

Gimnasztika

Módszertani segédlet tanítóknak és óvodapedagógusoknak

2014.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Összeállította:

Rácz Katalin
ELTE TÓK Testnevelési Tanszék

Szerkesztette:

M. Pintér Tibor

Felelős kiadó:

Dr. Mikonya György
dékán

Budapest, 2014.

BEMELEGÍTÉS, GIMNASZTIKA

Minden testnevelésóra, fizikai aktivitás bemelegítéssel kezdődik. A testnevelésóra bevezető részében kap helyet.

Egy jó kezdés után minden lehetséges, és ez alól az edzés sem kivétel.

A bemelegítés valójában átmenet az *alacsony aktivitási* szint és a *magas aktivitási* szint között.

Bemelegítés célja:

Az általános biológiai-fiziológiai, pszichikai készenléti állapot megteremtése a fokozott munkára, edzésterhelésre.

Bemelegítés:

A szervezet sokoldalú átmozgatása, ami felkészíti a szervezetet a fokozott terhelésre. A fokozatosan növekvő intenzitású mozgások hatására az élettani működések felgyorsulnak.

Fő támadáspontok a bemelegítés során:

- **A keringés-légzés szervrendszere:** A mozgáshoz fokozott vérkeringésre, fokozott O₂-ellátásra van szükség.
- **Izomműködés:** Emelkedik az izmok hőmérséklete, kitágulnak benne a hajszálerek (O₂-ellátás).
- **Ízületi rendszer:** Növekszik az ízületek tápanyagellátása, az ízületi nedv termelése, amely csökkenti a csontok sűrűlődését.
- **Idegrendszer:** Fokozza a központi idegrendszer aktivitását (*javítja a koordinációt, csökkenti a reakcióidőt*).
- **Energiaszolgáltató rendszerek aktivizálódnak.**

KÉT FAJTÁJA:

1. Általános bemelegítés

- A test, a szervezet átfogó funkcionális bejáratása.
- Természetes gyakorlatokkal és a gimnasztika valamennyi mozgáscsoportjának gyakorlataival.
- Célja:
 - az edzőmunka elvégzéséhez szükséges ízületek átmozgatása,
 - testhőmérséklet emelése,
 - az izmok plasztikusságának fokozása,
 - az izmok folyadéktereinek megtöltése, szellemi ráhangolás

2. Speciális bemelegítés

- A testnevelésóra kiemelten kezelt részében történik valamilyen rávezető, előkészítő mozgásos cselekvéssor.
- Sajátos koordináció, technikai-taktikai elem megvalósulásának feltételrendszerét szándékozik javítani.

A bemelegítés mozgásanyagát a testnevelésórák fő részéhez, illetve a gyerekek felkészültségi szintjének megfelelően kell összeállítani.

A jó bemelegítést *meg kell tervezni*, ismerni kell, hogy a gyakorlatok önmagukban és egymás után milyen hatást váltanak ki az egyén élettani működésében.

KÉT NAGY RÉSZE VAN:

- a. Keringésfokozás – történhet testnevelési játékokkal, valamint klasszikus módszerrel (a tornateremben körbejárás, -futás, illetve -szökdelések karmunkával)
- b. **GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK**



Szűk értelmezés:

- Természetes és szerkesztett mozgásokból álló szerrel vagy szer nélkül végzett gyakorlatsorozat
- A testgyakorlatok általánosan és sokoldalúan képző előkészítő gyakorlatait és az ember természetes mozgásait foglalja magába.
- **Gimnasztikával megoldható feladatok:**
 - A mozgásszervek sokoldalú, arányos fejlesztése.
 - A fejlődésben elmaradt izomcsoportok állapotának javítása.
 - Készségek, képességek differenciált fejlesztése, szinten tartása.
 - Rehabilitációban sérülés után alkalmazzák.
 - Megelőzi a sérüléseket.
 - Bemelegítésre és levezetésre használják.
 - Mozgástanulás felgyorsítása.
 - Egészség megőrzése.
 - Alapvető mozgásműveltség bővítése.
 - Testtartásjavítás.

Tág értelmezés (Formai felosztás):

- Rendgyakorlatok
- Természetes mozgások/gyakorlatok
- Testnevelési játékok gimnasztikai feladatokkal
- Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok

RENDGYAKORLATOK

- 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.

Vezényszavak, utasítások

- A rendgyakorlatok végrehajtásához szükséges utasításokat *vezényszavaknak* nevezzük. A vezényszavak kötöttek, megváltoztatni azokat nem lehet. Parancsoló jellegűek.
- Az utasítás emberközelibb.
- A vezényszavak alkalmazása: a *vezénylés*.
- Alkalmazási területei
 - Vonalba való sorakozáskor:
Kisgyermeket egysoros vonalban, biztos támponton, meghatározott, kijelölt vonalon sorakoztassuk.
 - „1a. osztály! Egysoros vonalban, sorakozó!”
 - „Elöttem kétsoros vonalban sorakozó!” (U.: „*Sorakozzatok előttem egysoros vonalban!*”)
 - „A piros vonal mögött egysoros vonalban, sorakozó!”
 - „A bordásfal előtt egysoros vonalban, sorakozó!”
 - „Osztály, vigyázz!” (U.: „*Húzzátok ki magatokat!*”)
 - Köralakításnál:
Legegyszerűbb, amikor a tanulók egysoros vonalból, állóhelyből kézfogással arckört alakítanak.
 - „Kézfogással köralakítás, indulj!” (U.: „*Kézfogással alakítsatok arckört!*”)
 - Arckörből: „Balra át!” – jobb oldalkör, „Jobbra át!” – bal oldalkör, „Hátra arc!” – hátkör

- Igazodás, takarás:
Egyenes sorok pontos kialakítására.
 - „Jobbra/balra igazodj!” (U.: „Igazítsátok ki a sort!”)
 - „Takarás!” (U.: „Pontosan álljatok egymás mögé!”)
- Nyitódás, záródás:
 - Helyben, illetve haladással.
- Fejlődések, szakadozások:
 - „Balra előre kettes/hármas oszlopba fejlődj!” (U.: „Fejlődjtek kettes oszlopba!”)
 - Oktatása: egyes oszlopból álló helyzetben, majd járás közben, majd futás közben. Kettes, hármas, négyes oszlopba fejlődések.
 - Egyes/kettes oszlopba, szakadozz! (U.: Szakadozzatok egyes/kettes oszlopba!)
- Sorbontások:
 - Kétsoros vonalból – „Egysoros vonalba szakadozz!”
 - Egysoros vonalból kétsoros vonalat úgy alkotunk, hogy minden második tanuló jobbra előre lép a jobb oldalon lévő társa elé.

Alakzatok:

- Vonalalakzat – a szélességi tengelyek (a két vállcsúcsot összekötő egyenes) egyenes vonalat képeznek.
 - egysoros vonal/kétsoros/háromsoros/négyes soros vonal
- Oszlopalakzat – A tanulók mélységi tengelyei (a hosszúsági és szélességi tengelyre merőleges halad előről hátra) képeznek egyenes vonalat.
 - egyes/kettes/hármas/négyes oszlop
- Köralakzat – Olyan sor, amely a körívnek megfelelően hajlik.
 - arckör (arccal a kör közepe felé)
 - hátkör (háttal a kör közepe felé)
 - jobb/bal oldalkör (a kör tagjai jobb vagy bal oldalukkal fordulnak a kör közepe felé)

Az alakzat első sora: ÉL

Az alakzat bal és jobb oldali végződése: SZÁRNY

A szárny között a középen álló a: KÖZÉP

TERMÉSZETES MOZGÁSOK

- A gyermek fejlődésének meghatározott szakaszában spontán jelennek meg, alakulnak, tökéletesednek és készséggé válnak.
- **KÚSZÁS, MÁSZÁS, JÁRÁS, FUTÁS, EMELÉS-HORDÁS, HÚZÁS-TOLÁS, EGYENSÚLYOZÁS, FÜGGÉS, UGRÁS, DOBÁS**
- Végrehajtási formájukat tekintve: kötetlenek
- Valamennyi testi képesség kialakításában, fejlesztésében nélkülözhetetlenek.
- Alkalmazásuk az alapvető mozgáskészségek kialakításában, és a versenysport területén igen fontos.
- Előfeltételeit képezik a sportági mozgásoknak.

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, akarati 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, szerfelvétel,
- kooperatív viselkedés fejlesztése.

Fajtái:

- Futójátékok,
- Fogójátékok,
- Labdajátékok,
- Kidobójátékok,
- Sportjátékokat előkészítő játékok,
- Küzdőjátékok,
- Versenyek
 - egyéni,
 - páros,
 - sorversenyek (a csapatok egyszerre hajtják végre a feladatot) pl.: százlábú...,
 - váltóversenyek (a csapattagok váltják egymást kézérintéssel, szerátadással...).

ÁLTALÁNOSAN ÉS SOKOLDALÚAN KÉPZŐ GYAKORLATOK

- Gimnasztikai gyakorlatok vagy szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.
- Határozott formájú gyakorlatok – végrehajtásuk meghatározott formához kötött. A mozgás valamennyi fázisa, kivitelezése meghatározott.
- Végrehajtásukat tekintve: kötöttek (ütemezés).
- Végezhetjük
 - Szerrel (kéziszser, egyéb szergyakorlatok),
 - Szer nélkül,
 - Egyéni,
 - Páros,
 - Társas.

- Csoportosításuk:

Izomrendszerre gyakorolt hatásuk szerint:

- Erősítő hatású (**döntés, emelés, emelkedés, ereszkedés, ugrások**),
- Nyújtó hatású (**körzés, hajlítás, fordítás, húzás, lendítés**),
- Ernyesztő hatású (**végtagok passzív leejtése, felrázása**).

Testrészek szerint:

- Nyakgyakorlatok,
- Kargyakorlatok,
- Törzsgyakorlatok (has-, hát-, oldalgyakorlatok),
- Lábgyakorlatok.

Helyzet és helyváltoztató mozgások:

- Helyzetváltoztatás: elmozdulás nem történik. A test részeinek mozdulatait jelenti.
- Helyváltoztatás: egész testtel történik

Izomműködés szerint:

- Statikus
- Dinamikus

ALAPFOGALMAK**A test tengelyei és síkjai**

- **Hosszúsági tengely**
 - A test közepén a fejtetőtől a sarokig haladó vonal.
 - A testet bal és jobb **harántsíkra** osztja.
- **Szélességi tengely**
 - 2 vállcsúcsot összekötő képzeletbeli vonal.
 - **Oldalsík (mellső, hátsó)**
- **Mélységi tengely**
 - A hosszúsági és szélességi tengelyre merőlegesen halad előlről hátrafelé. Vízszintesen haladnak a fej, a váll és a csípő magasságában.
 - **Mélységi síkok**

A gimnasztika alapvető alkotóelemei a különböző testrészek, végtagok mozgásaiból állnak.**Alapforma:**

- A gyakorlatok legkisebb egysége. A szabadgyakorlatot alkotó mozdulatok (mozgásos elemek!!!).
- Végrehajtható egyidejűleg, vagy egymás után.

Gyakorlat:

- 2 vagy több alapforma összekapcsolása meghatározott ütembeosztás szerint.
- egyszerű: 2 alapformából
- összetett: 3 vagy több alapformából

Gyakorlatlánc:

- ha az első gyakorlat a második kiindulóhelyzete.

Gyakorlatsor:

- tudatos szempont alapján megtervezett gyakorlatok összessége

Előkészítő gyakorlatok:

Felkészítik a sportolókat a nehezebben kivitelezhető célgyakorlatok elvégzésére.

Célgyakorlatok:

- A célmozgás fő tevékenységét kell tartalmazniuk.
- Megegyeznek az izmok tesztelésére szolgáló ellenőrző gyakorlatokkal.
- Mind az ellenőrző, mind a fejlesztő gyakorlatok összeállításakor és kivitelezésekor elsődleges szempont, hogy az ízületeket optimális helyzetbeállításokkal és megfelelő izmok aktivizálásával védjük.
- A főgyakorlat végrehajtásához szükséges izom, ízület fokozott bemelegítése. Az adott képesség fejlesztése. (követlen hatás)

Rávezető gyakorlatok:

- Olyan gyakorlatokat jelentenek, amelyeket az egyes gyakorlatok megtanítása előtt alkalmazunk, a fő gyakorlat vezető műveletét leegyszerűsítve.
 - vezetőművelet: mindenyakorlat esetében az a gyakorlatrész, melynek helyes kivitelezésétől függ annak eredményessége
- A főgyakorlat elsajátításának lehetőségét biztosítja, könnyíti meg.
- Idegi ráhangolás. A vezetőműveletet könnyíti meg (közvetett hatás).

Fejlesztőgyakorlatok:

- Részben előkészítő, részben célgyakorlatokból állnak.

MOZGÁSSZERKEZET

A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásának során is tapasztaljuk, hogy a mozdulatok térben zajlanak, végrehajtásuk időbe telik, és valamilyen sebességgel történik. Létrejöttükhöz erőkifejtés szükséges. A tér, az idő és az erőkifejtés tényezői elválaszthatatlan funkcionális egységet képeznek és a ritmussal együtt a mozgás szerkezetét adják.

A mozgásszerkezet térbeli jellemzői:

- **Kiinduló és befejező helyzet.**
 - **A mozgás iránya:**
 - **fő irányok:** előre-hátra, föl-le, balra-jobbra
 - **mellék irányok:** rézsút jobbra előre, rézsút balra hátra....
 - **A mozgás kiterjedése:** Az az út vagy távolság, amit az egész test vagy testrész a mozgás során megtesz.

Meghatározhatjuk:

- méterben (20 m gyors futás)
- lépésben (4 lépés hátra...)
- támpont meghatározásával (futás a pálya alapvonaláig)
- szögfokban (törzsdöntés előre 45°-ban, a levegőben 360°-os fordulat)
- ismétlések számával
- a mozgás befejező helyzetének megjelölésével (karlendítés mélytartásból magastartásba)

A mozgásszerkezet időbeli jellemzői:

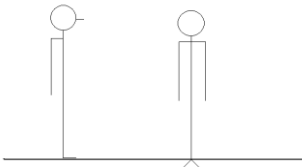
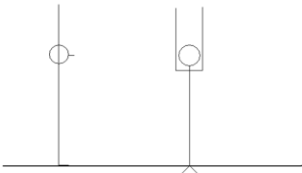
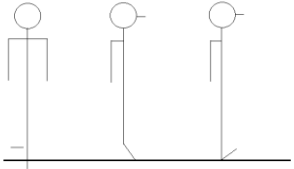
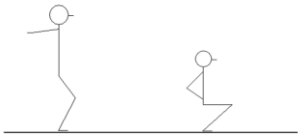
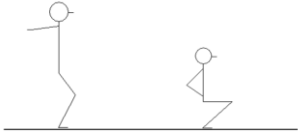
- A mozgás végrehajtásának időtartama, sebessége és tempója. A mozgások ideje.
- A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végrehajtását gyakran ütemezéssel v. zenei kísérettel végezzük.
- A mozdulatok időtartamának jelölése *ütemszámokkal* történik. AZ ütem a tempó meghatározása.
- A mozgás *tempója* a sebesség függvénye, az adott időre eső mozgás mennyisége, mozgásgyakoriság száma.
- Megkülönböztetünk: lassú, közepes, élénk, gyors tempót


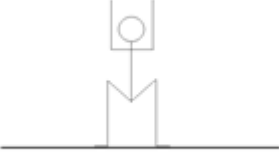
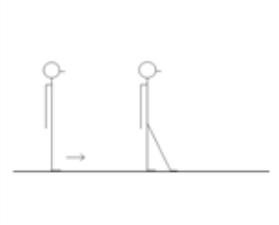
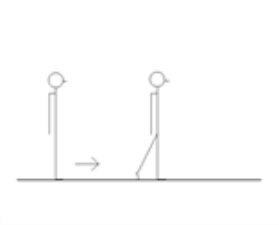
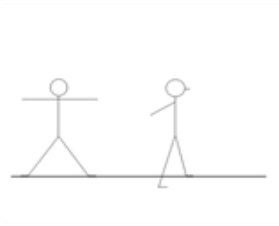
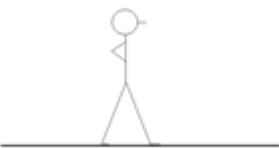
A mozgásszerkezet dinamikai jellemzői:

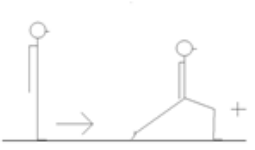

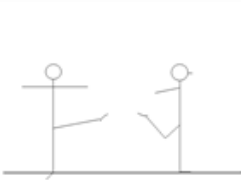

- Az ember belső erői (*izomerő*) és az emberre ható külső erő (*gravitáció, szer súlya, ellenfél*), valamint ezek kapcsolata a mozgások végrehajtása érdekében.
- **Dinamikus:**
 - A belső erő és a külső erő nagysága nem egyenlő.
 - Elmozdulás történik.
- **Statikus:**
 - A belső erő és a külső erő nagysága egyenlő.
 - Elmozdulás nem történik.

A gimnasztikai gyakorlatok tartásos elemei

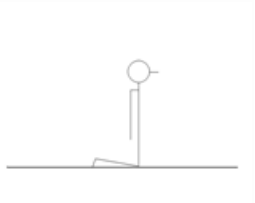
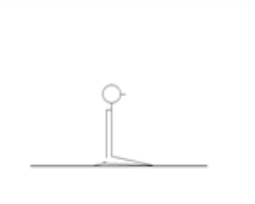
Állások (a lábunkon támaszkodunk)



<p>1. Alapállás <i>(mélytartással)</i></p>	
<p>2. Szögállás <i>(egyéb kartartással)</i></p>	
<p>3. Zárt állás <i>(a lábfej párhuzamosan összezárt)</i></p>	
<p>4. Hajlított állás</p>	
<p>5. Guggolás</p>	

<p>6. Guggolás lábnyújtással hátra/előre</p>	
<p>7. Terpesz guggolás</p>	
<p>8. Lépőállás <i>(a testsúly a helyben maradó lábon marad)</i></p>	
<p>9. Kilépő állás <i>(a testsúly az elmozduló lábra helyeződik át)</i></p>	
<p>10. Terpeszállás</p>	
<p>11. Haránt terpeszállás <i>(az elől lévő lábról nevezzük el)</i></p>	

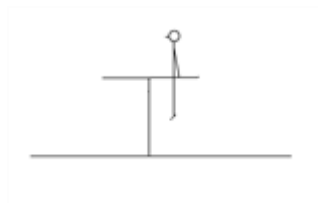
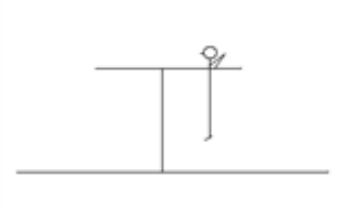
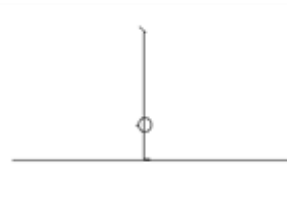
<p>12. Támadó állás (az elmozduló láb térdé hajlított, a helyben maradó láb nyújtott, TS a két lábon, az elmozduló lábról nevezzük el)</p>	
<p>13. Védő állás (a helyben maradó láb térdé hajlított, az elmozduló lábról nevezzük el)</p>	
<p>14. Lebegő állás (a törzs függőleges, az egyik lábon állunk és a másik valamilyen irányba emelt maximum 90°-ig, az álló lábról nevezzük el)</p>	
<p>15. Mérlegállás (a törzs vízszintes, az egyik lábunkon állunk, a másikat minimum 90°-ig emeljük hátra, az álló lábról nevezzük el)</p>	

Térdelések (a térdünkön támaszkodunk)



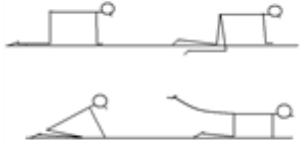
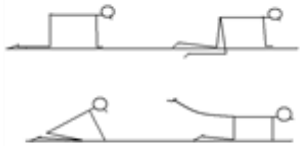
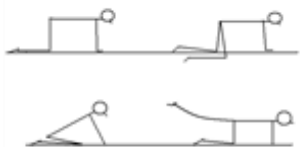

<p>16. Térdelés</p>	
<p>17. Térdelő ülés/sarokülés</p>	

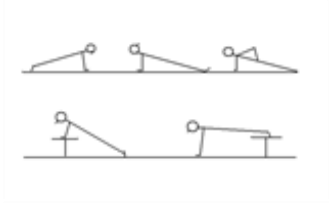
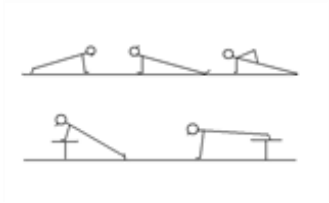
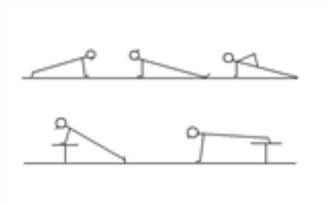
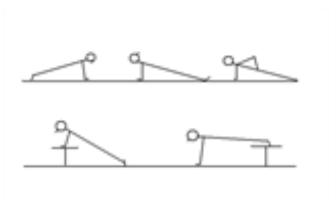

18. Féltérdelés	
19. Terpesztérdelés	

Kéztámaszok (csak a kezünkön támaszkodunk)

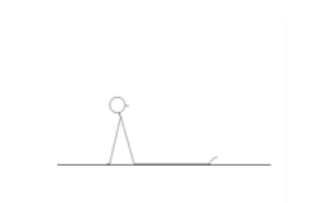
20. Támasz	
21. Hajlított támasz	
22. Kézállás	

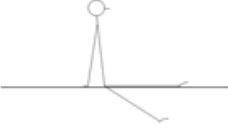
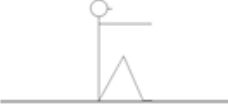

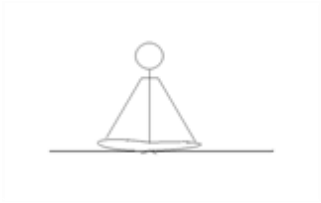
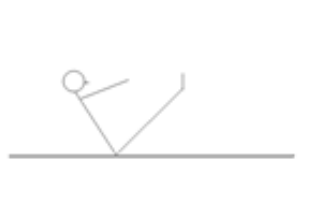
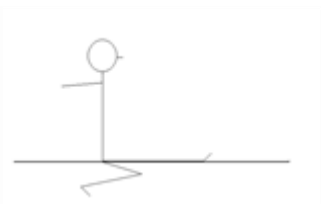
Kéz és lábtámaszok (olyan helyzetek, amikor a kézen és a láb valamelyik részén támaszkodunk)

23. Guggolótámasz	
24. Terpesz guggolótámasz	
25. Térdelőtámasz	
26. Terpesz-térdelőtámasz	
27. Térdelőtámasz sarokra ülésel	
28. Térdelőtámasz lábnyújtással hátra	




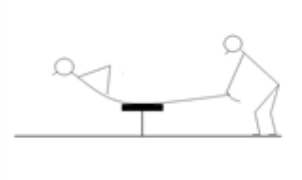
29. Fekvőtámasz	
30. Hátsó fekvőtámasz	
31. Bal/jobb oldalsó fekvőtámasz	
32. Magas- vagy mélyfekvőtámasz	
33. Híd, Fejhíd	

Ülések (a test ülő helyzetben, a láb háti oldalán támaszkodunk)

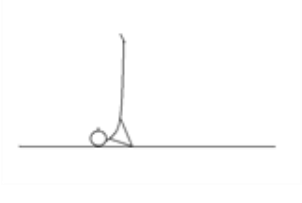
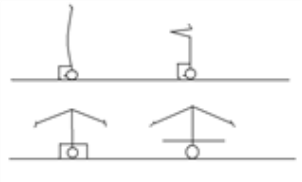
34. Nyújtottülés (<i>törzs függőleges</i>)	
--	--

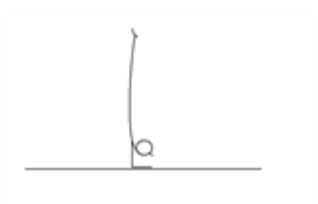
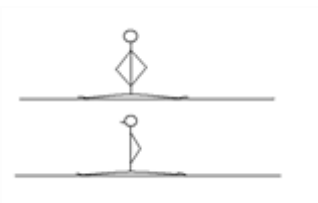
<p>35. Terpeszülés</p>	
<p>36. Hajlítottülés (a térdízület 90°-ban hajlított)</p>	
<p>37. Zsugorülés térdkulcsolással (a térd és a csípő maximálisan hajlított)</p>	
<p>38. Törökülés</p>	
<p>39. Lebegőülés (a fenekünkön támaszkodunk, sem a láb, sem a kéz nem támaszkodik)</p>	
<p>40. Gátülés</p>	

Fekvések

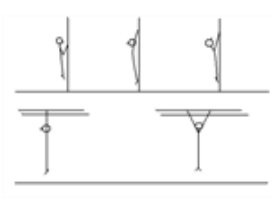
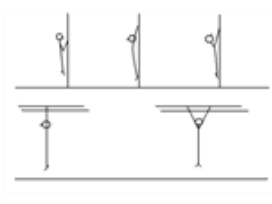
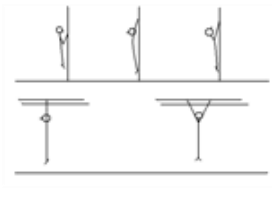
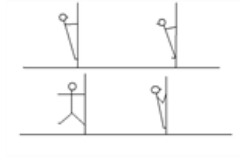
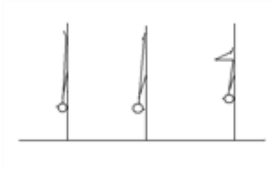
41. Hasonfekvés	
42. Hanyattfekvés	
43. Bal/jobb oldalon fekvés <i>(az azonos oldali kar magastartásban, a másik hajlítva a test előtt támaszkodik a talajon)</i>	
44. Combfekvés	

Egyéb támaszok

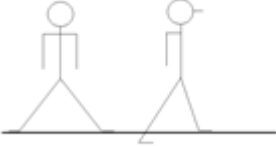

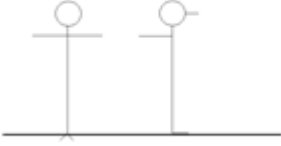


45. Tarkóállás	
46. Fejállás és variációi	


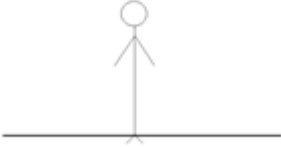


47. Alkarállás	
48. Oldalspárga és harántspárga	

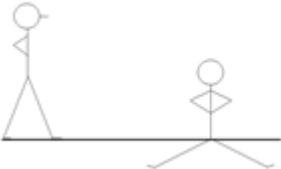
Függések

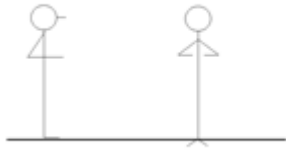
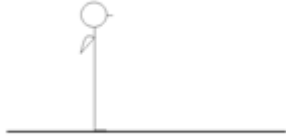
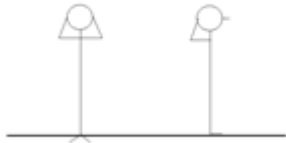
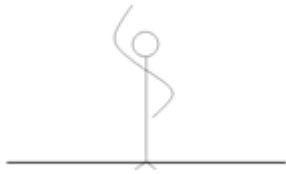
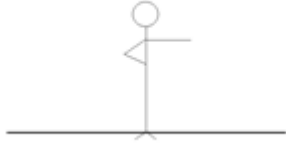
49. Hajlított függés	
50. Hátsó függés, mellső függés	
51. Függés és oldalfüggés	
52. Függőállás (mellső-, hátsó-, haránt- és hajlított karral)	
53. Lefüggés (hátsó-, mellső- és zsugorlefüggés)	

Kartarások

Nyújtott kartartások	
54. Mélytartás	
55. Mellső középtartás	
56. Oldalsó középtartás	
57. Magastartás	
58. Hátsó rézsútos mélytartás	

59. Mellső rézsútos mélytartás	
60. Oldalsó rézsútos mélytartás	
61. Mellső rézsútos magastartás	
62. Oldalsó rézsútos magastartás	

Hajlított kartartások	
63. Csípőre tartás	

<p>64. Mellhez tartás</p>	
<p>65. Vállra tartás</p>	
<p>66. Tarkóra tartás</p>	
<p>67. S-tartás</p>	
<p>68. Bal/jobb oldalsó középtartás (a nyújtott karról nevezzük el)</p>	

Mozgásos elemek

- Lendítés:** nyújtott felső és alsó végtag bármely irányba történő mozgása. Közepes vagy élénk tempó.
pl.: nyújtott ülés alkartámasszal, bal láblendítés előre 8x
- Lendület:** egész testtel végzett lendület.
- Lengetés:** a nyújtott végtagok vagy kéziszerek két helyzet közötti ingaszerű mozgatása.
pl.: babzsák lengetés mellső rézsútos mélytartás és hátsó rézsútos mélytartás között
- Húzás:** végtagoknak az ízületi mozgáshatár irányába és közelében történő mozgatása
pl.: mellhez tartásban könyökhúzás hátra 4x
- Csúsztatás:** a testrészek súrlódással történő elmozdítása a talajon vagy szereken.
pl.: nyújtott ülésből lábcsúsztatás balra hasonfekvésbe
- Emelés:** a végtagok, kéziszerek, testrészek letről felfelé irányuló lassú vagy közepes tempójú mozgatása.
pl.: kéziszűlyő emelése mélytartásból magastartásba, szögállás oldalsó középtartás: lábemelés előre két ütemen keresztül
- Leengedés:** testrészek, kéziszerek, végtagok fentről lefelé irányuló lassú, közepes tempójú mozgása.
pl.: kéziszűlyő leengedése magastartásból mélytartásba
- Emelkedés:** az egész test alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe történő lassú/közepes tempójú mozgása.
pl.: guggolótámaszból emelkedés alapállásba
- Ereszkedés:** az egész test magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe történő elmozdulása.
pl.: alapállásból ereszkedés guggolótámaszba
- Hajlítás:** az ízületeket alkotó csontok és testrészek közelítése.
pl.: terpeszállás tarkóratartással, törzshajlítás balra/jobbra/előre
- Nyújtás:** az ízületeket alkotó csontok és testrészek távolítása, a hajlított ízület feszítése.
pl.: hasonfekvésből karnyújtás fekvőtámaszba
- Döntés:** az egyenes törzs csípőben történő elmozdulása. Végrehajtható: előre 45°, 90°, 135°-ban
pl.: terpeszállás tarkóratartással, törzsdöntés előre
- Dőlés:** állásból vagy térdelésből nyújtott testtel végzett mozgás
pl.: térdelésből dőlés előre hasonfekvésbe
- Fordítás:** a testrészek, végtagok hosszúsági tengely körül egy irányban végzett elmozdulása.
pl.: törzsfordítás balra
- Fordulat:** a test hosszúsági tengelye mentén, egész testtel végrehajtott elmozdulás balra/jobbra. Kiterjedése: 90°, 180°, 270°, 360°
- Forgás:** 360° többszöröse helyben vagy helyváltoztatással.
- Körzések:** a végtagok, testrészek körpályán végrehajtott lassú/közepes/élénk tempójú elmozdulása.
- Összetett törzsmozgások:** a törzshajlítás, törzsdöntés és törzsfordítás közül 2 alapforma egyidejű összekapcsolásából áll.
pl.: balra fordítással törzsdöntés előre
- Utánmozgás:** a mozgások kis mozgáskiterjedéssel történő ismétlődő végrehajtása
- Rugózás:** térdízületben végrehajtott utánmozgása.
pl.: guggolótámaszban térdrugózás 4x

Helyzetcsere: a végtagok helyzetének megcserélése. pl.: kartartáscsere, lábtartáscsere (és nem karcsere, lábcsere!!!!!!)

Szökdelés: közepes magasságú, ismétlődő súlypont emelkedés helyben, haladással.

Ugrás: szubmaximális vagy maximális súlypontemelkedés
pl: *guggolásból terpeszfelugrás karlendítéssel magastartásba*

Rajzírás

A gyakorlatok pálcikarajzzal történő ábrázolását jelenti. Rajzok, jelek, számok segítségével ábrázoljuk a helyzeteket, mozgásokat.

Jelentősége:

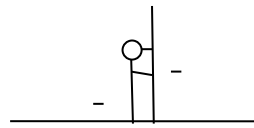
- a szaknyelvnél egyszerűbb, gyorsabb, jobban áttekinthető
- felhasználható tanmenet, óravázlat készítésénél, gyakorlatsorok tervezésénél
- a gyakorlatfeljegyzés leggyorsabb módja
- felhasználható szemléltetésre
- gyorsan, könnyen elsajátítható

Rajzírás alapelvei:

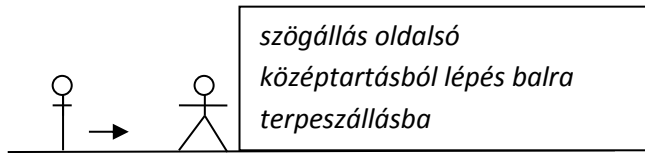
- A rajzírásban a testet elől-, oldal-, és hátulnézetből ábrázoljuk. (○, ◯, ●)
- (A test különböző irányú rajzolása önmagában nem jelent elfordulást)
- A rajzírást mindig a talaj jelölésével kell kezdeni.
- A gyakorlatok rajzolása a testarányok figyelembe vételével történjen.
- Az első rajz mindig a kiinduló helyzet, ami nem lehet az 1. ütem.
- Mindent balra, bal végtaggal kezdünk. Csak akkor jelöljük (+), ha nem.
- A kiinduló helyzettől jobbra haladva rajzolunk.
- Ha egy mozgás ismétlődik, nem kell újra lerajzolni, az előző rajz alá kerül az ütemszám.
- Ellentétes oldalra nem kell lerajzolni újra a mozdulatot, vagy mozdulatsort, a vonal végén „+” jellel jelöljük.
- A rajzokat tükörképszerűen kell leolvasni.
- Rajzírásban a testet elől-, oldal- és hátulnézetben ábrázoljuk.
- Előlnézetben a fejét üres körrel jelöljük, mindkét kart megrajzoljuk.
- A törzset és a zárt alsóvégtagot egy vonallal ábrázoljuk, a lábfejet a talajvonal alá húzzuk.
- Ha a láb nyitott, akkor mindkét alsó végtagot megrajzoljuk.
- Előlnézetben úgy kell a bal- és jobbvégtagot megkülönböztetni, mint ahogy a velünk szemben álló sportolók esetében tesszük azt.
- Oldalnézetben az arcirány a fejen kis orral, valamint a lábfejek pontos megrajzolásával jelezzük.
- Az azonos helyzetben lévő végtagot egy vonallal rajzoljuk.
- Terpesztett láb esetében, a felénk eső lábat kissé a talajvonal alá húzzuk.
- Az eltérő esetben lévő végtagot külön-külön megrajzoljuk. Az elmozduló végtag mindig a bal végtag.
- A jobb végtag elmozdulását külön jelöljük. (+)
- A hátulnézet alkalmazására ritkán kerül sor, ilyenkor a fejét satírozott körrel, a lábfejet pedig a vonalra rajzoljuk.

Rajzírás jelei:

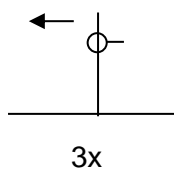
1, vízszintes vonal: - zártállás, zártfogás



2, vonal nyíllal: → , az elmozdulás irányának jele



3, Szorzás jele: X utánmozgások, rugózások, ismétlődő mozgások jele



Karhúzás hátra 3x

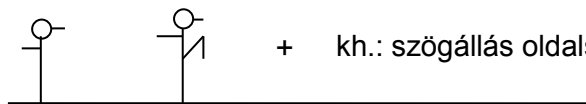
3x

4, vízszintes cikk-cakk vonal: a rugózás jele

5, függőleges cikk-cakk vonal: taps, bokázás jele

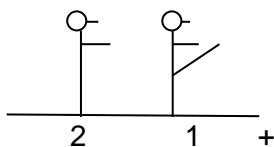
5, összeadás jele: + (a gimnasztikában mindent balra kezdünk)

- jobb láb, jobb kar mozgásának jele



+ kh.: szögállás oldalsó középtartással, jobb térdemelés előre

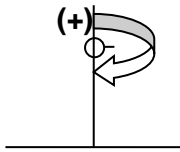
- a talajvonal végén az ellenkező oldalra való végrehajtásnak a jele



Kh.: szögállás. mellső középtartás;

1. ü.: bal láblendítés előre
2. ü.: kh.
3. ü.: ellenkezőleg.

- **(+)**: a jobb végtag nem végez mozgást (karkörzésnél)



Szögállás magastartásból bal karleengedés mélytartásba.

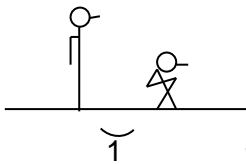
6, körív nyíllal: a körzések irányát jelöli

7, A gimnasztikai mozgások szakkifejezéseinek alkalmazása során gyakorlatvezetésnél az alábbi sorrendben meg kell megnevezni:

1. a kiindulóhelyzetet
2. a mozgást végző testrészt
3. a mozgást
4. a mozgás irányát
5. kiterjedését
6. esetleg a tempóját.

pl.: terpeszállás csípőretartással (1), törzshajlítás (2,3) előre (4) talajérintéssel (5) 2 ütemen keresztül (6).

8, ütemezés (változatok egy gyakorlatra):



vonat alatt körív: egy ütem alatt több mozdulat történik
alapállásból ereszkedés guggolótámaszba és vissza kh-be *1 ütem alatt* (gyors tempó)

2 1 alapállásból ereszkedés guggolótámaszba (közepes/élénk tempó)

4 1-3 *kötőjel:* lassú mozgások végrehajtása annyi ütem alatt

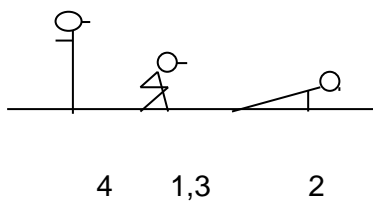
alapállásból ereszkedés guggolótámaszba *3 ütemen keresztül*, és emelkedés
(*lassú tempó*)

4 1 (2-3) *ütemszám zárójelben:* mozgásszünet annyi ütemen keresztül

alapállásból ereszkedés guggolótámaszba, *mozgásszünet két ütemen keresztül*

4 3x *utánmozgás:* alapállásból ereszkedés guggolótámaszba és *rugózás* 3x

vesszővel elválasztott számok: az adott mozgásismétlését, visszatérést jelöl



10X *vonal végén szám*: a gyakorlatot hányszor kell végrehajtani

Kh.: szögállás oldalsó középtartással;

1.ü.: ereszkedés guggolótámaszba;

2.ü.: ugrás fekvőtámaszba;

3.ü.: ugrás guggolótámaszba; (mint az 1. ütem);

4.ü.: emelkedés kiindulóhelyzetbe.

GYAKORLATKÖZLÉS

- Lépései:
 - Kiinduló helyzet felvétele
 - Gyakorlat megindítása. („Gyakorlat rajta!”)
 - Ütemezés
 - Célja: végrehajtás tempójának biztosítása
 - Hangszín, hangerő
 - Tükrözze a gyakorlat dinamikáját
 - Ösztönző kifejezések.
 - Hibajavítás
 - Alapformák helyes végrehajtása, testtartás
 - Folyamatos beszéd – közben ütemezés tapssal, csettintéssel
 - Gyakorlat megállítása („Elég!”)

Ismertetés módjai:

Verbális ismertetés:

Szóban közlés: először ismertetjük a gyakorlatot, és utána következik a végrehajtás.

Személytelen, kijelentő mód

Utasítás: elmondás és végrehajtás egyszerre történik. T/2 felszólító mód

Vizuális ismertetés

Bemutatás (pontos, technikailag helyes, tükrökép, szemből/oldalról, távolság)

Bemutattatás

A SZABADGYAKORLAT TERVEZET GYAKORLATSORRENDJE

1. Könnyű lábgyakorlat
2. Nyújtó hatású kar-, mell-, vállgyakorlat
3. Nyújtó hatású törzsgyakorlat állásban
4. Erősítő hatású törzsgyakorlat állásban
5. Gyakorlat támaszhelyzetben
6. Gyakorlat ülésben
7. Erősítő hatású törzsgyakorlat fekvésben (hasizom vagy hátizom)
8. Erősítő hatású törzsgyakorlat fekvésben (hasizom vagy hátizom)
9. Ellenhatású gyakorlat
10. Gyakorlat támaszban vagy egyensúlyi helyzetben
11. Gyakorlat támaszban vagy egyensúlyi helyzetben
12. Nehéz lábgyakorlat

Irodalom:

Dr. Derzsy Béla: *A gimnasztika alapjai*, Magánkiadás, 2004

Dr. Metzinger Miklós: *Gimnasztika - jegyzet az okj-s sportszakember képzés számára.*

Készült az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából, 2010,

http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf

Rajzok forrása:

poli.hu/wp/wp-content/uploads/2010/02/gimnasztika1.ppt Fábrián Péter, 2010

valamint 3, 6, 7, 19, 53, 54-62 ábra: Rácz Katalin, 2014

Gimnasztika
Módszertani segédlet tanítóknak és óvodapedagógusoknak
ELTE TÓK Testnevelési Tanszék
Budapest, 2014.