

Lektorálta:

SIKÓ BOTOND

szaktanácsadó

Szerkesztette:

WEGLÁRZ BÁLINT

vezető szaktanácsadó

A rajzokat készítette:

ÖMBÖLY ATTILA

nyugalmozott testnevelő tanár

Gépelte:

GYURKÓ ÁGNES

A Kiegészítő Torna Készlet egyszerű, de ugyanakkor nagyszerű szer is. Segítségével intenzíven fejleszthető a fiatalok mozgásügyessége, hely és helyzetérzékeltése. Használata erősíti a felsőtörzs, a vállöv, a karok és az ugynevezett "markoló" izmok erejét. A rajta végzett mozgások természetes mozgások. A feladatok megoldásának hogyanját a tanulók saját képességeikhez igazítva választ-hatják meg. Így a legilletékesebb - a gyerekek - differenciál a vég-rehajtáskor. A feladatok megoldásában biztosított önállóság szükség-szerűen alakítja ki a saját teljesítőképesség reális megítélését, a testfeletti uralom önkorrekciós képességét. A KTK alkalmazása nem igényel a tanároktól sem újabb mozgástechnikai ismereteket. Elég ha ismerik az építhetőség alapváltozatait és megszerzik a legegyszerűbb gyakorlati formákat. Az eszközök csatlakozási, alkalmazási le-hetőségei szinte kimeríthetetlenek. Az eszköz egységei egyedi módon egymással variálva, de más "hagyományos" szereinkkel is kombinálva használhatók. Nem helyigényes, bárhol tárolható és könnyen mozgatható. Eredményesen használható tornateremben, tornaszobában, tanterem-ben, folyosón, udvaron egyaránt.

Készült a Fővárosi Pedagógiai Intézet nyomdájában

1000 példányban

Felelős Kiadó: KÓCZIÁN BÉLÁNÉ dr. megbízott igazgató

ISBN: 9635011237

ELŐSZÓ

Többek között ezen tények felismerése készítette az Országos Testnevelési és Sportthivatalt arra, hogy - a Kiegészítő Torna Készletet, mint új típusú oktatási eszközt - népszerűsítse. Elősegítette a KTK-nak az ország általános iskoláiban való meghonosítását azzal, hogy egyes iskolák számára ingyenesen juttatott a szerből, illetve anyagilag is támogatta a KTK gyakorlati alkalmazásáról készült videofilm és gyakorlatgyűjtemény elkészítését és a megyei pedagógiai intézetek részére való biztosítását.

Intézetünk valamint a gyakorló tanárok nevében megköszönjük az OTSH erkölcsi és anyagi segítségét, melyek lehetővé tették e két kiadványunk megjelenését. Példatárunkban nincs mód és lehetőség - a terjedelem végsősége miatt sem - minden lehetséges variáció, gyakorlat közlésére. Reméljük, hogy az itt közreadott példák mind a könyvet forgató tanárok, mind a szereken dolgozó fiatalok fejében - még a szerzők, a szert már évek óta használók (tanárok, diákok) által sem ismert és alkalmazott - új gyakorlatok, új gyakorlati formák, összekapcsolási variációk létrejöttét segítik elő.

Ehhez kívánok mindenkinek eredményes és sok közös örömet okozó "felfedező" munkát.

MEGLÁRZ BALINT

Megtiszteltetés és nagy öröm számomra, hogy e kézikönyv lapjain fogalmazhatom meg - összegyűjtve kollégáim és saját négy évtizedes - tapasztalataim eredményeit.

Tanári szemléletemet a sors is formálta. Nem mindenkinék adatott meg, hogy legalább hat-hat évig minden korosztállyal (óvodától az egyetemig) foglalkozhattam. Meghatározó volt, hogy indulásomnál hat évet közép-, majd hat évet általános iskolában tanítottam tornaterem nélkül.

Itt alapozódott meg bennem az a látó és értékelő mód, amely nemcsak a meglévő feltételek eredményes kihasználására, hanem azok állandó bővítésére is irányult.

Már 1976-ban foglalkoztam a mostoha testnevelési körülmények eszközproblémáival és így a KTK gondolatával is. A ternalapot az OM 1979-ben országos újjításként fogadta el, a gyűrükkkel kombinált függőállványokat pedig A testnevelés tanítása című szakfolyóirat 1982/3. számában publikáltam.

Már akkor tudatosodott bennem, hogy elsivárosodott tornaszor készletünk nagy mértékben sújtja a 6-14 éves korosztályokat. Nem a gyakorlat szelekciója volt a baj, hanem az, hogy a kiselejtettek helyett újjak nem jöttek.

II.

BORDÁSFALLAL KOMBINÁLT VÁLTOZATOK

A bordásfalak statikai terhelhetősége és "fokrendszere" az eszköz-kombinációk feltétele. Így az állványokat és a lapokat egymás mellé és fölé helyezhetjük és több magasságban egymáshoz is kapcsolhatjuk. Az állványokhoz gyűrűket is alkalmazhatunk.

1./ Fügőállványok egyedi és együttes alkalmazása különböző állásokban

2./ Gyűrű gyakorlatok

3./ Állvány és tornalap kombinációk

1.

A./ Gyakorlatok alacsony álláson

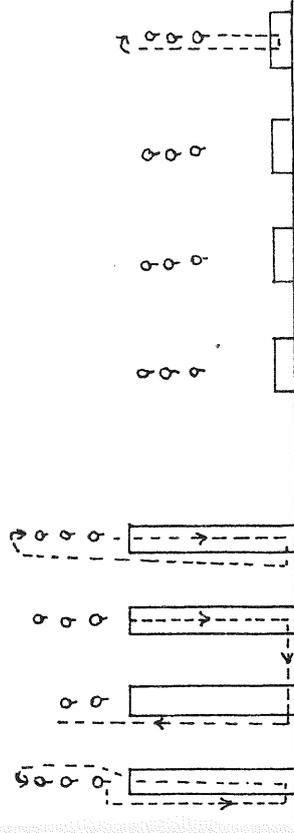
Az állvány állásának alsó határa adott. A felső pedig a korosztályoktól függően az u.n. érintő magas helyzet (amit a talajról a tanulók még meg tudnak fogni).

Már kezdettől fogva törekedjünk a madárfogással történő fogásvétel (hüvelykujj is fogjon).

A tanulók tanulják meg az előre történő lefordulások előtt az állásfogás vételét (tenyerek előre).

Kezdetben (ha van elegendő bordásfalunk) külön alakítsunk egy állvány- és egy lapsort).

A csapatokat osszuk meg, és a tanító helyezkedjen az állványok közelébe. A lapokon a már ismert feladatokat gyakorolják.

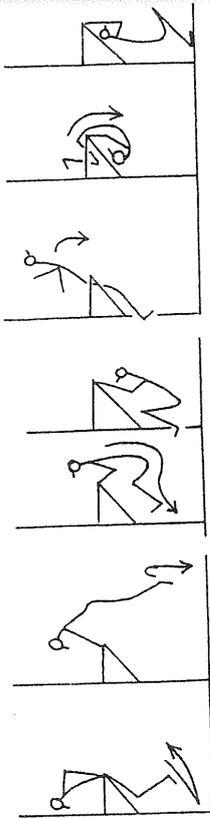


Az eszközök két bordásfalon való megosztottságának előnye, hogy a csapatok tagjai egymás mellett gyakorolhatnak.

Gyakorlatok:

- fölügrás támaszba - közlendület leugrás, érkezés állásba és guggolóállásba a bordásfalra
- Változat: 90°-os fordulatokkal

- Kiinduláshelyzet: fogás alsóra, zsgorhelyzet - lefordulás előre



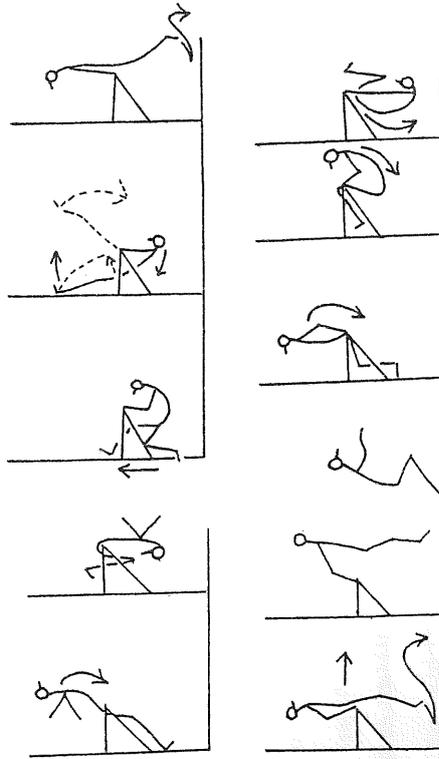
- csípőfűgés (ha kell, az egyik kéz fogjon)

- láblendítés előtt a has érintse meg a fogantyút és így kezdje az átfordulást hátra (a fejre vigyázzanak!)

- ülésből (kis előlendülettel) leugrás, a karok tolással segít-
senek

(Változat: 90°-os és 180°-os fordulatokkal)

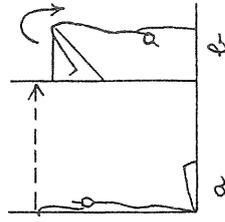
- ülésből leereszkedés hátra, a lábak átvételével leugrás



- zsgorfűgésből leereszkedés hátra a talajig és vissza
(Változat: az állvány emelésével)

- jobb és bal térd beakasztásával egyensúlyozás (ha bizonytalan, akkor egy kéz foghat)

- térdfűgésből a lefogás állvány magasságának a lemérése. Arra a fokra kerüljön az eszköz, amelyet térdemelésből ("kinyúlva") még jól meg tudnak fogni

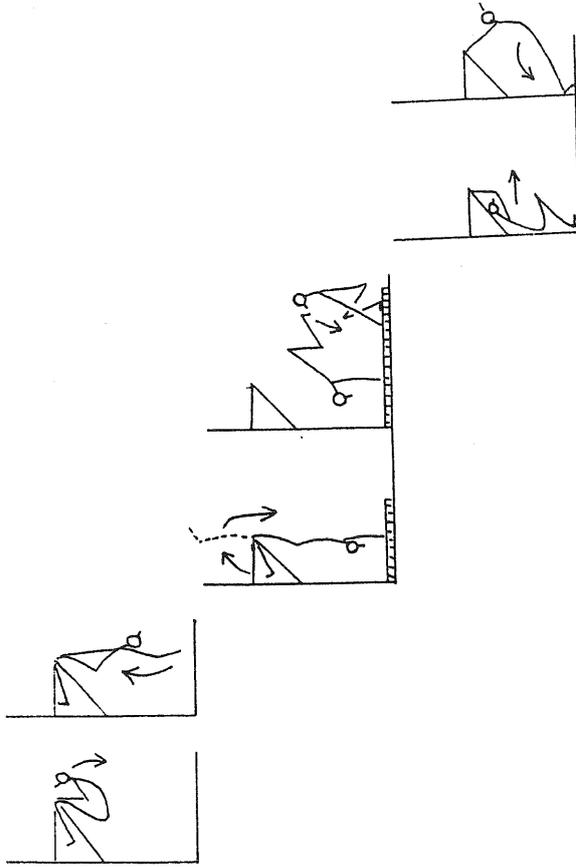


- az állvány térdfűgéshez beállítva: váltogatott kézzel talajjé-
rintés (fogjanak le). A jobbak két kézzel is megpróbálhatják.
- két kézzel lefogva, lábnyújtással "kézállás próba".

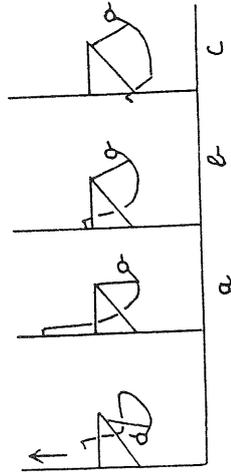
(Ne fogjanak az állvány alá! Sokat segít, ha a kezüket a talajon a fogantyútól kb. 20 cm-re egy kihúzott zsinórra tehetik.)
 Változat: kézálláson át lejövetel guggolásba - lábnyújtás után a

kézállást próbálják megtartani

- homorított helyzetben rugózások



- különböző fekvőfüggések felvétele



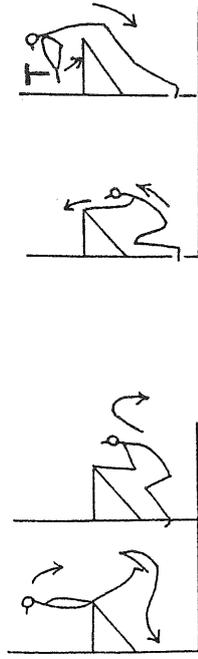
- támaszból alálendülve guggolás a bordásfalon, hátra leugrás

(rugózással indítva fölfelé)

- térdnyújtással és karhúzással taps a keret felett

Változat: visszafogás zártan, tártan a ferde merevítőkra és visszafogva, stb.

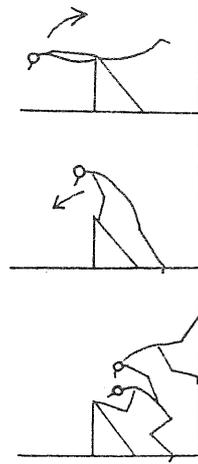
(Megjegyzés: minél magasabb az állvány, annál könnyebb végrehajtani a feladatokat!)



- rugózásból indítva térdnyújtással és karhúzással fölrendülés támaszba (hamis billenés)

A mozgás legyen lendületes, a társ csípőnél fogva segíthet.

(Az első osztályosok is próbálgathatják.)

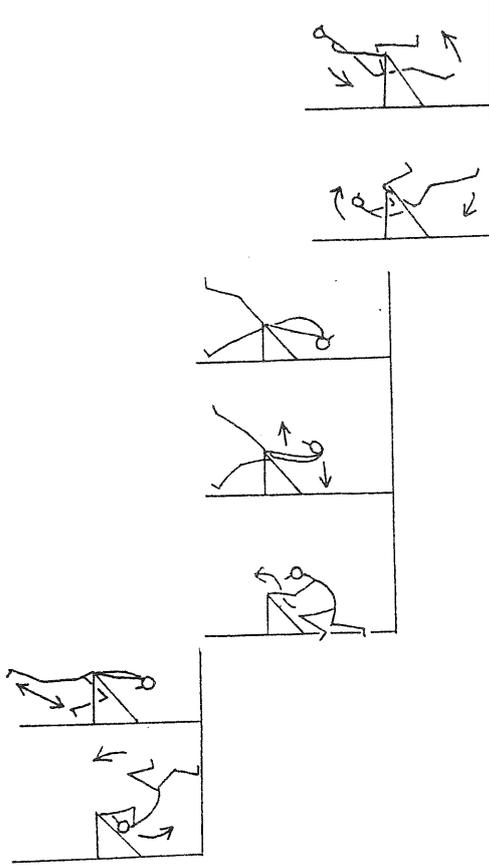


- lábtartás cserék (kisérleljék meg a bordásfal segítségével a támaszba kerülést)

- a csípőt nyomják föl, homorítsanak, kezdetben a lábak ne terpeszenek. A terpesztés után próbálgassanak szabadon (combtámasz nélkül) fennmaradni

- térdfelelendülésnél legyen egy kis lendület, amit a karok húzása és a lábak hátra lendítése fokozhat

Változat: bicsközéssel - rácsuklózással - átfordulás előre - majd ismétetni a föllelendülést



- guggoló támaszból fölmászás kézállásba (előre-hátra mozogva érkezeljék az állás szabad helyzetét)

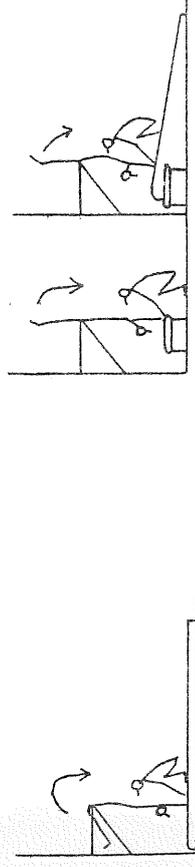
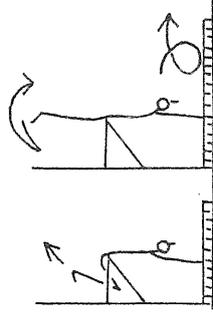
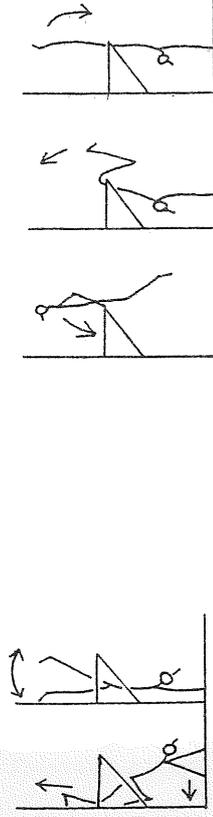
- támaszból előre lefogva kézállás (az állvány magasságát beállítani!)

- a bukfcenct lábrendítéssel és dőléssel indítsák (a kezekkel ne fogjanak a keret alá)

- kézállásban a lefogás változatai:

a/ tornalapra - b/ számlayra - c/ ferde tornalapra

További változatok: állásban kéztámaszok vétele a deszkán, a létrán, stb. és variálva



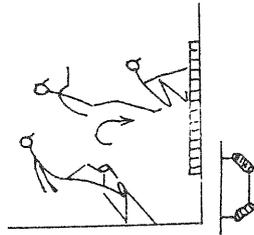
Leugrások

Nincs állványmagassághoz kötve, de csak szőnyegre végeztessük.

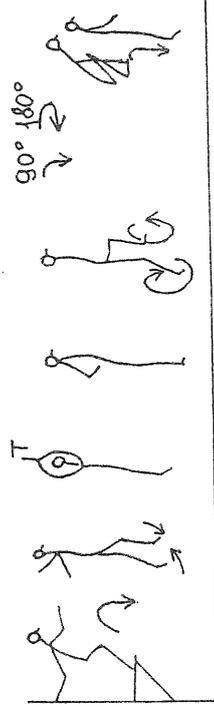
Ezért célszerű az állványokat egymás mellé helyezni.

- ugrásoknál a lábak a keret sarkán legyenek. A lábfejek befelé forgatva, sarkak a keret oldalán, talp a fogantyún legyen!

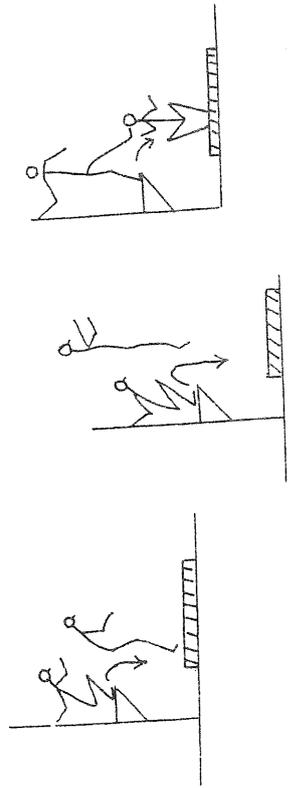
(Ezt meg kell tanítani és ellenőrizni szükséges!)



- ugrás közben feladatok



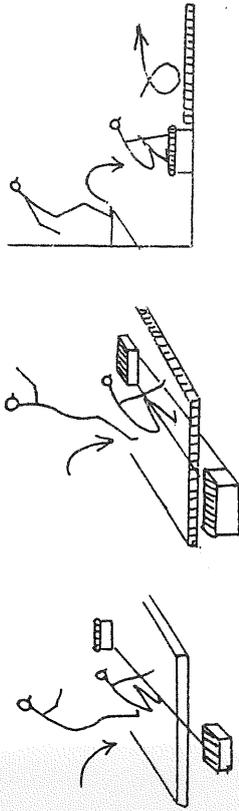
- leugrások: a/ guggolásból, b/ főállással, c/ lelépéssel



- célbaugrások a talajon kifeszített zsinórra, zsinór-folyosóba, szármolyra

Változat: a zsinórok emelésével, közelítésével, távolításával, a zsinór-folyosó helyzetének módosításával (bővíteni, szűkíteni, az elől lévő zsinórt megemelni, stb.)

Megjegyzés: kezdetben rövidet és ívelten ugorjanak! A levegőben a testhelyzet legyen függőleges, a fejek ne lógjanak).

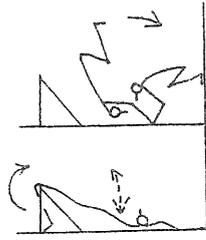


B./ Gyakorlatok magas álláson

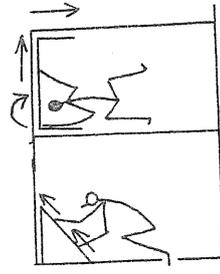
Az alacsony állás felső határhelyzetében és a magas állásban igen sok eddig ismertetett gyakorlat végezhető. Figyelembe kell venni a gyakorlatok végeztetésénél, meghatározásánál a pszichés nehézségeket, a lefüggések "proglémásabb" helyzeteket. A szabad függések igen jó testtartásjavító gyakorlatok.

- nyújtott karú lefogás a bordásfal: belengetések, a bordásfalnál legyen a fej előre húzva.

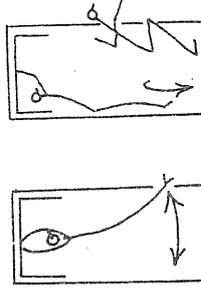
Tempót keresve lefordulás (érezkeljék a karok ferde helyzetét!)



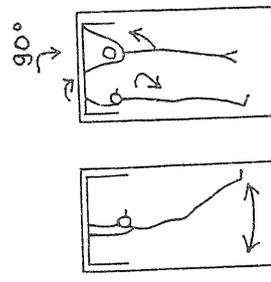
- függő állásban mászás a keret körül



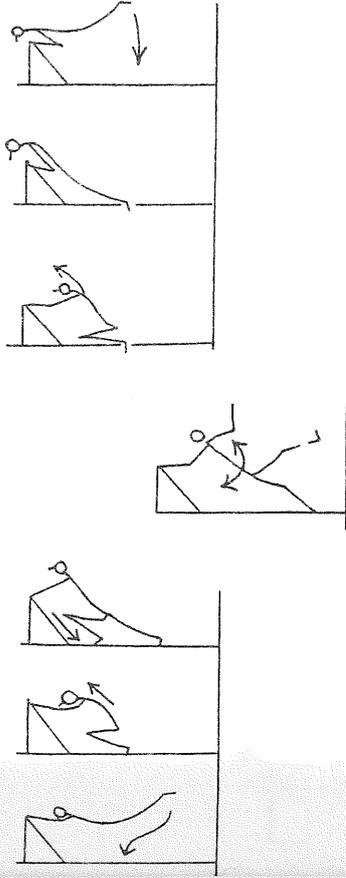
- leugrás ívelten karhúzással és csípőzéssel a holtpontra



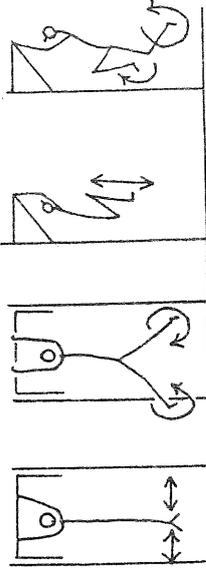
- lendületek a bordásfallal párhuzamosan, fordulatokkal



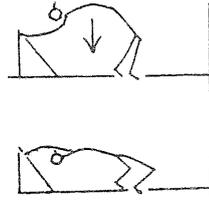
- "bordásfal gyakorlatok"



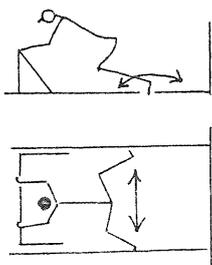
- lábgyakorlatok függésben



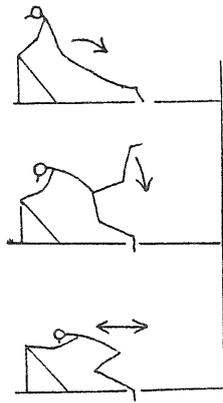
- "fekvő függő állás" (lazító hatású)



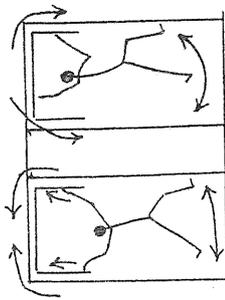
- szokdelések a bordásfal fokain (terpeszek, lefele, fölfele, stb.)



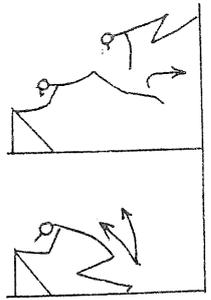
- gyakorlatok függő állásban



- páros karhúzásokkal és térdrángásokkal vagy létrafüggésekkel föl a fogantyú közepéig és vissza



- leugrás függőállásból

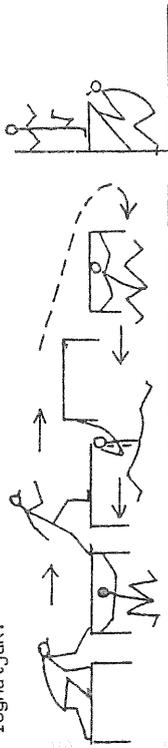


C./ Az állványok oldalirányú együttes alkalmazása

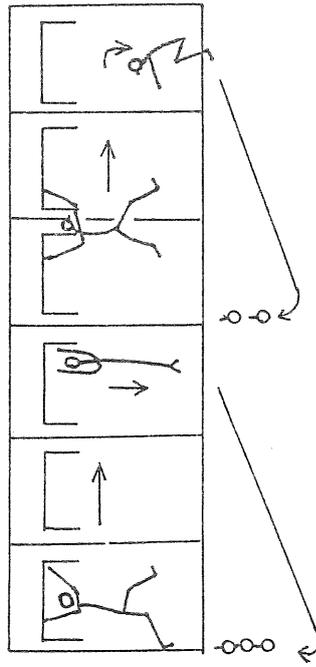
- tovaüléseknél fogjanak középre, a térdeket jól húzzák fel.
- lépcsőzetesen emelkedő váltózat (lefele nincs!)



- egyensúlyozó járásoknál, mászásoknál bárhová léphetnek. Ez esetben az alul függőállásban gyakorlóik csak a ferde merevítőt foghatják.

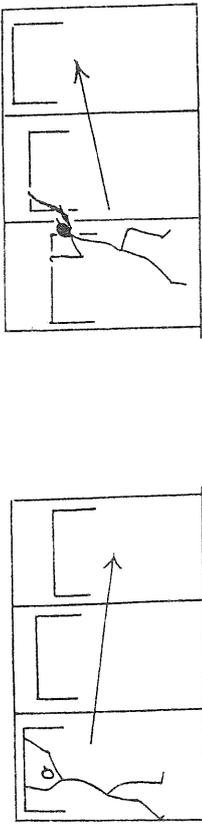


- vándoriüggések megosztva rövid szakaszokon

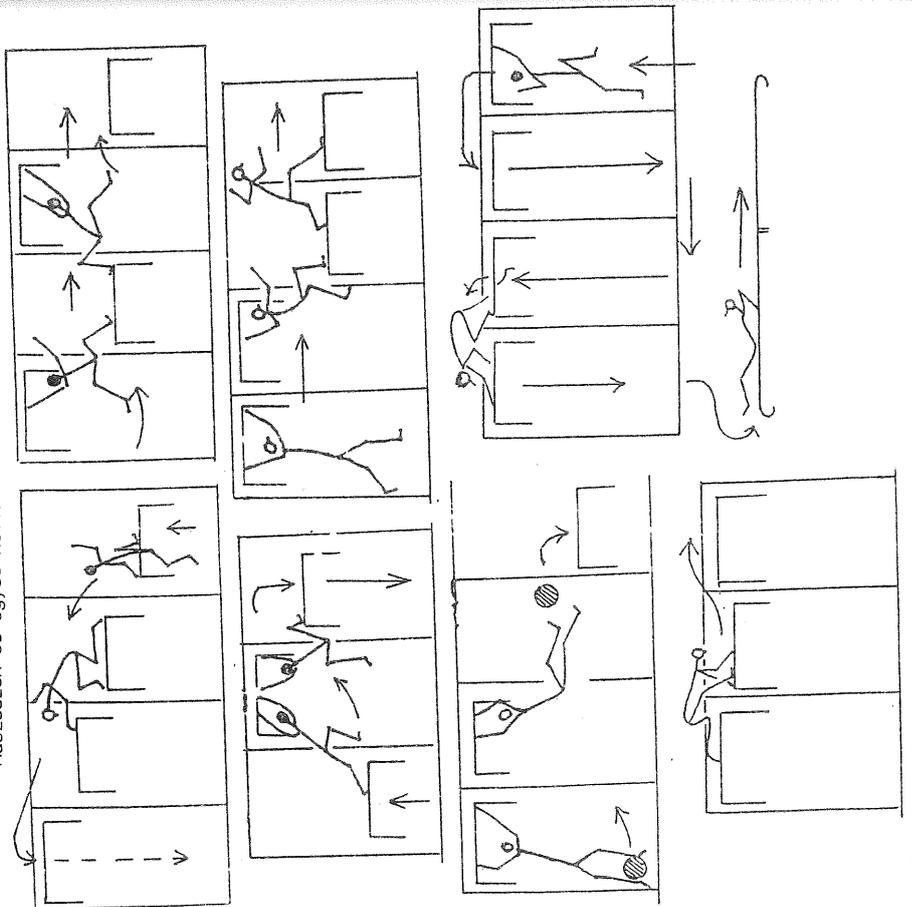


Változatok:

Lépcsőzetesen le- és felfele



Mászások és egyéb kombinációk

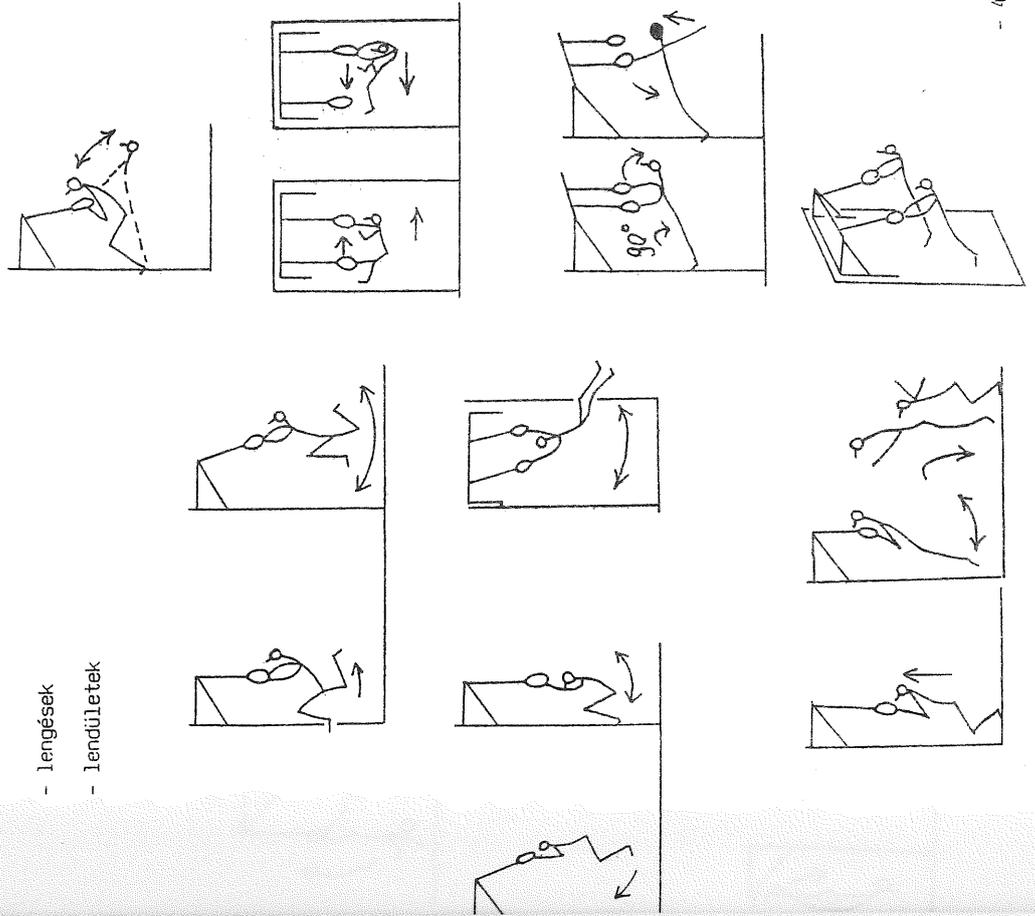


2.

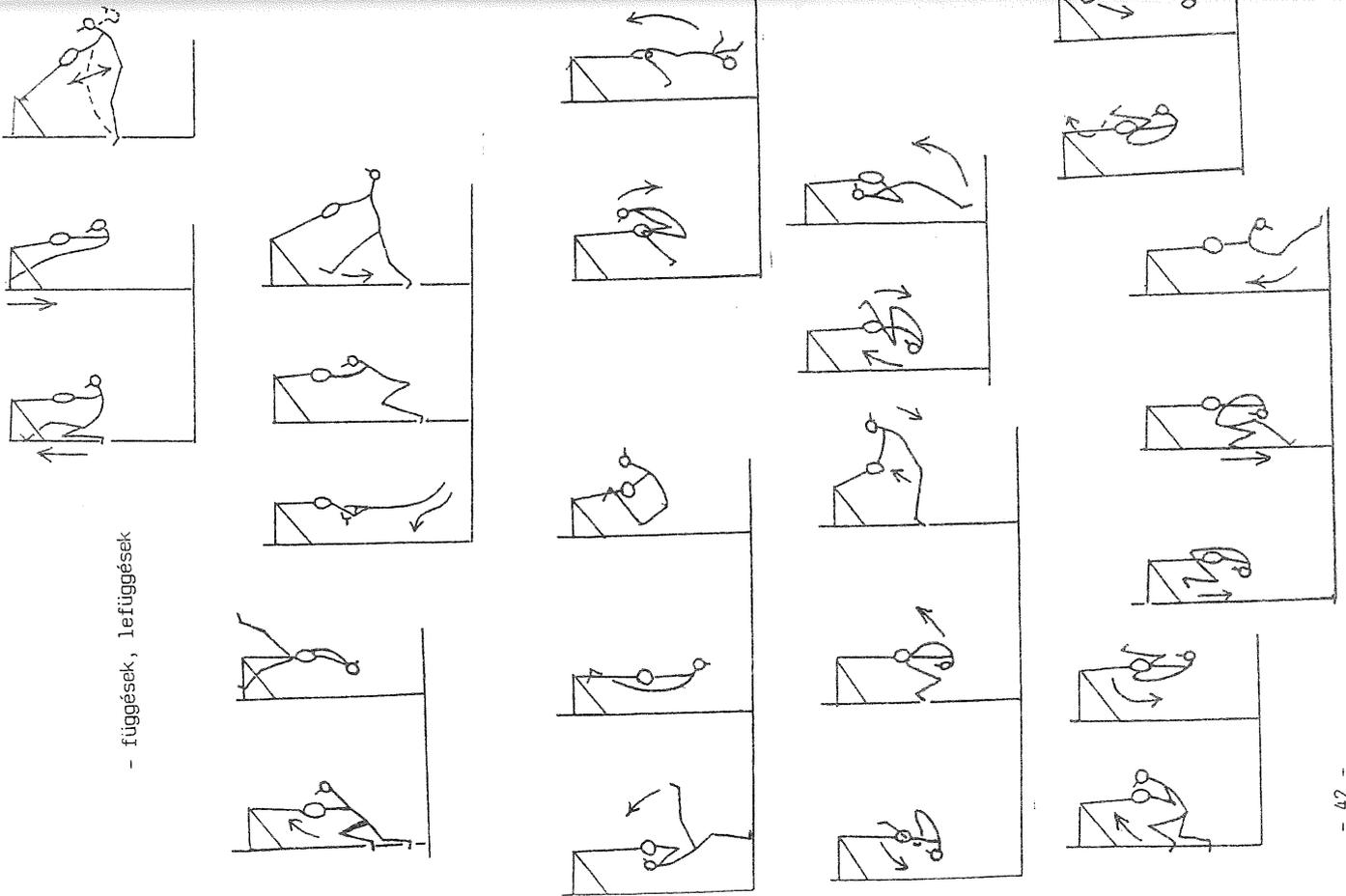
Gyűrűgyakorlatok

A gyűrűk bordásfali közelsége talajhoz viszonyított magasságának szabályozhatósága lehetővé teszi a gyűrűn végezhető feladatok hatékonyabb tanítását.

- lengések
- lendületek



- függések, lefüggések



3.

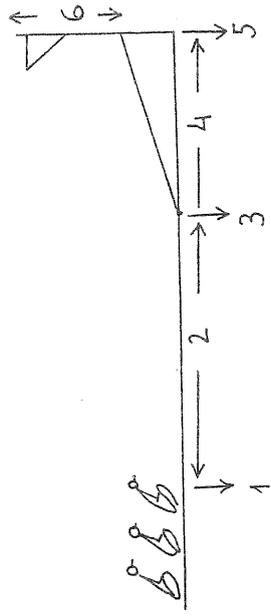
Állvány és tonnalap kombinációk

A változatok előnye, hogy a lap helyzete a vízszintestől a függőlegesig beállítható, melléje és föléje állványok helyezhetők és velük csatlakoztathatók.

A bordásfallal szembenálló csoportok a gyakorlati formát leegyszerűsítik, és ha van elég hely, a lap előtti részzel bővíthetik.

A gyakorlat során a módosítás lehetőségei az egyes szakaszokhoz kapcsolhatók, ezért mi is ezekhez csoportosítottunk.

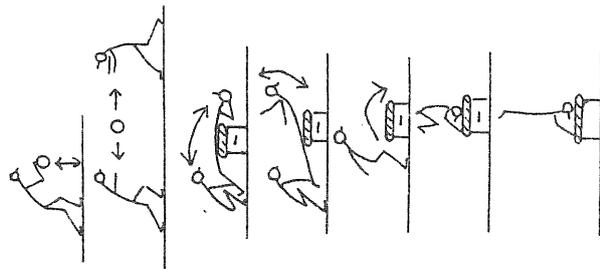
- 1 / indulási szakasz
- 2./ lap előtti szakasz
- 3./ lap alsóvég szakasz
- 4./ lap szakasz
- 5./ lap felsővég szakasz
- 6 / bordásfal szakasz



Indulási szakasz

1.

1



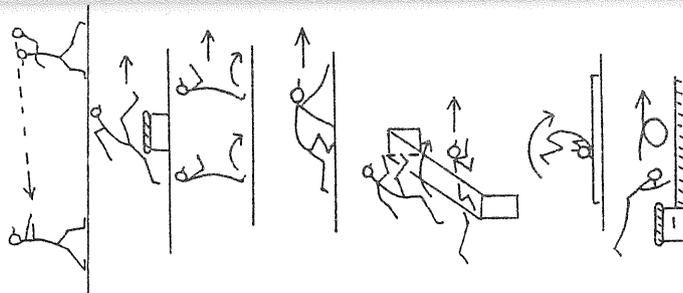
4 1,3 2

Feladata a várakozási idő hasznosítása, a KTK gyakorlatok kiegészítése. Egyéb labdás feladatok: vezetés helyben jobb-bal kézzel, helybenfutással, szökdeléssel, guggolásokkal szemben álló tárrsal, stb.

lap előtti szakasz

2.

2

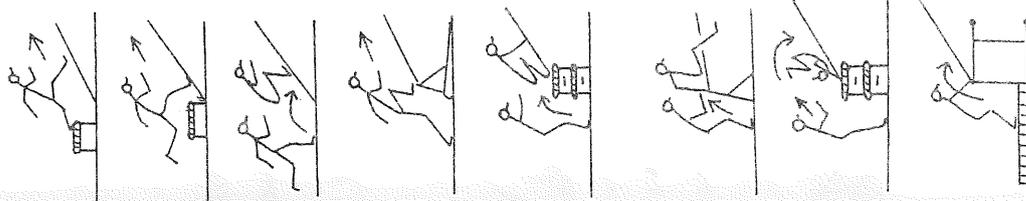


A szakaszt képezheti egy tárrsal helyezett tornalap is, a már ismert feladataival.

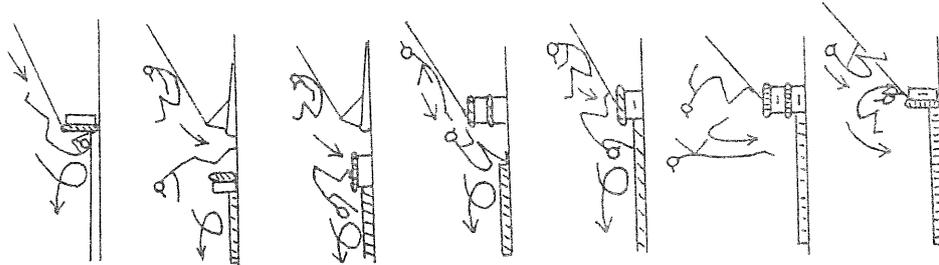
lap alsóvég szakasz

3.

fölfele

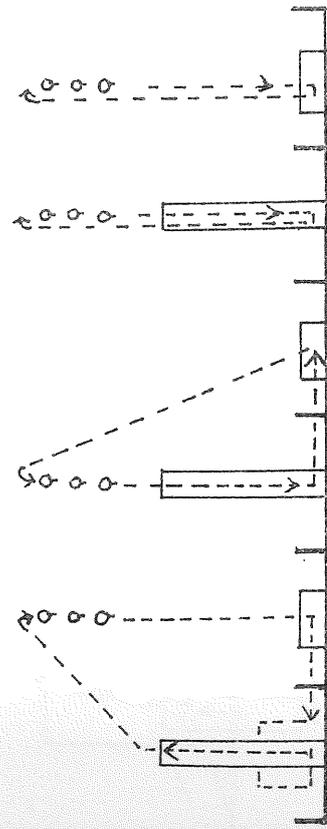


lefele



Változatok és feladatok

Az állvány és lap két bordásfalon elhelyezett formájának előnye, hogy az eszközök külön-külön és együttesen használhatók. Ugyanakkor egymáshoz függőlegesen és vízszintesen tetszés szerint közeleltethető, távolíthatók.



5-6.

lap felsőrész és bordásfal szakasz

a./ fölfutás - átfogás bal kézzel a fogantyúra, jobb kézzel a hátsó keretre - beugrás az állványba.
 A félelnebbek az állványon igazíthatnak, a beugrás előtt felguggolhatnak.

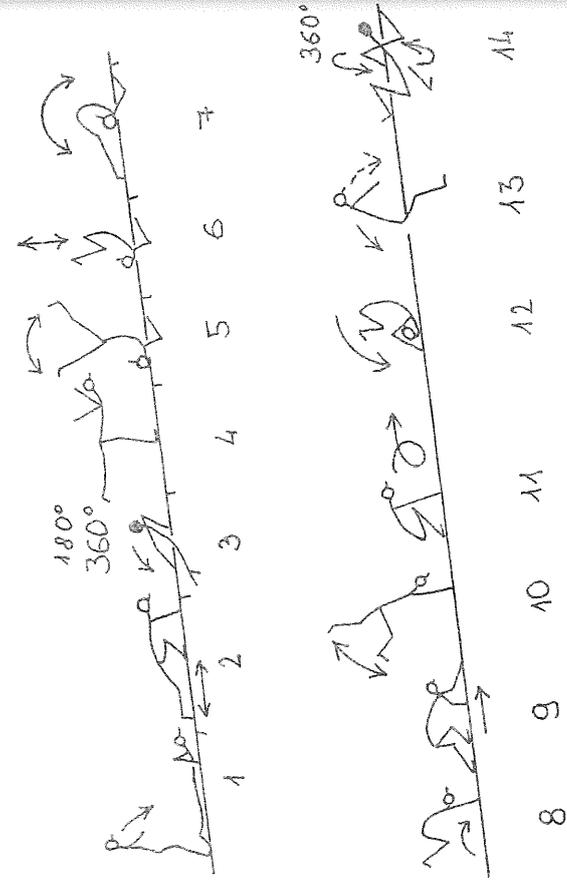
b./ az állvány több fokkal állhat magasabban, mint a lap. Fölfutásból átfogás (átugrás) a fogantyúra támaszba.
 Lejövétel: kezdetben aláereszkedéssel, később átfordulással.

- A lapvégek beállítását ellenőriztessük, ellenőrizzük
- Föllépéseknél, fölgrásoknál az ív legyen meredek, az előreható erő a véget ne nyomja be!
- "Tigrisbukfenceknél" a csúszásokat "fogják le", kézzel közel nyúljanak le (ne előre!), a fejet húzzák be!

4.

lapszakasz

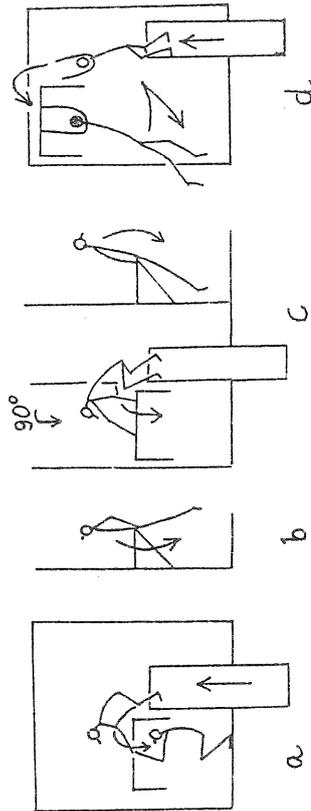
Egy-egy feladat sajátossága, hogy "tartalmi oldala" a lap állásától függően mindig módosul. Ezért a már zömmel ismertetett elemeket áttekintés céljából két gyakorlatossal szemléltetjük.



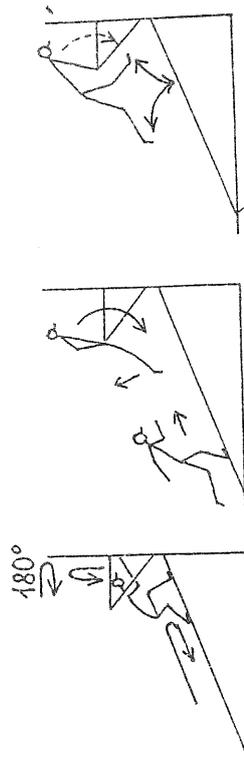
c / háttal a bordásfalnak fogás belülről a fogantyúra - beugrás a keretbe támaszba - átfordulás előre

d./ az állványt emeljük meg. Fölfutásból átugrás függésbe, létrafüggéssel le.

Változat: fölugrás függő állásba (hamisbillenéssel föl), vándormászások a keret körül, stb.



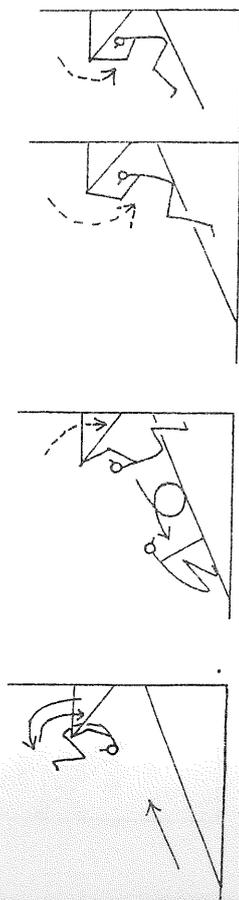
- alábújásokat és fordulatot igyekezzenek fogás nélkül végrehajtani
- az állvány a laphoz viszonyítva alacsony állásúnak tekinthető, és a lap ferde helyzete és rugalmassága folytán biztos
- a lábterpesszel végzett szökdelések érzékeltek a lap rugalmasságát, és a tempót kihasználva menjenek föl támaszba (többször ismételve!)



- a főbszöri átfordulásoknál meghatározni az indulási irányt és az ismétlések számát

- átfordulás előre terpeszülésbe

- háttal a bordásfalnak átfordulás előre terpeszülésbe- nyújtott ülésbe

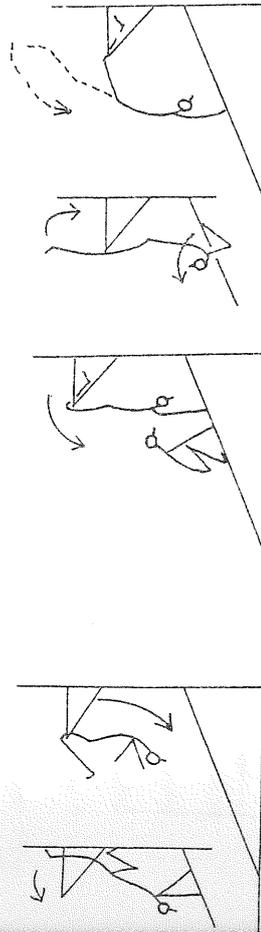


- fölmászás hátra térdfüggésbe és vissza (függésből próbáljanak lefogni a lapra!)

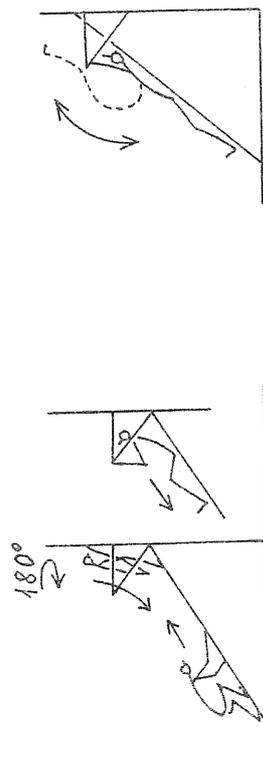
- térdfüggésből lefogás, kézálláson át lejövetel guggolásba

Megjegyzés: előtte az állvány magasságát beállítani, elkészíteni alacsony álláson.

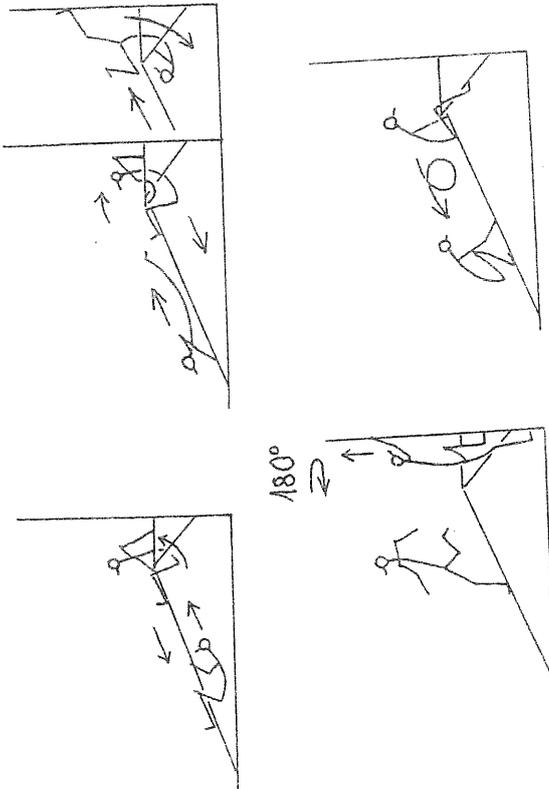
- fogás a fülek mellé; térbeakasztással és karnyújtással hídlelkészítés után kézálláson átfordulás guggolásba ("bógni").



- a lap felső végének emelésével az állvány lap feletti magassága szinte a minimálisra csökkenthető. Ugyanez elérhető az állványok lejjebb helyzetésével, pl. alacsony álláson
- gyakorlatok fekvő függésekben (a test súlya a lap meredekségével növelhető, ellentétesen csökkenthető)

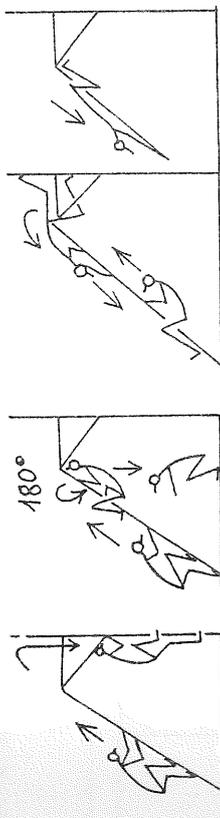


Az állványokhoz kapcsolt lapváltozatok előnye, hogy a lapszakasz meghosszabbodik, a lap alsó és felső szakasza a lap főlő részével bordásfallal két irányba is összekapcsolhatók.



Az ablakba helyezett állványhoz kapcsolt lap a ferde laphelyzet legmeredekebb állása. A lapszakasz lehetőségei leszűkülnek, a különböző mászások pedig igen intenzíven erősítenek.

- az óra elején akár bemelegítési célzattal is végezhetőjük (a lapon való mozgás legyen folyamatos!)
- aláfördülés előtt a tanulók az állvány fogantyúját két kézzel érintsék meg! (csak így alkalmas versengésekre!)
- a fejfelé lefele helyzetnél a lábak békátartásban szorítanak, a karok előre nyúlva tartanak!



- a fölfele haladó a kezével és a lábával a létrán támaszkodik; a tarsa a hasa alatt a lapon lefelé csúszik. (A csúszást fekvő-függésből a lap végét fogva indítsák!) Többszöri megismétléssel versengésekre is alkalmas.

- a felfüggesztett lapok ingalengései a föl- és lemászásokat, a lapkerüléseket, stb. megnehezítik. Az egymás mellé helyezett eszközökön oldal irányba a vándormászások különböző változatai végezhetők.

- a lap végét a tanulók megemelelik, és így a társ létrafüggése
kel jöhet le.

