



Függőszer használata a testnevelés órákon

KPSZTI továbbképzés
Szent Angéla Ferencs Általános Iskola és Gimnázium
Markolt Imre - 2014. április 29.



A torna fejlesztő hatásai röviden, felsorolásszerűen (*Donáth és mtsai, 1996 nyomán*):

Élettani, egészségfejlesztő hatások

- az egészség megőrzése, fejlesztése, a cselekvési kultúra tökéletesítése;
- a szervek, szervrendszerek alkalmazkodó képességének (edzettségének) javulása;
- a központi idegrendszer szabályozó (azaz elemző, ellenőrző, korrigáló) tevékenységének fejlesztése, különösen 7–10 éves korban.

Motoros képességek fejlődésére kifejtett hatások

- fejleszti a gyorsági és a relatív erőt;
- fejleszti az ízületi mozgékonyt, hajlékonyt;
- egyensúlyozás szervrendszerének, az egyensúlyozás apparátusának jelentős fejlesztése, különösen 4–12 éves korban;
- javítja a térben és időben való pontos mozgásérzékelést, tájékozódást.

Esztétikai hatások

- segíti a helyes testtartás kialakítását, a gerincelváltozások megelőzését;
- az esztétikai nevelésben kitüntetett szerepe van.

Pszichológiai hatások

- fejleszti a bátorságot és az akaraterőt;
- növeli a gyerekek frusztrációs toleranciáját (a fájdalom, a félelem és a fáradtság elviselésének egyénre jellemző tűrőképességét);
- fejleszti a gyerekek közös felelősségérzetét;
- segíti a sokoldalú és harmonikus személyiségfejlesztést.

A tornában azokat a szereket nevezzük függőszernek, amelyek nem a földre erősített állványon, szilárdan vannak elhelyezve, hanem állványukról mozgathatólag lefüggnek, mint például a mászókötel, a mászórud, vagy a gyűrű.

Azon túl, hogy a fent említett élettani, képességfejlesztő, esztétikai és pszichológiai hatásokat kiválóan el tudjuk érni a függőszer használataival, nagyon élvezetes órákat is tudunk biztosítani a gyerekeknek. Ezért bátorítok mindenkit, hogy az óráin alkalmazza a rendelkezésére álló függőszeret.

A függőszeréken nagyon sokféle gyakorlat végezhető (támasz- és függő helyzetekben is), de az általános iskola alsó tagozatában a függésben végzett gyakorlatok, illetve helyzetek dominálnak. Praktikus okokból megemlítek olyan szereket is, melyek nem függőszerék, viszont nagyszerűen végezhetőek rajtuk függő gyakorlatok, és nagyon jó kiegészítői a függőszereknek.

Az alábbi gyakorlatok végzésénél érdemes magnéziát használni, hogy ne csússzon a gyerekek keze.

Mindig figyeljünk a megfelelő balesetvédelemre (pl. szivacsok), illetve a segítségadásra, ha valamely gyakorlatnál szükséges.

Függőszerék:

mászókötél

- mászás kézzel kötél, lábbal ferdepadon
- mászás kézzel kötél, lábbal bordásfalon
- mászás mászókulcsolással
- függeszkedés
- függeszkedés 2 kötél
- lendülés svédzekerényről svédzekerényre (zsámolyról zsámolyra, szivacsra, stb.)

gyűrű

- alaplendület
- lefüggés (gyertya)
- lebegőfüggés (bicska)
- fészek
- hátsó függés
- húzódás hajlított karú függésbe
- leugrás

lengőgyűrű (vagy trapéz)

- a gyűrűn végezhető gyakorlatok lengés közben
- tárgyak (pl. labda) elkapása, majd visszadobása lábbal lengés közben
- célba ugrás szivacsbalába

alacsony gyűrű (pl. húzódkodó rúdra szerelt gyűrű)

- lefüggés (gyertya)
- lebegőfüggés (bicska)
- fészek
- hátsó függés
- húzódás hajlított karú függőtámaszba
- húzódás hajlított karú függésbe

Egyéb szerek, melyeken függő gyakorlatok is végezhetők:

bordásfal

- mászás föl és le
- függeszkedés föl és le
- vándormászás
- vándormászás függésben
- lábemelés hátsó függésben
- mellső függésben homorítás
- mellső függésből szökkenés lábakkal a bordásfal valamelyik fokára (csak ügyesebbeknek)
- a bordásfalba alsó fokába kapaszkodva fekvésből emelés tarkóállásba (gyertya)
- A húzódást hajlított karú függésbe a sérülésveszélyessége (csukló) miatt nem-, vagy csak felső fogással javaslom.

húzódzkodó rúd

- lebegőfüggés (bicska)
- hátsó függés
- függésből lábemelés
- húzódás hajlított karú függőtámaszba
- húzódás hajlított karú függésbe
- kelepfelhúzódás (Ha van a közelben fal, vagy bordásfal, lábbal segíthet. A fejére vigyázzon, nehogy beüsse!)
- szökkenéssel függésbe a rúdra, húzódás hajlított karú függésbe, ereszkedés függésbe, leugrás, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás (csak a legerősebbeknek)

korlát, nyújtó, vagy felemás korlát

- vándormászás haránt, vagy oldalhelyzetben
- lebegőfüggés (bicska)
- hátsó függés
- függésből lábemelés
- húzódás hajlított karú függőtámaszba
- húzódzkodás hajlított karú függésbe
- hajlított karú függésből ereszkedés mellső függőmérleg helyzete felé, majd húzódás vissza hajlított karú függésbe (csak a legerősebbeknek)

ferdepad

- hanyattfekvésből emelés tarkóállásba (gyertya) hajlított lábakkal (A visszaengedés lassan történjen, és szintén hajlított lábakkal)

Felhasznált irodalom:

- Honfi L., Szatmári Z., 2011. A sporttorna elmélete és gyakorlata, Dialóg Campus Kiadó, Budapest
- <http://www.kislexikon.hu/fuggoszerek.html>