

Akrobatika

Akrosz- magas

Baino – menni

- történelmi áttekintés
 - Távol kelet és Egyiptom – síremlékek falain (Beni Hassan)
cigánykerék, bukfenc, fej- kézállás
 - Kréta szigete – Knossosi palota freskója
bika kultusz
 - Görögország – lakomák, mutatványosok
cirkuszi és egyéb vásári mutatványosok foglalkoznak vele leginkább a modern torna megjelenéséig
- torna – talaj, gerenda, ugrás
függő- és támaszszerkeznél leugrás

FIG-hez tartozó tornaágakban

- férfi torna
 - női torna
 - sportakrobatika
 - trampolin
- jövőbeli kitekintés
- parkour
 - freerun

Képességfejlesztés a tornában

- 9-12 éves korban 90 %-os idegrendszeri fejlettség – az idegrendszer készen áll az erőfejlesztésre

-6-8 év

állóképesség
gyors erő
saját testsúllyal, azaz relatív erő
ált. képességfejlesztés 60%
spec. képességfejlesztés 40 %
szabadgyakorlatok
természetes mozgásformák
mászások, ugrások, tolódások, függések

- 9-14 év

állóképesség
gyors erő
erő-állóképesség
statikus erő
relatív erő, minimális külső ellenállás
ált. képességfejlesztés 40 %
spec. képességfejlesztés 60 %
szabadgyakorlatok
term. mozgásformák
erőgyakorlatok tornaszereken

Edzésterv, foglalkozási terv

- vegye figyelembe a versenyprogramot, aktuális edzettségi szintet, elérendő edzettségi szintet
- csapat és egyéni edzéstervre is szükség van
- az edzés tervezése
 - o fokozatosság elve – didaktikailag egyszerűbb részekre bontás
 - o rendszeresség elve – technika, izomkeresztmetszet-inerváció, hipertrófia
 - o életkornak megfelelő gyakorlat elve
 - o egyéni eltérő fejlődés elve – pubertás, koordináció, kondíció

Az edzés részei

Hangulat jó legyen

Rend, fegyelem, figyelem

- általános, speciális bemelegítés, erősítés, nyújtás
- fő rész – cél a pontos, gazdaságos technikailag helyes elemek, gyakorlatok elsajátítása
 - egy- másfél órás edzés 140-150 elem, érsportolóknál 280-300
- levezető ész- finom nyújtás, játék

Edzés tervezése, lebonyolítása

Létszám tekintetében érdemes köredzést tervezni, hogy minél kevesebb legyen az „üres” járat.

Torna mozgásanyagának életkor szerinti elrendezése

-3-6 év: talaj – lebegő, mérleg, tarkóállás, gurulóátfordulás előre, hátra (lejtő), bátorugrás, rugdalózó kiscsikó

ugrás – helyes talajra érkezés, függ. repülés számolýról, fel-le átugrások, felbukfenc, lebukfenc szerekre

- 6-12 év: talaj – mint 3-6 év de a kiinduló és véghelyzet változtatásával, terpeszbukfenc előre, hátra, cigánykerék, tigrisbukfenc, fej-kézállás, kézenát- fejenátfordulás

gyűrű
ugrás – előkészítő támaszugrások, guggoló átugrás, felgugg. függ. leugrás, terpeszátugrás

- 12-14 év: ua. mint korábban, elemkapcsolattal

rundel

szaltó előre

kézenátfordulások szekrényen

- 14-18 év: szaltó hátra

ugrások első ívének növelése

Akrobatikus elemek oktatása

Elsődleges szempont, hogy ne okozzunk sérülést.

Minimális odafigyelés, és nem veszélyesebb bármelyik sport oktatásánál.

Félünk oktatni, mert nem vagyunk biztosak a tudásunkban – FOKOZATOSSÁG ELVE

- testtömeg: duci is járhat akrobatikára, csak neki mást fogok tanítani

- ízületek védelme- bemelegítés!!!

Hideg terembe NE dolgozzunk!

Minden olyan elem, amikor elemelkedünk a talajról, már akrobatikus elem

Lendületszerzéssel vagy helyből

El, pontosabban felrugaszzkodás

Maga az elem

Talajra érkezés

Lendületszerzés: - sima nekifutás kezdetben
- akrobatikus elemkapcsolatok

- rundel flick, kézenát-szaltó

Elrugaszzkodás: - talajról, dobbantóról, szerről

- egy vagy két lábról

- elugrás iránya meghatározza a mozgást (szaltó és flick)

Ovis és kisiskolás korban a két lábról való elrugaszzkodás és a dobbantó használatának a megtanítása – kicsit később bezavarhat a trampnál

>> 2000 ismétlésszám egy elem megtanulása, továbblépés

Maga az elem:

- minden elemnek van kiinduló és véghelyzete, ezekre törekedni kell

- megkönnyíti a tanulást, ha először helyben, kis majd nagy lendülettel oktatjuk, nagy lendület zavaró lehet

- egy elemet úgy tanítsunk, hogy minél több hasonló mozdulatot végeztessünk, pl: flick
>>bógni, kézenát, flick tempó hanyattfekvés, híd, korbett

Fokozatosság elve- sok előkészítő gyakorlatot csináltatok, mert nem szeretnék megszakadni a munkába, emelgetésbe

- balesetveszély az elem közben

- odafigyelés

- egyértelmű utasítás (mikor indul, mit csinál)

- fog, orr, bicepsz (a segítséget adó szintén megsérülhet)

- *Talajra érkezés:*

- gördüléssel (tigris, másfél szaltó, Thomas szaltó), könnyű, mert nem kell beleállni;

- beleállítás – előre vagy hátra történt az átfordulás

- nyitás

- még egy egészcsavart is meg kell nyitni

- következő elem, elemkapcsolat, pontos véghelyzet kell, pontos kiindulási helyzet>>
ezeket össze kell tudni kapcsolni akrobatikus elemkapcsolatokhoz

Legegyszerűbb akrobatikus elemkapcsolatok

Terpeszcuka egészcsavar
Cigánykerék, cigánykerék
Fellendülés kézállás, bukfenc ,tigrisbukfenc
Cigánykerék, egy lábás tigris

Tigris fejenát ford.
Kézenát tigris
Kézenát szaltó
Rundel susunova
Rundel flick
Flick-flick
Flick hátraszaltó
Rundel flick hátraszaltó

Két különböző elem egyszerre végrehajtása
csavar+szaltó > fél, egész
Általában ezek a bonyolultabb elemek oktatás szempontjából.

Elemek csoportosítása

Különb. tengelyek körüli átfordulások
- szélességi, mélységi, hosszúsági
-

Több tengely körüli átfordulás nehezíti a végrehajtást.

Szerek az akrobatika oktatásánál:

- dobbantó
- szőnyeg
- zsámoly, svédsekreányek
- polifoam henger
- akrobatikus csíkok>>álom
- gumiasztal – lassú vagy gyors (rugótól függ), megkönnyíti az elrugaszkodást, nem fárad el, több időt tölt a levegőben, több ismétlést tud végrehajtani

A legfontosabb szer mi magunk vagyunk, tudással, lelkesedéssel, személyes kisugárzással és ha jól csináljuk, nem kell félnünk tőle, és nem tudjuk levakarni magunkról a gyerekeket.

Versenyzési lehetőség

- KIDS minitramp
- dobantóval is elsajátítható elemek (4 elem, nem kell beleállni)
- jó hangulat
- nem igényel extra felkészülést, a szaltó kivételével minden mozdulat a tantervből van