl. bokaficam, esés során tompításból adódó láb- és kézsérülések).
- Elengedhetetlen a bemelegítés, különösen az ízületek alapos bemelegítése! Speciális gimnasztikai gyakorlatokkal készíthető elő a szervezet a megterhelésre!
- A diákoknak meg kell tanítani, hogyan kell jelezni a feladást játék és küzdelem közben (háromszor kopogni a tatamin, illetve társon).
- Gyakorolni csak tanári (edzői) felügyelettel lehet, vezényszóra indulva. A feladat, játék végén elhangzott vezényszó után azonnal be kell fejezni a gyakorlást, játékot!
- A legapróbb fegyelmezetlenséget sem engedhetjük meg!
- El kell mondani a tanulóknak, hogy mi tilos küzdősportórán (gerinc feszítése, arc, ágyék, lágy részek támadása)!
- A gyakorlóléhszám méretétől függően ügyelni kell a megfelelő létszámra, hogy elkerüljük az ütközéseket, egymásra eséseket, ezáltal a sérüléseket!
- Az oktatóknak tisztában kell lenniük a legalapvetőbb elsősegélynyújtási szabályokkal, teendőkkel!
- Mindig legyen elérhető távolságban elsősegélydoboz és telefon!

Tradíció és hagyomány. A judo tanórák/foglalkozások speciális jellege, hagyományokra épülő, formai követelményei.

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

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

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

Kano „az önvédelmi jellegű művészetek iskoláiból átvette a leghasznosabb ismereteket, kirostálva belőlük mindazt, ami haszontalan vagy a testi épségre veszélyes (például ízületi csavarások, ütések és rúgások – ezek a versenyjudóban nem, a formagyakorlatokban azonban megtalálhatók – a szerző). Esésrendszerének kidolgozásával a dobások sérülésveszélyét minimálisra csökkentette” (Nagy, 2000, 17. o.). A módszer Kano számára igen fontos volt, ezért rendszerét Kodokan-nak nevezte el. A „ko” előadást, gyakorlatot, „do” módszert, a „kan” pedig iskolát, termet jelent. Így az elnevezés összességében valamilyen gyakorlása alkalmas helyet jelent, más fordításokban jelentése: iskola a módszer tanulmányozására. Kano saját rendszerében kiemelkedő fontosságot tulajdonított a fizikai mellett a szellemi képzésnek is, és az volt a célja, hogy egy olyan testnevelési módszert alkosson, mellyel a japánok újra visszatálnak a testmozgáshoz. A judo a budo harcművészetek közé tartozik, ennek szellemisége a foglalkozások, edzések légkörében, foglalkozásvezetési stílusában, felépítésében, a dojoban (edzőterem, gyakorló hely) való viselkedési módokban, a tradíciók és hagyományok tekintetében is megmutatkozik. Az akarati és erkölcsi tényezők fejlesztésére nagy hangsúly kerül a tradicionális budo harcművészetekben, így a judóban is. A harcművészeteket elsajátítani vágyó tanuló már az első edzések alkalmával szembesül a sportágak akarati, erkölcsi követelményeivel és filozófiájával.

A budo japán kifejezés, jelentése „a harcos útja”. A „bu” harcot, a „do” utat jelent, a budo a hagyományos, japán eredetű harcművészetek összefoglaló neve. Ide tartoznak jellemzően a „do” és „jitsu” végződésű harcművészetek, mint a karate-do, judo, aikido, iaido, naginata do, kendo, de a sumo, jiu-jitsu, bo-jitsu is. A „do” utat jelent, melyen a gyakorlónak haladnia kell a harcművészet űzése során. A japán „do” írásjel szerkezete a konfliktus feloldására utal, két alabárd között a megállításra utaló jel. Ez tehát az ellenkezője annak, amit sokan hisznek, azaz nem az agresszivitást fejlesztő módszerről van szó, hanem éppen ellenkezőjéről, a konfliktust feloldani, elkerülni igyekvő módszerről. A budo harcművészetekben számos követelménynek kell megfelelniük a tanítványoknak, melyek a japán szemléletből és kultúrából adódnak, ilyenek pl.: a hierarchia elfogadása (övszínek), alázatosság, mértékletesség és szerénység. Ez

nem vak engedelmességet jelent, hanem a szabályoknak megfelelő viselkedésmódot (szabálykövető magatartást), mely az európai kultúrában is minden közösség alapját képezi.

A budo, így a judo gyakorlása, ahogyan korábban említettük megkíván egyfajta életmódot. Ebben a szemléletben az erkölcsi, akarati, illetve jellembeli tulajdonságok visszatükröződnek, és hosszan tartó gyakorlást követően a mindennapi élet részévé válnak. A fegyelem, fegyelmezettség, kitartás, olyan szükséges jellemvonások, amelyek kiemelten kezelhetők a testnevelés és sport eszközeivel is. Különösen a harcművészetekben fontos az önfegyelem, kitartás, ezek nélkül nem érhető el siker. Sokszor a hierarchia elfogadása követeli a legnagyobb önfegyelmet, hiszen itt a sportágban való jártasságot övszínekkel (fehértől-feketéig) jelzik, amelyek egyben rangsort is jelentenek, illetve motivációs eszközként szolgálnak. A tanulófokozatokat kyu-nak (barna övig), fekete övtől a mesterfokozatokat dan-nak nevezzük. A fokozatokat bizottság előtti vizsgálással lehet elérni, illetve egyes esetekben a Dan Kollégium adományozhatja őket (pl. versenyeredmények, a sport népszerűsítése, stb.). A vizsgák alkalmával judotechnikákat kell bemutatni, és az elméleti felkészültséget kell bizonyítani. A sportág gyakorlásának színtere a dojo (edzőterem), melyet a speciális judoszőnyeg, a tatami borít.

A kölcsönös tisztelet alapja az együttes gyakorlásnak. A gyakorlók az edzések során egyforma – karatében, judóban, aikidoban fehér – ruhát viselnek, mely két részből, a nadrágból és egy felsőből áll. Az egyforma fehér gi¹ az együvé tartozás és egyenlőség szimbóluma. Az öv három funkciónak tesz eleget: összefogja a felsőt, valamint a japán kultúrában a test középpontjaként felfogott „hara”-t², színe jelzi a technikai jártasságot, az előrehaladás mértékét.

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

Hagyomány és vezényszavak

A foglalkozások esetében a dojo etikett érvényesül, mely a foglalkozásokon, edzésen történő viselkedés szabályait, az erkölcsi elvárásokat tartalmazza. A japán harcművészeti ágakban fellelhetők a zen elemei, melyek megmutatkoznak a gyakorlás során alkalmazott viselkedésmódokban, rituálékban, etikettben is, s ez az egyik többlettartalma a budo harcművészeteknek a többi sportághoz képest. A gyakorlás, edzés színhelyére érve, a dojoba történő belépéskor meghajolva történik az üdvözlés. Ha valaki elkésik, az ajtóban, japán (térdelő) ülésben elhelyezkedve vár az edzésvezető jelére, s meghajlást követően csatlakozhat a gyakorlókhoz. Az edzés, a testgyakorlás kezdetén a sintóval, a gyakorlóhelyen kialakított szentéllyel szemben övfokozatnak megfelelően sorban, egymás mellett helyezkednek el a

¹ Ruha

² Hara: A japán kultúrában a test középpontja nem a szív, hanem a has, a hara.

gyakorlók. A szentély, általában egyszerűen kialakított, az adott budo művészet megalapítójának képét és a művészet kalligráfiáját tartalmazó zászlót jelenti. A tiszteletadás történhet állásban (tachi rei) vagy térdelő ülésben (zareii). „Kiotske! Rei!” vezényszóra történik a meghajlás. Természetesen ez iskolai keretek között nem feltétlenül szükséges.

A foglalkozásokon leggyakrabban előforduló japán kifejezések:

- ashi – láb
- barai – söprés
- gari – horog
- gake – kampózni, beakasztani
- Hajime! – Kezdd el! Rajta!
- harai – söprés
- hidari – bal
- hon kesa gatame – rézsútos leszorítás
- kake/nage – dobás
- kami shiho gatame – fej felőli leszorítás
- Kiotske! – Egyenesedj ki! Vigyázz!
- mae – előre.
- mae mawari ukemi – judo- (félvállas) gurulás előre
- mae ukemi – előreesés
- Matte! – Állj!
- Maitta! – Feladom.
- migi – jobb
- nage waza – dobástechnika
- ne waza – földharctechnika
- obi – öv
- o goshi – nagy csípődobás
- o soto gari – nagy külső horogdobás / hátsó gáncs
- osaekomi – leszorítás
- randori – szabad, gyakorló küzdelem
- randori ne waza – szabad földharc
- Rei! – Üdvözlés/Meghajlás
- Sonomama – Ne mozdulj!
- Soremade! – küzdelem vége
- Tachirei! – üdvözlés állásban
- tatami – judoszőnyeg
- tate shiho gatame – lovaglólüléses leszorítás
- toketa – leszorítás megszűnt
- tsugi ashi – követőlépés
- uchikomi – dobáselőkészítő gyakorlat
- ukemi waza – eséstechnika
- ushiro – hátra
- ushiro mawari ukemi – judo- (félvállas) gurulás hátra
- ushiro ukemi – hátraesés

- yoko mawari ukemi – judogurulás oldalra
- yoko shiho gatame – oldalsó leszorítás
- yoko ukemi – oldalra esés
- Zarei! – üdvözlés térdelő ülésben (japán ülésben)
- ippon – pontérték, a küzdelem végét jelentő akció, teljes értékű, azonnali győzelem
- waza-ari – pontérték
- waza – technika

Az oktatási folyamat alatt figyelembe vett alapelvek

JÁTÉKOS CSELEKVÉSTANULÁS

A kerettanterv minden tanuló számára biztosítani kívánja a hatékony és élményszerű pszichomotoros tanulást, ezért – hasonlóan az általános kerettantervhez – módszereiben döntően a játékos cselekvéstanulást és az adekvát játékok alkalmazását helyezi előtérbe.

A POZITÍV, REFLEKTÍV OKTATÁSI-NEVELÉSI KÖRNYEZET

Mind fizikai, mind érzelmi szempontból megalapozza, hogy az egyéni képesség- és készség szinttől függetlenül, mindenki sikeresnek érezhesse magát a tanulási folyamatban. Ehhez alapvető szakmódszertani elvárás a minél inkább személyre szabott differenciálás megvalósítása a tanórák során.

KREATIVITÁSRA ÉS KOOPERÁCIÓRA ÉPÜLŐ ÓRASZERVEZÉS

A sportág speciális jellegéből adódóan – küzdősport lévén – számos lehetőség kínálkozik a kooperatív tanulásra, az együttes feladatvégzésre, az egyéni és társas felelősségvállalás, valamint a pozitív személyiségjegyek kialakítására. A kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez.

KIHÍVÁS ÉS ÉLMÉNYSZERZÉS

A különböző egyéni és csapat-, eszköz nélküli és eszközzel játszható küzdőjátékok és feladatok, a későbbi sportági küzdelmek (állás és földharc) játékos előkészítéseként a kihívást, az élményszerzés lehetőségét hordozzák magukban, a komplex személyiségfejlesztés érdekében.

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

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

Az általunk javasolt – elsősorban indirekt – módszerek segítségével szeretnénk olyan szemléletmódot kialakítani az iskolai keretek között végzett judooktatásban, ahol a

középpontban a tanulók állnak, és az oktatási stratégiák helyes alkalmazásával mindenki számára élvezetes és élményekben gazdag tanórákat biztosíthatunk.

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

A személyiségfejlesztési szempontok közül kiemelt szerepet kap az egyéni szerepvállalás lehetősége. Ennek köszönhetően hatékonyan kialakítható a tanulók pozitív énképe, az önbizalmuk, valamint a küzdő jellegű feladatokhoz elengedhetetlen és mindenki számára biztonságos gyakorlást nyújtó attitűdjük. Az együttműködést igénylő feladatokban az önismeret kialakulására különösen nagy hangsúlyt fektetünk.

A játékoknál és a játékos feladatoknál a siker és kudarcélmény feldolgozásához olyan pozitív oktatási környezetet biztosítunk, amely megoldásokat nyújt az agresszív megnyilvánulási formák ok-okozati összefüggéseinek feltárására, és etikailag elfogadható megoldásokat kínál a konfliktusok kezelésére.

Tantermi játékok

SÖTÉTSÉG

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

HÁTRADÓLÉS

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

SORAKOZÓ

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

5.Tematikai egység – A judo kiegészítő kerettantervének szerkezeti felépítése.

(Alapelvek és célok – a tartalom feldolgozás oktatásmódszertani szemléleti kerete. A tematikai egységek tartalmi, óraszámai és felépítése a 4 évfolyam 2 ciklusának szerkezetében – áttekintés.)

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

A kerettanterv bevezetőjében a következő összefoglalás olvasható:

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

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

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

A sportághoz és mozgásos tevékenységekhez kapcsolódó pozitív érzelmi viszonyulást az élménygazdagság, a rendszeres pozitív visszajelzések, a játék és játékosság biztosítja. A sportág speciális jellegéből adódóan – küzdősport lévén – számos lehetőség kínálkozik a

kooperatív tanulásra, az együttes feladatvégzésre, az egyéni és társas felelősségvállalás, valamint a pozitív személyiségjegyek kialakítására. A kreativitást igénylő tanulási helyzetek hozzájárulnak a problémamegoldó gondolkodás, valamint a szociális kompetenciák fejlődéséhez.

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

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

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

A küzdelem sajátossága, hogy nem tervezhető és kiszámítható, előre nem látható, meghatározhatatlan a végkifejlet. Ezért nagy jelentőséggel bír, hogy a kontrollált küzdelmek egyszerűsített szabályrendszerrel, a pedagógus felügyelete és irányítása, a megfelelően megválasztott foglalkoztatási forma és a balesetvédelmi szabályok szigorú betartása mellett történjen.

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

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

Évfolyam	Tematikai egységek elnevezése	Óraszám
1-2. évfolyam	1. Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok	26
	2. A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok	21
	3. Eséseket előkészítő feladatok	25
	4. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek	28
	5. Speciális judotechnikai alapok: földharctechikák, dobáselőkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok	24

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

„Test- és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok”.

(Mozgásműveltségi tartalmak, Elméleti alapismeretek)

Tornatermi játékok

A) Testérzékelést fejlesztő bemelegítő játékok

Reggeli készülődés – Együttes foglalkoztatás szórt alakzatban

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

MOSAKODÁS

- Kiinduló helyzet: kis terpeszállás.
Dörzsöljétek át az egész fejeteket, mintha egy mosdószivaccsal alaposan átmosnátok!
Haladjatok lefelé és a nyakatokat is jól mossátok meg!
A karjaitokat se felejtsetek ki!
Következik a törzsetek. Erősen dörzsöljétek meg elől is, hátul is és oldalt is.
Végül a lábatokat törzshajlítással fentről lefelé, majd törzsemeléssel lentől fölfelé. A jobbat és a balt is!
- Kiinduló helyzet: hajlított ülés.
Dörzsöljétek át a lábfejeteket is az ujjaktól kezdődően egészen a bokátokig!
- Kiinduló helyzet: kis terpeszállás.
Most a törölközőtökkel dörzsöljétek át újra, fentről lefelé az egész testeteket.

ÖLTÖZKÖDÉS

- Kiinduló helyzet: kis terpeszállás.
Fokozatosan feszítsétek kézháti irányba a kézfejeteket, mintha egy pulóver ujját nyújtánátok! Ellenkező irányba is! Utána magasra nyújtóztatva bújjatok bele. (A csuklóízület és az alkar izmainak bemelegítése, nyújtása történik.)
- Alapállásban csigolyáról csigolyára haladva végezzetek törzshajlítást előre, majd bújjatok bele az egyik, aztán a másik zoknitokba és húzzátok fel úgy a térdetekig, hogy csigolyáról csigolyára felegyenesedtek!
- A nadrág felhúzásához helyezkedjete el nyújtottülésben! Gördüljetek végig a hátatokon és dugjátok bele a nadrág egyik szárába a lábatokat, majd ismételjéte meg a feladatot, hogy a másik szárába is bele tudjatek bújni!
- Ahhoz, hogy a nadrágot a derekatokig fel tudjatek húzni, a hátradőlés után nyújtsátok fölfelé a lábatokat és a csípőtöket, és gyors mozdulattal hajtsátok végre a nadrág felhúzását! (Tarkóra gördüléssel.)
- Kiinduló helyzet: alapállás.
Emeljéte föl az egyik lábatokat, és bújjatok bele a cipőtökbe, majd a levegőben kösséte be! Húzzátok föl, és kösséte be a másik cipőtöket is!
- Kiinduló helyzet: alapállás.
Végezzete szökdeléseket magasra felugorva, hogy le tudjatek venni a sapkátokat az előszobai kalaptartóról!

B) Térbeli tájékozódást elősegítő játékok

NYELVLECKE

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

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

ÜDVÖZLŐ

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

- migi – kézfogás jobb kézzel,
- hidari – kézfogás bal kézzel,
- ushiro – kézfogás egymásnak háttal állva,
- mae – kézfogás egymással szemben állva két kézzel.
- Ha azt hallják, hogy Matte!, akkor azonnal meg kell állniuk, ha azt, hogy Hajime!, akkor tovább mozoghatnak.
- Tachirei! hallatán kölcsönösen üdvözölni kell egymást állásban.
- Zarei! esetén pedig térdelésben.

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

„VAKVEZETŐ KUTYA”

A tanulók párban állnak. A pár egyik tagja beköti a társa szemét és vezényszavak segítségével irányítja a teremben úgy, hogy ne ütközzön össze a többiekkel. A játék végén, mielőtt leveszik a kendőt, a bekötött szeműnek ki kell találnia, hogy a terem melyik részében áll. A feladatot szerepcserével is el kell végezni!

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

C) Bemelegítő, futó- és fogójátékok

Futójátékok:

SZOBOR- ÉS SORAKOZÓJÁTÉK

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

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

PÁRALAKÍTÓ JÁTÉK

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

CSAPATALAKÍTÓ JÁTÉK

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

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

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

HAJÓ

A terem egyes pontjait a következők szerint elnevezzük:

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

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

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

Fogójátékok:

BÚJJ ÁT! vagy KÚSSZ ÁT!

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

VÍRUSFOGÓ

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

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

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

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

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

Helyben végezhető feladatok:

- Kézfogással leülés törökülésbe, majd felállás.
Változat: Háttal felállással.
- Karfűzés egymásnak háttal, majd leguggolás és felállás.
Változat: Leüléssel hajtják végre a feladatot.
- Kézfogás egymással szemben. Hátradőlés az egyensúlyi helyzet megtartásával, a karok mellső középtartásáig.
Változat: Leguggolással és térdnyújtással.
- A pár egyik tagja terpesz fekvőtámaszban helyezkedik el, a csípőjét magasra emeli. A társa a fekvőtámasz alatt, a támaszhelyzetek körül folyamatos hason kúszást végez.
1. változat: A fekvőtámaszt végző tanuló a mellkasával egy-egy pillanatra rögzíti a kúszó társát.
1. változat: A kúszást a hátán végzi a tanuló. Lábbal tolja magát.
- A pár egyik tagja lebegőülésben helyezkedik el. A társa a lábfejénél fogva megforgatja a tengelye körül. Többszöri irányváltással, lehetőleg az egyensúly megőrzésével.
- A pár tagjai egymás mellett zsugorülésben helyezkednek el kézfogással. Egyszerre végiggördülnek a hátukon, majd felemelkednek kiindulóhelyzetbe. A fogást mindvégig megtartják.
- A pár egyik tagja hasra fekszik, a másik pedig keresztben rajta, majd a talajon fekvő tanuló combján és hátán a hossztengelye körül végig gördül.

Haladás közben végezhető feladatok:

LÖKDÖSŐDŐ

A pár egyik tagja a társa mögé áll úgy, hogy a terem túlsó oldala felé nézzenek. A hátul álló apró lökő mozdulatokkal áttolja az elöl elhelyezkedőt. Az elöl álló minimális ellenállást tanúsít.

MOZDONY

A tanulók egymással szemben, mellkassal egymásnak támaszkodva helyezkednek el, és így tolják át a társukat a túlsó oldalra.

VONTATÓ

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

SZÁNKÓ

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

1. változat: Előrefelé haladva húzza át a társát.

2. változat: Hátralépés követően két kézzel, dinamikus mozdulattal végez behúzásokat a könyök emelésével.

BÚJÁS/KÚSZÁS

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

Változat: Több tanuló (5-8) egyes oszlopban, egymáshoz közel terpeszállásban helyezkedik el. A leghátsó az oszlop elejére kúszik, majd a soron következő követi őt mindaddig, amíg mindenki az eredeti sorrendbe nem érkezik.

BAKUGRÁS

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

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

UGRÁS-BÚJÁS

Az előző két feladat összekapcsolása, majd szerepcsere.

SÁRKÁNYFAROK

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

LOVACSKA

A pár egyik tagja a hátára veszi a társát és átviszi a túlsó oldalra.

VÍZBŐL MENTÉS

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

TALICSKA

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

„HATKÉZLÁB”

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

KERINGŐ

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

FATÖRZS

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

„A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok”

A) Futójátékok

TESTRÉSZÉRINTŐ

A tanulók szabadon futhatnak a teremben. Vezényszóra párokat alakítanak, és a tanító által mondott testrészüket összeérintik. A játék során egyre bonyolultabb és egyre nagyobb testfelületek összeérintését adja feladatnak a tanító. Például: Érintsétek össze

- jobb tenyereteket,
- bal vállatokat,
- hátatokat,
- hasatokat!

LABORATÓRIUM

A sejtecskék (tanulók) szabadon futnak a teremben. Ha elkiáltja magát a tanító, hogy „Amőba!”, akkor gyorsan keresnek maguknak egy párt és egymásnak háttal karfűzéssel mozognak tovább a teremben. Ha a tanító elkiáltja magát, hogy „Mikroszkóp!”, akkor le kell guggolniuk karfűzéssel. Újabb „Amőba!” vezényszóra fel kell állniuk a pároknak a karfűzés megtartásával és tovább kell mozogniuk a teremben. „Osztdás!” vezényszóra szétválhatnak a párok.

EGYIPTOMI PIRAMISÉPÍTŐK

A tanulókat 5-6 fős csapatokra osztja a tanító.

A csapatok tagjai hasra fekszenek egymás mellé úgy, hogy karjukat magastartásba nyújtják. A tanító egy kemény (merev) szőnyeget tesz a csapatra. Indítási jelre a tanulók egyszerre, hossz tengelyükön átfordulva gördüléssel haladnak a cél felé. A gördülés következtében a rájuk

helyezett szőnyeg is a haladás irányába mozdul. A gördülések következtében az utolsó tanulóról legördül a szőnyeg, aki ekkor gyorsan a többiek elé fut, hason fekvésbe lefekszik, majd folytatja tovább a gördülést, amikor a szőnyeg alá kerül. Az a csapat a győztes, akiknek a szőnyege leghamarabb eléri a célvonalig. Fontos szabály, hogy kézzel nem lehet megigazítani a szőnyeget, a karok végig magastartásban vannak. A verseny előtt lehetőséget kell biztosítani a feladat gyakorlására.

VASALÓ

Az osztályt 6-8 fős csapatokra osztjuk.

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

B) Akadálypályák

LÁVAFOLYAM

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

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

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

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

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

BETYÁROK A LÁPVIDÉKEN

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

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

- sorverseny jellegű pálya;
- váltóverseny jellegű pálya;
- kooperatív feladatmegoldást is tartalmazó pálya (pl. egy tanuló mozgása a társak által);
- egyensúly fejlesztő feladatot is tartalmazó pálya;
- meghatározott kondicionális képességet fejlesztő pálya;

- együttes feladatvégzést tartalmazó pálya;
- páros feladat-végrehajtást tartalmazó pálya;
- eséstechnikát tartalmazó pálya;
- eszközök célba juttatását tartalmazó pálya;
- stb.

A kreatív tervező és építő tevékenységet követően a játékot több szempont alapján is értékelheti a tanító:

- legkreatívabb pálya;
- leggyorsabban megtervezett és felépített pálya;
- egy adott pálya pontos és legkevesebb hibával való teljesítése;
- egy adott pálya leggyorsabb teljesítése versenykörülmények között;
- stb.

C) Fogójátékok

DŐLJ HÁTRA!

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

TÖLCSÉRGÚLA

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



HÁRMAS GÚLA

A tanító kijelöl két fogót, akik a meghatározott játéktéren kergetik a társaikat. Ha valakit elkapnak, akkor annak terpeszben kell megállnia. Úgy lehet kiváltani, ha két társa egymástól kb. 1 lépésnyi távolságra, hajlított terpeszállásban, arccal egy irányba fordul és az elkapott tanuló a combjukra feláll. Ezt az egyensúlyi helyzetet 2-3 mp-ig kell megtartani. A bizonytalanabb tanulók kapaszkodjanak társaikba!



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

D) Páros képességfejlesztő gyakorlatok

- Henger párban karhajlítással és -nyújtással: az előző feladathoz hasonlóan karhajlítással és -nyújtással végrehajtva;
- Talicskagyakorlatok párban (differenciálás lehetőségével):
 - haladás előre tenyéren, kéztartáscserével, előrenéző ujjakkal
 - ököltartásban,
 - ujjtámasszal,
 - haladás előre szökkenéssel (karhajlítással és -nyújtással),
 - haladás előre szökkenés közben tapsolva egyet,
 - haladás kéztartáscserével hátsó fekvőtámaszban

E) Társhordások és társas gyakorlatok különböző helyzetben

- Társon mászás körbe (Majommászás)
A párok tagjai egymással szemben helyezkednek el, jelre az egyik szemből felugrik a társa mellkasára, lábaival átkarolja a segítő derekát és megfogja, átkulcsolja nyakát. A segítő széles, hajlított terpeszállásban helyezkedik el, íves mellső középtartással. A segítő nem érhet a feladatot végrehajtóhoz! Feladat a passzív társ körbemászása anélkül, hogy leérne bármilyen testrészt!
- Páros bukfenc kézfogással előre és hátra
- Farönggurítás társakon át
A tanulók szorosan egymás mellett helyezkednek el hason fekvésben. Egy tanuló ráhasal az első tanuló hátára, karjait magastartásba emeli. Ezt követően végiggurul társai hátán, majd hason fekvésben szorosan elhelyezkedik az utolsó mellé. Minden egyes tanuló végrehajtja a feladatot!
- Ereszkedés (egylábas guggolás) és felállás társ lábának fogása közben
- „Terpesz – zár” szökdelés párban
- A pár egyik tagja terpeszülésben helyezkedik el társának háttal. A segítőtárs egy labdát dob előre, amelyet a terpeszben ülőnek még azelőtt kell elkapnia, hogy az a talajra esne.
- A párok egymásnak háttal, nyújtott ülésben helyezkednek el, karjaikat könyökben összekulcsolják. Feladat: együtt felállni.
- Utánzásos gyakorlatok (nyusziugrás, pók- és rákjárás, krokodil, sánta róka, medvejárás, kutya, törpejárás, békaügetés, minibéka stb.)

F) Kúszások, mászások egyénileg és párban

Kúszások egyénileg

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

Párban történő kúszások (szerepcserével)

- A feladatot végző belülről támasztja meg a társ bokáját, így a segítő bokája a hóna alatt helyezkedik el. A feladat során a hason fekvő tolja magát előre a láb segítsége nélkül; a segítő két lépéssel tér vissza a kiindulópóztba.
- Az előbbi két feladat hanyatt fekvés kiindulópóztból
- Az uke hanyatt fekvésben helyezkedik el, tori láb közötti helyzetben kéztámasszal a védő törzsének két oldalán; uke úgy kúszik a fej irányába, hogy a tori karján támaszkodva tolja magát előre.
- Az uke hanyatt fekvésben, a tori pedig kéz-talptámaszban (négykézláb) fölötte helyezkedik el úgy, hogy a fejük egy irányba mutasson. Az uke megkapaszkodik a tori vállában/hajtókarjában. A tori négykézláb haladással húzza az ukét, majd szerepcsere.

G) Páros feladatok húzással

- A párok egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el, a másik két kézzel ráfog a judogire (obira), és társát húzva halad.
- Egyik hason fekvésben helyezkedik el egy judoövet fogva, a másik állásban fogja az övet majd az övön váltott fogással behúzza magához a hason fekvőt. Ezt követően halad tovább, amíg az öv engedi, és folytatja a feladatot.
- Ugyanez a feladat végezhető ülésben is.
- Ugyanez a feladat úgy, hogy a hason fekvő az aktív, és az állásban lévő a passzív.
- A pár egyik tagja hason fekvésben, a másik vele szemben állásban helyezkedik el úgy, hogy egy övet fognak mindketten. Az állásban lévő hátrafelé halad, és húzza a hason fekvőt, aki pedig az övön felfelé fogva halad társa felé.
- Uke japán ülésben (térdelő ülés) helyezkedik el törzshajlítással előre. Tori az uke hátára hasal, és a karok segítsége nélkül 360 fokos fordulatot tesz jobbra és balra;
- Ugyanez a gyakorlat azzal a különbséggel, hogy tori hanyatt fekvésből végzi a fordulatot.
- Átbillenés: A pár egyik tagja térdelőtámaszban helyezkedik el judo felsőben, a másik a hajtókára fogva átbillen hídba a társon, majd vissza a kiindulópóztba, anélkül, hogy elengedné társát.



- A párok egymással szemben helyezkednek el úgy, hogy egymás lábát és hajtókéjét fogják. Együtt guggolásba ereszkednek, majd felállnak kiinduló helyzetbe.

H) Társas gyakorlatok haladással (szerepcserével):

- A pár egyik tagja térdelő alkartámaszban/térdelőtámaszban helyezkedik el, a másik a hátán keresztül vállon átgördülést végez térdelőtámaszba. Ezt követően folyamatos szerepcserével haladnak előre.
- Páros bukfenc előre kézfogással.
- Térdelésből kézfogással oldalra átgördüléssel teljes fordulat a kiinduló helyzetbe.

I) Gúla jellegű feladatokban a társas felelősségvállalás kialakítása

SZOBORÉPÍTÉS

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

VÁLTÓVERSENY GÚLAÉPÍTÉSSEL

A csapatok önállóan terveznek egy olyan gúlát, amelyben minden csapattagot elhelyeznek. Közben a játékvezető feladatkártyán kiosztja a terem berendezéséhez szükséges rajzokat. A gúla tervezését követően a csapatok a feladatkártya alapján berendezik a termet, kiépítik az akadálypályákat.

Feladatkártya:

SORVERSENY GÚLAÉPÍTÉSSEL

A rajtvonal mögött a tanulók terpeszben állnak szorosan egymás mögött. A rajtjelre a leghátsó tanuló átkúszik a terpeszalagút alatt, majd társai a lehető leggyorsabban követik őt, amíg az eredeti sorrend vissza nem áll. Ezután a csapat minden tagja két kézzel megfogja az előtte álló vállát. A számolýokon úgy kell áthaladni, hogy a csapat minden tanulója legalább az egyik lábával rálép mindkét számolýra. A pad fölött terpeszátfutást kell végezni, majd a bójákat

hullámvonalban kell megkerülni. Visszafelé egyenes vonalú futás történik vállfogással, majd a rajtvonalon áthaladást követően gúlaépítés.

Az a csapat nyer, amelyik leghamarabb teljesíti a feladatot.

Ha az akadálypályán haladva valahol megszakad a csapattagok közötti vállfogás, akkor az adott részfeladatot meg kell ismételnük (pl. terpeszátfutás a pad fölött).

„Eséseket előkészítő feladatok”.

(Mozgásműveltségi tartalmak balesetvédelmi szempontok kihangsúlyozásával, különös tekintettel az esések és gurulások oktatásához kapcsolódó módszertani ismeretekre, terminológiára. Személyiségfejlesztési szempontok.)

Módszertani ajánlás az esések oktatásához

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

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

Oktatásmódszertani szempontból a fokozatosság elvét kell követni:

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

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

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

Az oktatás hatékonyságát segítő módszertani ismeretek:

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

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

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

Esés előre (mae ukemi)

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

Alaptechnika:

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

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



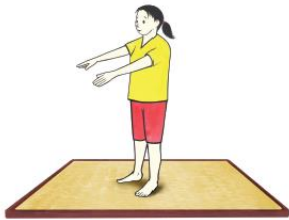
Az oktatás menete:

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

Hátraesés (ushiro ukemi)

Alaptechnika:

Kiinduló helyzetben kis terpeszállásban kell állni, a karokat mellső középtartásba kell nyújtani lefelé néző, zárt ujjakkal. Az esést a térd dinamikus hajlításával és az egyensúly enyhe hátrafelé történő bontásával kell kezdeni. Arra kell törekedni, hogy a gyermek a lehető legközelebb üljön a sarkához. A tekintet végig a hasra irányuljon. A fenék talajra érkezésének pillanatában már gömbölyíteni kell a hátat, és előre kell hajtani a fejet, hogy meg lehessen indítani a hátragördülést. A háton való gördülés közben törekedni kell a minél gyorsabb térdnyújtásra, mert ezzel lassítani lehet a gördülés sebességét. A lapocka leérkezésekor a karok tompító mozdulattal (nyújtott könyökkel és lefelé néző ujjakkal) csapnak a talajra. A tompító kar 35–45°-os szöget zár be a törzssel. Az esés közben a fejet végig előre hajtva, feszesen kell tartani, hogy ne érjen a talajhoz!



Az oktatás menete:

1. A tompítófelület kialakításával kezdődik a tanulás. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, karjukat a testük mellé helyezik úgy, hogy az a törzshöz képest megközelítően 45°-os szöget zárjon be. A könyökizület teljesen nyújtott, ujjak zártak és nyújtottak, tenyerek a szőnyeg felé néznek.

2. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, fejüket elemelik a talajról, a mellkasukhoz szorítják állukat. Karjukat mellső középtartásba emelik, majd mindkét karjukkal egyszerre erőteljesen tompítanak a tatamin a testük mellett 45°-os szögben.
3. A gyerekek nyújtott ülésben helyezkednek el. A tanulók a fenekükön és a hátukon végiggördülve érintik a talajt. A lábukat rézsútosan előre-fölfelé nyújtják, csípőjük enyhén felemelkedik amikor a hát felső részére gördülnek, hasonlóan a lebegőüléshez. Ezt a végrehajtási módot alkalmazzák elsődlegesen a judóban. Ügyelni kell arra, hogy az állukat a mellkasukhoz szorítsák, nehogy a tarkójuk hátracsapódjon!
4. A 2. és 3. feladat összekötése. A tanulók nyújtott ülésben, karemeléssel mellső középtartásba helyezkednek el. A fenéken és a háton történő hátra gördülés közben végrehajtják a mindkét karjukkal egyszerre a tompító mozdulatot a csípő felemelkedése közben. A gördülés lendületét a láb előre és fölfelé történő nyújtásával fékezik. A tompítást zárt és nyújtott ujjakkal, lefelé néző tenyérrel végzik.
5. Fogójáték. Két kijelölt fogó kergeti társait a játéktéren. Akit elkapnak, az nyújtott ülésben, mellső középtartásba emelt karokkal helyezkedik el. Társai úgy válthatják ki, hogy megemelik egy picit a lábukat, az ülő pedig a tanult módon végiggördül a hátán és végrehajtja a tompítást. Váltás közben védettséget élveznek a játékosok, így nem lehet őket elkapni.

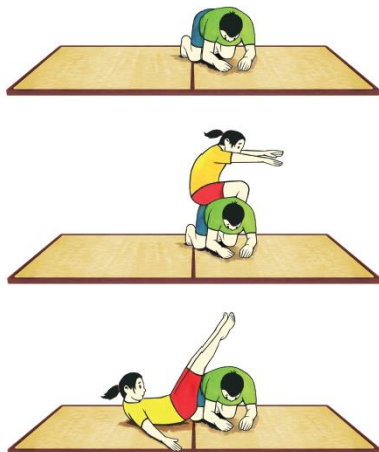
A játék értékelési szempontjai:

- Azt tudom megdicsérni, aki úgy gördült végig a hátán, hogy a feje nem ért hozzá a tatamihoz!
- Ki az, aki legalább két-három társát kiváltotta?

Ezt a játékot – megfelelő előképzettség esetén – a többi kiinduló helyzet esetén is lehet alkalmazni a tanórák során.

6. Az előző feladat végrehajtása következik folyamatosan a kiinduló helyzet emelésével:
 - guggolásból,
 - hajlított állásból,
 - majd állásból történik úgy, hogy folyamatosan süllyesztjük a súlypontot.
 Mindegyik végrehajtásnál meg kell követelni, hogy a tanuló fenéke a gördülés megkezdése előtt közel kerüljön a sarkához!
7. Társas gyakorlat: a párok egymással szemben guggolásban helyezkednek el, karjukat 90°-os szögben testük előtt behajlítva tenyérrel a másik felé fordítják. Az egyik tanulók erőteljesen a másik tenyerébe üt tenyereivel egyszerre (ellöki társát hátrafelé), a másik hátradőlve végzi az esést és tompítást.
8. Az egyik guggolásban helyezkedik el, a másik állásban, társával szemben. Mindketten egy négyrét hajtott kötelet (övet) (esetleg gumigyűrűt) fognak. A segítő az esést végrehajtó társa felé lép, aki a hátradőlés pillanatában elengedi a kötelet (övet), és végrehajtja az esést hátra. Az esést követően az eszközbe kapaszkodva a kiindulóhelyzetbe húzható a gyakorló, így egymás után többször végrehajtható a feladat.
9. A tompítás erősségének megérettetésére alkalmazzuk a következő páros gyakorlatot.

A segítő térdelésben helyezkedik el úgy, hogy törzshajlítást végez előre alkartámasszal a talajon (zsugorhelyzet). Ezután az esést gyakorló a hátára ül úgy, hogy a fenék a társ hátáról az esés irányába lesüllyesztett (térdhajlatban támaszkodik). Ezután lassan lecsúszik a társ hátáról és tompítást végez.



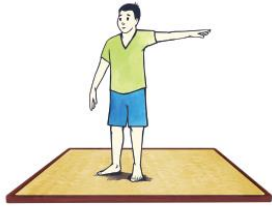
Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy ne csapják vissza az esést követően a sarkaikat, mert megrúghatják a segítő gerincét. Követeljük meg, hogy a lábakat végig nyújtva tartsák! Ezután következhet a végrehajtás úgy, hogy a segítő térdelőtámaszba emelkedik.

10. Ha az elsajátítás már megfelelő, következhet a társ általi finom, de határozott lökésből történő végrehajtás állásból, majd haladással (járásból).

Esés oldalra/Csúsztatott esés (yoko ukemi)

Alaptechnika:

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



Az oktatás menete:

1. Elsőként a tompító felület és esés véghelyzetének kialakítása történik. A tanulók az oldalra esés véghelyzetében helyezkednek el, mely a következő: bal (vagy jobb) oldalfekvés, a test enyhén hajlított (kifli / félhold forma), a talajhoz közelebb lévő kar, amely a tompító kar, 45°-os szöget zár be a törzshöz viszonyítva, illetve megközelítően párhuzamos a talajon fekvő láb combjával. A tompító kar könyökben nyújtott, a kéz zárt és nyújtott ujjakkal, tenyérrel lefelé néz (tatami felé). A másik kar helyzete szabadon változtatható. Megkérhetjük a tanulókat, hogy emeljék a homlokuk elé könyökben enyhén hajlítva, előre felé néző tenyérrel (védekező pozícióban) vagy kérhetjük, hogy az azonos oldali csípőjükön / esetleg hasukon támasszák meg. A talajhoz közelebb lévő láb teljes külső felületével érintkezik a talajjal, térdben enyhén hajlított. A talajtól távolabb elhelyezkedő lábat térdben hajlítva, talppal a talajra támasztjuk.

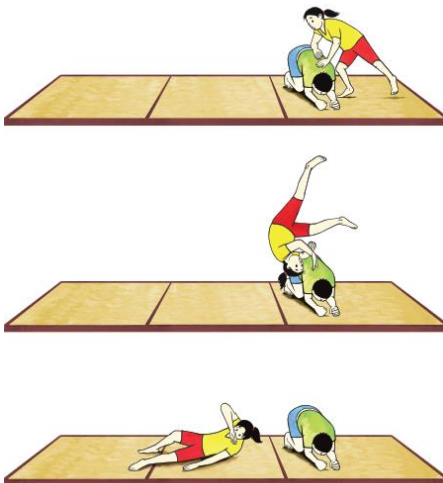
Meg kell követelni a lábak pontos helyzetét, mert így kerülhető el, hogy a térd és boka a nagy erejű talajra érkezést (magasabb pontról) követően összeütödjön. A fejet a már megtanult módon előre hajtjuk, állunkat a mellkashoz szorítjuk.

A másik oldalra is végrehajtjuk a feladatot!

2. Az oldalesés véghelyzetét felvéve a tompító kar munkáját gyakoroljuk. A kart elemeljük a talajról, és nyújtott könyökkel tompítunk a tatami felületén.
3. A tompítás technikájának, erősségének megéreztetésére alkalmazzuk a következő páros gyakorlatot. Az esést gyakorló az oldalra esés véghelyzetét veszi fel. A segítő társ felfelé fordított tenyerével társa tompító karjának tenyerét megtámasztja a levegőben. Ezt követően a segítő felfelé, a tompító (nyújtott könyökkel) pedig lefelé feszíti a karját. Ekkor a segítő hirtelen kihúzza tenyerét társa tenyere alól, aki a tatamin erőteljesen tompít.
4. A tanulók a véghelyzetet veszik fel, majd átfordulva hátukon a másik oldalra tompítást végeznek. Itt ügyelni kell, hogy gördüljenek át teljesen az oldalukra, és ne a háton fekdjenek! Mivel 180 fokot fordulunk, ezért már nagyobb erejű tompítás kivitelezhető.

5. A kiinduló helyzetek változtatásával és magasság emelésével a talajra érkezés véghelyzetének megszilárdítása következik. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, karjukat mellső középtartásba, lábukat pedig 45° -os szögben emelik.
(Ezt a gyakorlatot „fagyott kutyának” is nevezik, amit biztosan minden tanuló elsőre megjegyyez!) Oldalra dőlést követően kell végrehajtani a tompítást és felvenni a pontos véghelyzetet. Mindkét oldalra végezzék el a feladatot a tanulók!
6. Újra kialakítjuk a 3. lépésben szereplő párokat. Bemutatást követően az esést gyakorló térdelőtámaszban helyezkedik el, bal (jobb) karját a jobb (bal) oldali karja alatt átnyújtja az ellentétes oldalra. A segítő két kézzel megfogja csuklóját és háromig tartó számolás után határozott és lendületes mozdulattal meghúzza a társát. A tompítást végzőnek nem szabad törzséből megemelkednie (a súlypontja hátrahelyezésével), hanem igyekeznie kell saját hossz tengelye körül történő fordulattal az oldalesést végrehajtani. A tompítás ekkor még nagyobb szerephez jut, hiszen fordulatot követően hajtjuk végre.
7. Kiinduló helyzet: guggolás bal (jobb) lábnyújtással előre. Kar mellső középtartásban, majd oldalra dőléssel és hátragördüléssel érkezés az oldalra esés véghelyzetébe.
9. Hajlított állásból és oldalterpeszállásból is gyakoroljuk az oldalra esést, ekkor azonban már csúsztatott esésnek hívjuk. Először érdemes begyakoroltatni az azonos oldali láb (lendítőláb) és kar test előtt, mélytartáson át történő lendítését. Hangsúlyozni kell, hogy a dőlés irányának megfelelő oldali, talajhoz közelebb lévő karunk lesz a tompító kar. Hívjuk fel a figyelmet arra is, hogy a támaszláb térdének hajlításával folyamatosan süllyesztjük súlypontunkat, s amikor a térd és bokaízületünk már nem hajlik (ízületi mozgáshatártól függ) tovább, akkor kezdünk el oldalra dőlni. Tulajdonképpen az esés neve is innen ered, hiszen a támaszláb előtt csúsztatjuk el a lendítőlábat, folyamatosan csökkentve az esés kezdőmagasságát.
10. A csúsztatott esést gyakoroltathatjuk társ segítségével is úgy, hogy az esést gyakorló bokájára kötelet vagy judo övet kötünk, és a segítő ennek óvatos, de folyamatos meghúzásával kényszeríti a társát az esésre.
11. Társas gyakorlatként alkalmazható a következő: az esést végrehajtó harántterpeszben helyezkedik el, segítője pedig lábbal, befelé fordított talppal apró söprő-húzó mozdulatokkal mozdítja el a társa sarkát előre, ezzel kényszerítve őt az esés végrehajtására. Ugyanez a gyakorlat falhoz támaszkodva is végrehajtható.
12. Ha állásból már minden nehézség nélkül végre tudjuk hajtani a csúsztatott esést, akkor következhet a mozgásból történő végrehajtás. Először oldalazó szökdelésből hajtjuk végre úgy, hogy a harmadik ütemre végezzük az esést, majd a másodikonál. Ki kell emelni, hogy a haladási iránnyal ellentétes irányba (tehát a haladási iránytól visszafelé) dőlve hajtják végre a gyakorlatot, hiszen az előrehaladás során az elől lévő lábra (támaszláb) helyeződik a testsúly. Gyakori hiba, hogy a csúsztatott esést úgy akarják végrehajtani a tanulók, hogy egyik lábukkal saját maguk alól megpróbálják a levegőben kirúgni a másikat. A támaszláb azonban folyamatosan érintkezik a talajjal, tehát ugyanúgy kell végrehajtani az esést, mint állásban.

13. Követeljük meg, hogy a tanulók képesek legyenek oldalazó szökdelésben egymás után egy jobb, majd – arcirányváltással – rögtön egy bal oldalra történő csúsztatott esést végrehajtani!
14. Tanári, edzői segítséggel esetleg ügyesebb, gyakorlottabb tanulók páros gyakorlatként végezhetik a következőt: Alapfogással megfogják egymást, majd az egyik elkezd páros lábon szökdelni. Amikor a levegőben van, társa (bokájánál talpával) lábsöprést végez, kezével meghúzza oldalra lefelé. A szökdelő ekkor oldalra esést végez. Ez a feladat a dobások (bokasöprés – deashibarai) előkészítéseknél is jól alkalmazható!
15. Társon átesés: A zuhanó esés előre gyakoroltatható társ segítségével is. A segítő térdelésben helyezkedik el úgy, hogy törzshajlítást végez előre alkartámasszal a talajon (zsugorhelyzet). Ezután az esést gyakorló egyik alkarján megtámaszkodik a segítő hátán és átlendül a társon úgy, hogy az oldalesés vég helyzetébe érkezzen. A magasság emelhető (térdelőtámasz). Ezzel már előkészíthetjük a későbbi szabad esés technikáját. Ezt az esésformát különféle tárgyakon történő alkartámasszal is végre lehet hajtani, így az akadálypályákon történő gyakorlás is könnyen megvalósítható (zsámoly, bosu, pad stb.).



ESÉSEK GURULÁSSAL:

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

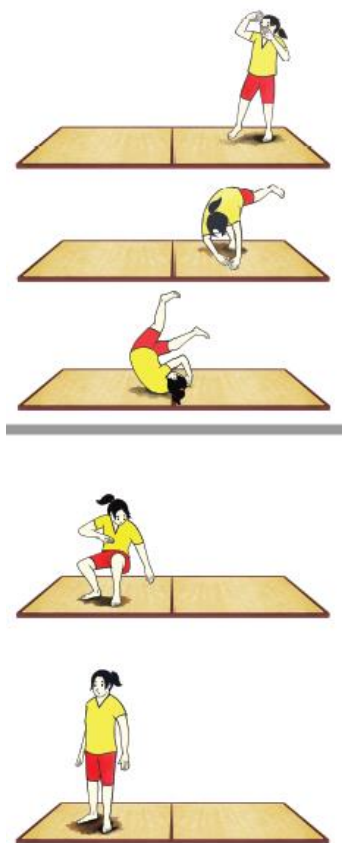
Oktatását az is indokolja, hogy a hagyományos guruló átfordulásokhoz képest nem terheli a gerincoszlopot, mivel előregurulás esetén az egyik válltól az ellentétes oldali csípő irányába, míg hátragurulás közben az egyik csípőtől az ellentétes oldali váll irányába történik a gurulás.

- judo gurulás előre (mae mawari ukemi)
- judo gurulás hátra (ushiro mawari ukemi)

Judogurulás előre (mae-mawari ukemi)

Alaptechnika:

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



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

- Ívképzés / a domborítás a fej helyzetének és a térdkulcsolás gyakorlása különböző testhelyzetekben (pl. „cicahát”, „gombóc-palacsinta”, „Kelj fel Jancsi!”).
- Tarkóállásból gurulás előre guggolótámaszba.

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

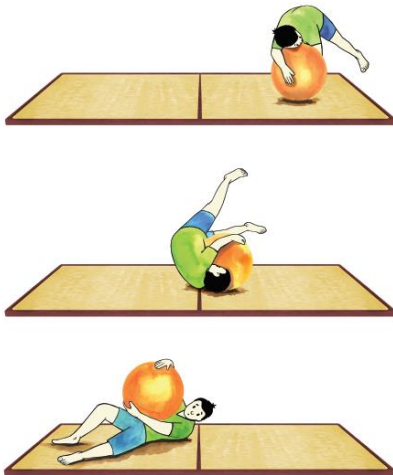
Az oktatás menete:

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



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

7. A magasságot folyamatosan emeljük harántterpeszállásig. Először követeljük meg az oldalesés véghelyzetének felvételét és, hogy a tanuló ne guruljon ki lendülettel (ne álljon fel) az esést követően! Erre azért van szükség, hogy a tompítás kellően rögzüljön a tanulóknál.
8. Ezt követően kérhetjük, hogy a tompító kar segítségével a lendületet kihasználva guggolásba, majd állásba érkezenek a tanulók.
9. Ezek után következhet a több lépésből, lendületszerzésből, futásból történő végrehajtás, fitball segítségével; illetve a társ általi lökésből történő végrehajtás.



10. Játékos gyakorlási formák: akadályok (zsámoly, kötél, karika), társ (fekvő, térdelő, guggoló) fölötti végrehajtás, ahol az akadály magasságát és szélességét egyaránt növelhetjük. Gyakoroltassuk a végrehajtást vonalon is!
11. Akadálypálya tervezése: A tanult esésforma akadályok fölötti végrehajtása.
12. Ha a technika már megfelelően rögzült félvállas gurulás fogójátékkal, tigrisfogóval tehetjük élvezetesebbé a gyakorlást.

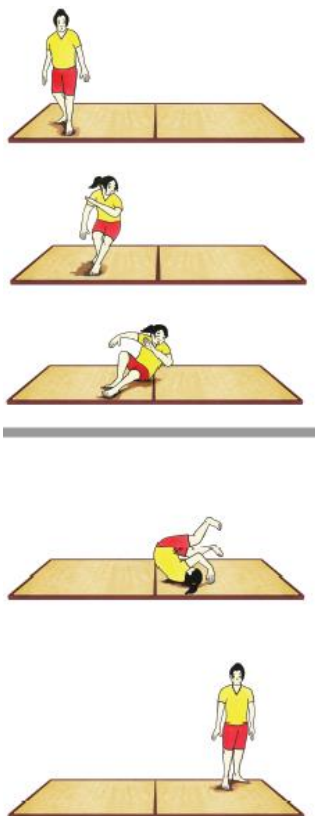
Judogurulás hátra (ushiro-mawari ukemi)

- **Esés gurulással hátrafelé, tompítás két kézzel**

A technikát ugyanúgy kell végrehajtani, mint a hátraesést, de a gurulás utolsó fázisában (amikor a csípő elkezd emelkedni) a két térdet valamelyik fül irányába kell húzni, és a fej leérintése nélkül kell átfordulni a vállon. A véghelyzet lehet guggolás, állás, esetleg térdelés is.

- **Esés gurulással hátrafelé, tompítás egy kézzel**

Előfordulhat, hogy nincs mód arra, hogy mindkét kézzel tompítani lehessen a hátraesést. Ilyenkor arra kell figyelni, hogy a tompító karral ellentétes irányba lendüljön hátra a térd, mert így elkerülhető, hogy a fej a talajra csapódjon. A véghelyzet itt is lehet guggolás, állás, esetleg térdelés is.



Az oktatás menete

1. A tanulók nyújtott ülésben helyezkednek el, majd hanyatt fekvésbe dőléssel lábukat fejük mögé lendítik a jobb (a bal) fül mellett, fejüket az ellentétes oldalra hajtják.
2. Ezután végrehajtják a feladatot úgy, hogy a kezükkel tompítanak a test mellett (technikától függően egy vagy két kézzel). Fejüket a vállukra hajtják, lábaikat pedig az ellentétes oldalra lendítik a fülük mellett.
3. Az előző feladathoz hasonlóan láblendítést végeznek, de a lábszárukat megpróbálják a fej mellett a talajra helyezni, hátukat domborítják.
4. A tanulók ezután már átgördülnek a vállukon hátra. Először érkehetnek térdelő ülésbe, majd féltérdelésbe, guggolásba. Abban az esetben, ha már ismerik a félvállas gurulás előre technikáját, akkor ebből a helyzetből rögtön végrehajthatják azt, melynek végén az oldalra esésbe vég helyzetébe érkeznek, és így oda-vissza gurulással gyakorolják a végrehajtást.
5. A következőkben emeljük a kiindulópont magasságát, így először
 - guggolásból,
 - hajlított állásból,
 - végül állásból hajtják végre a gyakorlatot.
 Ügyelni kell arra, hogy a magasabbról történő végrehajtás során is térdhajlítással süllyesztjük a súlypontot, csökkentve a gurulás (esés) kezdőmagasságát.

6. Ha megfelelően rögzült a technika, gyakoroltassuk hátrafelé haladással (járás), majd társ általi lökésből is.
7. A végrehajtást mindkét oldalra gyakoroltassuk!

Párokban történő gyakorlás:

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

Judogurulásoldalra (yoko-mawari ukemi)

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

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

„Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, miniküzdelmek.”

A küzdőjátékok és feladatok, miniküzdelmek vezetése, szervezési feladatok

A játékok, így a küzdőjátékok és feladatok sikere a játék megválasztásában (tervezés), illetve a megfelelő szervezésen múlik. Fontos a játékok kiválasztása, a célmeghatározás, az életkori sajátosságok és a csoportösszetétel figyelembevétele, illetve annak meghatározása, hogy a játékot a tanóra/foglalkozás egészén vagy annak valamely részében szeretnénk csak alkalmazni.

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

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

A küzdőjátékok alkalmazása során ügyelni kell a következőkre:

- A játékhoz szükséges szereket, eszközöket ki kell készíteni (kötél, labda, csipesz, karika, habzivacs ütő, szőnyegek stb.).
- Ha a kiválasztott küzdőjáték új a gyermekek számára, akkor mindenképpen elég időt kell fordítani az észszerű, egyszerű és érthető ismertetésre (magyarázat), a szabályok kiemelésére, az esetleges balesetveszélyes helyzetek tárgyalására (mit szabad és mit tilos tenni), a bemutatásra és a próbajátékra.
- A páros küzdelmek esetében a tanár, az edző feladata a párok kialakítása. Ügyelni kell arra, hogy közel azonos felépítésű, súlyú ellenfelek küzdjenek egymással. Főleg kisiskolás korban

fontos e szabály betartása, felső tagozatosok esetében maximálisan 2-3, illetve középiskolában 3-5 kilogrammos különbséget engedhetünk.

- Ha mégsem megoldható a hasonló felépítésű, hasonló képességű párok kialakítása, akkor alkalmazható a „tudatos hendikep”. Ennek értelmében az erősebb, nagyobb súlyú, esetleg rutinosabb játékos annyival nehezített helyzetből versenyez, amellyel ez a különbség a másik javára kiegyenlíthető. Ilyen lehet az ügyesebbik kar kizárása a játékból, tiltások alkalmazása: csak védekezés vagy támadás megengedése, földharcjátékokban felügyelten a szem bekötése (Gerdes, 1998). Ennek azonban mindig arányosnak kell lennie!
- A csapatküzdelmek esetében szintén érdemes ügyelni az egyenlő erőt képviselő csapatok kialakítására (nemek eloszlása, súly, magasság).
- A játék megindítása előtt mindenképpen meg kell győződni arról, hogy a játékot mindenki megértette, a szabályokkal tisztában van, ezt célirányosan visszakérdezéssel, ismétléssel, közös összefoglalással tehetjük meg. (pl. „Hány másodpercig szükséges a társat leszorítani?”)
- A gyakorlásnál, mivel elkerülhetetlen az érintkezés, minden játékosnak bizalommal kell viseltetnie a többiek iránt. Tehát bíznia kell abban, hogy mindenki betartja a szabályokat, és vigyáz a többiek testi épségére! Éppen ezért először az érintést, érintkezést bevezető bizalomépítő játékokkal, feladatokkal kell előkészíteni a komolyabb test test elleni játékokat. A társas felelősségvállalás kialakítása elsődleges fontosságú.
- A küzdőjáték megindítása után a tanárnak aktív figyelemmel kell kísérnie a tanulókat, hiszen, ha szükséges, le kell állítania a játékot, illetve ügyelnie kell a szabályok betartására, az esetleges balesetek elkerülésére. Ezért fontos, hogy az egész játékteret belássa, és folyamatos mozgásban kövesse a feladatok végzését.
- A páros küzdelmek és a csapatküzdelmek esetén is mindig legalább kétszer játszassuk a játékot, hiszen esélyt kell adni az újabb bizonyításra, próbálkozásra. Ezzel elkerülhető, hogy a vesztes fél a feladat megértésének hiányával vagy egyéb külső körülménnyel indokolja a küzdelem számára kedvezőtlen végkimenetelét.
- A küzdelmet, játékot követően azonnal visszajelzést kell adni a tanulóknak: értékelni kell teljesítményüket. A foglalkozás végén érdemes a tapasztalatokat újra kiemelni egy átfogó értékelés keretében.
- A páros küzdelmeknél igyekezzünk – a lehetőségeknek megfelelően – cserélgetni a párokat, és igyekezzünk győztest győztesse, vesztest vesztesse párosítani, hogy mindenki részesülhessen a siker és kudarc élményében is. A szándékos szabályszegéseket, durvaságot minden esetben csírájában el kell fojtani, nem mehetünk el szó nélkül ezek mellett!
- Az együttes küzdelmeknél fontos a játéktér nagyságának meghatározása létszámtól függően. A tanárnak nyomon kell követni az aktuális játékot éppen befejező, „kieső” játékosokat. A kiesés mindig képletesen értendő, a fejlesztés szempontjából mindig biztosítsunk visszaállást, átállást, kiváltást stb. a tanulók számára.
- Előre meg kell határozni – a balesetek elkerülése miatt is –, hogy a játékot korábban befejező, már nem játszó játékosok hol helyezkedhetnek el, milyen feladatot végeznek. (Pl. a „Ki a legény a dojo-ban?” játéknál ne közvetlen a játéktér mellé üljenek a kiesettek, hiszen a kitolás során a játékosok rájuk léphetnek, eshetnek).

- Fontos kiemelni két szabályt: az első az **„arany szabály”**, melynek lényege, hogy a játékosok sohasem okozhatnak fájdalmat a másíknak, nem alkalmazhatnak a testi épséget veszélyeztető megoldásokat, így tilos például gerincet feszíteni, arcba, szembe nyúlni, ágyékot, lágy részeket támadni. A második szabály a **„stop szabály”**, melynek lényege, hogy ha a tanár (edző) kimondja az előre meghatározott vezényszót (pl. állj! / stop!) vagy jelet ad (pl. sípszó), akkor minden játékosnak azonnal be kell fejeznie a játékot, ezután már senki sem küzdhet, illetve feladásnál azonnal el kell engedni az ellenfelet (Busch, 2006 alapján).
- **A küzdelem feladásának jelét minden tanulónak ismernie kell. Ha az ellenfél fel szeretné adni a küzdelmet, akkor azt többféle módon is megteheti. Rövid felkiáltással (pl. „Feladom!”), illetve lábbal vagy kézzel történő kopogással (három határozott kopogás tenyérrel) a talajon, illetve a társon. Ha egyszerre több pár, egymáshoz közel tartózkodik a tatamin, akkor érdemes a társon történő kopogást alkalmazni, hogy az ellenfél érezze azt és biztosan elengedje partnerét.** Ki kell emelni, hogy ilyen esetben azonnal, késlekedés nélkül el kell engedni a partnert!
- A játékok csak tanári utasításra, vezényszóra kezdődhetnek el és – ha csak a szabályok másként nem rendelkeznek (pl. kieséssel befejeződő játékok) – tanári (edzői) utasításra érnek véget.

Küzdőjátékokat előkészítő érintéses, bizalomépítő játékok

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

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

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

AMÓBA

Szükséges szerek, eszközök: –

Párokat alakítunk, melyek a teremben egy kijelölt vonal mögött helyezkednek el. A párok egymásnak háttal, karjukat könyökhajlatban összekulcsolva állnak. Ezután az „amóbáknak”

minél gyorsabban kell a teremben mozogniuk, egy kijelölt távolságra eljutniuk, anélkül hogy szétszakadna a páros.

Változatok:

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

KAPD EL!

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

ÁLLJ FEL, HA TUDSZ!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

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

ÁRVÍZ

Szükséges szerek, eszközök: szükség esetén kendő

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

Változat:

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

CIRKUSZI MUTATVÁNY

Szükséges szerek, eszközök: vastag tornaszőnyeg

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

Változatok:

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

CSAPJ A KEZÉRE!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

CSINÁLD GYORSAN!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

CSÜNGŐHASÚ KISMALAC

Szükséges szerek, eszközök: –

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

EMELD FEL!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

FARÖNKMOZGATÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

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

Változatok:

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

GORDIUSZI CSOMÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

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

GYORSÉTKEZDE (McDONALD'S)

Szükséges szerek, eszközök: –

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

GYORSSEGÉLY

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami)

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

HÁTFOGÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

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

HELYCSERE

Szükséges szerek, eszközök: padok, zsámolyok

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

Változat:

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

KÁRTYÁS PÁRKERESŐ

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

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

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

KÉZFOGÓ JÁTÉK

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változat:

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

KÍGYÓJÁTÉK

Szükséges szerek, eszközök: akadálypálya esetén szőnyegek, zsámolyok

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

Változatok:

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

KÖSZÖNTŐ TÁNC

Szükséges szerek, eszközök: magnó/CD-lejátszó, zene

A kijelölt játéktéren mozoghatnak a gyerekek, miközben zene szól. Ha a pedagógus megállítja a zenét, minden játékos a hozzá legközelebb állót köszönti. A játékvezető a zene megállításával egy időben megnevezi azt a testrészt (pl. kéz, popsi, orr, könyök, talp), amelynek összeérintésével köszönhetik a másikat. Ezután újra elindul a zene, és folytatódik a játék.

Változat:

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

LABDAKÖRZŐ

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

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

Változat:

- Játsható poháralátéttel, teniszlabdával, gumilabdával, fitballal.

MACSKA ÉS EGÉR

Szükséges szerek, eszközök: –

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

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

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

MASSZÁZS

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változat:

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

MENTŐALAKULAT

Szükséges szerek, eszközök: 2-3 darab tornaszőnyeg

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

NÉVSOR

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

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

Változat:

- Játoszható csapatok versenyeként is, ahol a leggyorsabb nyer.

ORGONASÍP

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

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

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

ÖSSZERAGASZTVA

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

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

Változat:

- Párban is játszható előre kijelölt pályán történő haladással.

PÁROS BICIKLIZÉS

Szükséges szerek, eszközök: –

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

PÁROS FUTÁS

Szükséges szerek, eszközök: –

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

RAGASZD FEL!

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

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

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

REAGÁLJ GYORSAN!

Szükséges szerek, eszközök: –

Az 1-es játékos vállszélességű terpeszben, a 2-es játékosnak háttal helyezkedik el. 2-es játékos megérinti 1-es játékos karját vagy lábát, esetleg rövid időeltéréssel mindkettőt. Az 1-es játékos feladata, hogy minél gyorsabban hajtsa végre az érintett testrészrel az előre meghatározott

feladatot. Ha a játékos nem megfelelő testrészével hajtja végre a feladatot, akkor büntetőpontot kap.

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

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

Természetesen a kiinduló helyzet is változtatható (például lehet harántterpeszállás).

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

SZÁLLÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változat:

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

SZÁZLÁBÚ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

SZIÁMI IKREK

Szükséges szerek, eszközök: –

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

SZOBORÉPÍTÉS

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegek

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

TÁVIRÁNYÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: kendők / széles szalagok

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

Változatok:

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

TOJÁSSZÁLLÍTÁS

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

3-4 fős csapatokat alakítunk, csapatonként egy labdát adunk (tömött labda vagy kosárlabda). A játékosok egymásnak háttal körbe ülnek, karjaikat összekulcsolják, és befogják hátuk közé a labdát. A játékvezető vezényszavára indul a játék, ekkor minden csapatnak egy előre kijelölt helyre (pl. felfordított zsámoly) kell a „tojást” szállítani. A labdát nem szabad kézzel érinteni!

Változat:

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

TYÚKKOPASZTÁS

Szükséges szerek, eszközök: színes ragasztócsíkok

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

ÚTHENGER

Szükséges szerek, eszközök: szőnyegfelület (tatami)

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

ÜLJ A TÉRDEMRE!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

Változatok:

- Két (vagy akár több) csapat egymás elleni versengéseként is játszható, ahol az a csapat nyer, amelyik hosszabb ideig tartja meg az ülő helyzetet.
- Játszható úgy is, hogy minden gyerek egy előre kijelölt területen fut, amíg zene szól magnóról. Ha a tanár megállítja a zenét, bemond egy négyenél nagyobb számot (játékosok számától függően). Ekkor a bemondott számnak megfelelő számú játékos összeáll, és kört alkotva próbálja az ülőhelyzetet felvenni. Ha újra indul a zene, mindenki fut tovább.
- Úgy is játszható, hogy a kezek nem segíthetnek a feladat végrehajtásában (tehát nincs váll- vagy derékfogás).

ÜNNEPLÉS

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

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

VÁMPÍRFOGÓ

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

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

Változatok:

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

1:1 elleni PÁROS KÜZDŐJÁTÉKOK

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

Szükséges szerek, eszközök: –

Fejlesztő hatás: erő, egyensúlyérzés

A párok egymással szemben helyezkednek el, kezüket összefogják. Az egyik játékos hajlított ülésben, talptámasszal a talajon helyezkedik el. A másik játékos hajlított állásban áll. Egyik lábuk ujjai összeérnek. A játék jelre indul. A cél a másik játékos felemelése a talajról úgy, hogy eközben a saját lábak végig érintkezzenek a talajjal.

Az a játékos, aki ül, megpróbálja a játékostársát úgy kimozdítani, hogy elemelje az egyik lábát, az álló játékos pedig az ülő játékost próbálja ülésből guggolásba felemelni.

Változat:

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

CSIPESZSZERZŐ (Vincze Virgil karateszakedző alapján)

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

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

Változat:

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

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

Szükséges szerek, eszközök: medicinlabda (gumilabda), stopperóra

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

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

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

GRUNDBIRKÓZÁS

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

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

HÁTIZSÁKFOGÓ

Szükséges szerek, eszközök: hátizsákok

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

HÚZD A KARIKÁBA!

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

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

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

Változatok:

- Játsható együttes játékként is.

INDIÁN SZKANDER (Nagy, 2000)

Szükséges szerek, eszközök: –

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

KISZORÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: –

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

A kezeknek és térdeknek végig érintkezniük kell a talajjal!

KÖTÉLHÚZÁS

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

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

Tilos leülni, a kötelet szándékosan elengedni, rángatni, illetve az ellenfélnek hátat fordítva húzni azt. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, annak az ellenfele a győztes.

Változatok:

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

LABDAVÍVÁS (Nádasi, 2001, 48. o)

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

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

LUFIÜTŐ (Lange-Sinning, 2007, 107. o.)

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

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

LUFITAPOSÓ

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

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

Változatok:

- Játoszható együttes játékként is, ekkor megengedett a futás a kijelölt játéktéren, a végén az nyer, akinek utolsóként megmaradt a lufija!

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

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

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

MARADJ A FITBALLON!

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

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

PIROS PACSI / PIROS PECSENYE

Szükséges szerek, eszközök: –

Az ellenfelek egymással szemben, karnyújtásnyira, vállszélességű oldalterpeszben helyezkednek el. Az 1-es játékos tenyérrrel lefelé, a 2-es játékos tenyérrrel felfelé nyújtja

könyökben hajlítva előre a kezét. A 2-es játékos célja, hogy az 1-es játékos kézhátát megüsse, mielőtt az elhúzná a kezét. Ha sikerül megütni, szerepcsere következik.

Változatok:

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

PRÉSELŐS JÁTÉK / FEKTESD HASRA! (Nagy, 2000, 171. o. alapján)

Szükséges szerek, eszközök: használható tatami, de nem szükséges

Fejlesztő hatás: erő, küzdőképesség

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

RÁKOK CSATÁJA

Szükséges szerek, eszközök: vonalak

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

SUMO BALL (Schönfeld Erik hallgató játéka, 2013)

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

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

Változatok:

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

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

Szükséges szerek, eszközök: különböző színű ruhacsipeszek

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

SZÍNPÁRBAJ

Szükséges szerek, eszközök: –

A játékosok egymással szemben helyezkednek el, karnyújtásnyira, vállszélességnyi oldalterpeszben. A játékvezető bemondásának megfelelően kell az ellenfél vállát megérinteni a jobb / bal kéz nyitott tenyerével. A kezek mindegyikéhez egy-egy szint rendelünk. (Kisgyermekes esetében a csuklóra színes – például piros, illetve kék – befőttes gumit tehetünk.) A hangjelet követően a megfelelő kezét kiválasztva minél gyorsabban meg kell érinteni a társ vállát. Ha a játékos nem a megfelelő kezét emeli fel, akkor a másik játékos kap pontot. Ha mindkét játékos a nem megfelelő kezét emeli, akkor senkinek sem jár pont. Ha mindkét játékos a megfelelő kezét emeli, akkor az a játékos kapja a pontot, aki gyorsabb volt, előbb érintette meg társa vállát. A pontokat a tanulók maguk számolják. A játék végén az nyer, akinek több pontja van.

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

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

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra

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

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

TOLD ÁT A VONALON! / TOLD ÁT A HATÁRON!

Szükséges szerek, eszközök: –

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

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

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

A párok a kijelölt 5 m átmérőjű körön belül helyezkednek el, egymástól karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően próbálják egymást megfogni és kitolni a körből. Akinek a párjának a körön kívül éri a talajt a lába, az nyer. Tilos leüléssel védekezni, ütni, rúgni. A passzivitást – mint például a körön belüli menekülést, futást – büntetni kell.

Változatok:

- Egy karikában helyezkedik el az egyik játékos, a másik a karikán kívül. Cél a karikában álló játékos kitolása, kihúzása a körből, minél rövidebb idő alatt. Szerepcserét követően az nyer, aki rövidebb idő alatt tolt ki párját a körből.

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

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

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra, újságpapírok

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

VÁLLÉRINTŐ (Nádasi, 2001, 48. o.)

Szükséges szerek, eszközök: stopperóra

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

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

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

A védekek és támadások egységének gyakoroltatása céljából később úgy is játszatható, hogy csúsztató, söprő védekekkel (oldalra tenyérrel), illetve leszorító, lenyomó védekekkel lehet hártani a támadásokat.

Változatok:

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

EGYÜTTES KÜZDŐJÁTÉKOK (EGYÉNI JÁTÉKOK)

CSIPESZSZERZŐ / SZALAGSZERZŐ (Vincze Virgil karate szakedző alapján)

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

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

Szabályok: Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet. Elfutni, hátat fordítani tilos!

Változatok:

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

KALÓZKINCS SZERZŐ

Szükséges szerek, eszközök: két szekrény alsó rész (számollyal helyettesíthető), kincsek (labdák)

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

KAKAS AZ ÜLŐN (Nádasi, 2001. 78. o.)

Szükséges szerek, eszközök: -

A játékosok két párhuzamos vonal mögött helyezkednek el. A két vonal között a kakas egy lábon állva figyel a játékosokat. Ha a játékosok megindulnak egy lábon szökdelve a túoldalal vonalhoz, a kakas igyekszik ezt megakadályozni. Ha sikerül átérnie a játékosnak anélkül, hogy a kakas érintené, akkor ügyes volt. Ha a kakas eléri, összeütköznek és igyekeznek egymást kibillenteni az egyensúlyi helyzetből. Ha a kihívó győz, továbbmehet, ha a kakas, akkor az áthaladó játékosból is kakas válik. Így már ketten lesznek „fogók”. A játék az utolsó játékos megmaradásáig tart.

Szabályok: Ha valakinek mindkét lába érinti a talajt veszített.

KI AZ ÚR A HÁZBAN?

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

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

Az utolsó játéktér területén belül maradt játékos nyeri a játékot.

Szabályok: Tilos lökni!

Változatok:

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

NE LÉPJ A KARIKÁBA!

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

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

Szabályok: Az ellenfelet hátulról lökni tilos!

Változatok:

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

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

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

Szükséges szerek, eszközök: vastag és vékony tornaszőnyegek

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

Változatok:

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

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

TABU

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

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

Változatok:

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

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

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

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

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

CSAPAT KÜZDŐJÁTÉKOK

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

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

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

Változatok:

- (1) Játsható egyéb szabályokkal is: például nem szükséges a labda vezetése, de csak hármat lehet lépni, tehát szükséges az átadás a társnak, lényeges az összjáték.
- (2) Játsható úgy is, hogy csak akkor adjuk meg a pontot, ha az összes játékos a pontszerzés pillanatában az ellenfél játékterén tartózkodott.

CSAPAT PÁRBAJ

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

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

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

ELKÓBOROLT BÁRÁNYOK

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

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

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

JUSS ÁT A FALON!

Szükséges eszközök: -

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

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

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

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

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

KAPITÁNY SZABADÍTÓ

Szükséges szerek, eszközök: négy karika

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

KINCŐRZŐ (Lange-Sinning, 2007, 137. o.)

Szükséges szerek, eszközök: 1 db medicinlabda, stopper

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

KITOLONCOLÓ

Szükséges szerek, eszközök: szőnyeggel borított játéktér

A játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1-8-ig), úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy-egy vonal mögött helyezkedik el, amely a középvonaltól 3-4 méterre található. A játék lényege, hogy a játékvezető (edző) egy számot mond be, s ekkor annak a két tanulónak kell a középvonalhoz futnia, aki ezt a számot viseli. Cél az ellenfél saját vonala mögé történő juttatása, „visszatoloncolása”. Lehet tolni, emelni, kézben átvinni, húzni. (esetleg dobni)

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

A játék végén az a csapat nyer, amelyik több pontot szerzett. Nem klasszikus csapatjátékról van szó, de az egyéni teljesítmény a csapateredménybe számít bele.

„Speciális judotechnikai alapok: földharctechnikák, dobás-előkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok.”

A tematikai egységre vonatkozó balesetvédelmi szabályok:

- A gyakorlás csak megfelelő szőnyegfelületen történhet (tatami), a gyakorló felületnek szakadásmentesnek, simának és megfelelő keménységűnek kell lennie! A legoptimálisabb a rögzített, tatamival fedett felület. A gyakorlóhely méretét is figyelembe kell venni, hiszen kevés iskolában áll rendelkezésre akkora szőnyegfelület, hogy minden tanuló egyszerre balesetveszély nélkül tudjon gyakorolni.
- Az esetlegesen szétcsúszó tatamikat össze kell tolni, mert a köztük lévő rés, sérüléseket okozhat (pl. bokaficam, esés során tompításból adódó láb- és kézsérülések). Javasoljuk az úgynevezett puzzle tatamik használatát, mert illesztése megakadályozza a szétcsúszást.
- Bemelegítésnél speciális gimnasztikai gyakorlatokkal szükséges a teljes test átmozgatása, különös tekintettel az ízületek alapos bemelegítése.
- Dobások oktatása csak az eséstechnikák pontos elsajátítása, rögzítése utána történhet. A kiegészítő kerettanterv 1-2. évfolyamra csak dobás előkészítő feladatokat, míg 3-4. évfolyamra egyszerű lábdobásokat is tartalmaz.
- Mielőtt a technikák oktatását elkezdjük érdemes a balesetvédelmi szabályok újbóli átismétlése, ismertetése, miszerint tilos minden olyan fogás alkalmazása, mely károsíthatja a másik egészségét, tilos a gerinc feszítése, arc, ágyék és lágy részek támadása!
- A feladás jelét meg kell tanítani (ezt azonban már a földharcot előkészítő játékoknál megtettük), mely három határozott kopogást jelent a talajon vagy társon (akár kézzel akár lábbal), illetve, ha erre nincs lehetőség, akkor a „feladom” felkiáltás alkalmazása. Ezen esetekben rögtön, késlekedés nélkül el kell engedni a társat!
- A felelősségvállalás a másikért kiemelt fontosságú, építsünk a küzdőjátékoknál és kooperatív feladatoknál kialakított együttes feladatvégzésre irányuló képességre!
- Az ízületi mozgáshatárokat tudatosítsuk, a sérülések megelőzésének kiemelése meg kell, hogy történjen.
- Az alapvető, egyszerűsített küzdelmi szabályok ismertetése földön és állásban! (leszorítás érvényessége, ideje, lehetséges szabadulási módok pl. hasra fordulás, kulcsolás stb.)
- Az oktatónak tisztában kell lennie a legalapvetőbb elsősegély nyújtási szabályokkal, teendőikkel, elérhető távolságban legyen telefon!
- Ki kell emelni, hogy az uket (védőt) a talajig kell „kísérni”, levezetni.

LESZORÍTÁSTECHNIKÁK (OSAE-KOMI-WAZA)

A földharctechnikák esetében érdemes először a leszorítás technikákat (osae-komi-waza) megtanítani, hiszen egyszerű a végrehajtásuk és a földharc küzdelem alapjainak elsajátításához kiválóan alkalmazhatók. Az osae-komi-waza alcsoport a katame-waza rögzítési technikák főcsoportba tartozik. Érdemes kiemelni, hogy a leszorításoknak inkább sportági jelentősége van, hiszen a szabályok szerint pontérték szerezhető végrehajtással, de önvédelem szempontjából nem jellemző alkalmazásuk.

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

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

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

A leszorítás technikák – a teljesség igénye nélkül - közül az egyszerűbbeket választottuk ki, melyek könnyebben elsajátíthatók, s melyek a tantervi ajánlások szintjén megjelennek.

Módszertani ajánlások a leszorítás technikák oktatásához:

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

A technikákat mindkét oldalra végrehajtva gyakoroltassuk! A technikák leírásánál a jobb kezes végrehajtásnak megfelelő formát ismertetjük. Itt csak a kerettantervi ajánlásoknak megfelelő technikákat ismertetjük.

HON-KESA GATAME (RÉZSÚTOS LESZORÍTÁS) (FÉNYKÉPEKKEL A FÁZISOK)

Uke (védő, akin a leszorítást végzik) hanyattfekvésben, tori (támadó, aki a leszorítást végrehajtja) uke jobb oldala mellett, azzal párhuzamosan térdelő (japán) ülésben helyezkedik el. Tori - az uketól távolabb eső - bal karjának hónalja, felkarja alá, befogja a fekvő partner - hozzá közelebb eső - jobb karját könyökben megtámasztva azt. Uke jobb karját szorosan tori bal hónalja alatt az oldalához szorítva tartja. Ezután ukéhoz - közelebb eső - jobb karjával megtámaszkodik annak feje mellett, s szorosan a társa felsőteste mellett kiül egy a harántterpeszhez hasonló ülésbe (S vagy Z ülés) – ahol leginkább a csípő ér a talajra - úgy, hogy - a társához közelebb eső - jobb lába kerüljön térdben enyhén behajlítva előre, bal láb pedig hátra. Ezzel egy időben az uke feje melletti karját becsúsztatja annak nyaka alá, s befogja azt a felkar és alkar közé. (Egyes változatokban tori a saját elől lévő lábának nadrágjára/ combjára fog rá = Makura-kesa-gatame) A kar szorosan a nyak köré fonódik. Tori tenyerét lefelé fordítva a tatamira is helyezheti, vagy akár ökölbe szorítva, hüvelykujjával felfelé fordítva is tarthatja. Tori az uke mellkasát az oldalával préseli lefelé. Ezt követően tori fejét előre hajtja, állát leszegi azon az oldalon, amelyiken a társ karját rögzítette (jobb). Tulajdonképpen feje, arca szinte összeér uke fejével.

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

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



Szabadulás

A szabadulás módja történhet a társ kiemelésével-átfordításával (hidalással, homorítással) amikor is a védő mindkét karjával összepréseli társa mellkasát úgy, hogy egyik kezével ráfog saját csuklójára, lábait talptámasszal a talajra helyezi, törzsét oldalra-hátra fordítva próbálja a csípőjét magasra emelni (vállán támaszkodva hidalni). Övre történő fogással is kivitelezhető. Kezdők esetében a védőnek sokszor sikerül felülnie vagy hasra fordulnia. Természetesen a szabályok értelmében akkor sem érvényes a leszorítás, ha a védőnek sikerül a társát (törzsét egy vagy mindkét lábát) átkulcsolni. Az átkulcsolás ellen úgy védekezhetünk, ha ún.

„biciklizést” végzünk, amikor is a lábak folyamatos mozgásban vannak, egymás elé helyezve őket partnerünkkel együtt körbe fordulunk.

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

A technika megfelelő elsajátítása után mini küzdelem keretein belül, csak a rézsútos leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.

A leszorítás technika befogásának oktatása játékosan:

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

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

Matte! vezényszóra a fogás elengedése nélkül kiindulóhelyzetbe emelkednek, majd szerepcserével megismétlik néhányszor a feladatot.

Gyakran előforduló hibák:

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

YOKO-SHIHO-GATAME (OLDALSÓ LESZORÍTÁS) (FÉNYKÉPEKKEL A FÁZISOK)

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



Szabadulás

A szabadulás módja a befogott technika variációjának függvényében változhat. A leszorításban lévő tori karjait összefogja (övre történő fogással is kivitelezhető) ellenfele kiemelésével-átfordításával, hidalással, homorítással igyekszik törzsét jobbra és balra, valamint oldalra-hátra fordítva próbálja a csípőjét magasra emelni, s vállán támaszkodva kihidalni.

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

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

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

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.

Yoko-shiho-gatame gyakorlása játékosan:

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

„Hajime!” vezényszóra az uke a hátán kúszva át akar haladni a tori hasa alatt, aki a megfelelő pillanatban mellkasával rögzíti az uket, karjaival pedig átkarolja annak nyakát és lábát a tanult technikának megfelelően. „Matte!” vezényszóra tori elengedi társát, visszaemelkedik térdelő támaszba, uke pedig kikúszik a tori hasa alól. A feladatot mindkét irányba, szerepcserével is elvégeztetjük.

Gyakran előforduló hibák:

- A támadó nem szegi le állát, fejét nem hajtja előre-oldalra, így nem rögzíti társa karját
- Nem megfelelően rögzíti a társ mellkasát, nem elég erős és szoros a befogás

- Túl kicsi a lábak terpesze (amennyiben a nyújtott térdel végrehajtott technikát alkalmazzuk); nem elég stabil tori helyzete, csípője túl magasan helyezkedik el.

Yoko shiho gatame befogása hason fekvő partner forgatásával:

Az uke a hasán fekszik, karját könyökben behajlítva, könyökét az oldalához szorítja. A tori mellső oldalhelyzetben mellette térdel. Tori az uke fölött átnyúlva megfogja a túloldali vállán a ruhát, a másik kezével pedig csípő magasságban a nadrágot. Hirtelen mozdulattal megrántja maga felé, fölfelé a társát és a hátára fordítja, majd a tanult módon rögzíti a yoko-shihogatamet. Bár a társ nem tanúsít ellenállást, mégis fel kell hívni a figyelmét, hogy törzsét tónusosan tartsa a sikeres végrehajtás érdekében. Szerepcserével gyakoroljunk!

KAMI-SHIHO- GATAME (FEJ FELŐLI LESZORÍTÁS)

Uke hanyatt fekvésben, tori uke feje mellett jobb vagy bal oldalon térdelő (japán) ülésben helyezkedik el. A védő két válla és felkarja alatt (változat 1.), vagy felett (változat 2.) átcsúsztatja a karjait. Ha a két váll felett nyúlt át, akkor két könyökét a védő hóna alá támasztjuk, alkarjával a tatamin támaszkodik, kezeivel a társ csípőjére, övére fog. Tori mellkasával uke mellkasára nehezedik, lefelé préseli azt; fejét oldalra fordítva uke hasára helyezi, lábait kis terpeszben hátrafelé kinyújtja talptámasszal a talajon; vagy térdelőülésben helyezkedik el. Ha a két váll alatt nyúlunk át, alkarunkkal a tatamin támaszkodunk, kezünkkel a társ csípőjére fogunk (ruhára), könyökünket szorosan a társ karjai mellett. Mellkasunkkal a társ mellkasára nehezedünk, lábainkat kis terpeszben hátrafelé kinyújtjuk. Fontos, hogy az egyensúlyi helyzetet megfelelően alakítsuk ki annak érdekében, hogy a védő ne tudjon kimozdítani a leszorításból.



Szabadulás

Erőteljes jobbra és balra történő mozdulatokkal, valamint a támadó felsőtestére, övére történő visszafogással lazítjuk a fogást. Megpróbálunk csípő emelésével, hidalással kifordulni a társ alól úgy, hogy a támadót a fejünk fölött próbáljuk eltolni, eltartani. Ezután igyekezzünk minél gyorsabban hasra fordulni, a támadó egyensúlyi helyzetét megbontani, eközben a karokkal forgatni az ellenfelet.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk. (korosztálytól, jártasságtól függően 15-25

másodperc). Gyakoroljuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a leszorítást.

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

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.

Kami-shiho-gatame gyakorlása játékosan:

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

Gyakran előforduló hibák:

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

TATE-SHIHO-GATAME (LOVAGLÓ ÜLÉSES LESZORÍTÁS)

Ennek a leszorításnak is számtalan variációja létezik, de mivel a rézsútos leszorításnál a tanulók már megtanulták a felsőtest rögzítésének egy módját, ezért az egyszerűség kedvéért erre támaszkodva oktathatjuk a lovagló üléses leszorítást.

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

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



Szabadulás:

Uke lábait megpróbálja a kulcsolásból kiszabadítani (amennyiben előzőleg partnere rákulcsolt), majd az egyik lábat térdben hajlítva talppal a talajra helyezi, s a már tanult módon

csípőemeléssel és erőteljes törzsfordítással (homorítással, hidalással) megpróbálja társát a karok erőteljes fordító-toló mozdulataival kimozdítani a stabil helyzetből. A szabályok értelmében természetesen a lábközé vétel is szabadulásnak számít.

Gyakran előforduló hibák:

- Uke karját és nyakát nem elég szűken és szorosan rögzíti tori.
- Tori mellkasával nem szorítja ukét a talajra.
- Tori fejét nem szegi le.

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

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

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.

[„Fesztivál/bemutató/”formagyakorlat”. A judo kiegészítő kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése páros és csoportos \(max. 3-4 fő\), kreatív, zenés koreográfia létrehozásával”.](#)

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

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

- A mozgásos feladatokon kívül a tanulók értelmi és érzelmi nevelése is a fókuszba kerül.
- A tanulóközpontú oktatási stratégiák segítségével bevonjuk a tanulókat a tervezési folyamatokba, ezzel is fejlesztjük a kreativitásukat. A tervezési folyamat során felszínre kerül az önkifejezés. Minden gyerek megtalálhatja személyisége és képességei ismeretében helyét és szerepét a bemutató során.
- Lehetőséget nyújtunk a gyerekeknek, hogy egymást taníthassák és tutorálják, aminek hatására a kommunikációs képességeik fejlődnek.

- Nemcsak a legügyesebbek és legfejlettebbek jutnak sikerélményhez, hanem azok is, akiknek a mozgás és/vagy a sportág szeretete és az abból fakadó örömszerzés jelenti a motivációt.
- A szociális kompetenciák és a társas felelősségvállalás fejlesztése mindvégig a középpontban helyezkedik el, ezáltal elkerülhetetlen.

A judo kiegészítő kerettanterv és azon belül a Fesztivál/bemutató/"formagyakorlat" című tematikai egység alternatívát kíván nyújtani a sportág megújulásához. Nem hagyható figyelmen kívül az a tendencia, hogy 10-12 éves korosztályban nagyon sok gyerek abbahagyja a judo-t. A versenyzők létszáma és a hobbi sportolók száma is drasztikusan csökken. Ennek okai nagyon összetettek és sokrétűek. Vannak olyan helyzetek, amelyekbe közvetlenül nem tud beavatkozni a tanító vagy a testnevelő (pl. lakhely változás), de vannak olyan ok-okozati összefüggések is, amelyek újragondolásával optimalizálható ez a tendencia:

- Érdeemes az U10-es korosztály számára kiszámíthatatlan hosszúságú versenyeket rendezni? Egy-egy verseny akár 6-10 órán keresztül is eltart.
- Érdeemes ezeket a gyerekeket annak kitenni, hogy több órás várakozás után pár másodpercet töltsenek a tatamin, hogy egy-két vereség után kudarcélménnyel a tudatukban, szomorúan hazamenjenek? Gyerekkorban, a küzdősportokban nagy a szerepe az akcelerációhoz kapcsolódó hatékonyságnak!
- Érdeemes-e elveszíteni azokat a gyerekeket, akik ugyan tehetségesek, de biológiai koruk miatt (retardáció) még nem tudják felvenni a korosztályukkal a kondicionális képességek területén a versenyt? Ugyanakkor technikailag nagy potenciált mutatnak.
- Érdeemes elveszíteni a szülők támogatását azáltal, hogy a hétvégéjüket „feláldozzák”, és közben maguk és gyermekük számára is kudarcokkal telve múlik el egy nap, ha a fent felsorolt körülmények egyike miatt veszít a gyermekük?
- Érdeemes megfontolni a sérülésveszély csökkentésének a lehetőségét is.

A tanulók számára (és a szülők számára is) sokkal motiválóbb és elfogadhatóbb lenne, ha kiszámítható hosszúságú, felkészültségükhöz igazodó, a lehető legtöbb sikerélményt nyújtó keretek között rendeznének bemutatókat, fesztiválokat.

Egy sportág sikeressége érdekében, valamint a sportági teljesítmény szempontjából nem lehet figyelmen kívül hagyni a következő tényeket:

- A sokoldalú, általános képzés elengedhetetlen a hosszú távú sikerekhez.
- A speciális sportági képzésnek széles körű technikai alapokra kell épülnie.
- A motiváció fenntartása nélkül nem lehet sikereket elérni.
- Partnerigényes sportágaknál a tömegbázis hiánya akadályozza a megfelelő minőségű felkészülést.
- Széleskörű társadalmi támogatottság hiánya esetén nem képes megfelelő módon fejlődni az adott sportág.

Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat” tervezése:

Az osztályban tanító pedagógusnak nagyon jó kiindulópont a kiegészítő kerettanterv. A kerettanterv tematikai egységei jól tematizálják a megjelenítendő tartalmat. A megjelenítendő tartalmak széles választéka és sokszínűsége nagy mozgásteret enged a tanítóknak és a tanulóknak is a tervezés során.

1. Test-és térérzékelést fejlesztő gyakorlatok.
2. A társas együttműködést, egyéni felelősségvállalást fejlesztő feladatok és játékok.
3. Eséseket előkészítő feladatok.
4. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, mini küzdelmek.
5. Speciális judo technikai alapok: földharc technikák, dobás előkészítések, dobások (3-4. évf.), átmenetek. Szituációs gyakorlatok.
6. Fesztivál/bemutató/„formagyakorlat”. A judo alternatív kerettanterv tartalmi részeinek megjelenítése csoportos, kreatív koreográfia létrehozásával.

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

A tanítónak, testnevelőnek, vagy az edzőnek meg kell határoznia, hogy milyen céllal tervez bemutatót és milyen apropója van magának az eseménynek.

1. Egy oktatási folyamat lezárása, diagnosztikus vagy szummatív értékelése:
Ilyenkor a tanító maga határozhatja meg azokat a mozgásműveltségi tartalmakat, amelyeket megjeleníteni kíván a bemutató során. A gyerekek előképzettségének és felkészültségének megfelelően könnyen differenciálhatja csoportonként, de akár egyénekenként is a koreográfiát és a tartalmat. Lehetősége van a tanulói ötletek meghallgatására és segíthet a gyakorlatsor beépítésébe. A tanulóknak korosztályuknak megfelelő szabadságfokot biztosíthat a felkészülésben. A rendelkezésre álló infrastrukturális lehetőségeket maximálisan kihasználhatja.
2. Bemutató, fesztivál:
Ebben az esetben előre fel kell mérni a helyszínt és a rendelkezésre álló eszközöket. A bemutató összetettségét és nehézségi fokát meghatározza a tanulók előképzettsége, ugyanis előfordulhat, hogy nem egy adott tananyag lezárásával egy időben kerül sor az eseményre. Ilyenkor mérlegelni lehet, hogy homogén, vagy heterogén tudásszintű csoportokat hoznak létre. A csoportok feladatait, koreográfiáját, a tartalmi elemeket lehet azonos tartalomra, de akár különféle témakörre (pl. esések, vagy leszorítások és átforgatások, vagy küzdő játékok) is tervezni. A bemutatón résztvevő csoportok létszáma nincs pontosan meghatározva, ezért szabadon alakítható.
3. „Formagyakorlat”:
A „Formagyakorlat” egy előzetes kiírás alapján, meghatározott (kötelező) és választható mozgástartalomra épülő koreográfia kialakítását jelenti. A kiírás továbbá

rögzítheti a korosztályt (pl. U8, U10, vagy 1-2. évf., 3-4. évf.), a csapatok létszámát (4-6 fő, vagy 8 fő), a koreográfia hosszát (pl. 150-180 mp, vagy max. 4 perc), díjazást, stb. A „Formagyakorlat” lehetőséget kínál az utánpótlás korosztály versenyrendszerének megújításához és újragondolásához. A hagyományos versenyszabályokra épülő versenyek káros következményeit már korábban megemlítettük, de emellett nem lehet figyelmen kívül hagyni, hogy a hatályos jogszabályok tiltják az U10-es korosztály számára megrendezett küzdelmi versenyek rendezését.

A „Formagyakorlatok” a judo sportág fejlődése szempontjából fontos lehetőségeket tartalmaz. Elsősorban sportági képzés esetében, de akár a tanórákon is megvalósítható a magasabb fokú technikai felkészülés. A diákolimpiai versenyrendszerbe integrálhatóvá válik az U10-es korosztály. A szülők és a gyerekek számára is egy sikerélményekben gazdag, motiváló erejű és kiszámítható hosszúságú rendezvény hozható létre. A díjazás nem egyéni keretek között, hanem csapat szinten történhet. Nem abszolút bajnokot hirdetnének, hanem a bemutatók színvonala alapján arany, ezüst és bronz fokozatba sorolnák a csapatokat.

Bemutató/Fesztivál/„Formagyakorlat” judo specifikus tartalmi elemei a kerettanterv alapján:

1. Esések:

- esés előre (mae ukemi),
- esés hátra (ushiro ukemi),
- esés oldalra/ csúsztatott esés, (migi/hidari yoko ukemi),
- judo gurulás előre (mae-mawari ukemi),
- judo gurulás hátra (ushiro-mawari ukemi),
- judo gurulás oldalra (yoko-mawari ukemi),
- esés- és gurulástechnikák végrehajtása haladással, vonalakon;
- társon átesések, társ segítségével történő esések és gurulások;
- esések és gurulások mindennapokban, biztonságos talajra érkezés.

Dobások (nagewaza):

- a dobások részei (tori: felállás, megfogás, dobás előkészítés, egyensúlyhelyzet vesztes, dobás, rögzítés / uke:esés.) .
- alap dobástechnikákat előkészítő, alacsony súlyponti helyzetekből végrehajtott dobások, hátra eséssel, oldalra eséssel és félvállas (judo) gurulással.
- állásból és egyszerű mozgásból végrehajtott alap dobástechnikákat (bokasöprés /deashibarai/, nagy külső horog dobás/hátsógáncs /osotogari/, előkészítő gyakorlatok hátra és oldalra eséssel. (Elsősorban a lábdobás technikák ajánlottak!)

Állásharc- földharc átmenetek:

- rögzített álló helyzetből a társ földre vitele különböző fogásokból és kiinduló helyzetekből a fogás megtartásával.
- álló helyzetből a társ földre vitele mögékerüléssel, szemből és tanult lábdobásokkal.
- az átmenetek véghelyzetének előre történő meghatározásával gyakorlás:
 - o érkezés a hason fekvő partner hátára, mellé és fejéhez;
 - o érkezés a hátán fekvő partner lába közé egy, vagy két láb bekulcsolásával;
 - o érkezés talajra a társ leszorításával.

2. Küzdőjátékok és küzdő jellegű feladatok, mini küzdelmek földön.

3. Földharc technikák (newaza):

- leszorítások alaptechnikáinak kialakítása és készségszintű elsajátítása gyakorló helyzetben rézsútos, oldalsó, fej felőli helyzetben és lovagló ülésben;
- hason fekvésben lévő passzív társ forgatása oldalról, fej felől és hátulról;
- térdelőtámaszban elhelyezkedő passzív partner forgatása oldalról, fej felől és hátulról;
- láb közötti helyzetek, lábkulcsolások és ezekből történő szabadulások;
- forgatás alulról láb közötti helyzetben.

4. Dobás előkészítések:

- a judo dobásokat előkészítő páros és csoportos egyensúlygyakorlatok;
- társ megfogása egy, illetve két kézzel; lehetséges fogásmódok elsajátítása;
- a társ egyensúlyi helyzetének bontása helyben előre, hátra, oldal- és rézsútos irányokba;
- egyensúlyhelyzet vesztes lehetséges irányai;
- a társ egyensúlyi helyzetének bontása haladás közben előre, hátra, oldal- és rézsútos irányokba;
- páros esélygyakorlatok a társ egyensúlyának megbontásával különféle kiinduló helyzetekből.

5. Szituációs földharc gyakorlatok.

A pozitív tanulási környezet biztosításának feltételei

A hatékony judo foglalkozások kapcsán különböző pedagógiai, didaktikai elveket, szempontokat (és hozzájuk kapcsolódó módszertani megoldásokat) alkalmazunk. Ezek között szerepel például a fejlettség- és fejlődésközpontúság elve, ami többek között a differenciálást, a kihívást jelentő, de teljesíthető feladatokat foglalja magába. Ilyen az inkluzivitás elve, ami az egyéni különbségek elfogadásáról, a toleranciáról, befogadásról szól a testnevelésórákon. Az egyik legalapvetőbb, a szivacskezilabda foglalkozásokat meghatározó elv a pozitív tanulási környezet kialakításának elve.

A pozitív tanulási környezet az a környezet, ami minden tanulónak biztosítja a biztonságos, egyenlő tanulási esélyt nyújtó, motivált aktív részvételt a foglalkozásokon. Számos összetevőjéből ebben a fejezetben az alábbiakra térünk ki:

- Tanulási környezet, tanulásszervezés, osztálymenedzsment fogalma
- A pozitív oktatási környezet kialakításának feltételei
- A judo oktatás testnevelésóra keretei között alkalmazott szabály- és szokásrendszere
- A fegyelmezés alapelvei

1. Tanulási környezet, tanulásszervezés, osztálymenedzsment fogalma

A tanulási környezet kialakítása tulajdonképpen egyet jelent a tanulásszervezéssel. A tanulásszervezés pedig nem más, mint a tanuláshoz szükséges:

- munkaformák kialakítása (foglalkoztatási formák, személyi feltételek);
- eszközök használatával kapcsolatos szervezés;
- óra időbeosztása;
- fegyelmezés (a tanulók magatartásának szabályozása);
- érzelmileg és fizikailag biztonságos környezet megteremtése és fenntartása.

A pozitív oktatási környezet ezen szempontok együttes, tanulást elősegítő, eredményes kialakítását és fenntartását jelenti.

2. A pozitív oktatási környezet kialakításának feltételei

A pedagógus tevékenységét illetően a tanulási környezet kialakítása kétfajta összetevőre bontható.

Vezetői, ún. menedzsment összetevő Tanítási/oktatási összetevő

- A rendezett, fókuszált gyakorlás feltételeinek kialakítása
- A hatékony óraszervezés kereteit adja (feltételek, szokások, szabályok, protokollok)
- Nincs közvetlen kapcsolatban a tananyag tartalmával
- A mozgástanulás, tartalomfeldolgozás, gyakorlás eljárásai
- Tanári kommunikáció és visszajelzés

Míg a vezetői összetevő a gyakorlás körülményeinek megteremtésére fókuszál, addig a tanítási a gyakorlás minőségi összetevőit határozza meg, azaz milyen gyakorlat, milyen ismétlésszámmal, milyen tudatosítással, stb.

A vezetői összetevő részeként a biztonságos környezet kialakítása az egyik legelső feladatunk a judo oktatásának a testnevelésórákon.

Fizikailag biztonságos környezet elemei:

- balesetmegelőzés;
- megfelelő eszközök biztonságos használatának ismerete;
- a tanulók saját és mások épségének védelme.

Érzelmileg biztonságos környezet elemei:

- feladatok helyes végrehajtását, hatékony tanulást, sikerérzést és pozitív élményeket elősegítő megnyilvánulások a pedagógus részéről;

- bátorító, segítő kommunikáció - a pedagógus és a tanulók részéről egyaránt.

A biztonságos környezet kialakításának részeként fontos szerepet kapnak az ún. protokollok, vagyis tanulásszervezési szabályok, rutinszerű megoldások. Ezek előre meghatározott és elsajátított szokások és szabályok, amelyek a tanulásszervezésre vonatkoznak, és amellyel minden résztvevő tisztában. Alsó tagozaton a protokolloknak nagy szerepük van az érzelmileg és fizikailag biztonságos környezet kialakításában. Egyrészt az óra hatékony szervezése kapcsán (kevés „üresjárat”) másrészt magatartás szabályozásra vonatkozóan (előre meghatározott, megbeszélte elvárások, szabályok és következmények). Ezek mellett ide tartozik még például a váratlan krízishelyzetek kezelése (pl. sérülés esetén „varázskéz”, kézrátétellel rögtön „gyógyítjuk” a tanulót).

A protokollok kapcsán fontos hangsúlyozni, hogy a judo foglalkozásokon – a testneveléssel megegyezően – a pedagógus megnyilvánulásai során teljes személyiségevel hat a tanítványokra. Ennek kapcsán fontos a sportos megjelenés, az aktív részvétel az órán, az egészségtudatos magatartás kommunikációja. A pedagógus részéről elengedhetetlen a magas szintű szakmai tudás, az önbizalom, a befogadó szemlélet, az empátia, a tolerancia, és a támogató, bátorító kommunikáció.

3. A judofoglalkozások szabály- és szokásrendszere

A testnevelésórák és a judofoglalkozások szokásrendszerének, szabályainak kialakítása néhány ponton eltérést mutat:

- Felszerelés: cipő, vagy mezítláb (Higiénia- mosdó használat).
- Óra eleji és óra végi üdvözlés (Tradicionális- meghajlás).
- Csapatalakítási és párválasztási szempontok.
- Feladatok, gyakorlatok megindítása, megállítása, vezényszavak, utasítások, szaknyelv.

Az alábbiakban áttekintjük a judo foglalkozások szabály- és szokásrendszerét. Általánosságban elmondható, hogy javasolt az alábbi területeken kialakítani egy olyan szokásrendszert, ami minden tanuló számára világos, ami segíti a tanulási folyamatokat és a judo foglalkozások kapcsán rögzített célok megvalósulását, és amit fenntarthatóan, következetesen lehet betartani mindenki által (beleértve a pedagógust is).

Öltözési szokásrend

- Ügyeljünk a rendezettségre, az öltöző célszerű kihasználására! (pl. Fogasok használata, helykihasználás)
- Az értékek leadása a pedagógusnak jól bevált módszer.
- Ne legyen „öltöző felelős”, mindenki a saját holmijáért feleljen!
- Alkalmanként már az óra megkezdése előtt lehet beszélgetni a gyerekekkel – bevonás, motiválás szempontjából nem elhanyagolható a jelentősége.

Belépés a terembe/ kilépés a teremből (Tradicionális kontra aktív órakezdés)

- Nagyság szerinti tornasor helyett a tradicionális üdvözléshez egy vonalban, állásban, vagy térdelő-sarokülésben elhelyezkedést használjuk! Az óra további részében ne ragaszkodjunk ehhez a kötött formához, nyugodtan ültessük félkör alakzatba, törökülésbe a tanulókat. A testnevelésóra nem judo edzés!

- A tradicionális üdvözlés (meghajlás) után az órát érdemes interaktív beszélgetéssel kezdeni (ráhangolódás, figyelem fókuszálás).
- A gyerekek izgatottak az óra előtt, ezért érdemes az első pillanattól kezdve aktivizálni tanítványainkat, aktív órakezdést választani! pl. Aki belép a terembe vagy felmegy a szőnyegre, tatamira (mezítláb!), az játéktevékenységet folytathat az ismert játékok, vagy eszközök rendeltetésszerű használatával.

Az aktív órakezdés a legjobb módszer a motiváció kialakítására és a fegyelmezetlenség elkerülésére.

Páralakítási szempontok judo tananyag esetén testnevelésórán:

- A párválasztás és csapatválasztás szempontjai judo tananyag esetén némileg eltérhet a hagyományos testnevelésórákon alkalmazott pár és csapatalakítási módszerektől. A társ hordásakor, húzásakor, tolásakor, speciális judo technikai elemek gyakorlásakor (forgatások, szabadulások), küzdő játékoknál, mini-küzdelmek tanulása és/vagy alkalmazása során legtöbbször nagy jelentősége van a testtömegnek, valamint a fizikai, biológiai érési folyamatoknak köszönhető különbségeknek. Ügyelni kell arra, hogy olyan párokat alakítsunk ki, amelynek mindkét tagja meg tudja csinálni a társán, vagy társával a feladatot!
- A minimálisan elvárható higiénias feltételeket minden esetben biztosítani kell! Ápolatlan, koszos (talp, köröm, öltözet) társal senki sem alakít ki szívesen kontaktust.
- Kisiskoláskorban legtöbbször nem jelent problémát a nemiség, de a kamaszkor elejétől fogva figyelni kell arra, ha gyakorlás közben valakinek problémát jelent a nemek közötti különbségek okozta frusztráció. Rengeteg olyan gyakorlat és feladat áll a rendelkezésünkre, amellyel ezek feloldhatóak, de előfordulhat, hogy lesz olyan tanuló, vagy tanulóközösség, ahol ez a szempont állandóan előtérben marad.

Az óra végén

- A tanultak átisméltése, tudatosítása, a szintetizálás nagyon fontos.
- Ügyeljünk rá, hogy tanítványainkat pozitív érzelmi állapotban engedjük e! Az esetlegesen kialakult konfliktushelyzetek megoldását megfelelő pedagógiai eszközökkel segítsük.
- A judo tananyagot felölelő testnevelésórák végén tradicionális üdvözléssel (meghajlás) zárjuk le az órát.

Baleset-megelőzés:

A baleset-megelőzési szempontokkal külön fejezetben foglalkozunk az esések oktatásakor és a „Speciális judo technikai alapok: földharc technikák, dobás előkészítések, dobások, átmenetek. Szituációs gyakorlatok.” tematikai egységek feldolgozása során. Ezeknek a szempontoknak a szem előtt tartása garantálja a sérülésveszély minimalizálását!

Feladatok elindítása/ megállítása

A gyakorlatok pontos indítása és megállítása az egyik legalapvetőbb osztálymenedzsment kérdés.

- Használjunk egyértelmű jelzéseket! (pl. Síp, taps, utasítás, vezényszavak, stb.) A judo szempontjából kiemelt szerepe van a tradicionális vezényszavaknak, a megindításnál „Hajime!”, a megállításkor a „Matte!” vezényszót alkalmazzuk lehetőség szerint!
- Ügyeljünk rá, hogy a feladat ismertetésénél a figyelem ránk fókuszáljon (pl. Mindenki tekintetével és törzsével a pedagógus felé fordul). A gyakorlatok végrehajtása és gyakorlása közben hagyjunk elég időt, hogy tanítványaink próbálkozzanak (nem kell minden hibát egyből javítani)! Ugyanakkor érdemes minden esetben kiemelni, hogy a társ „segítő” együttműködése (ellenállás szabályozása, az izomtónus szabályozása, stb.) elengedhetetlen a sikeres végrehajtáshoz!
- Sorakozójátékok, szoborjátékok kiválóan alkalmazhatók. (megálláskor a pedagógus felé kell fordulni)
- Minden feladat jelzésre induljon és a STOP szabály értelmében (Matte!) a megadott jelre azonnal fejeződjön be a baleset-megelőzés, vagy veszélyes helyzetek kialakulásának megelőzése érdekében!
- Használhatunk zenét abban az esetben, ha mellette biztosított a gyakorlatok azonnali megállításának a lehetősége! (pl. Amíg a zene szól, addig kell a feladatot végezni. Ha elhallgat a zene, akkor azonnal be kell fejezni a gyakorlást!)
- Az „amikor azt mondom, hogy”, „ha meghalljátok ezt a jelzést” kifejezések javasoltak.
- Vezényszavak helyett használjunk utasításokat!

A tanulóközpontú, XXI. századi testnevelésnek el kell szakadni a személytelen, parancsoló szokásoktól!

Felhasznált irodalom

Arday, László (1977): Általános játék - és sportismeretek. III. osztály. Oktatási Minisztérium, Budapest.

Bächle, Frank- Hecke, Steffen- Bucher, Walter (szerk., 2008): 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen. Hofmann Verlag, Schorndorf.

Boronyai Zoltán, Kókai Dávid, Csányi Tamás (2016): Szivacskezilabdázás az iskolában - Tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a szivacskezilabda oktatásához. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Busch, Felix (2006): Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Auer Verlag GmbH, Donauwörth.

Csányi Tamás, Révész László (2015): A testnevelés tanításának didaktikai alapjai – Középpontban a tanulás. 1. kiadás. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Fardel, Boris (szerk., 2000): Kämpfen im Sportunterricht. Bausteine und Materialien für die Lehrerfortbildung. Rheinischer Gemeinde Unfallversicherungs Verband (RGUUV), Düsseldorf.

Galla Ferenc Horváth István (1982): Judo övvizsgák. Sport kiadó, Budapest.

Gerdes, Lutz (1998): Zweikämpfen mit Kontakt als Übung im Vertrauen. In: Sportpädagogik 1998/ 5. Landesinstitut für Schule, Soest.

Horváth, Zoltán (1994): 99 játék mindenkinek. Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola, Szombathely.

Horváth, Zoltán (1999): Játék és szabadidősport. Berzsényi Dániel Főiskola, Szombathely.

Kano, Jigoro (én.): Kodokan judo. Kodansha International Ltd.

Kupsch, Torsten (1998): Kampfspiele zur „Kultivierung von Agressionen“. In: Sportpädagogik 1998/5. Landesinstitut für Schule, Soest

Lange, Harald - Sinning, Silke (2007): Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht. Limpert Verlag, Wiebelsheim.

Morvay-Sey, Kata (2011): Küzdősportok, küzdőjátékok. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.
Elérhető: <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Morvay-Sey%20Kata%20-%20Kuzdosportok,%20kuzdojatekok/kuzdosportok.html>

Morvay-Sey, K. (szerk.) – Vass, L. –Prókai, J. – Szentgyörgyvárné Juhász, I. – Fehér-Borsos, A. (2014): Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira. (Ebook). PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs. Elérhető: <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/mindennapos-testneveles-alternativ-lehetosegei.pdf>

Nádasi, Lajos (2001): Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Nagy, Ernő (2000): Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus, Pécs- Budapest.

Onyestyákné Reigl, Mariann (1992): Testnevelési játékok. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Pásztory, Attila–Rákos, Etelka (1998): Iskolai és népi játékok. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Szántó, Szilárd (2014): Elesett, de nem lett baleset! – Az eséstechnikák oktatásának jelentősége a baleset-megelőzésben; Raabe Kiadó, Budapest.

Varga, Péterné (1971): Az iskolai testnevelés játécai. Sport, Budapest.

A judo versenyszabályzata. Elérhető: http://www.utanpotlassport.hu/wp-content/uploads/2011/02/k_nyv_szab_lyok_magyarul_jav_tott_2007-2009.pdf