

# Gimnasztika



A gimnasztika elnevezés görög eredetű. Az ókori görögöknél a korabeli testgyakorlatokat közös szóval gimnasztikának nevezték.

„A gimnasztika a testkulturális mozgásos cselekvések rendszerében egy olyan testgyakorlati ág, amely az ember törzsfejlődése (filogenezise) során kialakult alapvető, elemi mozgásmintákat rendszerezi, e mozgások variációiból és kombinációiból összeállított gyakorlatokkal az ember motoros képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg.”  
(Metzing, 1996).

Az általánosan és sokoldalúan ható, a motorikus teljesítményt megalapozó, előkészítő és fokozó gimnasztika gyakorlatok sportágsemlegesek, sportágfüggetlenek, a sajátos sportági képzést segítő gimnasztikai gyakorlatok azonban sportágspecifikusak.  
A gimnasztika nem egy sportág elkötelezettje, nem egy sportág része, hanem minden sportág és a testnevelés is felhasználja mozgásanyagát, általánosan előkészítő és speciálisan felkészítő jelleggel.

### **A gimnasztika célja:**

„A gimnasztika célja a gimnasztikai gyakorlatok tanítása-tanulása során olyan mozgáskészségek kialakítása, a motoros képességek olyan szintű fejlesztése, ami elősegíti az egészséges testi fejlődést, lehetőséget biztosít a mozgáskultúra fejlesztésére, a sportbéli teljesítményfokozásra, emellett felkelti, majd szilárdítja az aktív és rendszeres testedzés iránti érdeklődést.”  
(Hamar, 2001)

### **A gimnasztika feladatai:**

A gimnasztika gyakorlataival sokféle feladatot vagyunk képesek megoldani. Általános, speciális, közvetlen előkészítésre és felkészítésre egyaránt alkalmasak.  
A gimnasztika gyakorlatok, sokoldalú hatásuk miatt nélkülözhetetlenek valamennyi mozgáskészség kialakításában.  
A gimnasztika gyakorlatok alkalmazása a biológiai fejlődés és érés időszakában jelentősen segíti a legfontosabb mozgásformák tanulását, a motoros képességek megalapozását és fejlesztését. Általános és sokoldalú hatásuk miatt pozitívan hatnak az iskolai tanulók és a rekreációban résztvevők szervezetének egészséges, harmonikus fejlődésére, elősegítik mozgásműveltségük gyarapodását.  
A gimnasztika speciálisan képző hatással is rendelkezik, ezért nélkülözhetetlen a sportolók felkészítésében, motoros képességei kialakításában, szinten tartásában és fokozásában.  
A szervezet közvetlen előkészítését a bemelegítés során valósítja meg.

- A szervezet előkészítése, felkészítése a testmozgásra, terhelésre, az általános és speciális bemelegítés segítségével.
- A balesetek kockázatának, a sérülések valószínűségének csökkentése a bemelegítéssel, az ízületi mozgékonyág és a mozgáskoordináció fejlesztésével.
- A mozgástanulás folyamatának gyorsítása, az arra fordított idő lerövidítése.

- A szervezet regenerálódási folyamatának előkészítése, gyorsítása, az elfáradt izmok helyreállítódási idejének csökkentése.
- Az egészség megőrzése, betegségek megelőzése (prevenció).
- A rehabilitáció tökéletesítése, a betegek és sérüléssel bajlódók gyógyulásának, felépülésének gyorsítása.
- A tanulók és a fiatal, kezdő sportolók motoros képességfejlődésének megalapozása, gyorsítása, fokozása.
- A nagy edzéskorral rendelkező (haladó) sportolók motoros képességfejlődési és képességfejlesztési ütemének felgyorsítása, szinten tartása.
- A tanulók és a sportolók alapvető mozgásműveltségének bővítése.
- A pozitív pszichikai, erkölcsi tulajdonságok, személyiségvonások kialakítása, fejlesztése.

### A gimnasztika előnyei:

- sokféle gyakorlat
- életkornak megfelelően változtathatók
- Egyénileg és csoportosan is végezhető
- Nem függenek az időjárástól
- alkalmas a kondicionális képesség fejlesztésére
- javítja a mozgáskoordinációt
- hatása célzottan alakítható
- hatása nem csak az egész testre, hanem egyes testrészekre is lokalizálható
- hatása adagolható
- variációs és kombinációs lehetőségek
- nem igényel komolyabb eszközöket

### Alapforma

A gimnasztika alapvető alkotóelemei a test és a testrészek egyszerű mozgásaiból keletkeznek. A gimnasztikai gyakorlatok legkisebb, tovább nem bontható egysége az *alapforma*. Az egyszerű testhelyzeteket, illetve az egy ízületben, egy forgástengely körül történő, egyirányú és befejezett, egy erő kifejtéssel létrehozott mozgásokat összefoglaló néven *alapformának* nevezzük.

Statikus (tartásos) alapforma az olyan szimmetrikus testhelyzet, amely a gimnasztika gyakorlatok végrehajtásához szükséges, biztonságos kiindulópontot jelent (például az alapállás, a védőállás, a hátsó fekvőtámasz stb.).

Dinamikus (mozgásos) alapforma az olyan egyszerű, egyirányú és befejezett mozdulat, amely külső (gravitációs) vagy belső (izom) erők hatására, egy ízület egy forgástengelyében, egy erő kifejtéssel jön létre (például karmelés, láblendítés, törzshajlítás, törzsdöntés stb.). A gimnasztika gyakorlatban a mozgásos alapformák számtalan variációját, és egymással kombinált változatát, mint összetett mozgásokat alkalmazzuk.

Minden statikus és dinamikus alapforma háttérében az izmok összehangolt működése rejlik.

Mind a statikus, mind a dinamikus alapforma, az izmokra kifejtett hatásuk szerint lehet erősítő hatású, nyújtó hatású, ernyesztő hatású és egy izomcsoporton belül érvényesülő (intramuszkuláris) koordinációt fejlesztő hatású.

Az összes gimnasztikai gyakorlat visszavezethető ezekre az egyszerű mozdulatokra, minden gimnasztika gyakorlat az alapformák összekötéseiből jön létre.

### Gyakorlat, gyakorlatfajták

Nagyon ritkán fordul elő izoláltan egy alapforma, inkább az alapformák kapcsolatával, sorozatával találkozunk gyakrabban. Ha két, vagy több alapformát meghatározott ütembeosztás szerint összekapcsolunk, akkor *gyakorlatról* beszélünk. Bonyolultsági foka, illetve szerkezete szempontjából a gyakorlat lehet egyszerű, összetett, többszörösen összetett.

- A legegyszerűbb változat, ha két alapforma kapcsolódik, ezt egyszerű gyakorlatnak nevezünk.
- Amennyiben legalább három alapforma, illetve két vagy több egyszerű gyakorlat kapcsolódik, úgy összetett gyakorlat jön létre.
- Két vagy több összetett gyakorlat összekapcsolása többszörösen összetett gyakorlatot eredményez.

Úgy is keletkezhet egyszerű vagy összetett gyakorlat, ha az alapformák egyidejűleg több ízület elmozdulásával jönnek létre.

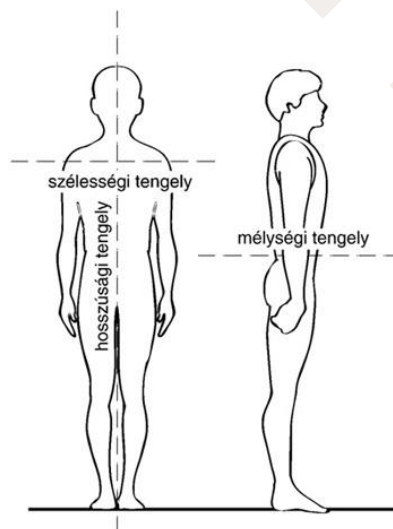
A gimnasztika gyakorlatokat különböző szempontok, rendezőelvek alapján, az alábbiak szerint csoportosíthatjuk (Metzing, 2010):

- **a külső és belső erők viszonya szerint,**
  - statikus gyakorlat,
  - dinamikus gyakorlat;
- **a formai jegyek alapján,**
  - határozott formájú gyakorlat,
  - határozatlan formájú gyakorlat;
- **a gyakorlat folyamatos végrehajthatósága alapján,**
  - zárt (ciklikus) gyakorlat,
  - nyitott (aciklikus) gyakorlat;
- **a testrészek és az egész test arányos foglalkoztatása szempontjából,**
  - szerkezetileg szimmetrikus gyakorlat,
  - szerkezetileg aszimmetrikus gyakorlat,
  - funkcionálisan szimmetrikus gyakorlat,
  - funkcionálisan aszimmetrikus gyakorlat;
- **az izomrendszerre kifejtett hatásuk szerint,**
  - dominánsan erősítő hatású gyakorlat,
  - statikus erősítő hatású gyakorlat,
  - dinamikus erősítő hatású gyakorlat,
  - legyőző hatású dinamikus erősítő gyakorlat,

- fékező hatású dinamikus erősítő gyakorlat,
- izokinetikus gyakorlat,
- plyometriás gyakorlat,
  - **dominánsan nyújtó hatású gyakorlat,**
- statikus nyújtó hatású gyakorlat,
- dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
- aktív dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
- passzív dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
  - **dominánsan ernyesztő hatású gyakorlat,**
- egyszerű ernyesztő gyakorlat,
- nehezebb ernyesztő gyakorlat,
- mozgás nélküli ernyesztő gyakorlat,
- vegyes hatású gyakorlat.

### A test tengelyei

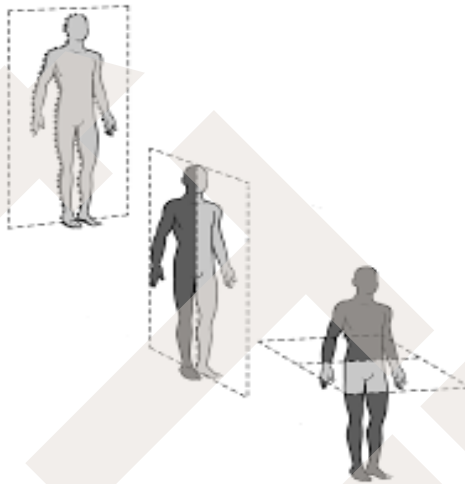
- **Szélességi (X, vízszintes 1) tengely:** a két vállcsúcson áthaladó képzeletbeli egyenes; A tengely körül létrejövő mozgást átfordulásnak nevezzük (például guruló átfordulás, kézen átfordulás, fejen átfordulás stb.)
- **Hosszúsági (Y, függőleges) tengely:** a test súlypontján és hosszanti középvonalán, a fejen és a talpon áthaladó függőleges képzeletbeli egyenes. A hosszúsági tengely körül létrejövő mozgást fordulatnak (például balra át, hátra arc, stb.), vagy (360°-nál nagyobb kiterjedés esetén) forgásnak nevezzük.
- **Mélységi (Z, vízszintes 2) tengely:** a szélességi és hosszúsági tengelyre merőlegesen, azok metszéspontján, előlről hátrafelé haladó képzeletbeli egyenes; A tengely körül létrejövő mozgást átfordulásnak nevezzük (például kézen átfordulás)



(Kép Forrás: Honfi László)

## A test síkjai

- **Oldalsík:** a szélességi tengely mentén áthaladó függőleges irányú sík, ami a testet mellső és hátsó testfélre osztja.
- **Harántsík:** a hosszúsági tengely mentén áthaladó függőleges irányú sík, ami a testet bal és jobb testfélre osztja.
- **Mélyégi sík:** az oldalsíkra és a harántsíkra merőlegesen, vízszintesen halad. A mélyégi síkot ezért vízszintes síknak is nevezik. A talajjal párhuzamos sík, amely a testet felső és alsó testfélre osztja.



(Kép Forrás: Honfi László)

## A test helyzete a szerhez viszonyítva

A test szélességi tengelye (oldalsíkja) és a szer fő tengelye viszonyából határozhatjuk meg szakszerűen, hogy milyen helyzetben áll a tanuló (sportoló) a szer (bordásfal, pad stb.) mellett. A szerek fő tengelye a szerek formájából, alakjából könnyen felismerhető, kikövetkeztethető.

- **Oldalhelyzet:** a test szélességi tengelye (oldalsíkja) párhuzamos a szer fő tengelyével (fő síkjával). Abból a szempontból, hogy a tornász melyik oldala van legközelebb a tornaszerverhez, ismerünk:

- mellső,
- hátsó,
- bal és
- jobb oldalhelyzetet

- **Haránthelyzet:** a test szélességi tengelye (oldalsíkja) merőleges a szer főtengelyére (fősíkjára).

Attól függően, hogy a tornász melyik oldala van a tornaszer felé, megkülönböztetünk:

- mellső,
- hátsó,
- bal és
- jobb haránthelyzetet

Attól függően tehát, hogy a tanuló melyik oldala néz a szer felé, összesen nyolc fő testhelyzetben helyezkedhet el a tanítvány:

- mellső oldal
- hátsó oldal
- bal oldal
- jobb oldal
- mellső haránt
- hátsó haránt
- bal haránt
- jobb haránt

Az oldalállás és a harántállás a padon is végrehajtható:

- oldalállás a padon
- harántállás a padon

### **A gimnasztikai gyakorlategyek szakkifejezései**

A gimnasztika szaknyelve nem más, mint a gyakorlatok, testhelyzetek, mozgáselemek szakkifejezéseinek összessége, gyűjteménye.

A sok gimnasztikai gyakorlat között csak úgy tudunk eligazodni, ha megvizsgáljuk, melyek a gyakorlatok összetevői, részei, majd elnevezzük azokat. Nagyszámú testhelyzet, mozgáslehetőség, egyszerű és bonyolult mozgáselem jellemzi a gimnasztikát, ráadásul a gyakorlatok variációi és kombinációi korlátlan számú további lehetőséget teremtenek, ezért közöttük csak úgy tájékozódhatunk, ha azokat pontosan körülírjuk, meghatározzuk, elnevezzük.

*A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések:*

- Ujjtartások
- Kéztartások
- Kartartások
- Fogásmódok

*Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek, statikus elemek):*

- Támaszok
- Függések
- Vegyes testhelyzetek

*Mozgásos (dinamikus) elemek:*

- Mozgásos erőelemek (lassú tempó)
- Mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempó)

A gimnasztika gyakorlatok minden esetben valamilyen kiinduló helyzetből kezdődnek, és valamilyen befejező helyzetben végződnek. Gyakorlat közben is előfordulhatnak megállások, kitarított helyzetek a testrészek és a test helyzetei közül. Az előzőek mind statikus alapformát jelentenek.

*Statikus (tartásos) alapforma* az olyan szimmetrikus testhelyzet, amely a gimnasztika gyakorlatok végrehajtásához biztonságos kiinduló- és befejező helyzetet jelentenek (például az alapállás, a védőállás, a hátsó fekvőtámasz stb.).

Célszerű azonban didaktikai, funkcionális, tartalmi és formai okokból is kettéválasztani a testrészek helyzetét és az egész testre vonatkozó testhelyzeteket.

### **1. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések**

A testrészek elnevezéseit pontosan ismerni kell, mert a gimnasztikai gyakorlatok tartalma, formája pontosságot, igényességet követel, ahol az apró részletek is nagyon fontosak lehetnek.

### **Ujjtartások**

Fontos, hogy az ujjtartások között különbséget tudjunk tenni, mert a gimnasztika gyakorlatok végrehajtásakor azok nem lehetnek tetszőlegsek.

*Az ujjtartások fajtái:*

- természetes,
- nyújtott-zárt,
- nyitott,
- ökölbe szorított,
- ujjfűzés (lefelé/felfelé néző, nyújtott/hajlított tenyérrel).

#### Természetes ujjtartás (1.ábra)

Jellemzően a női szabadgyakorlata, illetve táncos alapformák közben találkozhatunk vele. Könnyed tartás, ami elsősorban az ujjak helyzetében látszik. A csukló kissé lefelé hajlított, a hüvelykujj szemben van a tenyérrel, amelyhez a többi ujjnál lejjebb levő középső ujj közelít. Az ujjak enyhén hajlítottak, kissé nyitottak.

### Nyújtott-zárt ujjtartás (2.ábra)

A férfiak gimnasztika gyakorlataira jellemző inkább. Az alkar meghosszabbításában van a csukló és az összezárt, nyújtott ujjak is.

### Nyitott ujjtartás (3.ábra)

A teljesen kinyújtott ujjak teljesen nyitott állapotban vannak, „ötöt mutatok”. A gimnasztikában ritkán, néhány táncfajtában gyakrabban használják. (2.ábra)

### Ökölbe szorított ujjtartás (4.ábra)

A teljesen behajlított ujjak a tenyérbe szorulnak, és a hüvelykujj keresztben átfogja a többit. A nyitott ujjtartáshoz hasonlóan, a gimnasztikában ritkán, néhány táncfajtában gyakrabban előfordul.

### Ujjfűzés

A két kéz ujjai egymásba fonódnak.

Változatai:

- ujjfűzés lefelé néző nyitott tenyérrel (5.ábra)
- ujjfűzés felfelé néző nyitott tenyérrel (6.ábra)
- ujjfűzés befelé néző hajlított tenyérrel (7.ábra)



( 1. ábra)

(2. ábra)

(3. ábra)

(4. ábra)



(5. ábra)

(6. ábra)

(7. ábra)

(Fotó: Honfi László: Gimnasztika)

## Kéztartások

A kartartásokhoz kapcsolódóan mindenképpen meg kell említeni a kéztartásokat, mert minden kartartáshoz eredendően egy kéztartás tartozik. Ha nem térünk el attól, a kartartás esetében nem kell jelölnünk a kéztartást, ha azonban eltérünk, azt a gyakorlatközléskor és a szakleírásban is közölni kell.

A kéztartások megkülönböztetésénél a tenyér, a kézhát és az alkar csontjainak helyzetét vesszük alapul, de döntő a tenyér helyzete.

### A kéztartások fajtái a tenyér helyzete szerint:

- felsőtartás,
- alsótartás
- orsótartás,
- singtartás,
- vegyes kéztartás (két különböző kéztartás egyidőben).

Felsőtartás A tenyér lefelé, a kézhát felfelé néz. (8.ábra)

Alsótartás A tenyér felfelé, a kézhát lefelé néz. (9.ábra)

Orsótartás Az orsócsont (hüvelykujj) van felül. A két tenyér egymás felé mutat. (10.ábra)

Fordított kéztartás A singcsont (kisujj) van felül. A két kézhát egymás felé mutat. (11.ábra)

Vegyes kéztartás Ritkán fordul elő. A két kéz egymástól eltérő, bármilyen kéztartásban van.



(8. ábra)



(9. ábra)



(10. ábra)



(11. ábra)

(Fotó: Honfi László: Gimnasztika)

## **Kartartások**

Minden gimnasztikában használt testhelyezethez, gyakorlathoz tartozik valamilyen kartartás. A különböző kartartások a törzsgyakorlatok hatásfokának megváltoztatására is alkalmasak, de a kargyakorlatok kiindulóhelyzetét is képezik. A lábgyakorlatok végrehajtása esetében a kartartások elsősorban egyensúlyozó szerepet töltenek be.

A kartartások elnevezésénél a kar és a test (törzs, fej, váll) egymáshoz való viszonyát kell alapul venni, nem pedig a szerhez, vagy a környezethez viszonyított karhelyzetet.

A kartartás három főbb csoportját különböztetjük meg:

- nyújtott kartartások,
- hajlított kartartások,
- egyéb kartartások.

*Nyújtott kartartások:*

- mélytartás,
- mellső középtartás,
- oldalsó középtartás,
- magastartás,
- rézsútos tartások:
  - hátsó rézsútos mélytartás,
  - mellső rézsútos mélytartás,
  - mellső rézsútos magastartás,
  - oldalsó rézsútos mélytartás,
  - oldalsó rézsútos magastartás,

- mellső oldalsó rézsútos középtartás,
- mellső oldalsó rézsútos mélytartás,
- mellső oldalsó rézsútos magastartás.

#### *Hajlított kartartások:*

- combratartás,
- csípőretartás,
- mellheztartás,
- vállhoztartás.
- vállratartás,
- vállratartás vízszintes felkarral,
- tarkóratartás,
- derékszögtartás,
- „S” tartás,
- ívestartások.

#### *Egyéb kartartások:*

- vegyes kartartások,
- bal (jobb) oldalsó középtartás,
- csukló- és karkeresztezések.

#### **Nyújtott kartartások**

A nyújtott kartartások nem jelentenek nagyon merev, feszes karnyújtást. A könyök teljesen nyújtott ugyan, de az izmok megfeszítése nem ajánlott. A kéz az alkar meghosszabbításában van.

Minden kartartáshoz megfelelő kéztartás tartozik, amit nem kell jelölni a szaknyelvben, csak ha ettől eltérő kéztartást követelünk.

- Mélytartás. A kar a test két oldalán van, befelé forduló tenyérrel, természetes helyzetben. Ha egy kiinduló helyzet megnevezésekor a kar helyzetére nem történik utalás, akkor a kar mindig mélytartásban van. Alapállásban a kar mindig mélytartásban van.
- Mellső középtartás. A kar a test előtt, vízszintesen, vállszélességben helyezkedik el, a két tenyér egymás felé néz, orsótartásban van.
- Oldalsó középtartás. A kar a test síkjában, oldalt, a váll magasságában, a váll meghosszabbításában, a test két oldalán van. Felsőtartás tartozik hozzá, a tenyér lefelé néz.
- Magastartás. A párhuzamos karok vállszélességben, függőlegesen felfelé mutatnak, a test oldalsíkjának meghosszabbításában. A kéz orsótartásban van, a két tenyér egymás felé néz.
- Rézsútos tartások. Az előző négy nyújtott kartartást alap kartartásoknak is nevezhetjük. Közöttük, tőlük 45 fokos szögben találhatóak a rézsútos kartartások.
- *Hátsó rézsútos mélytartás.* A kar a mélytartás mögött, (a test függőleges síkja mögött, vállszélességben mutat hátrafelé. A tenyerek egymás felé néznek, orsótartás kapcsolódik hozzá.

- *Mellső rézsútos mélytartás.* A test előtt, a mellső középtartás és a mélytartás között, 45 fokos szögben, előre mutat. A kéz orsótartásban van, ez az alap kéztartás.
- *Mellső rézsútos magastartás.* A test előtt, mellső közép- és magastartás között 45 fokos szögben, vállszélességben, rézsútosan felfelé tartjuk a karunkat. A kéz orsótartásban van.
- *Oldalsó rézsútos mélytartás.* A kar a test oldalán mély-, és oldalsó középtartás között 45 fokos szögben, rézsútosan lefelé mutat. Alap kéztartás a felsőtartás, a tenyér lefelé néz.
- *Oldalsó rézsútos magastartás.* A test oldalán, oldalsó közép- és magastartás között 45 fokos szögben, rézsútosan felfelé mutat a kar. A kéztartás alapesetben alsótartás, azaz a tenyér felfelé néz.
- *Mellső oldalsó középtartás.* A két kar mellső közép- és oldalsó középtartás között 45 fokos szögben, vízszintes helyzetben van. Alap kéztartás a felsőtartás, a tenyér lefelé mutat.
- *Mellső oldalsó rézsútos mélytartás.* A kar az oldalsó rézsútos mélytartás és a mellső rézsútos mélytartás között 45 fokos szögben helyezkedik el, elől – oldalt – fent. Alap kéztartás a felsőtartás.
- *Mellső oldalsó rézsútos magastartás.* A kar az oldalsó rézsútos magastartás és a mellső rézsútos magastartás között 45 fokos szögben helyezkedik el, elől – oldalt – fent. Alap kéztartás a felsőtartás.

### **Hajlított kartartások**

- *Combratartás.* A nők gimnasztikájában és a táncos alapformákban ritkán előforduló kartartás. A kéz a hüvelyk- és a mutatóujj között támaszkodik a combtőhöz, vagy a combközéphez. A hüvelykujj hátul, a hajlított könyök a test oldalsíkjában van.
- *Csipőretartás.* A kéz a csipőre támaszkodik, hátrafelé néző hüvelykujjal.
- *Mellhezartás.* A kar könyökízületben hajlított, vízszintes, tenyér lefelé néz (felsőtartás), és a mellkas előtt helyezkedik el. Ha előlről nézzük, az alkar eltakarja a felkart, és az ujjak nem érnek össze.
- *Vállhoztartás.* A kar könyökben hajlított, az alkar függőlegesen, közel a vállhoz helyezkedik el. Ökölbesorított ujjtartás jellemzi, a hajlított tenyér befelé, egymás felé mutat. A csuklóízület legyen nyújtott.
- *Vállratartás.* A könyökben hajlított kart úgy kell oldalra emelni, hogy az enyhén hajlított ujjak érintsék a vállat. A könyök és az alkar a törzshöz közel helyezkedjen el.
- *Vállratartás vízszintes felkarral.* Mindenben egyezik a vállratartással, a különbség csak az, hogy a felkar nem függőleges, hanem vízszintes helyzetben van.
- *Tarkóratartás.* A kéz (ujjakkal együtt) hátul támaszkodik a tarkóra. A csukló nyújtott. Ujjfűzéssel is végrehajtható.
- *Derékszögtartás.* A könyökben, derékszögben hajlított a kar. Az oldalt emelt felkar vízszintes, az alkar függőleges, a kéz orsótartásban van, a tenyér tehát befelé mutat.
- *Ívestartások.* Minden nyújtott kartartást ívesen is végre lehet hajtani. A könyök enyhén hajlított, az ujjak természetes tartásban vannak. Például íves magastartás.

## **Egyéb kartartások**

Vegyes kartartások Azokat a kartartásokat soroljuk a vegyes kartartásokhoz, amelyek esetében a két kar a test harántsíkjához, vagy oldalsíkjához viszonyítva nem szimmetrikus, azaz egy időben a két kar különböző, nyújtott, vagy hajlított kartartásban van.

Pl. szögállás, bal kar oldalsó középtartásban, jobb kar magastartásban.

➤ Bal (jobb) oldalsó középtartás. Valójában ez egy tiszta vegyes kartartás, de mivel a gimnasztikában gyakran előforduló kiindulóhelyzet, ezért külön kell tárgyalni. Az egyik kar oldalsó középtartásban, a másik a mellkas előtt keresztben, vízszintes helyzetben van. A hajlított könyök a váll elé, azzal egy magasságba kerül. Az elnevezés mindig a nyújtott, oldalsó középtartásban lévő karról történik.

➤ „S” tartás. Az „S” tartás is vegyes kartartás, de gyakran használjuk, ezért írjuk le külön. Mindkét kar könyökben hajlított. Az egyik kar a fej fölött, a másik kar a test mögött keresztben lent helyezkedik el úgy, hogy a két kar „S” betűt formázzon. A szakleírás, vagy gyakorlatközlés során legalább az egyik kar helyzetét meg kell határozni.

➤ Csukló- és karkeresztezések. Csuklókeresztezésnél a csuklók vannak egymáson, a karkeresztezésnél pedig az alkarok. Mindig a bal csukló, vagy a bal alkar van elől, vagy felül. A csuklókeresztezés végezhető magastartásban, mellső középtartásban, mélytartásban elől és hátul. A karkeresztezések a test előtt, mögött és a fej fölött végezhetők.

## **Fogásmódok**

A gimnasztikai gyakorlat és az alkalmazott kéziszer, vagy egyéb szer természete alapján a tanulók különböző fogásokat alkalmaznak a szereken. A gyakorlatelemek sajátossága tehát meghatározott fogást tesz szükségessé a szereken.

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

- a kezek egymástól való távolsága,
- a tenyér helyzete és
- az ujjak helyzete szerint.

A kezek egymástól való távolsága szerint a következő fogásokat ismerjük.

- Tárt fogás (Kéztávolság nagyobb vállszélességnél.)
- Rendes fogás (Kéztávolság vállszélességnyi.)
- Szűk fogás (Kéztávolság kisebb a vállszélességnél, általában tenyérnyi.)
- Zárt fogás (Kezek egymás mellett.)
- Keresztezett fogás (Egyik kar a másik felett keresztben, kéztávolság általában tenyérnyi.)

A tenyér helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg.

- Felsőfogás (Függésben a tenyér előre, míg támaszban hátrafelé mutat, a szer fogásakor a hüvelykujjak vannak egymás felé.)
- Alsófogás (A tenyér támaszban előre, függésben hátrafelé mutat, a szer fogásakor a kisujjak vannak egymás felé.)
- Orsófogás (A két tenyér támaszban és függésben is befelé, egymás felé mutat.)

- Singfogás (fordított fogás) (A két tenyér támaszban és függésben is kifelé mutat.)
- Vegyes fogás (Két, egymástól eltérő fogás a tenyér helyzete szerint, egy időben)

Az ujjak helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg.

- Madárfogás (A hüvelykujj külön, a másik négy ujjal szemben fogja a szert.)
- Teljes fogás (A hüvelykujj a többi ujj mellett, azonos oldalon fogja a szert.)
- Befogás (Úgy fogjuk madárfogással a szert, hogy a csukló hajlított helyzetben van, a kisujjpárna a szer fölé kerül; általában csak gyűrűn előforduló fogásmód.)

**Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek, statikus elemek)**

A testhelyzet olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja:

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

A testhelyzetek esetében a külső és belső erők egyensúlyban vannak.

A testhelyzetek három alaptípusát különböztetjük meg:

- támaszok,
- függések,
- vegyes testhelyzetek.

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

*állások:*

- alapállás,
- pihenjállás,
- zártállás,
- lábujjállás,
- sarokállás,
- hajlított állás,
- guggolóállás,
- szögállás,
- terpeszállás,
- harántterpeszállás,
- lépőállás,
- kilépőállás,
- támadóállás,
- védőállás,
- lebegőállás,

– mérlegállás,

*térdelések:*

– térdelés,

– féltérdelés,

– térdelőülés,

*ülések:*

– nyújtott ülés,

– terpeszülés,

– hajlított ülés,

– zsugorülés,

– törökülés,

– lebegőülés,

– gátülés,

*fekvések:*

– hason fekvés,

– hanyatt fekvés,

– oldalfekvés,

– fekvőmérleg,

*kéz- és lábtámaszok:*

– guggolótámasz,

– térdelőtámasz,

– fekvőtámasz,

– híd,

*kéztámaszok:*

– támasz,

– lebegőtámasz,

– kézállások,

– támaszmérleg,

*egyéb támaszok:*

– tarkóállás,

– fejállás,

– spárgák.

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

A függések fajtái (felsorolás):

– függés,

– hátsó függés,

– lefüggés.

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

A vegyes testhelyzetek fajtái (felsorolás):

- fekvőfüggés,
- függőállás,
- függőtámasz

### Támaszok

A támaszok sokfélék lehetnek, mert a támaszhelyzet történhet talajon és színen, több testrészen is, így lábon (talp, ujj, sarok, térd) kézen, alkaron, felkaron, vállon, fejen stb.

A támaszok közös jellemzője, hogy a test súlypontja a támaszkodásban résztvevő testrész felett helyezkedik el.

A főbb testhelyzeteket alapul véve, az alábbi támaszhelyzeteket különböztethetjük meg.

- Állások,
- térdelések,
- ülések,
- fekvések,
- kéz- és lábtámaszok,
- kéztámaszok,
- egyéb támaszok

Részletesebben, és rajzokkal illusztrálva

„Honfi László – GIMNASZTIKA elmélet, gyakorlat, módszertan”  
című könyvének 49. – 99. oldalán!!!

### **A gimnasztika szaknyelv alapelvei**

A szaknyelv három alapelvét ismeri a szakma, amelyek a következők:

- Az egységesség elve.
- A legjellemzőbb sajátosság elve.
- A gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvei.

#### **Az egységesség elve**

Az egységesség elve azt jelenti, hogy minden testhelyzetnek, minden mozgásnak pontos neve van, melyet minden sportág, minden testgyakorlati ág ugyanúgy használ, ezáltal kizárható a pontatlanság és a félreértés lehetősége. Amire azonban a gimnasztika szaknyelvében nem találunk megfelelő nevet, kifejezést, arra az adott sportág kialakíthatja a saját speciális elnevezését.

#### **A legjellemzőbb sajátosság elve**

A legjellemzőbb sajátosság elve azt jelenti, hogy a mozgások megnevezésénél nem szükséges annak összes tulajdonságát, jellemzőit felsorolni, hanem a tömörség és rövideg érdekében

elegendő csak a megkülönböztető és eltérő jegyeket megjelölni. A test és a végtagok útirányát nem szükséges megadni, ha azt a legrövidebb úton hajtjuk végre.

### **A gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvei**

A szaknyelv harmadik alapelve a gimnasztikai gyakorlatok közlésére, ismertetésére, pontos és félreérthetetlen megjelenítésére vonatkozik. A közlés két legelfogadottabb és legkidolgozottabb formája a szöveges formájú szakleírás, illetve a gyorsabb alkalmazást lehetővé tevő rajzírás.

### **A gyakorlatok szakleírása**

A szakleírás célja az egyöntetűség, a pontosság, az egyforma értelmezés, rövidítéseket ezért nem is alkalmazunk. A gimnasztikai gyakorlatok leírása meghatározott sorrendben történik, mégpedig:

A gyakorlatnak **címet** kell adni (jelölni kell, hogy kinek szól a gyakorlat, és milyen gyakorlatról van szó, például (szabadgyakorlat az általános iskola 6. osztályos tanulói számára stb.). A cím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet!

A gyakorlatnak **alcímet** is kell adni például (1. gyakorlat blokk mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok) Az alcím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

A **kiinduló helyzetet** pontosan meg kell nevezni (a testhelyzet megnevezése; társhoz, szerhez való viszony leírása; kartartás, kéztartás, lábhelyzet, törzshelyzet, lábfej helyzetének megjelölése). A kiinduló helyzet leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.  
(Pl. Kiinduló helyzet: terpeszállás, bal kar magastartás, jobb kar mélytartás.)

A **mozgásütem** vagy **ütemcsoport** számának, sorszámának jelölése. Az ütem vagy ütemcsoport száma után kettőspontot teszünk.  
(Pl.: 1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer, 3–4.ütem: az 1–2. ütem ellenkezőleg.)

Az egész test, vagy testrész mozgásának pontos és rövid megnevezése, szigorúan az alábbi sorrend szerint:

- meg kell nevezni a test és a testrészek mozgását (pl. karkörzés),
- meg kell határozni a mozgás irányát (pl. karkörzés előre),
- meg kell jelölni a mozgás nagyságát, kiterjedését, mennyiségét, utánmozgások számát (pl. karkörzés előre kétszer),
- meg kell nevezni a mozgás befejező helyzetét, amennyiben az szükséges,
- jelölni kell a mozgásütem, ütemcsoport megismétlését, ellenkező irányba történő végrehajtását is, amennyiben az szükséges.

Jelölni kell a gyakorlatrész **ellenkező irányba** történő végrehajtását. Ha a gyakorlat mindkét oldalra szimmetrikus alapformákat tartalmaz, az egyik oldalra leírt gyakorlat, gyakorlatrész befejező helyzete után (a pontosvessző után!) az „ellenkezőleg is” kifejezéssel utalunk a szimmetrikus másik oldalra történő végrehajtásra.

Pl.: 1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer; ellenkezőleg is. Ez egy 4 ütemű gyakorlat!

A gimnasztikai gyakorlatok leírása során pontosan jelölni kell az **elemek kapcsolatait** is. Ismerünk egyidejű és egymás utáni kapcsolatot.

- Egyidejű kapcsolat az, amikor a tanuló különböző testrészei egyszerre, egy időben hajtják végre a különböző mozgásokat.

Az egyidejű mozgások leírásánál az alapformák végrehajtási sorrendjét követjük, azokat vesszővel választjuk el. Az egyidejű kapcsolat szakleírása során először mindig a hangsúlyos tartalmat adó fő gyakorlategyet kell jelölni, és ahhoz a másik elemet „-val, -vel” raggal kell kapcsolni.

Pl.: felugrás karlendítéssel magastartásba.

Ha ezen kívül még más testrész is részt vesz a mozgásban, az újabb egyidejű kapcsolatot is „-val, -vel” raggal, míg az utolsót már „és” kötőszóval kapcsoljuk az előzőekhez.

Pl.: felugrás, karlendítéssel magastartásba és láblendítés előre.

Az egyidejű kapcsolat leírásakor az egyes testrészek mozgását (a hozzá tartozó jellemzőkkel együtt) mindig vesszővel választjuk el a másik testrész mozgásától, a „-val, -vel” kapcsolat jelölésekor. Az „és” kapcsolat során nem kell vessző. Például törzshajlítás jobbra, bal térdhajlítással és karlendítés magastartásba.

- Egymás utáni kapcsolat. Az egymás utáni kapcsolat során az egyes alapformákat a végrehajtás időbeni sorrendjében kell leírni, és azokat pontosvesszővel választjuk el egymástól.

Utoljára a befejező helyzetet kell megnevezni. A **befejező helyzet** után pontot kell tenni. A gyakorlat befejezését a „pont” jelenti!

A gyakorlat leírása végén jelölni kell az egész gyakorlat megismétlésének számát.

Pl.: 1–8 ütem ötször.

### **A gyakorlatok rajzírása**

A gimnasztikai gyakorlatok korábban ismertett szakleírása hosszadalmas, időigényes feladat, továbbá a szaknyelv tökéletes tudását feltételezi. A rajzírással történő gyakorlatrögzítés egyszerűbb, gyorsabb, szemléletesebb. Nem igényel különösebb rajzolási készséget, könnyen elsajátítható. Kevesebb helyet igényel, mint a szakleírás.

A rajzírás egy „nonverbális” kommunikációs eszköz, melynek ismerete megkönnyíti szakmai anyagok gyűjtését és cseréjét, a gyakorlatok vizuális megjelenítése áthidalhatja a szaknyelvi, vagy akár idegen nyelvi ismeretek hiányából fakadó nehézségeket (Metzing, 2010).

A szaknyelv és rajzírás kiegészítik, pontosítják egymást, a rajzírás által a szaknyelv és a szakleírás érthetőbbé válik.

A rajzírás előnye, hogy nagy mennyiségű gyakorlatot rövid idő alatt lejegyezhetünk vele, a rajzírás tehát a gimnasztika gyakorlatok leggyorsabb lejegyzési lehetősége.

A rajzírás jól felhasználható a tanmenet- és óravázlat készítésénél, gyakorlatsorozatok tervezésénél, de gyakorlatgyűjtésre is kiváló. A gimnasztikai rajzírás előnyei csak akkor hasznosulnak, ha a rögzített mozgásanyag gyors olvasására is képes a testkulturális szakember.

Ezt külön tanítani/tanulni kell! (Metzing, 2010).

A gyakorlatok rajzírásának részleteit az alábbi sorrendben tárgyaljuk:

- A talaj ábrázolása
- Testarányok
- A test ábrázolása
- A rajzírás jelrendszere
- A rajzírás szabályai
- A társas, a kéziszer és egyéb szergyakorlatok rajzírása

### **1.A talaj ábrázolása:**

A rajzírás első lépése mindig a talajt jelző vízszintes vonal meghúzása. Akkora talajt jelző vonalat kell megrajzolni, amekkorát a rajta szereplő „figurák” száma igényel. A vonalra rajzoljuk a testet állásban, ülésben, térdelésben és fekvésben egyaránt. Az a testrész, amit a vonalra, vagy a vonal alá rajzolunk, valójában a talajon támaszkodik. A testrészek átnyúlhatnak a vonal alá is. A talajt jelző vonal fölé rajzolt test/testrész a valóságban a levegőben helyezkedik el.

### **2.Testarányok:**

A rajzírás a gimnasztika gyakorlatban megjelenő mozgások jellemző testhelyzeteinek lerajzolásával, azok megfelelő sorrendbe állításával történik. A testrészeket mindig egyenes vonallal, míg a kézfej, lábfej, nyak, törzs estében egyenes vagy íves vonallal, a fejet pedig körvonallal ábrázoljuk. Azokat a testhelyzeteket rajzoljuk le, amelyek egy mozdulat kiinduló és befejező helyzetei.

A mozgás ábrázolása ebben az esetben a két testhelyzet, illetve testrészek között megtett utat, illetve mozgásterjedelmet jelenti. A fentiekén túl a rajzíráshoz különböző szimbólumokat, jeleket és számokat alkalmazunk. A rajzírás tanulása, gyakorlása kezdetén négyzethálós füzet alkalmazását javasoljuk (Metzing, 2010).

Az egészséges, felnőtt ember testarányait vesszük alapul. Ezek szerint a fej hétszerese adja a testmagasságot, tehát a fej az egész testmagasság egyheted részét teszi ki.

A négyzetrácsos lapon egy kocka a fej, hat kocka a nyak, a törzs és a láb együtt. A törzs hossza a nyakkal együtt 2,5 négyzet; a láb 3,5 négyzet; a kar 2,5 négyzet (Kerecsi, 1992).

Az ízületi pontokat kiemelten ábrázoltuk, amely a mozgások tengelyei, és amelyek egyben a testrészek forgástengelyeit is jelentik. Az ízületi pontok megrajzolása a gyakorlati alkalmazás során nem szükséges.

### **3.A test ábrázolása:**

A rajzírásnál a testet tetszés szerint rajzolhatjuk előlnézetben, hátulnézetben, oldalnézetben, és felülnézetben, attól függően, hogy melyikkel tudjuk a test helyzetét, vagy a mozgást a legszemléltetőbb módon kifejezni. A gyakorlatok rajzírása folyamatában még nem jelent fordulatot, ha az egyik alakot előlnézetben, a másikat pedig oldalnézetben ábrázoljuk. A fordulatot külön jelezni kell, más módon.

Ha a test helyzete, vagy a mozgás oldalirányú (bal/jobbs), akkor az előlnézet alkalmazása célszerű. Az oldalnézet leginkább az előre és hátra végzett mozgásoknál a legalkalmasabb.

Előlnézetben úgy ábrázoljuk a sportolót, mintha szemből látnánk őt. A fejet félnégyzetnyi körrel ábrázoljuk, és megrajzoljuk a két kart a vállal együtt. Zárt láb esetén a törzset és a lábat egy vonallal ábrázoljuk, a lábfejet a vonal alá rajzoljuk, a végrehajtási formának megfelelően. Ha a láb nincs zárt helyzetben (pl. terpeszállás, támadóállás stb.), akkor mindkét lábat megrajzoljuk, és ebben az esetben a lábfejet a vonalra rajzolva jelenítjük meg. Térdeléseknél és guggoló helyzetnél a lábakat rövidítjük. A bal és a jobb oldalt ugyanúgy határozzuk meg, mint a velünk szembenállók esetében.

Oldalnézet esetében a fejen jelöljük a tekintet irányát egy kis vonalkával (orr), valamint a lábfej vonalra történő megrajzolásával.

Hátulnézetben történő rajzírást ritkán alkalmazunk, ha azonban szükséges, akkor a fejet satírozott körrel, a lábfejet pedig minden esetben a talajt jelző vonalra rajzoljuk. Minden más esetben úgy járunk el, mint az előlnézet esetében.

Felülnézetben is ábrázolhatjuk a tanulót/sportolót, mégpedig egy körrel, és az orrot szimbolizáló kis vonallal, ami az irányt jelezheti. Ritkán fordul elő, rendgyakorlatok rajzírásánál, vagy óravázlat készítésénél lehet szükséges.

#### **4.A rajzírás jelrendszere:**

A különböző testhelyzetek és mozgásos gimnasztikai alapformákat, kapcsolatokat megfelelő jelek alkalmazásával jeleníthetjük meg pontosan rajzírással. A jelekre akkor van szükség, ha a rajzokból nem állapítható meg pontosan az adott alapforma végrehajtási módja.

##### *Talajvonal felett alkalmazott jelek:*

- Vízszintes vonal: zártállást, vagy zárt fogást jelent.
- Félkörív lefelé: az alsófogást jelzi.
- Félkörív felfelé: a felsőfogás jele.
- Vonallal nyíllal: a mozgás megindításának irányát jelzi, ha az a rajzból nem derül ki.
- Szaggatott vonal nyíllal: a szer önálló útját jelöli.
- Körív nyíllal: a körzések irányának jelzésére szolgál.
- Félkörív, vagy vonal, mindkét végén nyíllal: a helyzetcsere és a lebegtetést jelenti.
- Vízszintes cikcakk vonal: a rugózás jelölésére szolgál, ha az a rajzból nem derül ki, vagy ha az más mozgással együtt kerül végrehajtásra.
- Függőleges cikcakk vonal: tapsot, vagy a boka összeütését jelenti. Az érintett végtag fölé, vagy mellé rajzoljuk.
- Összeadás jele: a talajvonal felett, a végtag mellett a jobb végtagot jelenti.
- Összeadás jele zárójelben: a jobb végtag mozdulatlan, helyben marad, csak a bal végtag végzi a mozgást.
- Talajvonal feletti, 45-tel osztható szám: a balra végzett fordulat nagyságát jelzi, ha előtte összeadás jele van (+180), a fordulatot jobbra kell végezni.
- A „figurák”, bábuk feletti szám: a társas gyakorlatoknál, a gyakorlatban résztvevők számát adja meg.
- „A, B” A „figurák”, bábuk feletti nagybetű: a társas gyakorlatoknál, a gyakorlatban a különböző feladatokat végző tanulókat jelzi.

#### *A talajvonal alatt alkalmazott jelek:*

- Talajvonal alatti szám: az ütemszámot jelző szám. A kötőjellel alkalmazott szám azt jelzi, hogy hány ütemen keresztül tart a mozgás.
- Talajvonal alatti szám zárójelben: a jelzett ütemek alatt mozgásszünetet jelent.
- Talajvonal alatti szám összekötő ívvel: ha egy mozgás egy rajzzal nem fejezhető ki, és egy ütem alatt több kerül végrehajtásra, a két, vagy több figurát a talajt jelző vonal alatt összekötjük egy ívvel. Az ütemszám az ív alá kerül.
- Összeadás jele a talajvonal alatt, a gyakorlat végén: az egész gyakorlatot ellentétes oldalra is meg kell ismételni, de jelent szerepcserét is társas gyakorlatoknál.
- Összeadás jele a talajvonal alatt, az ütemszám előtt: az adott ütemben a mozgás ellentétes oldalra történő végrehajtását jelenti.
- Szorzás jele, a talajvonal alatt, az ütemszám mellett: az utánmozgások, rugózások ismétlésszámát jelzi.
- Szorzás jele, a talajvonal alatt, a talajvonal végén: az egész gyakorlat ismétlésszámát jelenti.

#### **5.A rajzírás szabályai:**

Az eddig megismert, rajzírással kapcsolatos alapelveken, jelrendszeren kívül, további megfontolások alapján alkalmazhatjuk csak eredményesen, tudatosan a rajzírást, mint kommunikációs eszközt (Derzsi, 2001).

A gimnasztika gyakorlat rajzírással történő ábrázolásához megrajzoljuk a talajt jelző vonalat és a gyakorlat kiinduló helyzetét (állást, ülést, kartartást stb.).

Megválasztjuk a szemléltetés szempontjából a legmegfelelőbb nézetet (előlnézet, oldalnézet, ritkábban hátulnézet), amelyben a gyakorlatban előforduló mozdulatok kiinduló és befejező helyzeteit ábrázoljuk. Az így lerajzolt testhelyzetek a gyakorlatot leginkább jellemző mozgásfázisait, illetve mozgásütemeit jelentik.

Az első rajztól (bábutól, figurától) mindig balról jobbra haladva kell minden mozgást megrajzolni, a talajvonal megszakítása nélkül.

Néhány kivételtől eltekintve, az első ütemszámot a második testhelyzet alá írjuk, tehát nem a rajzok sorrendjét sorszámozzuk, hanem a mozgások sorrendjét. A gyakorlat kiinduló helyzete az ütembeosztás szempontjából „nulla pontnak” tekinthető.

A talajvonalon az első ábra mindig a kiinduló helyzet!

A kiinduló helyzetbe való visszatérést nem szükséges ismét lerajzolni, hanem az előző, ugyanolyan rajz alá kell a visszatérés ütemszámát írni. Azt sem kell újra megrajzolni, ha egy helyzetet, vagy mozgást előzőleg már a gyakorlatban megrajzoltunk, hanem az alatta lévő, ütemet jelző szám mellé vesszőt írunk, és melléje írjuk az újbóli, ugyanolyan mozgás ütemszámát.

Az ellentétes oldalra, vagy ellentétes végtaggal végrehajtott gyakorlatot nem kell újra lerajzolni, hanem a gyakorlat utolsó ábrája után, a talajt jelző vonal végén, a vonal alá „+” jelet írunk.

Ha egy egész gyakorlatot egymás után többször ismétlünk, akkor a talajvonal végén, a vonal alatt tüntetjük fel az ismétlésszámot (4×, 6× stb.).

Ha a „+” jel és az ismétlésszám egyszerre fordul elő, a végrehajtás sorrendjében írjuk azokat, és vesszővel választjuk el.

Ha egymás mellé több gyakorlatot rajzolunk, a gyakorlatokat a talajvonal megszakításával különítjük el egymástól. Ha gyakorlatsorozatot, vagy gyakorlatláncot ábrázolunk rajzírással, akkor a gyakorlatok egymástól való elválasztására egy függőleges vonalat húzunk, amely a talajvonal alatt és felett egyaránt meghúzásra kerül.

### **6.A társas, a kéziszer- és egyéb szergyakorlatok rajzírása:**

A társas, a kéziszer és az egyéb szergyakorlatok rajzírása lényegében megegyezik a szabadgyakorlatok rajzírásával, de a kéziszerre és az egyéb szerekre a rajzírásban is mindig utalni kell.

A társas gyakorlatok szakleírásánál, minden esetben utalni kell a gyakorlatban résztvevők számára, a figurák fölé írt számmal. A kiindulópályát meghatározásakor mindig utalni kell a gyakorlatban résztvevők egymáshoz viszonyított helyzetére és az alkalmazott fogásmódokra. Ha a társas gyakorlatban résztvevők egyidőben különböző feladatot hajtanak végre, akkor nyomtatott nagybetűvel (A, B, C stb.) jelöljük az ütemen belül, hogy ki melyik alapformát végzi. Ha a feladatot szerepcserével is el akarjuk végeztetni, akkor a gyakorlat utolsó ütemszáma után, a vonal alá „+” jelet írunk.

Ha a kéziszert feldobjuk, azaz nem mozog együtt a kezünkkel, akkor a kéziszer útját szaggatott vonallal jelezzük, melynek végén nyíl jelzi a szer röppályájának irányát.

A szerek rajzírásánál a szereket sematikusán ábrázoljuk.

A kéziszer- és egyéb szergyakorlatok tervezésénél, szerkesztésénél, szakleírásánál és rajzírásánál is törekedni kell arra, hogy a gyakorlatok a szer jellegének megfelelőek legyenek. Egyéb szergyakorlatok esetében mindig meg kell határozni a tanuló szerhez való viszonyát és a fogásmódot.

Bordásfal gyakorlatoknál fel kell tüntetni az állás és a fogás helyét. Az állás helyét általában a fokok számával jelöljük.

Padgyakorlatok esetében a tanuló padhoz való viszonya és a fogásmód mellett az egy padra beosztott tanulói létszámot is jelölni kell.

A rajzírásról bővebben, rajzokkal illusztrálva:

Honfi László: GIMNASZTIKA könyvében olvashattok

## **A BEMELEGÍTÉS ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI**

Minden sportfoglalkozás bemelegítéssel kezdődik. A bemelegítés (angolul warm-up) a szervezet sokoldalú átmozgatását jelenti, előkészíti a testet és a pszichét az elkövetkező nagyobb terhelés elviselésére.

A gimnasztika gyakorlatok mozgásanyagának felhasználása nélkül elképzelhetetlen a szervezet felkészítése a sportfoglalkozásokra.

Alapvetően két bemelegítési típust különböztetünk meg:

- általános bemelegítés,
- speciális bemelegítés.

A levezetés a „bemelegítés ellentéte”, a sportfoglalkozások végén alkalmazott eljárás, a fokozottan, magas hőfokon működő szervezet csillapítását, nyugalmi helyzetbe történő visszaállítását jelenti.

### **Az általános bemelegítés**

Az általános bemelegítés a szervezet nyugalmi állapotból való fokozatos átvezetése egy terheléses (magasabb biológiai, fiziológiai és pszichikai készenléti) állapotba, melynek célja a tanítványok fizikai és pszichikai felkészítése a testnevelésóra, az edzés, vagy a versenyterhelés optimális elviselésére, a jobb teljesítmény elérése, továbbá az izom és ízületi sérülések esélyeinek csökkentése (Metzing, 2010).

Az általános bemelegítés élettani háttere fontos a bemelegítés megértéséhez. Az ember szervezete nyugalmi állapotban vagy alacsony intenzitású mozgástevékenység közben, teljesítőképességének csak kis hányadát használja ki.

Ezt a nyugalmi helyzetet a következő élettani paraméterek jellemzik.

- A szívfrekvencia alacsony.
- A vérkeringés lassú.
- Az erek viszkozitása nem megfelelő.
- A légzés felszínes, kis határfokú.
- Az izmok és az ízületek merevek, hidegek, alacsony viszkozitásúak, korlátozott a mozgáskiterjedésük, nem megfelelő a vérellátásuk.
- Az központi és a perifériás idegrendszer nem eléggé ingerelhető.
- Az ismertett relatív nyugalmi állapotban a szervezet nem alkalmas károsodás, sérülés nélkül nagy intenzitású fizikai és pszichikai terhelés elviselésére.

Az általános bemelegítés hatására a szervezetben létrejövő változások a következők.

- Az izmok hőmérséklete emelkedik.
- Az energiafelhasználás fokozatosan növekszik.
- A hajszálerek perfúziója (áteresztőképessége) nő, mert a hajszálerek kitágulnak.
- A légzés és a szív működés fokozódik, nő a légzésfrekvencia, emelkedik a pulzusszám.

- Az energiaszolgáltató rendszerek alkalmazkodnak a fokozódó terheléshez, kellő energiát biztosítanak.
- A szervezetben végbemenő biokémiai és biofizikai folyamatok gyorsabb tempót vesznek fel.
- A központi és a perifériás idegrendszer ingerelhetőbbé válik, ennek eredménye a javuló mozgáskoordináció.

Az általános bemelegítés szerkezete, mozgásanyaga és összeállítása az utóbbi időben komoly változásokon ment keresztül, elsősorban Metzing Miklós iskolateremtő gimnasztikai munkálkodásának eredményeként. Tudatosabb, pontosabb, a tudományos ismereteket is okosan alkalmazó rendszert hozott létre, melynek elveit minden szinten, minden célcsoportban (esetleg adaptálva), alkalmazni kell.

Az általános bemelegítést öt egymásra épülő, funkcionális gyakorlatblokkra tagoljuk (Metzing, 2010).

1. gyakorlatblokk. Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok.  
Időtartam: 1–2 perc.
2. gyakorlatblokk. Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatok.  
Időtartam: 3–5 perc.
3. gyakorlatblokk. Fő nyújtó hatású gyakorlatok.  
Időtartam: 5–8 perc.
4. gyakorlatblokk. Speciális keringést fokozó gyakorlatok.  
Időtartam: 2–3 perc.
5. gyakorlatblokk. Erősítő hatású gyakorlatok.  
Időtartam: 1–2 perc.

Nézzük az öt gyakorlatblokkot kibontva, részletezve, Metzing, 2010 alapján.

**1. gyakorlatblokk.** Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok.

Időtartam: 1–2 perc.

Cél. A láb és a csípő izomzatát induláskor jellemző, merev tónus oldása, alacsony intenzitású, mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatokkal, előkészítve az izmokat a keringést fokozó futás, szökdelés, ugrás gyakorlatokra.

Gyakorlatok. Passzív gravitációs nyújtások, aktív statikus, saját testrész erejével létrehozott passzív nyújtó hatású gyakorlatok, ezek kombinációi és variációi.

Tanácsok: A kötelezően megnyújtandó lábizmok megnyújtását célszerű kombinálni a törzs, a kar, a nyak izmainak mérsékelt intenzitású nyújtásaival. A kombinált nyújtó hatású helyzeteket csak akkor alkalmazzuk, amikor tanítványaink pontosan képesek az alaphelyzetek végrehajtására. A variációk csak ezek után következhetnek.

Ezt a blokkot mindenképpen el kell végeztetnünk reggel, egész napos ülés után, idősebbeknél, de nem kell elvégeztetni délután és gyerekeknél.

**2. gyakorlatblokk.** Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatok.

Időtartam: 3–5 perc.

Cél. Az energiaszolgáltató rendszer fokozatos mobilizálása, a test hőmérsékletének emelése a

pulzusszám fokozatos növelésével, a bemelegítés terhelési célzóna elérése és célzónában tartása. Az izom és ízületi rendszer előkészítése a nyújtó hatású gyakorlatokra, a mozgásterjedelem növelésére. Az ízületek előkészítése, az ízületi felszínek „olajozása”.  
Gyakorlatok. A keringést fokozó, hőt termelő gyakorlatokat három, egymásra épülő, egymást előkészítő, fokozatosan növekvő intenzitású gyakorlatcsoportra osztjuk.

- Járásvariációk (60–120 mp)
- Futásvariációk (60–90 mp)
- Ugrás, szökdelés variációk (60–90 mp)

### *3. gyakorlatblokk. Fő nyújtó hatású gyakorlatok.*

Időtartam: 5–8 perc.

Cél. Minden izomcsoport megnyújtása, minden ízület mozgásterjedelmének növelése arra a szintre, amit a korábbi ízületi mozgékonyág, hajlékonyságfejlesztő programok eredményeként elért. A gyakorlatblokk végére aktualizáljuk tanítványunk ízületi mozgékonyágát, ahol minden izomcsoport a legnagyobb terjedelemben, jó hatásfokkal, gazdaságosan és koordináltan képes dolgozni.

Gyakorlatok. Az utóbbi évtizedek, izomélettani kutatásai eredményeként a bemelegítésben korábban alkalmazott, lendítéssel bevezetett és utánmozgásokkal végrehajtott dinamikus nyújtásokat csak a statikus nyújtások után célszerű alkalmazni. A dinamikus nyújtások első nyújtásingerként történő alkalmazása még a meleg izomra nézve is sérülésveszélyt jelenthet, mikrosérülések alakulhatnak ki.

Másik oka a statikus nyújtások előnyben részesítésének a dinamikus nyújtásokkal szemben, az, hogy a dinamikus nyújtások csak egy-egy pillanatra nyújtják meg az izmot. Az izomnak legalább 6–10 mp-re van szüksége, hogy alkalmazkodjon a nyújtási ingerhez, hogy a kívánt hosszt elérje.

Javaslat: Először a nyújtások alaphelyzeteit kell megtanítanunk, hogy a bemelegítésben a leghatékonyabban alkalmazhassuk a nyújtást. Amikor tanítványaink már jól ismerik a megszokott gyakorlatokat, egyre több nyújtásvariációt és nyújtáskombinációt alkalmazhatunk.

Az általános bemelegítéshez a fő nyújtóblokkhoz semmilyen, a szervezetre káros hatással bíró gyakorlatot nem alkalmazhatunk!

Tiltott a gerinc hátra hajlítása, a nyakhajlítás és a törzshajlítás hátra.

### *4. gyakorlatblokk. Speciális keringést fokozó gyakorlatok.*

Időtartam: 2–3 perc.

Cél. Ebben a gyakorlatcsoportban futásokhoz, ugrásokhoz és ezek kombinációhoz kötődő sportágspecifikus mozgásokat, a foglalkozás fő részével is kompatibilis technikai elem imitációkat alkalmazunk, a nyújtó hatású gyakorlatblokk után lecsökkent pulzusszám emelésére, a keringési rendszer frissítésére. Míg az első keringést fokozó gyakorlatblokkban a fokozatosan növekvő terhelést, ebben a gyakorlatblokkban a változó intenzitású, sportágspecifikus szituációkhoz hasonlatos terhelést alkalmazunk. Ebben a gyakorlatblokkban ismét el kell érni a pulzus célzóna felső határát.

5. *gyakorlatblokk*. Erősítő hatású gyakorlatok.

Időtartam: 1–2 perc.

Cél. Közepes intenzitású terheléssel, lokális keringésfokozás a törzs-, a kar-, a vállízület-, és a vállöv izomcsoportjaiban. Az első és második keringésfokozó gyakorlatblokkban, főként a láb izomcsoportjaihoz kapcsolható gyakorlatok, egyben a láb izmaira nézve erősítő hatásúak is. A törzs és a felső végtag izmainak terhelése, a keringésfokozó gyakorlatokkal való kombinációk ellenére sem éri el azt az intenzitási fokozatot, amely megfelelően előkészítené a szóban forgó izmokat. Ezért van szükség a dominánsan erősítő hatású gyakorlatok alkalmazására az általános bemelegítés utolsó szakaszában. A blokkban alkalmazott erősítő hatású gyakorlatoknak feladata nem az erő, mint kondicionális képesség fejlesztése, amit jelez az ismétlések száma és a gyakorlatblokk hossza is.

Gyakorlatok. A törzs, a kar, hajlító és feszítő, a vállízületet hajlító, feszítő, közelítő és távolító, a vállövet emelő, lehúzó, előrehúzó és hátrahúzó izomcsoportjainak erősítő hatású gyakorlatokkal történő terhelése, 6–10-es ismétlésszámban, az ismétlésszámon belül lassú, közepes és gyors tempóban.

Meg kell jegyezni, hogy a melegítés az 5. blokkal nem fejeződik be, hanem átfordul irányba, a speciális melegítés felé. Úgy is mondhatnánk, hogy a „6. blokk a sportágspecifikus bemelegítés”.

### **A bemelegítés fajtái:**

- általános
- speciális
- aktív
- passzív

#### **Az általános bemelegítés**

Az általános bemelegítés az izomrendszer, ízületi rendszer, szív- és keringési rendszer, idegrendszer és érzékszervi rendszer együttes felkészítése a terhelésre.

*Az izomrendszer* felkészítése az izmok merev nyugalmi tónusának oldásával, az izmok hőmérsékletének emelésével, valamint a szív- és vázizmok oxigénellátásának növelésével történik.

*Az ízületi rendszer* felkészítése során “megalajozzuk” az ízületeket, növeljük az aktív és passzív ízületek mozgásterjedelmét és igyekszünk elérni a korábban már – fejlesztő hatásokkal – megszerzett ízületi mozgásterjedelmet.

*A szív és keringési rendszer* felkészítése során a nyugalmi pulzusszámot emeljük a maximális terheléses pulzus 40-50%-áig.

*Idegrendszerünk és érzékszerveink* felkészítését pedig a sokféle irányváltatással járó hely- és testhelyzet változtató mozgásokkal érhetjük el.

#### **A speciális bemelegítés**

A speciális bemelegítés teljesen sportág függő, az általános bemelegítés után következik. Labdás sportoknál az alap labdakezelési gyakorlatokat végzik bemelegítésként, futásnál a

lábizmok nyújtásán és melegítésén van a hangsúly, tehát minden sportnál a legterheltebb izomcsoportokat melegítjük be a leginkább.

### Az aktív bemelegítés

Az aktív bemelegítés a konkrét gyakorlatsor elvégzését jelenti. Szerencsére a bemelegítő gyakorlatok köre olyan sokszínű és jól variálható, hogy a bemelegítésnek nem muszáj kötelező és unalmas nyűgnek lenni. Kezdhethük egyszerű gimnasztikával, de akár a futópádot is használhatjuk.

### A passzív bemelegítés

A passzív bemelegítés célja ugyanaz, mint az aktív bemelegítésé, tehát, hogy növeljük a test és az izmok hőmérsékletét. Ehhez azonban teljesen más eszközöket használunk. A passzív bemelegítés része lehet egy forró zuhany, egy masszázs, vagy a leghatékonyabb eszköz, egy bemelegítő krém használata.

Ezek a krémek fokozzák a vérkeringést, a bekent területre nagyobb mennyiségű friss vér áramlik, ezáltal az izmok átmelegsznek és ellazulnak. A bemelegítő krém használatával az aktív bemelegítés ideje lerövidülhet és a sérülések, húzódások esélye jelentősen csökken. Segít elkerülni az izomlázat is, ami biztosítja az edzések folyamatosságát és a jobb közérzetet. Használata különösen javasolt, ha korábban már volt valamilyen sérülés, ha kicsit lerövidítenénk a bemelegítés idejét, vagy ha korán reggel kezdünk bele az edzésbe.

### Gimnasztikai bemelegítés:

- bokakörzések minden irányba;
- térdkörzések jobbra-balra;
- csípőkörzések jobbra-balra;
- csuklókörzések minden irányba;
- alkarkörzések kifelé-befelé;
- vállkörzések előre-hátra;
- karkörzések előre-hátra/páros karkörzések előre-hátra-ellentétes irányba/malomkörzés előre-hátra;
- törzsdöntések előre zárt-, terpeszállásban;
- törzshajlítások zárt-, terpeszállásban előre-hátra-oldalra;
- törzsfordítások terpeszállásban jobbra-balra állásban-törzsdöntés helyzetben;
- törzshajlítás, -fordítás keresztbe jobbra-balra: széles terpeszállás, kar oldalsó középtartás helyzetből indulva;
- fejfordítások, -körzések;

### Levezetés

A levezetés (angolul cool down), olyan izmokat elernyesztő, mérsékelten nyújtó hatású, továbbá alacsony intenzitású futás, járásgyakorlatok, valamint légzőgyakorlatok, amelyek elősegítik az izmok regenerálódását, a keringési rendszer csillapítását, a terhelés hatására felhalmozott égéstermékek, salakanyagok kiürülését a szervezetből, beindítva a regenerációt, elősegítve a pihenési folyamatokat.

A sportfoglalkozás ne érjen véget magas intenzitással, „pörgő” állapotban. Szükséges egy átmenet, az edzéshatás részét képező regenerációhoz.

Bemelegítéssel az izomzat vérellátása 10-szeresére, maximális terhelésnél 18-szorosára növekszik.

Ilyen paraméterekkel nem szabad abbahagyni egyetlen sportfoglalkozást sem. Ezért mindenképpen szükséges a szervezet működését mérsékelt működési szintre visszaállító, alacsony intenzitású tevékenység, a levezetés a tanóra, az edzés, vagy a rekreációs foglalkozás végén. Ez mérsékelt tempójú, ciklikus tevékenységet (kocogás – gyaloglás – séta), izomlazító gimnasztikát, nyújtóernyesztő hatású gyakorlatok, valamint légzőgyakorlatok végzését jelenti. Regenerációt beindító szerepe miatt sem szabad elhagyni az sportfoglalkozás végéről a levezetést.

### **Mozgásrendszer**

Ha a természetes mozgásokat tudatosan, rendszerezett és megtervezett módon használjuk eszközként, elsősorban motoros képességeink fejlesztésére, akkor már a *gimnasztika mozgásrendszeréről* beszélünk. A természetes mozgások a test részeinek egyszerű mozdulataiból tevődnek össze és szerveződnek, rendeződnek egységes mozgássá. A természetes mozgásmintákat és összetevőit formai jegyeik szerint rendszerezhetjük, és az így megalkotott mozgásrendszert a gimnasztika formális rendszerének nevezzük.

### **Gyakorlatrendszer**

A *gimnasztika gyakorlatrendszerének* alapját az ember természetes mozgásai jelentik. Ezek a mozgások helyváltoztatással és helyben végzett elemi mozgásminták, alapvető mozgásformák (járások, futások, ugrások, dobások, elkapások, fogások, emelések, hordások, húzások, tolasok, mászások, kúszások, ütések, rúgások).

### **RENDGYAKORLATOK**

A rendgyakorlatokhoz tartoznak a különböző sportfoglalkozások, testnevelési órák, edzések levezetéséhez szükséges, megfelelő alakzatok kialakítása (sorakozók, vonal, oszlop, kör, alakzatváltoztatások, csoportok elhelyezése stb.). Használatuk elsősorban a tornatermi, illetve szabadtéri foglalkozások praktikus lebonyolításához, a munka gyors és pontos megszervezéséhez szükséges, a rend és fegyelem fenntartása csak másodlagos funkció. A rendgyakorlatok végzése közben a motoros képességek nem fejlődnek jelentősen, de pedagógiai és pszichológiai értékük vitathatatlan azáltal, hogy megköveteljük a szokásosnál feszesebb, testtartást és az egyöntetű végrehajtást, ezáltal a személyiség fejlődését is befolyásolják.

A rendgyakorlatokat vezényszavakra hajtjuk végre.

#### **A rendgyakorlatok felosztása:**

- állások,
  - alapállás és vigyázzállás,
  - pihenjállás.

- alakzatok,
    - sor,
    - kör,
    - egyéb alakzatok.
 nyitott, – zárt.
  - alakzatalakítás, (pl. sorakozás)
  - köszöntés, jelentés,
  - fordulatok helyben, (A fordulat a test hosszúsági tengelye körül végzett, legfeljebb 360 fokos mozgást jelent.)
  - menet, (ütemtartással végrehajtott járás)
  - futás,
  - alakzatváltoztatások. (az a folyamat, melynek során egy már kialakított alakzataból, az eredetitől eltérő alakzatot hozunk létre)
- 
- A testnevelésórák, edzések megszervezésére, levezetéséhez szükségesek.
  - Fegyelmet, határozott keretet ad a foglalkozásoknak.
  - Az alakzatok kialakításának, változtatásának, a hely- és helyzetváltoztatásoknak előírt egységes, egyöntetű végrehajtási módját segíti.
  - A rendgyakorlat nem cél, hanem eszköz, melyekkel az idő, hely kihasználását, illetve a foglalkozásokhoz szükséges külső rendet tudjuk biztosítani.
  - Pedagógiai értékű.

## **Testnevelési játékok**

### Testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal:

Kevés eszközt igénylő, hangulatos, egyszerű feladatokat, szabályokat tartalmazó, könnyen elsajátítható mozgásos játékok.

Feladata:

- motoros képességek fejlesztése,
- egészséges testi fejlődés segítése,
- erkölcsi, akaratni tulajdonságok fejlesztése.

Egy játék célja lehet:

- a szervezet előkészítése a terhelésre,
- kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése,
- feszültségoldás, ráhangolás az edzésre,
- valamilyen tanult anyag feladathelyzetbe történő gyakorlása, alkalmazása,
- csapatkialakítás,
- kooperatív viselkedés fejlesztése.

Fajtái:

- Futójátékok,

- Fogójátékok,
- Labdajátékok,
- Kidobós játékok,
- Sorversenyek

## **A MOTOROS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI**

A motoros képességek valamely mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeként foghatók fel, amelyek visszavezethetők a születéskor genetikailag meghatározott és a fejlődés során szerzett, tanulás útján elsajátított összetevőkre.

A motoros képességek rendszere (Dubecz, 2009 nyomán)

### ➤ KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEK

- Erő (általános)
- Gyorsaság (általános)
- Állóképesség (általános)
- Komplex kondicionális képességek
  - Gyorsasági erő
  - Gyorsasági állóképesség
  - Erő-állóképesség
  - Speciális komplex kondicionális képességek
  - Speciális erő
  - Speciális gyorsaság
  - Speciális állóképesség

### ➤ KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK

- Gyorsasági koordináció
- Mozgásérzékelés képessége
- Egyensúlyozás képessége
- Ritmusérzékelés képessége
- Reakció, reagálási képesség
- Téri tájékozódó képesség
- Összekapcsolási – átállási képesség
- Differenciálási – irányító képesség
- Egyéb speciális összetett koordinációs képességek

### ➤ LAZASÁG, HAJLÉKONYSÁG KÉPESSÉGE

- Aktív
- Passzív
- Statikus
- Dinamikus
- Speciális (sportágspecifikus)

A - *motoros képességek fejlesztésének általános megalapozása* sokoldalúan és általánosan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol a lehető legtöbb gyakorlatvariációt és gyakorlatkombinációt alkalmazzuk, előkészítve az egyes szerveket, szervrendszereket az erő, az állóképesség, a gyorsaság, az ízületi mozgékonyosság és hajlékonyság, továbbá a mozgáskoordináció hatékony fejlesztésére, tekintettel az életkori sajátosságokra és a fejlesztési lehetőségek szenzitív időszakaira.

A - *sportágspecifikus, speciális motoros képességek fejlesztésének megalapozása* olyan sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyek szerkezeti összetevőikben hasonlítanak az adott sportág mozgásanyagára, technikai elemeire. Ezek a gyakorlatok alkalmasak a speciális motoros képességek hatékony fejlesztésének megalapozására. Az életkori sajátosságok és a fejlesztés szenzitív időszakainak figyelembevétele ebben az időszakban is fontos.

A - *sportágspecifikus, speciális motoros képességek fejlesztése* olyan speciálisan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyekben domináns szerepet kapnak a sportágspecifikus mozgásszerkezeti összetevők, a gyakorlatok végrehajtásához rendelt terhelési összetevők (az alkalmazott ellenállás nagysága, az ismétlések száma, a szériák száma, és a szériák közötti pihenőidők mértéke).

A - *sportágspecifikus, speciális motoros képességek szinten tartása*, megőrzése olyan speciálisan képző gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával történik, ahol azokat a gyakorlatvariációkat és gyakorlatkombinációkat alkalmazzuk, amelyekben továbbra is jelen vannak a sportágra jellemző mozgásszerkezeti és speciális terhelési összetevők, amelyek hosszabb távon is biztosítják az eredményes versenyzéshez szükséges motorikus képességek megfelelő mértékét

(Metzing, 2010).

### **A kondicionális képességek fejlesztése**

A kondicionális képességek (erő, gyorsaság, állóképesség) a motoros képességek azon csoportja, amelyet főként energetikai tényezők határoznak meg.

*A kondicionális képességek fajtái:*

- Erő (általános)
- Gyorsaság (általános)
- Állóképesség (általános)
- Komplex kondicionális képességek
  - Gyorsasági erő
  - Gyorsasági állóképesség
  - Erő-állóképesség
  - Speciális komplex kondicionális képességek
  - Speciális erő
  - Speciális gyorsaság
  - Speciális állóképesség

## **Az erőfejlesztés**

Az izomerő a külső, valamint a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésére szolgáló képesség, a szervezet izomzatának működése által.

A kémiai energia kinetikai energiává alakul, az ideg-izom rendszer közreműködésével.

Az általános erő a tanuló/sportoló olyan erő kifejlesztési együttese, ami az emberi test mozgulataiban, mozgásaiban, mozgássoraiban erősítő hatású gyakorlatok formájában nyilvánul meg.

Az erő megjelenési formái

- Abszolút erő
- Relatív erő
- Maximális erő
- Gyorsasági erő
- Robbanékony erő
- Erő-állóképesség
- Aerob erő
- Anaerob erő

Az erő fejlesztésére az erősítő hatású gimnasztika gyakorlatokat használjuk. Ellenállások (saját testsúly, gravitáció, társ, kéziszersz...) leküzdését jelenti az erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatokkal történő erőfejlesztés.

Az erőfejlesztés során az izmok erejének közvetlen fejlesztésére törekszünk. Általános és speciális erőfejlesztésről beszélhetünk. Általános az erőfejlesztés, amikor a terhelést általánosan fejlesztő gyakorlatokkal oldjuk meg. A speciális erőfejlesztés közvetlen célja a sportág sajátosságainak megfelelő valamelyik erőfajta növelése. A speciális erőfejlesztésre versenygyakorlatokat és a sportág megkívánta speciális gyakorlatokat alkalmazunk.

## **A gyorsaságfejlesztés**

A gyorsaság, mint kondicionális képesség, a mozgás adott feltételek melletti nagy sebességű végrehajtását jelenti. Az a képesség, amellyel a lehető legnagyobb sebességgel lehet haladni, illetve a különböző cselekvésformákat a legrövidebb idő alatt lehet végrehajtani, a technikai követelményeknek megfelelően.

A gyorsaság egységben megjelenő motoros és szellemi képesség, melynek célja, hogy az adott körülményekhez képest a tanuló/sportoló cselekvéseit az általa egyénileg lehetséges legrövidebb idő alatt teljesítse (Dubecz, 2009).

A gyorsaság megjelenési formái:

- Egyszerű reakcióidő
- Választásos reakcióidő
- Reakciógyorsaság (reagálási gyorsaság)
- Mozdulatgyorsaság
- Lokomotorikus gyorsaság
- Gyorsulási–lassulási képesség
- Helyzetgyorsaság (döntési gyorsaság)

- Mozdulatok gyakorisága (mozgékonyysága)
- Tanulási gyorsaság
- Gyorsasági állóképesség
- Gyorsasági erő

### **Az állóképesség fejlesztése**

Az állóképesség hosszantartó, viszonylag erős iramú, nagy ellenállású terheléseknél mozgósítja a sikeres végrehajtáshoz szükséges energiát. Lehetővé teszi, hogy a teljesítmény a sportmozgás teljes ideje alatt egyáltalán ne, vagy legalábbis alacsony mértékben csökkenjen.

Állóképességnek nevezzük a szervezet, izoláltan vagy együttesen megjelenő motoros és pszichikai ingerekkel kiváltott terhelésére kialakuló fáradtsággal szembeni, adott teljesítményszintet fenntartó ellenálló képességet (Dubecz, 2009).

Az állóképesség megjelenési formái:

- Hosszú távú állóképesség (> 15').
- Középtávú állóképesség (2–9').
- Rövid távú állóképesség (30"–120").
- Gyorsasági állóképesség (8"–30").
- Erő-állóképesség.
- Pszichikai állóképesség.
- Verseny állóképesség.

Az állóképességet a hosszantartó, közepesen erős iramú és közepes ellenállású terheléssel jellemezhetjük, fejleszthetjük.

### **A koordinációs képességek fejlesztése**

Valamely sportteljesítmény feltételeként szereplő motoros képességek egy csoportja, amelyek a mozgásvégrehajtás minőségében, a gazdaságos energiafelhasználást eredményező mozgásban, valamint a cselekvéstanulás sikerességében jutnak kifejezésre.

A szervezet érzékelő, ellenőrző és mozgásszabályozó rendszer-együtteseinek, összehangolt működését koordinációs képességeknek nevezzük. A koordinációs képességek adják a mozgástanulás hátterét.

A koordinációs képességek megnyilvánulási formái:

- Gyorsasági koordináció.
- Mozgásérzékelés képessége
- Egyensúlyozás képessége.
- Ritmusérzékelés képessége.
- Reakció, reagálási képesség.
- Téri tájékozódó képesség.
- Összekapcsolási – átállási képesség.

– Differenciálási – irányító képesség.

A koordinációs képességek fejlesztésének alapja a gimnasztikában a minél nagyobb gyakorlatrepertoár megteremtése.

### **A lazaság, hajlékonyság képességének fejlesztése**

A lazaság, hajlékonyság képessége az a motoros képesség, amelynek segítségével a különböző mozgásokat – az anatómiai korlátokon belül – nagy mozgásterjedelemmel lehet végrehajtani, erő kifejtés révén.

A kondicionális és a koordinációs képességek határán helyezkedik el, jelentése kettős. Jelenti egyrészt a tanuló/sportoló izomtónusára jellemző aktuális állapotot, másrészt az ízületi mozgékonytságot, ami az egyes ízületi mozgástartományok meglévő kihasználási értékeire utal.

A lazaság, hajlékonyság megnyilvánulási formái:

- Aktív
- Passzív
- Statikus
- Dinamikus
- Speciális (sportágspecifikus)

A lazaságot, hajlékonyságot, ízületi mozgékonytságot fokokban mérjük, melynek nagysága sok tényezőtől függ:

- ízületek, szalagok elasztikussága, anatómiai szerkezete, formája,
- az egyén általános, jellemző izomtónusa,
- a tevékenységet kísérő érzelmi állapot,
- a védőreflex okozta izomrövidülés mértékének egyéni határa,
- felhalmozódott anyagcsere termékek szintje,
- technikai képzettség, sportági célszerűség,
- külső-belső hőmérséklet, évszak, napszak, gyakorlás helye,
- ellazulási készség szintje,
- életkor, edzéskor.

### **Természetes gyakorlatok**

A természetes gyakorlatok spontán (természetes módon) megtanult, kötetlen, többnyire elemi mozgásformák, melyek az egész test izomcsoportjait igénybe veszik. Valamennyi motoros képesség kialakításában és fejlesztésében nélkülözhetetlen mozgások.

Hatásuk változatos, sokoldalú, alkalmazásuk az alapvető mozgáskészségek kialakításában, illetve a versenysport területén is igen fontos.

Előfeltételeit képezik a sportági mozgásoknak.

*A természetes gyakorlatok főbb csoportjai:*

- járások, futások,
- ugrások,
- dobások, elkapások,
- emelések, leengedések,
- húzások, tolások,
- hordások,
- ütések, rúgások, fejelések,
- kúszások,
- mászások, függeszkedések,
- küzdőgyakorlatok,
- egyensúlygyakorlatok.

A jegyzet **Honfi László: Gimnasztika Elmélet, gyakorlat, módszertan 2011.** alapján készült  
 Általa FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM

**Ambrus Lászlóné** (1974): Modern gimnasztika. Tanárképző főiskolák jegyzete, Tankönyvkiadó, Budapest, 5–12. o.

**Bejek Klára – Hamar Pál** (1997): Torna ABC. OKKER, Budapest, 316. o.

**Bély Miklós** (1966): Tornaelmélet. Tankönyvkiadó, Budapest, 25–221. o.

**Deli Levente** (1992): Stretching. Az ízületi mozgásterjedelem növelésének leghatékonyabb módja. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest, 123. o.

**Demeter Rózsa** (1976): Kisgyermekes játékos tornája. Sport, Budapest, 190. o.

**Demeter Rózsa** (1977): Torna, út az egészséghez. Sport, Budapest, 144. o.

**Derzsy Béla** (1973): Próbák és elemzések az ízületi mozgékonyosság vizsgálatában. TF. Tudományos Közleményei, III–IV. szám, 63–81. o.

**Derzsy Béla** (1996): A bemelagítás újszerű gyakorlatanyaga és módszerei. Testnevelés. Az Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda módszertani lapja. 2. évfolyam, 2. szám, 13–22. o.

**Derzsy Béla** (1997): Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése (stretching). Testnevelés. Az Országos Közoktatási Szolgáltató Iroda módszertani lapja. 3. évfolyam, 1. szám, 16–21. o.

**Derzsy Béla** (2001): A gimnasztika alapjai. ChaseCar Kft., Budapest, 108. o.

**Dubecz József** (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Budapest, ÖM megbízásából, 24–26. o.

**Erdős István – Szíjj Zoltán** (1976): Gimnasztika. Magyar Testnevelési Főiskola, Továbbképző Intézet, Budapest, 170. o.

**Erdős István** (1992): Gimnasztika. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 176. o. (Az 1978-as kiadás változatlan utánnomása).

**Farkas György** (szerk.) (1974): Torna I. gimnasztika. Tankönyvkiadó, Budapest, 14–191. o.

**Farkas György** (szerk.) (1986): Gimnasztika. Tankönyvkiadó, Budapest, 7–313. o.

**Fügedi Balázs – Bognár József – Honfi László** (2006): Mozgásminőség: gimnasztikai gyakorlat értékelése a testnevelő tanárképzésre jelentkezők körében. In: Testnevelés, sport, egészségturizmus c. lektorált tudományos tanulmánykötet, Eger, 35–46. o.

**Fügedi Balázs – Bognár József – Munkácsi István – Honfi László – Kovács T. László – Tóth László** (2006): Különböző oktatási módszerekkel elsajátított mozgássor felidézésének vizsgálata. In: Magyar Sporttudományi Szemle, VII. évfolyam. 4. szám, 6–12. o.

**Götl BÉláné** (1993): Izomnyújtás-fokozó gyakorlatok. In: Válogatott cikkek a torna szakirodalmából I. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 31–41. o.

- Gőcze Mária** (1997): Gimnasztika gyakorlatok rajzírása, oktatásának módszertana. In: Testnevelés II. Körösi Csoma Sándor Főiskola, Békéscsaba, 7–49. o.
- Häberling-Spöhel Ursula** (szerk.) (2003): 1008 torna játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 11–78. o.
- Hamar Pál** (2001): A testnevelés kerettanterve, tantervi keretei. In: Új Pedagógiai Szemle, 6. szám, 48–56. o.
- Hamza István – Karácsony István – Molnár Ferenc – Vígh László – Gyulai Gergő** (2000): Torna 1×1. Kiadta Hamza István, a MondAt Kft. közreműködésével, Budapest, 240. o.
- Hamza István** (é.n.): A torna erő, bátorság, harmónia. Változó Világ sorozat 20. kötet,\*Útmutató\* Kiadó, Budapest, 44–54. o.
- Herčka Jozef** (1979): Milyen az erőnléted? Sport, Budapest, 119. o.
- Honfi László** (1995): A sporttorna kialakulása, rövid története. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve, szerk.: Farkas György, Papír-Press Egyesülés, Bp. 7–16. o.
- Honfi László** (1995): Tornaszaknyelv – terminológia. In: Sporttorna, Tanárképző Főiskolák Tankönyve, szerk.: Farkas György, Papír-Press Egyesülés, Bp. 17–49. o.
- Honfi László** (1987): Kísérlat a magyar tornaszaknyelv korszerűsítésére. In: Acta Academiae Pedagogica Agriensis, nova series tom XIX/X. 17–33. o.
- Honfi László** (2004): Tornaszaknyelv. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 9–16. o. Idegen szavak és kifejezések szótára (1973) Budapest, Akadémiai Kiadó, 584 és 884 l.
- Jellenz Margit – Brunner Éva** (1929): Gimnasztika elméletben és gyakorlatban. Egyesült Lap- és könyvnyomda, könyv- és lapkiadó Rt, Budapest, 195. o.
- Kerecsi Endre** (1948): Erőnlét. Az Országos Sport Hivatal Szakkönyvtára 3., Testkultúra Kiadás, Budapest, 30. o.
- Kerecsi Endre – Sántha Lajos – Sárkány István – S. Keleti Ágnes – K. Horváth Gizella** (1952): Torna alapismeretek. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 19–229. o.
- Kerecsi Endre** (1972): Gimnasztika. Segédanyag tanfolyam anyaga. Sportpropaganda Vállalat, Budapest, 191. o.
- Kerecsi Endre** (1992): Torna I. Reprint kiadás. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 170–252. o.
- Kerecsi Endre** (1980): Torna III. Tankönyvkiadó, Budapest, 516. o.
- Király Dezső** (1939): Dángimnasztika képekben. Király Dezső magánkiadása, Budapest, 192. o.
- Kovács Ákos** (2002): Gimnasztika. Fitness Kft., Budapest, 110. o.
- Lemhényiné Tass Olga** (2007): A tudatos mozgás művészete. Semmelweis Kiadó, Budapest, 9–11. o.
- Lobsiger Lisa – Schmid Anita** (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 277 o.
- Machalikné Hlavács Irén** (1996): Egyensúlyozás alapfokon. In: Tornáról színesen. Szerk.: Karácsony István. Kiadta Hamza István. Budapest, 79–84. o.
- Magyar értelmező kéziszótár (1972): Budapest, Akadémiai Kiadó, 1006 és 1240 l.
- Markó István** (1995): Győzhetsz... Versenyzők és sportbarátok mentális edzése, Budapest, a szerző kiadása, 52. o.
- Marthy Gábor (szerk.) – Erdős István – Tompa Károly (é.n.):** Gimnasztikai 1×1 az egészségért. Országos Testnevelési és Sporthivatal, 8 leporelló.
- Metzing Miklós – Katics László – Lőrinczi Dénes – Tigyi József** (1994): Sporttechnikában és motoros képességfejlesztő gyakorlatokban szereplő erőfelfrészési módok kvalitatív leírása. In: Válogatott cikkek a torna szakirodalmából, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 5–45. o.
- Metzing Miklós** (1996): Tornaszaknyelv céljainak megvalósítása érdekében a tornaszaknyelv tervezési szempontjai. In: Tornáról színesen. Szerk.: Karácsony István. Kiadta Hamza István, Budapest, 9–16. o.
- Metzing Miklós** (1999): Gimnasztika (segédanyag gimnasztika vizsgához). Magyar Testnevelési Egyetem, Továbbképző Intézet, Budapest, 187. o.
- Metzing Miklós** (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából, [http://www.bm.gov.hu/web/portal.nsf/index/C918A10C074EDC1FC12574B2003895BA/\\$file/gimnasztika\\_jegyzet\\_2010.pdf?OpenElement](http://www.bm.gov.hu/web/portal.nsf/index/C918A10C074EDC1FC12574B2003895BA/$file/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf?OpenElement)
- Molnár Sándor, Honfi László** (1976): Gimnasztika kártyák (Nyíregyháza–Eger, főiskolák testnevelés tanszékei, 64.o
- Nádori László** (1979): Sportedzés, versenyzés címszavakban (Az alkalmasságtól a versenyzésig). Budapest, Sport, 200. o., 401. pont
- Nádori László** (2005): Edzés, versenyzés címszavakban (Dialóg Campus Kiadó, Pécs–Bp. 90. o.)

**Oettinger Barbara, Oettinger Thomas** (2002): Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó, Budapest Pécs, 178 o.

**Sölvenborn Sven-A.** (1990): Stretching. A mozgékonyág fejlesztése feszítés és nyújtás által. Eger, Heves Megyei Tanács V.B. Ifjúsági és Sportosztálya, fordította Hajdu Pál, 97. o.

**Szentgyörgyi Zoltán** (1991): Kiegészítő torna készlet mozgásanyaga. Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest, 105.o

**Szécsényi József** (1992): Stretching. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 175. o.

**Tóth Ernő** (1985): A női versenytorna. Sportpropaganda Vállalat, Budapest, 128–139. o.

**Vonáné Kokovay Ágnes** (1999): A gimnasztika szaknyelve, szakleírása és gyakorlatközlési módszerei. Nyíregyházi Főiskolai Egyesület, Nyíregyháza, 109. o.