

**FIT – BALL
A TESTNEVELÉSBEN**

BEMUTATÓ

**SZENT IMRE KATOLIKUS ÓVODA ÉS
ÁLTALÁNOS ISKOLA**

KOVÁCS ANIKÓ

A Fit-Ball pozitív hatása a gyermeki szervezetre

A legfrissebb kutatási eredmények szerint jelenleg minden iskolaköteles korú fiatal hanyagtartású, és minden második valamilyen komolyabb gerincdeformitással küszködik.

A labda segíti a **helyes testtartás kialakítását**, a gerincoszlop fiziológiás görbületeit a leghosszabb ideig fáradás nélkül meg tudja tartani.

A labdán ülve végzett kis előre-hátraírányuló gördülő mozdulatokkal a medencét fölegyenesített helyzetbe hozhatjuk.

A fölegyenesedés a tengely axiális kiegyenesítését és a gerinc maximális meghosszabbítását jelenti. A labdán való puha billegés az axiális terhelő erők adagolt érzékelését szolgálja, a fejtetőre adott függőleges vezető ellenállás pedig elősegíti a testérzékelés, különösképpen a fejtartás pontosítását.

Az állandó dinamikus izommunka az izmok tapadási helyén állandó húzóhatást gyakorolnak a csontrendszerre. Így lehetséges az, hogy a genetikusan meghatározott szintig a fiatalok ízületi mobilitása elérheti az egyéni maximális szintet.

Növeli az ízületi mozgékonyt, **hajlékonyságot** eredményez.

A porckorongokra gyakorolt hatása egyedülálló. A porckorongok passzív anyagcseréje, mely csupán a csigolyatestek kis elmozdulásával jöhet létre, a labdán ülve szinte pillanatonként megtörténik.

- Avagy az óriáslabda felhasználási lehetőségei a testnevelés órán –

A labdán történő rugózás azonban ennek sokszoros szintjét képes előidézni. A rugózások egy-egy ütközést jelentenek, melyekre a gerincoszlop a porckorongok összelapulásával kompenzál. Ez az összepréselt állapot természetes vákuumhatást biztosít, s a rugózás második fázisánál, mikor a csigolyatestek eltávolodnak egymástól, a diskusokban oly mértékben felgyorsul a nedvkeringés, hogy az szinte „belső masszázsként” hat rájuk.

Ismeretes és állandó probléma a gyerekek hátizmainak extrém mértékű elmerevedése, mely a kemény ülőfelületen (szék) ülés közben felvett pozíciók végkövetkezmenyei közé sorolhatók.

A labdákon dolgozva biztosítható ezen izmok állandó hosszúságának, elasztikusságának megtartása is, melyek így nem csak a helyes tartáshoz, hanem a sportmozgások könnyebb végzéséhez is lehetőséget adnak.

Az óriáslabda sajátosságából adódóan a gyermekek motivációs és figyelemkoncentrációs szintjét emeli. - Kísérletekkel, mérésekkel igazolták, hogy a labdán ülve **hosszabb ideig fenntartható** a figyelem, tovább végezhető nagy hatékonysággal szellemi munka is. A fiatalság természetes állapota a játékosság, vidámság ezt kihasználva építünk a labdával a gyermekek kondicionális és koordinációs képességeinek fejlesztésére.

Óriáslabda az izomerőfejlesztésben:

Nagy a kihasználtsága, hiszen

- állás kiindulóhelyzetében a labdát fogva súlyként,
- pattintva rugalmas eszközként,
- gördíthető alátámasztási pontként,
- valamint ezek variációjaként használhatjuk fel.

Az óriáslabda kihasználtsága az állóképesség fejlesztésben:

A labdás tornákat zenére végezzük, mozgásanyaga változatos, aciklikus. Labdán túlve a levegőtartalom a stabilizáló izmokról leveszi a gravitációs terhelést, így a viszonylag nagy izommunka sem jelent olyan rohamos pulzusszám növekedést, mint a hagyományos állóképességi gyakorlatanyag (a futás és a szökdelések).

Ritmusérzéklet fejleszt.

Koordinációs képességek fejlesztése:

(egyensúly-, térérzékelés, kinesztetikus-, ritmusérzék)

A labda használata közben szinte minden pillanatban fejleszti a fiatalok koordinációs képességeit, hiszen ilyen szokatlan külső körülmények között kell testüket megfelelő összerendezettséggel irányítaniuk.

Ezek közül is az egyik legfontosabb az **egyensúlyérzékelés**.

A Fit-Ball tréning egyik alapvető része a különböző egyéni és csoportos egyensúlyi gyakorlatok, melynek során minél kevesebb alátámasztási felület mellett kell a gyerekeknek a labdákon folyamatosan egyensúlyozni.

Ezáltal bármilyen testhelyzetről van szó nem csak a célzott izom mozog, hanem olyan szinergisták is aktiválódnak, melyek az egyensúlyozást segítik.

Ezen képességhez szükséges ideg-izom kapcsolat bevétele a labdán történő mozgás által sokkal hamarabb és mélyebben történik meg, mint más, kisebb izomfeszüléssel járó, inkább csak egyensúlyozást kívánó gyakorlatoknál.

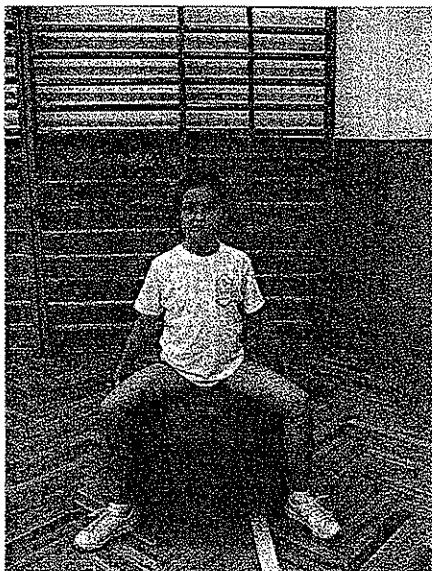
A labdát sokoldalúan felhasználva (helyváltogatással, forgással, a labdát kézbe véve eszközként) tudunk mozogni a tér minden irányába, így egy újabb fontos képességet, a **térérzékelést** fejlesztjük.

Segíti **kéz-láb összerendezettségét**. A gerinc egyes szakaszainak helyes mozgása is megéreztető, az ezt működtető izomcsoportok aktivitása tudatosra tehető.

Tehát a tréning során egy igen komplex, minden koordinációs képességet fejlesztő gyakorlatsort kapnak a gyerekek, melyet igazi kihívásként kezelnek és a feladatot szívesen oldják meg.

Mіндеzen képességek megfelelő szintje biztosíthatja, hogy más nagy koordinációs szintet kívánó sportmozgást is könnyebben, nagyobb biztonságérzettel hajtsanak végre a gyerekek. Például torna: (gerenda, talaj) labdasportok, atlétika.

A Fit-Ballt szeretném alkalmazni a fent említett képességek fejlesztésében felhasználva játékosságát, motivációs előnyét és nem utolsósorban izületkímélő hatását



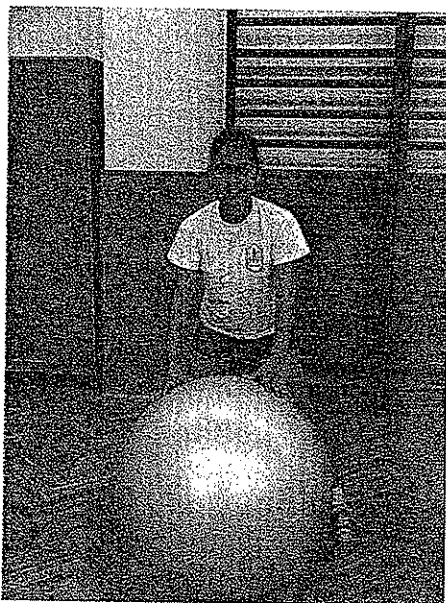
Alapülés:

Talpak a talajon. Vállnál szélesebb terpesz,
térd lábfej kifelé néz.
Has feszes, hát egyenes. Karok oldalt fogják a labdát.
Vállak leszorítva. Fej a gerincoszlop meghosszabbítása.



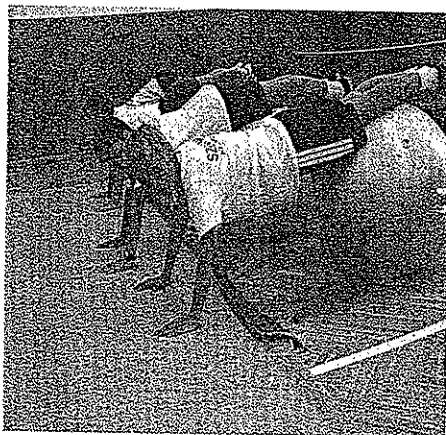
Alapállás:

Talpak a talajon. Vállnál szélesebb terpesz,
térd lábfej kifelé néz.
Has feszes, hát egyenes. Karok mellső tartásban fogják a labdát.
Vállak leszorítva. Fej a gerincoszlop meghosszabbítása.



Támasz:

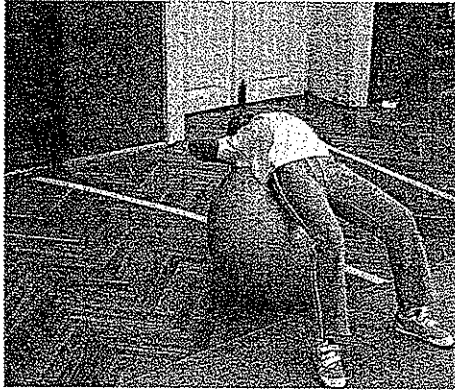
Teljes tenyértámasz a labdán.
Terpesz-zár szökdelések,
egy lábon szökdelések,
járások, futások.



Támasz:

Melső fekvőtámasz, has feszes, hát egyenes.
Labda a combnál, medence és térd között helyezkedik el.
Teljes tenyértámasz, vállnál szélesebb terpesz.
Karhajlítás-nyújtás,
láb lendítések.

1.



2.



Hasizom gyakorlat:

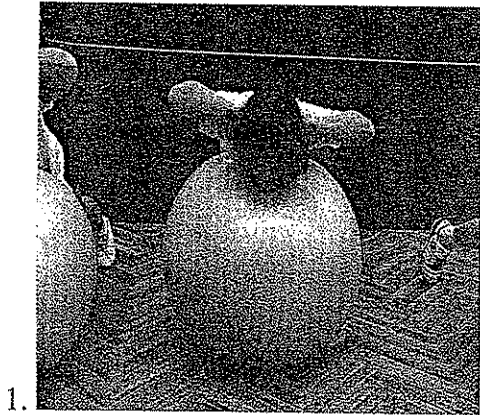
1 - 2.

Hanyattfekvés, tarkóra tartás. Talpak a talajon, vállszéles terpesz.

Beszív a levegő.

3 - 4.: Felülés

Kifúj a levegő

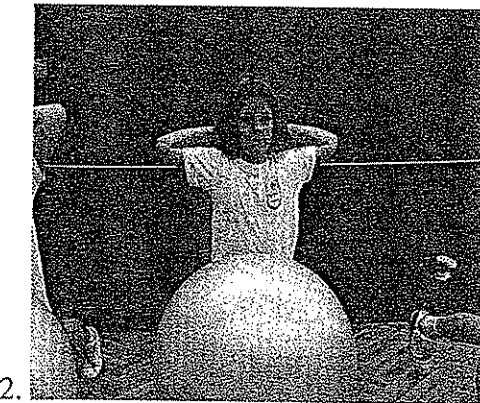


Hátizom gyakorlat:

1 -2: Vállnál szélesebb terpesz, hason fekvés.

Labda a bordák alatt helyezkedik el, has és medence részen.

Kifúj a levegő.



3 - 4: Törzsemelés

Beszív a levegő.



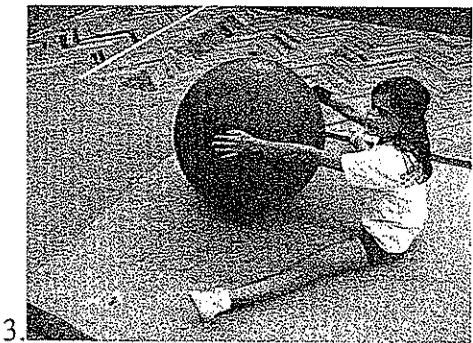
Terpesz gurulóátfordulás előre:

Mellső fekvőtámasz, széles lábterpesz.

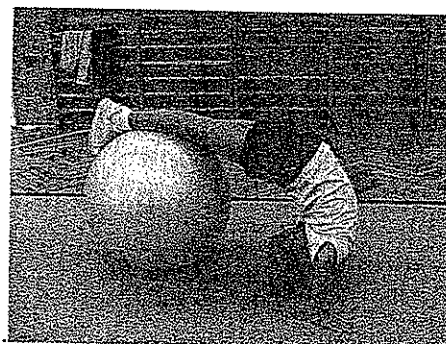
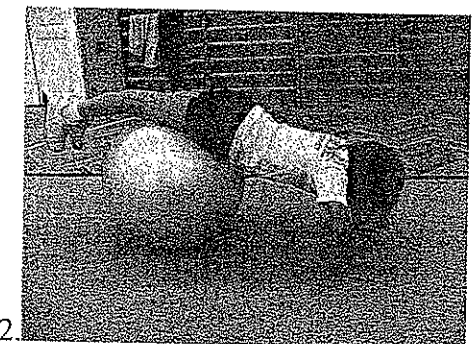
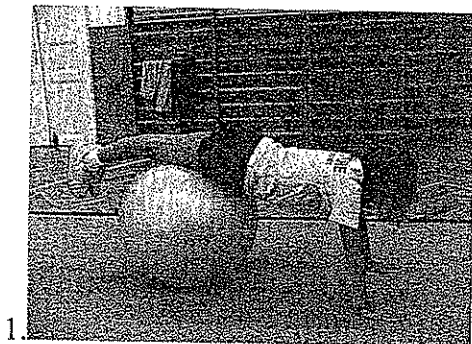


Hajlít a könyök, a fej.

Tarkóját tegye le a tanuló!



Érkezés terpeszülésbe.



Gurulóátfordulás előre labdával:

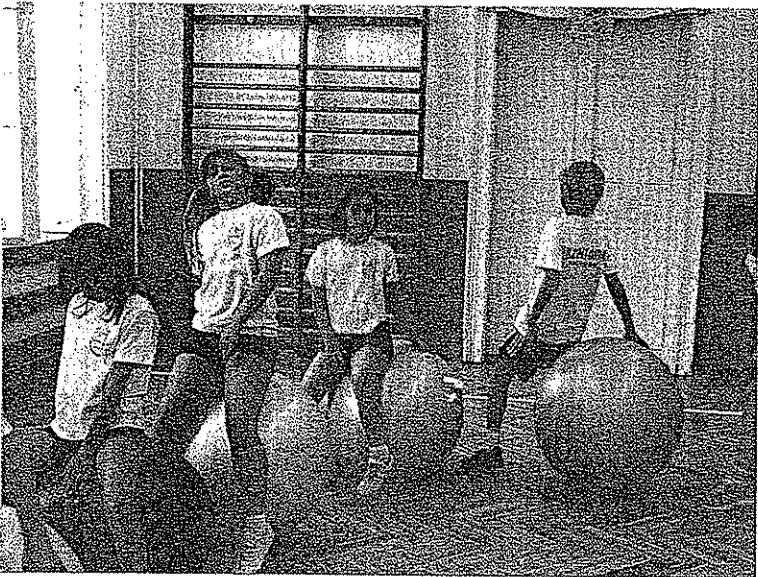
Kh.: Mellső fekvőtámasz

1. Hajlít a könyök
2. Hajlít a fej
3. Letesz a tarkó
4. Gurulás



Labdavezetés járás, futás közben.

Labdavezető fogó



Labdaüldöző fogó szökkenéssel

Szökkenés közben egyik kéz elől, másik kéz hátul támaszt.

A társ labdáját kell megérinteni. Egyszerű fogó mintájára: akinek a labdáját megérintették, ő lesz a fogó.

A labdán történő szökkenések a legalkalmasabbak állóképesség fejlesztésére, mert kellőképpen elfáradnak a gyerekek, úgy hogy közben élvezik a feladatot.

Munkádban sok sikert kívánok!

Kovács Anikó