

Gimnasztikai alapismeretek tanítószakos hallgatóknak

TANULMÁNYI FÜZETEK
DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM

2.

DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM
KÖLCSEY FERENC TANÍTÓKÉPZÉSI INTÉZET
TESTNEVELÉSI TANSZÉK

GIMNASZTIKAI ALAPISMERETEK TANÍTÓSZAKOS HALLGATÓKNAK

Szerkesztette:
Dr. Pinczés Tamás

DEBRECEN

2017

Szerkesztette:

Dr. Pinczés Tamás

Lektorálta:

Pásztorné dr. Batta Klára

Illusztráció:

Dráviczki Péter

Technikai szerkesztő:

Szilágyiné Asztalos Éva

© Debreceni Református Hittudományi Egyetem

ISBN 978-963-8429-96-4

Sorozatszerkesztő: Dr. Baráth Béla Levente



Kiadja: Debreceni Református Hittudományi Egyetem

Felelős kiadó: Dr. Kustár Zoltán rektor

Debrecen, 2017

Nyomdai munkálatok: Kapitális Nyomdaipari Kft.

Felelős vezető: Kapusi József

TARTALOM

ELŐSZÓ	7
1. FOGALMAK.....	9
1.1. Alapfogalmak	9
1.2. A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete	10
1.3. A test tengelyei és síkjai	11
1.4. A test helyzete a szerhez viszonyítva	13
2. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATELEMEK SZAKKIFEJEZÉSEI.....	15
2.1. A tartásos gyakorlateglemek szakkifejezései	15
2.1.1. Ujrtartások	15
2.1.2. Kéztartások	16
2.1.3. Kartartások.....	18
2.1.3.1. Nyújtott kartartás	18
2.1.3.2. Hajlított kartartás	20
2.1.3.3. Egyéb kartartás	21
2.1.4. Fogásmódok.....	22
2.1.5. Testhelyzetek.....	26
2.1.5.1. Támaszok	26
2.1.5.2. Függések	34
2.1.5.3. Vegyes testhelyzetek	34
2.2. A mozgásos gyakorlateglemek szakkifejezései.....	34
3. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATELEMEK SZAKLEÍRÁSA, RAJZÍRÁSA	38
3.1. A gimnasztika szaknyelv alapelvei.....	38
3.2. A gyakorlatok szakleírása.....	38
3.3. A gyakorlatok rajzírása.....	40
3.4. A rajzírásban alkalmazott jelek	41
3.5. A rajzírás szabályai.....	46

4. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK OKTATÁSA ÉS VEZETÉSE	46
4.1. A gyakorlatok ismertetése	47
4.1.1. Verbális ismertetés.....	47
4.1.2. Vizuális ismertetés	48
4.1.3. Vegyes/kombinált gyakorlatközlési módszerek	49
4.1.4. Játékos forma	50
4.1.5. A megértés ellenőrzése.....	51
4.2. A gimnasztikai gyakorlatvezetés elemei	51
4.3. A gimnasztikai gyakorlatvezetés közben előforduló hibák	52
5. A BEMELEGÍTÉS MÓDSZERTANA	53
6. JAVASLATOK AZ ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK (GIMNASZTIKA) TERVEZÉSÉHEZ	57
Példa egy gimnasztikai gyakorlat ütemezésének változtatására	58
FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM.....	59

ELŐSZÓ

A Debreceni Református Hittudományi Egyetem Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet Testnevelési tanszéke a 2016/2017-es tanévben a tanítóképzés testnevelés tantárgyára vonatkozó jegyzeteit korszerűsíti annak érdekében, hogy az egyetem hallgatói a lehető legmodernebb és legfrissebb elméleti és gyakorlati képzésben részesülhessenek a testnevelés-oktatás területén. A kívánt fejlesztés nemcsak a meglévő jegyzetek frissítésére terjed ki, hanem azon hiánypótló jegyzetek elkészítésére is, amely területekről hiátus mutatkozik.

E nagy munka első produktuma a **Gimnasztikai alapismeretek tanítószakos hallgatóknak** címet kapta. A jegyzet a gimnasztika témaköréhez szorosan kapcsolódó terminológiai ismeretek és a gimnasztikai tárgy szaknyelvének és rajzírásának elsajátítását segíti. A *terminológia* valamely szakterületen, tudományban alkalmazott specifikus fogalmak és szakkifejezések összességét jelenti (Honfi, 2004). A szó részben latin (terminus – *határ, elhatárolás*), részben görög (logos – *tan*) eredetű. Együttes jelentésük az elhatárolás, a meghatározás tudománya (Honfi, 2010). A terminológia minden tudományterületen (szakterületen) megtalálható, ahogy a sportban is. Mint azt tudjuk, a gimnasztika sportág semleges, így azt minden egyes sporttevékenység és a testnevelés területén dolgozó szakembernek ismerni, tudni kell. Természetesen az egyes sportágak további sportágspecifikus terminológiával is rendelkeznek. A gimnasztikai gyakorlatok szerkesztéséhez és szakleírásához szükségünk van olyan alapismeretekre, amelyek nélkül nem lehetséges a testnevelésóra bevezető részét képező gimnasztikai gyakorlatok alapos és szakszerű megtervezése. A gimnasztikai gyakorlatok oktatásával és vezetésével kapcsolatos szakismereteket, valamint a bemelegítés elméleti megközelítését is tartalmazza, így a tanító egy jegyzetből ismerheti meg a gimnasztikával kapcsolatos alapismereteket.

Arra törekedtem, hogy a jegyzet jó alapot nyújtson a tanítószakos hallgatók testneveléssel kapcsolatos kompetenciáinak elsajátításához.

A szerkesztő

1. FOGALMAK

Annak érdekében, hogy a gimnasztika szaknyelv megértése könnyebb legyen, szükséges néhány fogalom tisztázása.

1.1. ALAPFOGALMAK

A gimnasztikai gyakorlatok a test és a testrészek egyszerű mozgásaiból jöttek létre. A legkisebb, tovább már nem bontható egységet **alapformának** nevezzük. A gimnasztikában két alapformát különböztetünk meg. A **statikus (tartásos)** alapforma esetén a test helyzete szimmetrikus, amely a gyakorlatok biztonságos kiinduló helyzetét biztosítja (pl. alapállás, mellső fekvőtámasz). A **dinamikus (mozgásos)** alapforma pedig egy olyan egyszerű, egyirányú és befejezett mozdulat, amely következtében külső (gravitáció) vagy belső (izom) erők lépnek fel, és egy ízület forgástengelyében erőkifejtés jön létre (pl. láb lendítés, karlendítés). A gimnasztikai gyakorlatok ezen alapformák összeköttetéseiből tevődnek össze (Honfi, 2010). Ha két vagy több alapformát meghatározott ütembeosztás szerint összekapcsolunk, akkor beszélünk **gyakorlatról**. Szerkezete szerint lehet **egyszerű gyakorlat** (két alapforma kapcsolódása) és **összetett gyakorlat** (három vagy több alapforma, illetve két vagy több egyszerű gyakorlat kapcsolódása).

Metzing (2010) a gimnasztikai gyakorlatokat különböző szempontok alapján csoportosítja. A jegyzet korlátai miatt azonban csak a számunkra legfontosabb kategóriákkal foglalkozunk. Az első kategória: **a külső és a belső erők viszonya** alapján megkülönböztetünk statikus gyakorlatot (a kiinduló helyzetből a testrész vagy az egész test elmozdulása után a testrészt vagy az egész testet több ütemen/másodpercen keresztül megtartjuk (pl. guggolótámaszból ugrás fekvőtámaszba, és a helyzet megtartása 10 mp-ig), és dinamikus gyakorlatot (a gyakorlat során a kiinduló helyzeten kívül legalább két, mozgásos alapformát tartalmaz). A második csoportosítási variáns a **formai jegyek**. Ezek alapján megkülönböztetünk határozott formájú gyakorlatot (a kiinduló helyzettől kezdve minden egyéb összetevőjében meghatározott kritériumoknak felelnek meg a gyakorlatelemek) és határozatlan formájú gyakorlatot (általában természetes mozgásmintákra épülő gyakorlat, amely a kiinduló helyzeten kívül

egy vagy több fő feladatnak tekintett mozgásból áll). Harmadik rendszerezési szempontunk a **folyamatos végrehajthatóság**, amely szerint megkülönböztetünk zárt (ciklus) gyakorlatot, ami megállás nélkül, folyamatosan ismételtető, és visszatér az eredeti kiinduló helyzetbe, valamint nyitott (aciklikus) gyakorlatot, amikor a gyakorlat nem tér vissza az eredeti kiinduló helyzetbe, így megszakításokkal ismételtető. A továbbiakban csak felsorolásszerűen említjük meg a további rendszerezési szempontokat: **testrészek és az egész test arányos foglalkoztatása** (szimmetrikus, aszimmetrikus), **izomrendszerre kifejtett hatás** (erősítő, nyújtó, ernyesztő, vegyes).

A gyakorlatokkal kapcsolatban még három fogalmat szeretnék tisztázni. Az első a **gyakorlathalmaz** elnevezést kapta. Ebben az esetben a gyakorlatok sem funkciójukban, sem hatáskiváltásukban nincsenek egymással összefüggésben. A **gyakorlatsorozat** viszont olyan gyakorlatok összességét értjük, amelyben a szervezetre kifejtett hatásuk vagy funkciójuk alapján rendszert alkotnak. Míg azokat a gyakorlatsorozatokat, ahol az előző gyakorlat befejező helyzete a következő gyakorlat kiinduló helyzetével megegyezik, **gyakorlatlánc**nak nevezzük, hiszen az egyes gyakorlatok láncszerűen kapcsolódnak egymáshoz.

1.2. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK MOZGÁSSZERKEZETE

Maguk a gyakorlatok is rendelkeznek szerkezettel, amelyeknek vannak látható és nem látható elemei. „A mozgásszerkezet valamely mozgásforma fázisának és ritmusának összekapcsolását jelenti, azaz a mozgáselemeket és azok térbeli, időbeli és dinamikai kapcsolatait.” (Nádori, 2005 in Honfi, 2011a). Így eljutunk a gyakorlatok mozgásszerkezetének összetevőihöz, illetve ezt egy negyedik komponenssel bővítjük ki. Ezeket Honfi (2010) alapján felsorolásszerűen ismertetem.

A) Térbeli szerkezeti összetevők a következők lehetnek:

- a kiinduló helyzet (a gyakorlat megkezdése előtti testhelyzet);
- a mozgás iránya (a test vagy a testrészek hatóerő által kiváltott irányváltoztatása);
- a mozgás terjedelme (a *kh.*-től a mozgásbefejező helyzetig megtett út, táv);

- helyváltoztatás (elmozdulást, haladást jelent a kiinduló helyzethez viszonyítva);
- helyzetváltoztatás (a testrészeknek a testhez viszonyított helyzete változik);
- a befejező helyzet (amelyben az elindított gyakorlatot befejezzük).

B) Időbeli szerkezeti összetevők a következők lehetnek:

- a mozgás időtartama (a mozgás megindítása és befejezése között eltelt idő);
- a mozgásütem (a gyakorlatrésznek az az időtartama, amíg a gyakorlatrész zajlik);
- a mozgás sebessége, sebességváltozásai (időegységre eső megtett út);
- a mozgás tempója (időegységre eső mozgások száma, gyakorisága);
- a mozgás ritmusa (a mozgásrésznek a térbeli és időbeli paramétereiben bekövetkező váltokozása).

C) Dinamikus szerkezeti összetevők

A külső és a belső erők viszonya alapján lehetnek:

külső erő = statikus (elmozdulás nem történik),
 (dinamikus) külső erő > belső erő (fékező, pl. karleengedés, ereszkedés),
 (dinamikus) külső erő < belső erő (legyőző, pl. karemelés, lábemelés).

D) Kifejezés-összetevő (a mozgás kifejezése)

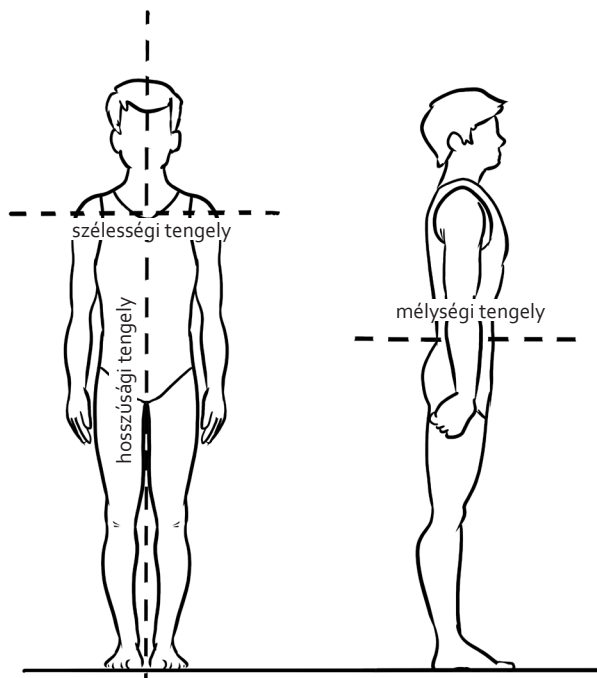
A gyakorlatok végrehajtása során megjelenő érzelmi vagy érzelmet generáló hatásmechanizmus (Dubecz, 2009).

1.3. A TEST TENGELEI ÉS SÍKJAI

A torna és a gimnasztika mozgásanyagának szakleírásához megkülönböztetjük a test tengelyeit és síkjait.

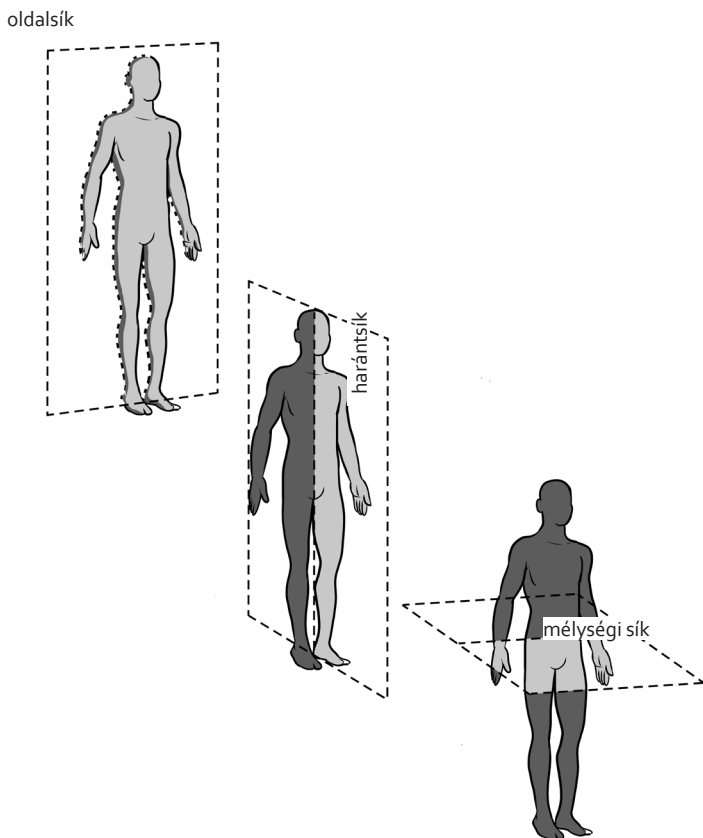
A szélességi tengelyen a két vállcsúcsot összekötő képzeletbeli vonalat értjük. A tengely körül létrejövő mozgást átfordulásnak nevezzük (pl. gurulóátfordulás előre). A test közepén a fejtetőtől a sarokig haladó vonal a hosszúsági tengely. Az itt létrejövő mozgásokat fordulatnak (balra át) nevezzük. A mélyléségi tengely a szélességi és a hosszúsági tengelyekre

merőlegesen halad előlről hátrafelé. A tengely körül létrejövő mozgást átfordulásnak nevezzük (pl. cigánykerék) (1. ábra).



1. ábra: A test tengelyei

A test síkjait a test három főtengelyének megfelelően határozzuk meg (tornagyakorlatok szempontjából). A szélességi tengelynek megfelelő függőleges irányú síkot oldalsíknak nevezzük, amely a testet mellső és hátsó testfélre tagol. A harántsík a hosszúsági tengelyen függőleges irányba és az oldalsíkra merőlegesen halad át. Ez a testet bal és jobb testfélre osztja. A mélyiségi (vízszintes sík) az előbbi két síkra merőlegesen és vízszintesen halad a fej, a váll és csípő magasságában. A talajjal párhuzamos sík, amely a testet alsó és felső testfélre osztja (2. ábra).

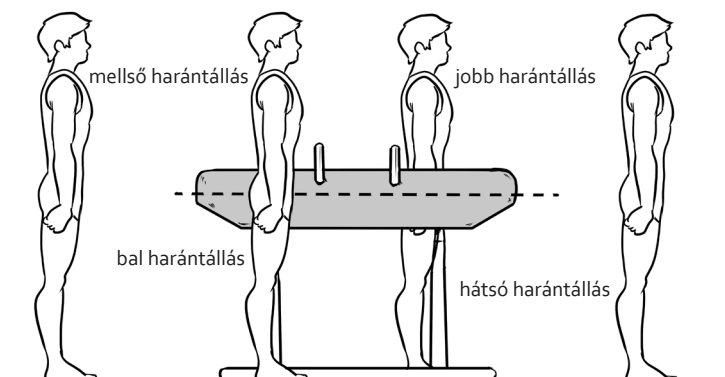


2. ábra: A test síkjai

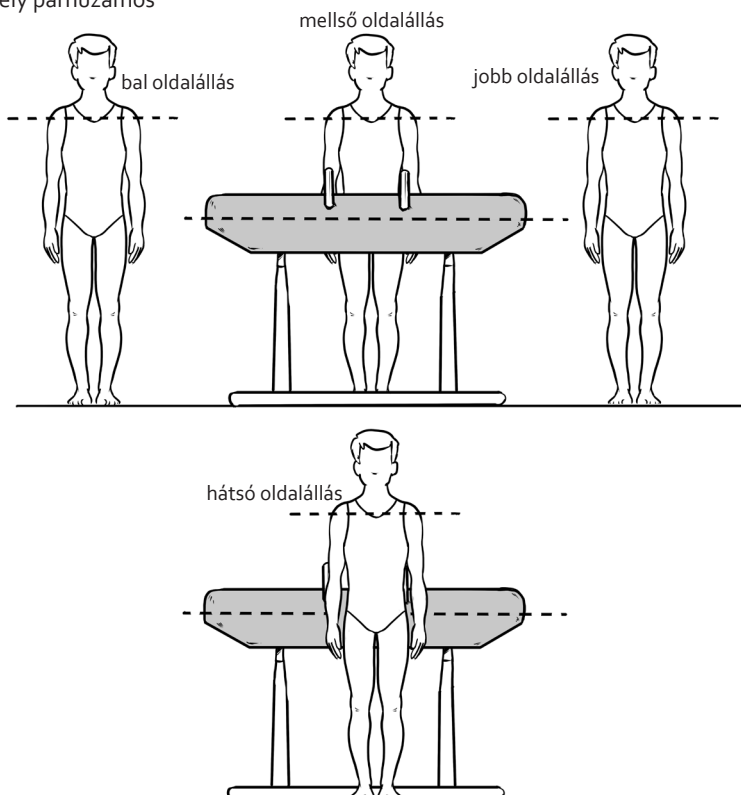
1.4. A TEST HELYZETE A SZERHEZ VISZONYÍTVA

A tornaszereken végezhető gyakorlatok közléséhez, szakleírásához szükséges meghatározni a test tornaszerhez viszonyított helyzetét. Ebben az esetben a test szélességi tengely (oldalsík) és a szer főtengely (leggyakrabban azonos a tornaszer hosszúsági tengelyével) viszonya alapján határozzuk meg, ami két-féle lehet. *Oldalhelyzet*, amikor a tornaszer főtengelye párhuzamos a test szélességi tengelyével, *haránthelyzet*, amikor a szer főtengelyére merőleges a test szélességi tengelye. Attól függően, hogy a tornásznak melyik oldala van a tornaszer felé, megkülönböztetünk *jobb*, *bal*, *mellső* és *hátsó* oldal- és haránthelyzetet (3. ábra).

Haránthelyzetek a két tengely merőleges



Oldalhelyzetek a két tengely párhuzamos



3. ábra: Oldal- és haránthelyzetek

Az előbb említett helyzeteken kívül még meg kell jegyezni, hogy a korláton és felemáskorláton úgynevezett „belső” és „külső” helyzetet is megkülönböztetünk. A „belső” helyzet az, amikor a tanuló a karfák között, míg „külső” helyzetnél ezeken kívül helyezkedik el.

2. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATELEMEK SZAKKIFEJEZÉSEI

A torna és gimnasztika mozgásanyagának szakeírása és közlése során megkülönböztetünk tartásos (statikus) és mozgásos (dinamikus) szakkifejezéseket.

2.1. A TARTÁSOS GYAKORLATELEMEK SZAKKIFEJEZÉSEI

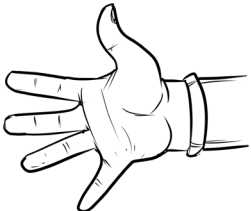
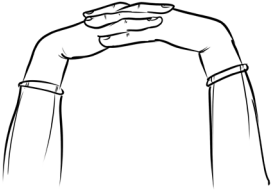
A tartásos gyakorlategykelemknél nincs mozgás, hanem a test viszonylag nyugalomban van. Ezek legtöbbször a mozgások kezdéséhez szükségesek (kiinduló helyzetek). Mielőtt a különböző kiinduló helyzeteket elemezzük, nézzük meg az egyes testrészek, illetve a felső végtag különféle helyzeteit.

2.1.1. Ujjtartások

Az ujjtartások alatt az ujjak helyzetét értjük.

1. táblázat: Ujjtartások

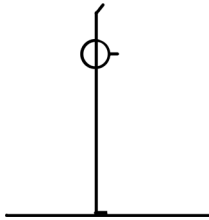
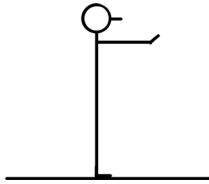
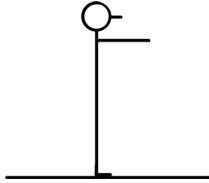
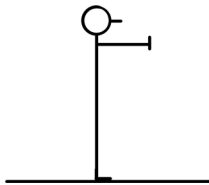
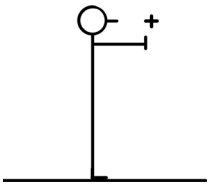
Ujjtartás	
Nyújtott-zárt	

Ujjtartás	
Természetes	
Ökölbe szorított	
Nyitott	
Ujjfűzés	

2.1.2. Kéztartások

A kéz helyzetét jelenti, attól függően, hogy a tenyér milyen irányba néz.

2. táblázat: Kéztartások

Kéztartás	Kép/Rajzírás	
Felsőtartás: A tenyér lefelé, a kézhát felfelé néz.		
Alsótartás: A tenyér felfelé, a kézhát lefelé néz.		
Orsórtartás: Az orsócsont (hüvelykujj) van felül.		
Fordított tartás (singtartás): A singcsont (kisujj) van felül.		
Vegyes kéztartás: A két kéz eltérő kéztartásban van.		

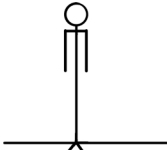
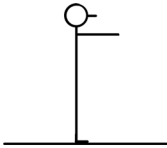
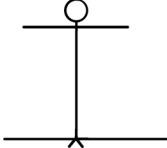
2.1.3. Kartartások

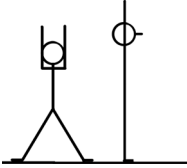
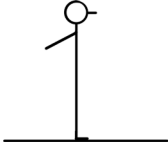
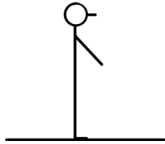
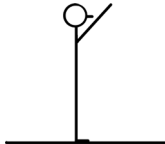
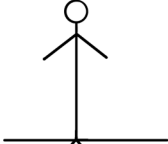
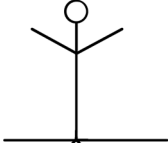
A kar helyzetét jelentik. Végezhető egy és két karral. Előbbinél meg kell nevezni, hogy melyik kar van valamilyen tartásban (pl. jobb kar magastartásban), utóbbinál pedig csak egyszerűen magát a karhelyzetet (kar magastartásban). A kartartások elnevezése a test különböző helyzeteiben nem változik, ugyanis minden esetben a karnak a testhez való viszonyát kell figyelembe venni. A kartartásokat három nagy csoportba soroljuk. Rajzírásuk mindig a legmegfelelőbb helyzetben történik.

2.1.3.1. Nyújtott kartartás

A kar könyökízületben teljesen nyújtott, és a kéz az alkar meghosszabbítását képezi.

3. táblázat: Nyújtott kartartások

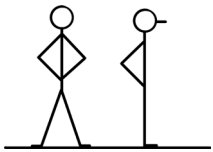
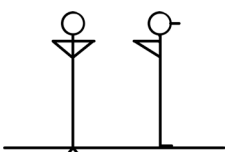
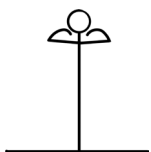
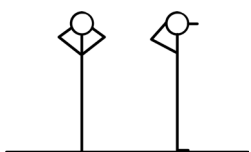
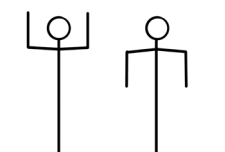
Nyújtott kartartás	Rajzírás
Mély	
Mellső közép-	
Oldalsó közép-	

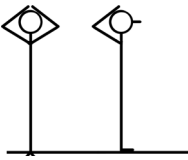
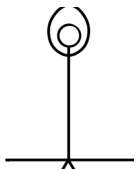
Nyújtott kartartás	Rajzírás
Magas	
Hátsó rézsútos mély	
Mellső rézsútos mély	
Mellső rézsútos magas	
Oldalsó rézsútos mély	
Oldalsó rézsútos magas	

2.1.3.2. Hajlított kartartás

A kar könyökízületben hajlított.

4. táblázat: Hajlított kartartások

Hajlított kartartás	Rajzírás
Csípőre	
Mellhez	
Vállhoz	
Vállra	
Tarkóra	
Derékszög	

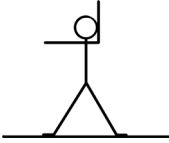
Hajlított kartartás	Rajzírás
Fejtetőre	
Íves	
S tartás	

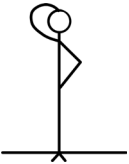
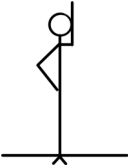
2.1.3.3. Egyéb kartartás

Azok a kartartások sorolandóak ide, amelyek a nyújtott és hajlított kartartások összetételei, átmenetei.

I. Vegyes kartartás: Ha a két kar különböző tartásban van.

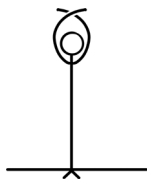
5. táblázat: Vegyes kartartások

Egyéb kartartás/vegyes kartartások	Rajzírás
Nyújtott	

Egyéb kartartás/vegyes kartartások	Rajzírás
Hajlított	
Nyújtott-hajlított	

II. Bal vagy jobb oldalsó középtartás: Az egyik kar oldalsó középtartásban van, a másik pedig a mell előtt vízszintes helyzetben, könyökben hajlított.

III. Csukló- és karkeresztezések: Csuklókeresztezésnél a csuklók vannak egymáson, a karkeresztezésnél pedig az alkarok. Mindig a bal alkar (csukló) van felül, amit a szakleírásban nem kell jelölni. Ha a jobb kar (csukló) van felül, azt viszont jelölni kell.



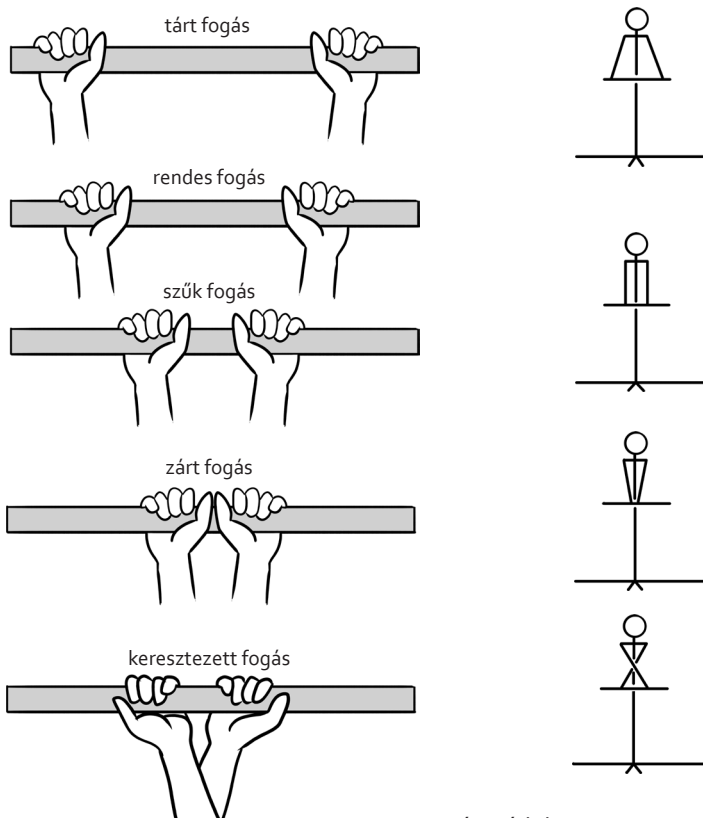
2.1.4. Fogásmódok

A fogás során a kéz és a tornaszer teljes kontaktusban van, annak érdekében, hogy a tornász a szer sajátosságait figyelembe véve a gyakorlatelemeket megvalósíthassa. A fogás meghatározásánál figyelembe kell venni a tenyér és az ujjak helyzetét, továbbá a két kéz egymástól való távolságát.

I. A kezek egymástól való távolsága (4. ábra):

- *tárt fogás*, amikor a kéztávolság nagyobb a vállszélességnél;

- *rendes fogás*, amikor a kéztávolság vállszélességnyi;
- *szűk fogás*, amikor a kéztávolság kisebb a vállszélességnél (általában tenyérenyi);
- *zárt fogás*, amikor a kezek egymás mellett helyezkednek el;
- *keresztezett fogás*, amikor az egyik kar a másik felett, fogás keresztben (a kéztávolság általában tenyérenyi).

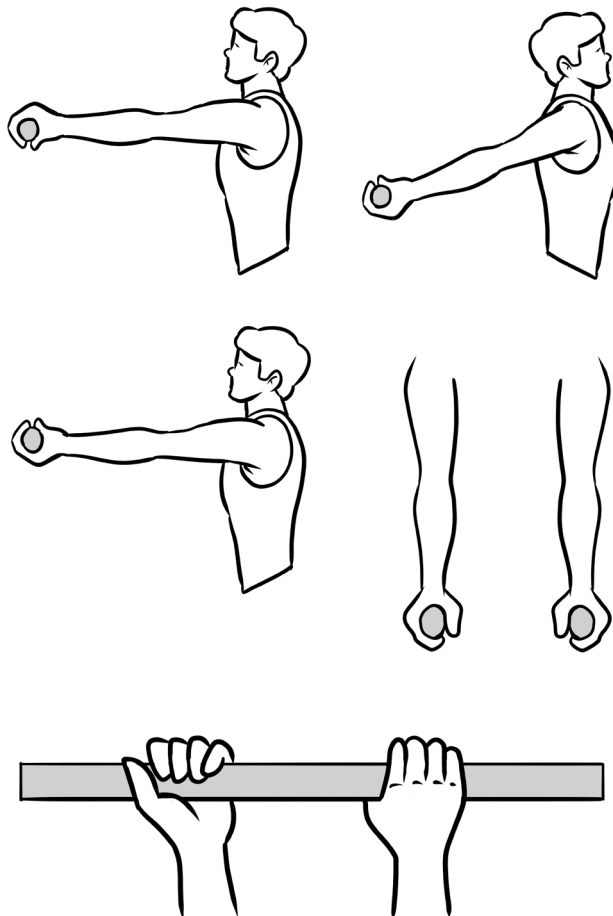


4. abra: Fogásmódok

II. A tenyér helyzete szerint (5. ábra):

- *felső fogás*, amikor a tenyér függésben előre, támaszban pedig hátrafelé mutat, a hüvelykujjak vannak egymás felé;

- *alsó fogás*, amikor a tenyér támaszban előre, függésben pedig hátrafelé mutat, a kisujjak vannak egymás felé;
- *orsófogás*, amikor a két tenyér támaszban és függésben is befelé, egymás felé mutat;
- fordított vagy *singfogás*, amikor a két tenyér támaszban és függésben is kifelé mutat;
- *vegyes fogás*, amikor egy időben a tenyér két, egymástól eltérő helyzetben van.



5. ábra: Fogásmódok a tenyér helyzete szerint (Honfi, 2011b)

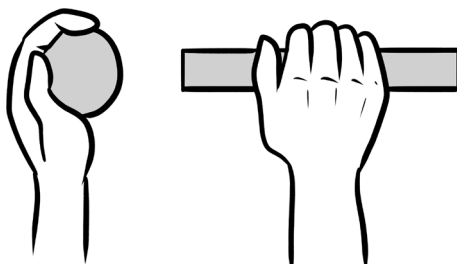
III. Az ujjak helyzete szerint:

- *madárfogás*, amikor a hüvelykujj külön a másik négy ujjal szemben helyezkedik el (6. ábra);



6. ábra: Madárfogás

- *teljes fogás*, amikor a hüvelykujj a többi ujj mellett helyezkedik el (7. ábra);



7. ábra: Teljes fogás

- *befogás*, amikor úgy fogjuk madárfogással a szert, hogy a csukló hajlított helyzetben van (általában csak gyűrűn előforduló fogásmód) (8. ábra);



8. ábra. Befogás

2.1.5. Testhelyzetek

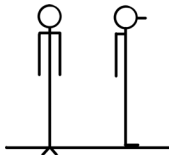
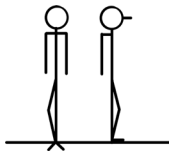
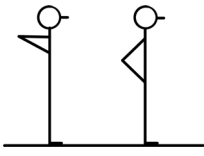
A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása különböző álló helyzetekben történhet. Ezeket a helyzeteket három nagy csoportra tudjuk bontani.

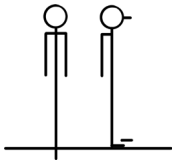
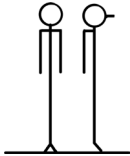
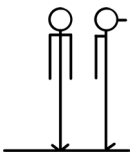
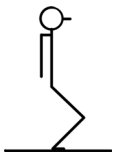
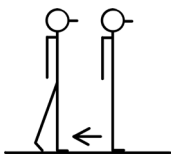
2.1.5.1. Támaszok

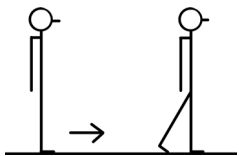
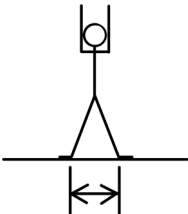
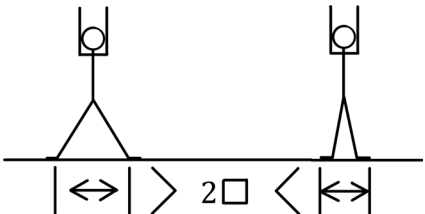
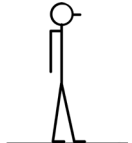
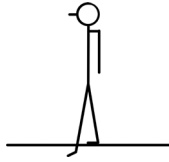
A test a támaszpont fölött helyezkedik el. A támaszok igen sokfélék lehetnek, így csoportosításuk szükséges annak a rendezőelvnek megfelelően, hogy melyik testrészen történik a támasz.

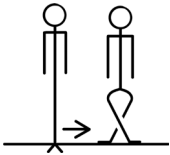
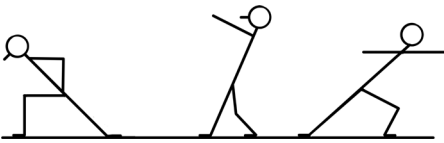
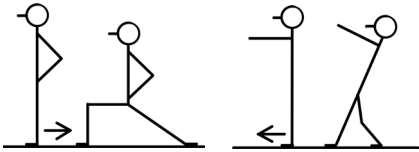
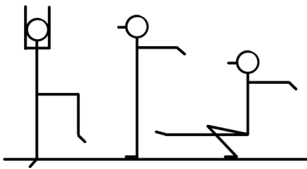
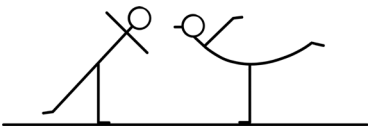
A) *Állások:* Általában a gimnasztikai gyakorlatok kiinduló helyzetei. Gyakran önálló gyakorlatelemként is szerepelnek. Az állás során a tanuló csak a lábán támaszkodik.

6. táblázat: Állások

Állások	Rajzírás
Alap- és vigyázzállás	
„Pihenj” állás: a bal vagy a jobb térd mérsékelt hajlítása	
Szögállás: alapállás valamilyen kartartással	

Állások	Rajzírás
Zárt állás: két lábfej zárt	
Lábujjállás: a tanuló a lábujjakon támaszkodik	
Sarokállás: a tanuló a sarkával támaszkodik	
Hajlított: alapállás, mérsékelt térdhajlítás	
Guggolóállás: egészen mély térdhajlítás, sarok végig a talajon	
Lépőállás: az egyik lábbal bármelyik irányba kilépünk úgy, hogy a testsúly a helyben lévő lábon marad. A szakleírásban mindig az elmozduló lábat határozzuk meg.	

Állások	Rajzírás
Kilépőállás: mint a lépőállás, csak a testsúly az elmozduló lábra kerül. Minden irányba (előre, hátra, oldalra) végezhető. A szakleírásban mindig az elmozduló lábat határozzuk meg.	
Terpeszállás: mindkét talp és sarok a talajon van, a testsúly mindkét lábon eloszlik	
a) oldalterpeszállás: rövid terpeszállás	 Két négyzet távolság
b) nagy terpeszállás: vállszélességnél nagyobb	
c) harántterpeszállás: egyik láb elől, a másik hátul helyezkedik el	
d) rézsútos terpeszállás: az oldal- és a harántterpeszállás közötti állások	

Állások	Rajzírás
e) keresztterpeszállások: a két láb keresztezett	
Támadóállás: a testsúly az elmozduló lábra kerül. Minden irányba (előre, hátra, oldalra) végezhető.	
Védőállás: a testsúly a helyben lévő lábon marad, amely térdben hajlított, az elmozduló láb nyújtott, és csak a lábujj érintkezik a talajjal.	
Lebegőállás: az egyik lábunkat vagy térdünket felemeljük. Az emelés történhet előre, hátra.	
Mérlegállás: mint a lebegőállások, de a lábemelésekkel egy időben törzsdöntés is történik a felemelt láb oldalában	

B) *Térdelések:* Térden történő támaszhelyzetek.

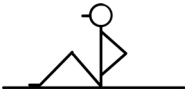
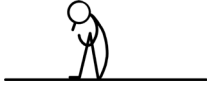
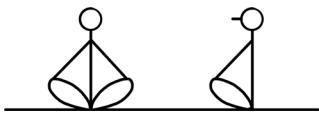
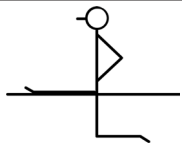
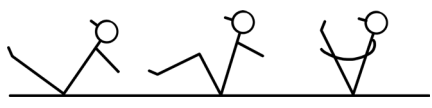
7. táblázat: *Térdelések*

Térdelések	Rajzírás
Térdelés: mindkét térden való támasz, ahol a térd zárt, a lábfej nyújtott	
Féltérdelés: csak az egyik térdünkön támaszkodunk, a másik láb térdben hajlítva, talppal támaszkodik a talajon	
Térdelőülés: térdelések saroküléssel	
Térdelőmérleg: mérlegállás az egyik térden	

C) *Ülések:* A test ülő helyzetben a láb háti oldalán támaszkodik.

8. táblázat: *Ülések*

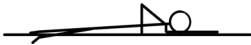
Ülések	Rajzírás
Nyújtott ülések: zárt lábbal, nyújtott térdrel	
Terpeszülés: terpesztett lábbal, nyújtott térdrel	

Ülések	Rajzírás
Hajlított ülés: a térd kb. derékszögben hajlított	
Zsugorulás: a térd és a csípő teljes mértékben hajlított	
Törökülés: a láb keresztezett, a kéz a térden helyezkedik el	
Gátülés: mint a nyújtott ülés, de az egyik láb 90°-os oldalirányú behajlítása	
Lebegőülés: a térdünket, a karunkat felemeljük, és nincs kéztámasz	

D) Fekvések: A fekvés történhet hát, vagy has, illetve bal vagy jobb oldalon.

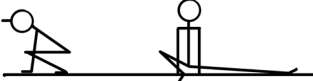
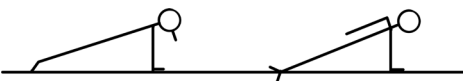
9. táblázat: Fekvések

Fekvések	Rajzírás
Hason fekvés	
Hanyatt fekvés	

Fekvések	Rajzírás
Oldalfekvés (bal/jobbról; az azonos oldali kar magastartásban, a másik hajlítva a test előtt támaszkodik a talajon)	
Fekvőmérleg (a test vízszintes vagy vízszintes fölötti)	

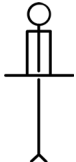
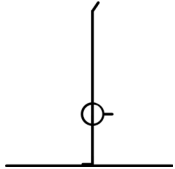
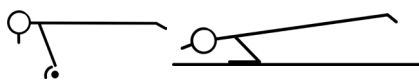
E) **Kéz-és lábtámaszok:** A kezünkön és a lábunkon egyidejűleg támaszkodunk.

10. táblázat: Kéz- és lábtámasz

Kéz- és lábtámasz	Rajzírás
Guggolótámasz: guggolóállásban a kezünkre támaszkodunk. A térd zárt, a támasz a tenyéren történik	
Térdelőtámasz: a térdünkön és a kezünkön támaszkodunk	
Fekvőtámasz: a kezünkön és a lábunkon támaszkodunk	
Híd: szintén kézen és lábon támaszkodunk, de a test ívszerűen hátrahajlik	

F) **Kéztámaszok:** Azok a támaszhelyzetek, amelyeknél csak a kezünkön támaszkodunk.

11. táblázat: Kéztámaszok

Kéztámaszok	Rajzírás
Támasz: a test nyújtott, a kar lehet nyújtott vagy hajlított	
Lebegőtámasz: a láb hátul a támaszpont fölé kerül (lendül) egy pillanatra	
Kézállások: a kar nyújtott, a test közel egyenes vonalat képez, a fej emelt	
Támaszmérleg: kézen támaszkodás vízszintes testtel	

G) **Egyéb támaszok:** Azokat a helyzeteket soroljuk ide, amelyeket az eddig említett csoportokba nem tudunk beilleszteni.

- alkartámasz
- fejállás
- tarkóállás
- felkarállás
- vállállás
- spárgák

2.1.5.2. Függések

A test a függéspont alatt van.

Fajtái:

- függés
- hátsó függés
- lefüggés
- lebegőfüggés

2.1.5.3. Vegyes testhelyzetek

A test részben támaszkodik, részben pedig függ.

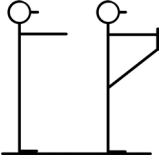
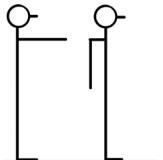
Fajtái:

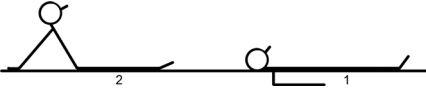
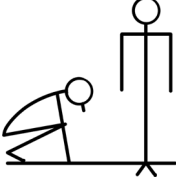
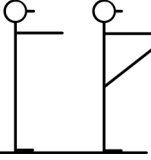
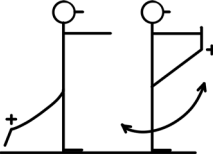
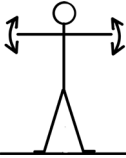
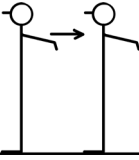
- fekvőfüggés
- függőállás
- függőtámasz

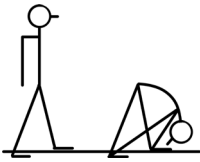
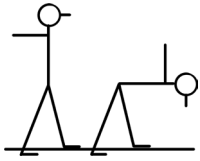
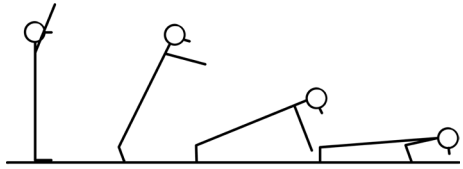
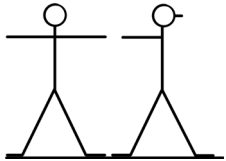
2.2. A MOZGÁSOS GYAKORLATELEMEK SZAKKIFEJEZÉSEI

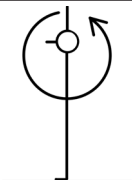
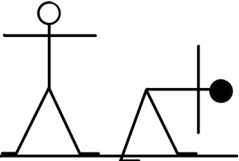
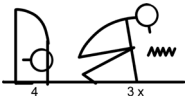
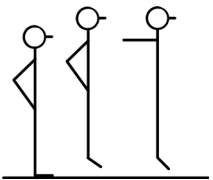
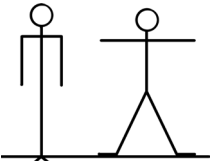
A tartásos gyakorlategyekhez hasonlóan ismertetjük a mozgásos (dinamikus) gyakorlategyek szakkifejezéseit.

12. táblázat: A mozgásos gyakorlategyek szakkifejezései

A) Mozcásos erőelemek (lassú tempót és állandó erő kifejtést igényelnek)	Rajzírás
Emelés: végtagok, kézszerék és testrészek lenről felfelé irányuló mozgása	
Leengedés: a törzs, a végtagok, a kézszerék fentről lefelé irányuló mozgása	

Ereszkedés: a tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülése	
Emelkedés: az egész test alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe történő, felfelé irányuló mozgása	
B) Mozgásos lendületi elemek (közepes vagy gyors tempójú mozgás)	Rajzírás
Lendítés: a nyújtott végtagok vagy a törzs gyors tempójú elmozdítása bármilyen irányba	
Lengetés: egy lendítés összekötése egy ellenkező irányú lendítéssel (folyamatos)	
Lebegtetés: a kar oldalsó középtartásban végzett kismértékű lefele és felfele végzett mozgása	
Húzás: a végtagokkal az adott ízületben mozgáshatárig végzett mozgás belső, esetleg külső erő segítségével	

Csúsztatás: a végtagoknak a talajon (szeren) – a talaj (szer) folyamatos érintésével – történő elmozdítása	
Hajlítás: az ízületeket áthidaló izmok összehúzódásakor a csontok közelítése	
Nyújtás: a hajlított ízület távolítása (csontok távolodása)	
Döntés: a csípőízületben egy ponton van elmozdulás (csak előre végezhető)	
Dőlés: állásból vagy térdelésből nyújtott testtel végzett esésszerű mozgás	
Fordítás: testrészek és/vagy a végtagok hosszúsági tengely körüli egyirányú elmozdulása (törzsfordítás, fejfordítás)	
Forgatás: a testrészek és a végtagok hosszúsági tengelye körül, mindkét irányban végzett folyamatos mozgás	
Fordulat: a test hosszúsági tengelye mentén egész testtel végrehajtott elmozdulás (jobbra vagy balra) pl. balra át vagy jobbra át	

Körzés: a végtagok, a testrészek körpályán végrehajtott elmozdulása	
Átfordulás: a test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett legalább 360°-os mozgás	
Összetett törzsmozgások: a törzshajlítás, -fordítás és a -döntés közül két alapforma egyidejű összekapcsolása (fordításban hajlítás, döntésben fordítás)	
Rugózás: térdízületben vagy csípőízületben végrehajtott utánmozgás	
Helyzetcsere: a gimnasztikai gyakorlat során a végtagok helyzetének megcserélése	
Szökdelés: kis vagy közepes magasságú, folyamatosan (ciklikusan) ismétlődő súlypontemelkedés. Végezhető helyben és helyváltoztatással	
Szökkenés: egy szökdelés	
Ugrás: maximális vagy szubmaximális egyszeri súlypontemelkedés	
Helyváltoztatások: valamilyen statikus helyzetből az egész testtel végrehajtott elmozdulás	
Dobások: különböző, nem túl súlyos kéziszerek meghatározott helyre történő továbbítása	

3. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATELEMEK SZAKLEÍRÁSA, RAJZÍRÁSA

3.1. A GIMNASZTIKA SZAKNYELV ALAPELVEI

A gimnasztikai szaknyelv három alapelvet ismer. Az első az **egységesség elve**, amelynek lényege, hogy minden gimnasztikai mozgásnak pontos elnevezése van, így a világ bármely részén is járunk, ugyanazt jelenti pl. az alapállás. Mivel minden sportág és testgyakorlati ág ugyanazt használja, így elkerülhető a félreértés, és pontosan meg lehet nevezni a cél eléréséhez szükséges gyakorlatot. A második alapelv a **legjellemzőbb sajátosság elve**, ami azt jelenti, hogy egy mozgás megnevezésénél nem kell az összes tulajdonságát megjelölni, hanem a rövidsége és tömörsége törekedve csak a megkülönböztető és eltérő jegyeket kell elnevezni. Az utolsó alapelvünk a **gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvei és szabályai**, ami a gimnasztikai gyakorlatok félreértetlen közlésére vonatkozik. Ehhez tartozik a szöveges formájú *szakleírás*, illetve a *rajzírás*.

3.2. A GYAKORLATOK SZAKLEÍRÁSA

A szakleírás alapvetően a tornaszaknyelv harmadik alapelve, amit a következő pár sorban abból a megfontolásból fejtek ki bővebben, hogy pontosan, módszertanilag meghatározott sorrendben történjen a gyakorlatok szakleírása.

– A gyakorlatnak **címet** kell adni, pontosan megnevezve, hogy kinek szól a gyakorlat, és mire való (pl. *szabadgyakorlat az általános iskola alsó tagozatos tanulói számára*). A gyakorlatot **alcímmel** is el kell látni, megnevezve a testre kifejtett hatást (pl. *erősítő hatású kargyakorlat*). Fontos megjegyezni, hogy sem a cím, sem az alcím után nem teszünk semmilyen írásjelet.

– A **kiinduló helyzet** pontos meghatározása, amely után kettőspontot teszünk (Kh.: *vagy Kiinduló helyzet:*). A kiinduló helyzet ismertetését követően nem teszünk írásjelet (Kh.: *terpeszállás, magastartás*).

– A **mozgásütem** vagy **ütemcsoport** számának, sorszámának a jelölése. Itt már kettőspontot használunk az ütemszám vagy ütemcsoport szám után (1– 2. *ütem: karkörzés előre kétszer;*).

– A **mozgás pontos, rövid meghatározása** a következő sorrendben:

I. A mozgás megnevezése (*karkörzés*)

II. Meg kell nevezni a mozgás irányát (*karkörzés előre*)

III. Jelölni kell a mozgás nagyságát, kiterjedését, mennyiségét és az után-mozgások számát (*karkörzés előre négyszer*)

IV. A mozgás befejező helyzetének a megnevezése, amit ponttal zárunk le. (*Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás*

1– 4. *ütem: karhúzás hátra 4x;*

5. *ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba;*

6– 7. *ütem: karhúzás hátra 2x;*

8. *ütem: karlendítés kiinduló helyzetbe.)*

– Az **ellenkező irányban történő végrehajtást** jelölni kell a gyakorlatrészben.

(1–2. *ütem: karkörzés előre kétszer;*

3–4. *ütem: az 1–2. ütem ellenkezőleg.)*

– A gyakorlatot tartalmazó **elemek kapcsolatainak** pontos meghatározása. Ez lehet egyidejű kapcsolat, amikor a tanuló különböző testrészei egyszerre, egy időben végzik a különböző mozgásokat. Ilyenkor a fő gyakorlatelemet kell jelölni, és ahhoz a másik elemet -val, -vel raggal kapcsolni (felugrás karlendítéssel magastartásba). Ha ezenkívül más testrész is részt vesz a mozgásban, akkor az előbb említett módon jelöljük az egyidejű kapcsolatot, és az újabb kapcsolatot már az és kötőszóval kapcsoljuk az előzőhöz (felugrás, karlendítéssel magastartásba és láblendítés előre). Leírásnál az egyes testrészek mozgását mindig vesszővel választjuk el a másik testrész mozgásától, míg az és kötőszavas kapcsolat során nem kell vessző (törzshajlítás jobbra, bal térdhajlítással és karlendítés magastartásba). A másik az egymás utáni kapcsolat, amikor a gyakorlatelemeket a végrehajtás időbeni sorrendjében kell leírni, amit pontosvesszővel választunk el egymástól.

– **További javaslatok a gyakorlatok helyes leírásához:**

- A felesleges szöveg kerülendő. Ami általános, azt nem kell jelölni. Pl.: törzsdöntés (előre). Ilyen általános elem a lábfej és a térd nyújtott helyzete.
- Kartartások esetén elegendő megnevezni a helyzetet. Például: oldalsó rézsútos magastartásba csak a kart lehet emelni, így helytelen a „kar oldalsó rézsútos magastartás” elnevezés. Vegyes kartartásoknál szükséges lehet azonban a karok eltérő helyzetének a megnevezése: jobb kar magastartás, bal kar oldalsó középtartás.
- A kéz tartása esetén sem kell külön hivatkozni, ha tudjuk a kéz helyzetét a különböző kartartások esetén (oldalsó középtartásban és oldalsó rézsútos mélytartásban a tenyér lefelé, mellső középtartásokban, magas- és mélytartásban a tenyér befelé van fordítva). Ettől eltérő helyzetekben viszont közölni kell a pontos kéztartást.

3.3. A GYAKORLATOK RAJZÍRÁSA

A szakleírástól jóval könnyebb a rajzírás. A gyakorlatok így módon való rögzítése, egyszerűbb, gyorsabb, és ami nagyon fontos, szemléletesebb is. Ez tulajdonképpen egy nonverbális kommunikációs eszköz, amelynek ismerete megkönnyíti a szakmai anyagok gyűjtését és cseréjét, valamint a gyakorlatok vizuális megjelenítése áthidalhatja a szak-, vagy akár idegen nyelvi ismeretek hiányából fakadó nehézségeket (Metzing, 2010). A rajzírás felhasználhatósága elsősorban a tanmenet és óravázlat készítésénél mutatkozik meg. Ahogy a szaknyelvnek, úgy a rajzírásnak is vannak alapelvei, amelyeket minden esetben figyelembe kell vennünk.

- Az első alapelv a **talajt jelző vízszintes vonal** meghúzása. Nagyságát a „pálcikafigurák” száma határozza meg. A rajzokat készíthetjük a talajvonalra, a talajvonal alá és fölé. Az első két esetben valójában a talajon támaszkodik, míg az utolsó esetben, a valóságban a levegőben helyezkedik el.
- A második alapelv a **testarányok** betartása a rajzírás során. Alapvetően

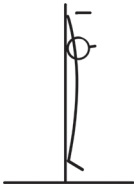
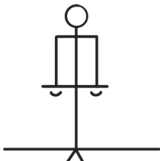
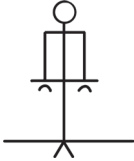
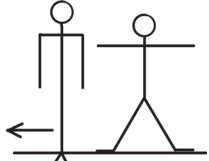
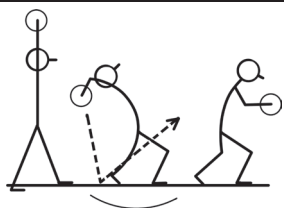
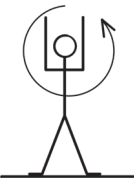
a test arányait tartjuk be a rajzírásakor, azaz a fej hétszerese adja a testmagasságot, tehát a fej az egész testmagasság egyheted részét teszi ki (Honfi, 2011a). Kezdeként négyzetrácsos lapon jeleníthetjük meg a figuránkat a következő arányban: a törzs hossza a nyakkal együtt 2,5 (1,25) négyzet; a láb 3,5 (1,75) négyzet; a kar 2,5 (1,25) négyzet (Kerecsi, 1992). De a szemléletességet figyelembe véve az arányok megtartásával (zárójelben lévő számok) is megfelelően olvasható az ábra (Ozsváth, 1986).

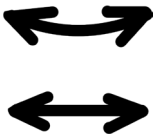
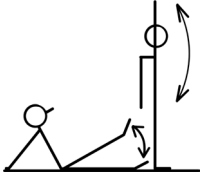
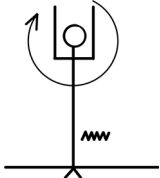
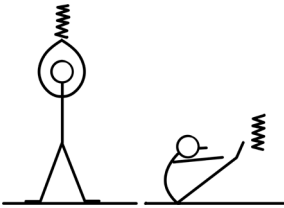
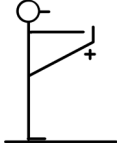
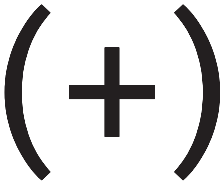
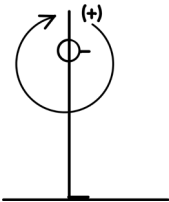
- Harmadik alapelv a **test ábrázolása**. A testet a rajzírás során háromféle nézetben ábrázolhatjuk, aminek rendező elve az, hogy a test helyzete vagy a mozgás melyik nézetben a legkifejezőbb. Előlnézetben történő ábrázolásnál olyan, mintha a tanulót szemből látnánk. Ilyenkor a fejet körrel ábrázoljuk, és feltüntetjük a két kart, illetve az alapállás és szögállás kivételével mind a két lábat is (üléseknél a vonal alá). Alapállás esetén a lábfejeket a vonal alá rajzoljuk. Guggolásoknál és térdeléseknél a lábakat rövidítjük. Oldalnézetnél a fejen jelöljük a tekintet irányát egy kis vonalkával (orr). Alapállás esetén a gerincoszlop görbületét érzékeltetni kell, az alkart pedig a törzs mögé rajzoljuk (oldalsó középtartás esetén rövidítve). Terpeszeknél a szemlélő felé eső lábat a vonal alá, a távolabbi lábat a vonalra rajzoljuk. Az azonos helyzetben lévő végtagot egy vonalal jelöljük. Ritkán használjuk a hátnézetet, de ha szükségünk van rá, akkor a fejet jelző kis kört besatírozzuk, a lábfejet minden esetben a vonalra rajzoljuk. Ha valamely testrész részben eltakarja egymást, akkor a felül vagy elöl lévő testrészt folytonos vonallal kell rajzolni, az eltakartat pedig az eltakarásnak megfelelően megszakított vonallal (Kerecsi, 1993).

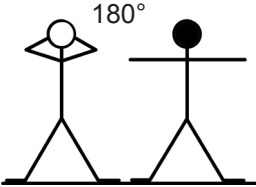
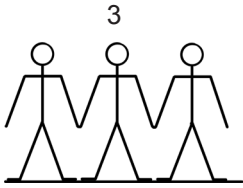
3.4. A RAJZÍRÁSBAN ALKALMAZOTT JELEK

A rajzírás jelrendszerét abban az esetben alkalmazzuk, ha az előbb ismertetett rajzokkal nem tudjuk pontosan a végrehajtás módját közölni. A jeleket két nagy kategóriára bonthatjuk, így megkülönböztetünk *talajvonal feletti* és *talajvonal alatti* jeleket.

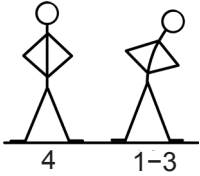
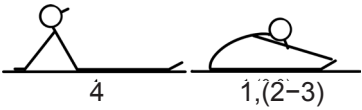
14. táblázat: A rajzírásban alkalmazott „Talajvonal feletti jelek”

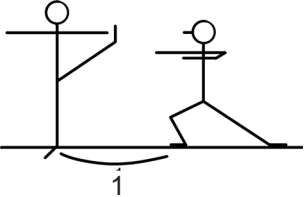
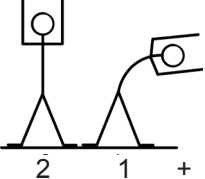
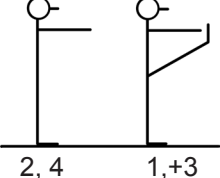
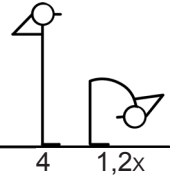
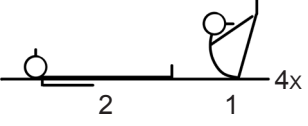
I. Talajvonal feletti jelek	Rajzírás
– Vízszintes vonal: zárt állás vagy zárt fogás 	
– Félkörív lefelé: alsó fogás 	
– Félkörív felfelé: felső fogás 	
– Vonal nyíllal: a mozgás megindításának iránya 	
– Szaggatott vonal nyíllal: a szer önálló útját jelöli 	
– Körív nyíllal: a körzés iránya 	

I. Talajvonal feletti jelek	Rajzírás
– Félkörív vagy vonal, mindkét végén nyíllal: helyzetcserét és lebegtetést jelent 	
– Vízszintes cikcakkvonal: rugózás 	
– Függőleges cikcakkvonal: taps vagy bokázás, az érintett végtag fölé vagy mellé rajzoljuk 	
– Összeadás jele: a jobb végtagot jelenti 	
– Összeadás jele zárójelben: a jobb végtag mozdulatlan, a bal végtag végzi a mozgást 	

I. Talajvonal feletti jelek	Rajzírás
– 45-tel osztható szám: fordulatok jelölésére szolgál, a nagyságát a számmal érzékeltetjük. Ellenkező irányban történő fordulatot + jellel jelöljük 180°	
– A pálcikafigurák feletti szám: a társas gyakorlatoknál a gyakorlatban résztvevők számát jelöli 3	

15. táblázat: A rajzírásban alkalmazott „Talajvonal alatti jelek”

II. Talajvonal alatti jelek	Rajzírás
– Talajvonal alatti szám: ütemszám, a kötőjellel jelölt szám azt jelenti, hogy hány ütemen keresztül tart a mozgás 4 1-2	
– Talajvonal alatti szám zárójelben: a jelzett ütemek alatti mozgásszünetet jelenti (3)	

II. Talajvonal alatti jelek	Rajzírás
– Talajvonal alatti szám összekötő ívvel: egy ütem alatt több ütem kerül végrehajtásra, az ütemszám az ív alá kerül 3	
– Összeadás jele a talajvonal alatt, a gyakorlat végén: az egész gyakorlatot ellentétes oldalra is meg kell ismételni +	
– Összeadás jele a talajvonal alatt, az ütemszám előtt: az adott ütemben a mozgás ellentétes oldalra történő végrehajtását jelenti +	
– Szorzás jele, a talajvonal alatt, az ütemszám mellett: az utánmozgások, rugózások ismétlésszámát jelzi X	
– Szorzás jele, a talajvonal alatt, a talajvonal végén: az egész gyakorlat ismétlésszámát jelenti X	

3.5. A RAJZÍRÁS SZABÁLYAI

A rajzírásban alkalmazott jelölések és szabályok mellett további előírásoknak is meg kell felelni. Ezeket a következő pontokban mutatom be. Ismeretük elengedhetetlen a gyakorlatok szakeírása során.

- a) Először a talajt jelző vonalat és a kiinduló helyzetet rajzoljuk meg.
- b) A kiinduló helyzet és a további pálcikafigurák ábrázolása a szemléltetés miatt a legmegfelelőbb nézetben (elől, oldal, hátul) történik.
- c) Az első rajztól mindig balról jobbra haladva kell jelölni a mozgást.
- d) Legtöbb esetben az első ütemszámot a második ábra alá írjuk, ugyanis a mozgás sorrendjét számozzuk be, nem pedig a rajzot. A kiinduló helyzet ebben az esetben egy „nulla pontnak” tekinthető.
- e) Amennyiben a befejező helyzet megegyezik a kiinduló helyzettel, nem kell újra lerajzolni, hanem az előző ugyanolyan rajz alá kell a visszatérés ütemét odaírni. Ugyanez a helyzet, ha egy gyakorlaton belül már lerajzoltuk az adott mozgást, akkor ugyanazon rajz alá kerül az adott ütem.
- f) Abban az esetben, ha egymás mellé több gyakorlatot rajzolunk, a talajvonalat megszakítjuk, így jelezve, hogy nem tartoznak egymáshoz. Ha gyakorlatláncot vagy -sorozatot ábrázolunk, akkor a gyakorlatokat egy függőleges vonallal választjuk el, amely a talajvonal alatt és felett egyaránt látszik.

4. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK OKTATÁSA ÉS VEZETÉSE

Miután tisztáztuk a rajzírás során alkalmazandó jelöléseket és a rajzírás, valamint a szakeírás szabályait, fontos elsajátítani azokat az elméleti alapokat is, amelyekre akkor lesz szükségünk, amikor már a lerajzolt és szaknyelvvél ellátott gyakorlatokat oktatjuk és vezényeljük. Alapvetően a gimnasztika segítségével a testnevelés számos feladata megvalósítható, mégis helyét egyértelműen az *előkészítő gyakorlatok* között lehet meghatározni. Döntően a bemelegítésnél alkalmazzuk, de képességfejlesztő hatása is jelentős.

Ha visszagondolunk, és jellemezni kellene az általános vagy a középiskolai testnevelésórák gimnasztikarészét, bizonyára sokan gondolják úgy, hogy ez a legunalmasabb rész. De ezen könnyen változtathatunk: ha a pedagógus a gyakorlatokat jellegük, kapcsolatuk és formájuk szempontjából variálja (a zenére történő gimnasztikai gyakorlatok végzése jelentősen javítja a gyermekek motivációját), és maga a gyakorlatvezetés módszere is vidám, közvetlen, akkor elkerülhető az egyhangú, ingerszegény gimnasztika. Ehhez azonban magas fokú vezetési technikával kell rendelkezni, ami az alapos elméleti ismereteken túl, kreativitást és sok gyakorlást igényel.

4.1. A GYAKORLATOK ISMERTETÉSE

Az ismeretközlés az, ami nagyjából befolyásolja a gyakorlatok sikeres végrehajtását. Alapvetően három (*verbális, vizuális, vegyes*) eljárást különböztetünk meg.

4.1.1. Verbális ismertetés

A szóbeli ismeretközvetítés az egyik legfontosabb eszköz a gimnasztikai gyakorlatok közlésekor. Fontos, hogy alkalmazkodjon a tanulók értelmi és előképzettségi szintjéhez, a beszédmód pedig legyen tagolt, ösztönző. Ettől függetlenül mégsem biztos, hogy elégséges a gyakorlat megértéséhez, így ki kell azt egészíteni más eszközzel (elsődlegesen vizuális módszerekkel). Szóbeli közléskor a következő formákat használhatjuk, attól függően, hogy a tanulók milyen információval rendelkeznek az adott (ismerős vagy ismeretlen) gyakorlattal kapcsolatban.

1. Egyszerű/rövid szóbeli közlés (ismert gyakorlat esetén): Akkor alkalmazzuk ezt a módszert, ha a tanulók ismerik a gyakorlatot, ami ráadásul egyszerű szerkezetű és rövid idő alatt közölhető. Kiemelten fontos a gyakorlat céljának meghatározása. Először ütemenként (kijelentő módon) közöljük a gyakorlatot, és egyből elrendeljük a kiinduló helyzetet, utána történik a végrehajtás és a gyakorlat vezetése. A *gyakorlat megindítása* a **Gyakorlat rajta!** vezényszóval történik. Általános hiba, ha a gyakorlatot az Indulj! vezényszóval indítjuk el, ugyanis ez csak

a menet és a futás megindításakor alkalmazandó. A *gyakorlat megállítása* pedig az **Elég!** vezényszóra történik. Hiba, ha az Állj! vezényszót alkalmazzuk, hiszen ezt a menet megállításánál használjuk.

II. Utasításos gyakorlatközlési módszer (ismeretlen gyakorlat esetén): Ez a módszer mind egyszerű, mind bonyolult gyakorlatok esetén megfelelő. A módszer egyik nagy előnye, hogy csökkenthető a holtidő, ugyanis a gyakorlat közlését (felszólító mód) ütemekre, ütemcsoportokra bontva végezzük, ami azonnali végrehajtást követel, így a gyakorlat megértése rögtön ellenőrizhető. A *gyakorlat megindítása* a **Gyakorlat folyamatosan rajta!** vezényszóval történik, míg a *gyakorlatot* az **Elég!** vezényszóval állítjuk meg.

4.1.2. Vizuális ismertetés

A vizuális tapasztalat az egyik alapvető inger a magyarázat és a gondolkodás mellett, amely segíti a helyes mozgásképet (mozgásképzet) kialakítását. Nagyon fontos, hogy a bemutatandó gyakorlat minden esetben mintaszerű és pontos legyen. Ez azért kulcsfontosságú, mert a tanulók ebben a korban a mozgásokat leginkább vizuális módon sajátítják el, azaz utánozzák. Amennyiben technikailag rossz gyakorlatot mutatunk be, akkor azt fogják lemásolni. Éppen ezért nagyon fontos a következő vizuális módok közül a leghatékonyabbat választani az oktatás során.

I. Bemutatás (pedagógus): A tanító a tanítványaival szemben helyezkedik el, és bemutatja a gyakorlatot, odafigyelve a mozgás ritmusára és a technikai kritériumokra. Legtöbb esetben a bemutatás során **tükörképet** kell mutatni. Ez azt jelenti, hogy a bal végtaggal végzett mozgást vagy a balra mozdulást a tanító jobb végtaggal vagy jobbra mozdulással hajtja végre (sok gyakorlást igényel). A mozgás nem csak szemből (oldalsíkban lezajló mozgás), hanem oldalnézetben (harántsíkba eső mozgások) is mutathatjuk. A lényeg azonban az, hogy a bemutatás mindig megfelelő távolságból történjen, és jól láthassák a tanulók. A bemutatás közben nevezzük meg a kulcsmozdulatokat, a leggyakoribb hibákat.

II. Bemutattatás (tanítvánnyal): Akkor alkalmazzuk, amikor a gyakorlat bővebb magyarázatot igényel, de motiválási célra is megfelelő. A bemutatással mindenben megegyező módszer, azonban javasolt olyan tanítvánnyal bemutatni, aki technikailag tökéletesen ismeri a gyakorlatot. A gyakorlat közlése utasítással történik. Fontos itt is meghatározni a helyet és a nézetet a bemutatáshoz, hogy a többi diák számára a legszemléletesebb legyen az elvégzendő gyakorlat.

4.1.3. Vegyes/kombinált gyakorlatközlési módszerek

Az oktatás hatékonyságát fokozhatjuk, ha a verbális és a vizuális ismeretközlési módokat együtt alkalmazzuk. Az ebbe a csoportba tartozó módszereket vázlatosan mutatom be, és csak azokat veszem górcső alá, amelyeket nyugodtan alkalmazhatunk az általános iskola alsó évfolyamain.

- *Rövid szóbeli közlés és bemutatás (klasszikus módszer):* A cél ebben az esetben, hogy egy új mozgás végrehajtási technikájával szeretnénk megismertetni a tanulókat. Egyszer elmagyarázzuk, egyszer bemutatjuk, és a kiinduló helyzet elrendelését követően egyszer végrehajtatjuk.
- *Utasítás és bemutatás:* Az összetett, bonyolult mozgások esetében alkalmazandó ez az ismeretközlési mód, ugyanis a gyakorlatot alapformákra bontjuk, és ütemenként szóbeli információkkal egészítjük ki a hatékonyabb elsajátítás érdekében.
- *Folyamatos (non-stop) gyakorlatvezetési módszerek:* Négy alapformát különböztetünk meg ebben a csoportban. Igen nehéz módszer, amely a nagy tapasztalat mellett előképzettséget és figyelemkoncentrációt igényel pedagógustól és tanítványtól egyaránt.

a) „hagyományos” folyamatos (nonstop) gyakorlatvezetési módszer, amikor egy bizonyos gyakorlatot végeznek a tanulók, majd a pedagógus felfüggeszti a számolást, és más módszerrel adja az ütemet (taps), illetve ezzel egy időben, szóban közli a következő gyakorlatot. Az ismertetést követően a gyakorlatot az „Átmenet! Rajta!” vezényszavakkal rendeli el, amelyeket az előző gyakorlat utolsó két ütemére ad ki. A módszerből következik, hogy az egyik gyakorlat befejező helyzete teremtsen meg a következő gyakorlat kiinduló helyzetét.

b) „építkező” folyamatos gyakorlatvezetési módszer, amikor jól ismert és egyszerű gyakorlatokat kapcsolunk össze. Az alapgyakorlatot kellő számú ismétlésszám, variáció és kombináció után megállás nélkül új alapgyakorlatra cseréljük, és az „Átmenet! Rajta!” vezényszavakkal áttérünk a következő gyakorlat sorozatra (Honfi, 2011a és Metzing, 2010). Javasolt egy előre megtervezett vázra, könnyen összekapcsolható kiinduló helyzetekre felépíteni a gyakorlat sort. Ezt a módszert az óra eleji bemelegítés, keringésfokozás és a járás, futás, ugrásvariációk vezetésére javasoljuk.

c) állandóan visszatérő gyakorlatokkal történő gyakorlatvezetési módszer esetén minden új gyakorlat közlése és elrendelése előtt, a könnyebb átmenet érdekében egy egyszerű és visszatérő gyakorlatot alkalmazunk. (Pl. „Helyben futás! Indulj!”) (Honfi, 2011a és Metzing, 2010).

d) „Kövessd a tanárt” vezetési módszer alkalmazása egy előzetesen megkoreografált és megtanult gyakorlatláncot feltételez a pedagógus részéről. A pedagógus arra hívja fel a tanulók figyelmét, hogy az általa bemutatott gyakorlatokat vele együtt végezzék el. Ez egy igen színes és változatos vezetési módszer, ami mellett folyamatos tempódiktálás és kommunikáció szükséges, így igen nagy felkészültséget igényel a pedagógustól (Honfi, 2011a és Metzing, 2010).

4.1.4. Játékos forma

Az előbb bemutatott ismeretközlési módokat összefoglaló néven határozott formának nevezzük, amelynek alkalmazása során felmerülhet a monotonitás. Mivel a tanítók az alsó tagozatos diákoknak tartanak testnevelésórát, nagyon fontos, hogy figyelembe vegyék az életkori sajátosságokat. Így lehetőséghez mérten alkalmazzák a játékos formában történő gyakorlatközlést. Egy kis gondolatébresztésként meg lehet valósítani a gyakorlatközlést **utánzással** (a környezetünkben előforduló élőlények, tárgyak mozgásának és munkamozdulatoknak az utánzása). Például a *fák hajladozása* (törzshajlítás oldalra), *labdapattogás* (páros lábon szökdelés), *pókjárás* (hajlított hátsó fekvőtámaszban haladás előre). De a **versengő** formát (a kitűzött feladat egyéni képességek

szerinti végrehajtása) is használhatjuk. Pl.: páros lábon szökdelés, cél: ki tud többet szökdelni.

4.1.5. A megértés ellenőrzése

Az oktatás során rendkívül fontos, hogy ellenőrizzük a tanulók feladatvégrehajtásának a megértését. Abban az esetben, ha hibátlanul hajtják végre a gyakorlatot, akkor sikeresen választottuk meg az ismeretközlés módját, viszont ha valami hiba lép fel a mozgás során, akkor egyértelmű, hogy valami hiányosság történt a megértés folyamatában. Előbbi esetben következhet a feladat gyakorlása, míg az utóbbi esetben újra el kell magyarázni a gyakorlatot, kiemelve a hibás mozgást és az azt javító megjegyzéseket.

4.2. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATVEZETÉS ELEMEI

A gyakorlatvezetés öt részből tevődik össze. Ezeket a részeket röviden mutatom be az alábbiakban.

1. A kiinduló helyzet elrendelése, leginkább a magyarázatot vagy megmutatást követően rendeljük el, hogy a diákok a közlést kényelmes testhelyzetben, figyelmesen hallgathassák, figyelhessék. A kiinduló helyzet elfoglalása mindig utasításra vagy vezényszóra történjen. A helytelen kiinduló helyzet felvétele a „Visszakozz!” vezényszóval rendelhető vissza. Attól függően, hogy mi volt az utolsó gyakorlat befejező helyzete, változhat a következő gyakorlat kiinduló helyzetének az elrendelése (pl. „Kiinduló helyzetbe fel! Kiinduló helyzetbe át! Kiinduló helyzetbe le!”).

2. A gyakorlat megindítása, a kiválasztott verbális ismeretközlési módtól függően lehet „Gyakorlat rajta!” vagy „Gyakorlat folyamatosan rajta!”. A megindító gyakorlat vezényszótempója tükrözze a gyakorlat tempóját. Ez egyszerűen felhívó vagy ismeretközlő jellegű. Járás, futás megindítása „Indulj!” vezényszóval történik.

3. Ütemezés (gyakorlatvezetése). ami a gyakorlat hatékonyságát határozza meg, és egyben a dinamikáját is megmutatja. Történhet számolással, tapssal, kopogással, zenével stb. Fontos, hogy az ütemezést irányszavakkal (előre, hátra, jobbra, balra, hajlíts, rugózz stb.) tarkítsuk, és tartalmazzon ösztönző kifejezéseket is (mélyebbre, gyorsabban) így elkerülve a gyakorlat monotonitását. A motiváció fenntartása érdekében ne fukarkodjunk a dicsérő szavakkal. Vannak olyan gyakorlatok, amelyeket egyéni tempóban lehet végezni, ekkor nem kell ütemezni.

4. Hibajavítás, ami a cselekvéstanítás legfontosabb pontja. Amennyiben kihagyjuk ezt a lépcsőt, akkor a további mozgások oktatását nehezítjük meg. A gyakorlat megállítást csak abban az esetben alkalmazzuk, amikor balesetveszélyes, vagy több tanulónál is ugyanaz a hiba fordul elő, így a mozgás eredményességét hátráltatja. Ilyenkor pontosan meg kell határozni a hibát, és segítséget kell adni annak javítására – a jó végrehajtást kell elmondani, nem pedig, hogy milyen hibát ne kövessen el a tanuló. Kisebb hibák esetén a gyakorlás folyamatában kell megtörténnie a hibajavításnak, amit segítő utalásokkal (nyújtsátok a térdeteket, ne lógassátok a fejeteket, lábakat zárjátok stb.) valósítsunk meg.

5. A gyakorlatok megállítása, az utolsó előtti ütemszám emeltebb hangon történő kiejtése után „Elég!”, illetve „Állj!” vezényszóval történik. Az előbbi helyben végzett mozgásoknál, az utóbbit járás, futás közben alkalmazzuk (Gőcze, Iványi, Medovarszki és Vámos, 1997).

4.3. A GIMNASZTIKAI GYAKORLATVEZETÉS KÖZBEN ELŐFORDULÓ HIBÁK

Az alábbi felsorolásból kiderül, hogy melyek a leggyakrabban előforduló hibák, amelyeket a leendő tanítók és sok esetben a kezdő tanítók is elkövetnek egy testnevelésórán. Így ezekre a hibákra fokozottabban figyeljünk:

- ütemtévesztés;
- helytelen iránymeghatározás, tükörkép hiánya;
- szaknyelvi pontatlanság, a vezényszavak és az utasítások keverése;

- túl halk gyakorlatvezetés;
- alacsony ismétlésszám;
- a kiinduló helyzet felesleges elrendelése (ugyanis a tanulók abban vannak);
- helytelen tempó, ütemadás;
- nincs hibajavítás;
- nem követelik meg a gyakorlat egységes végrehajtását;
- nem látható a bemutatás (pl. a tanulók és a bemutató egyaránt a talajon fekszenek);
- monoton a gyakorlatvezetés;
- fényviszonyok figyelembevétele (mindig a tanító álljon a nappal szemben, ne pedig a tanulók!).

5. A BEMELEGÍTÉS MÓDSZERTANA

A bemelegítés nélkülözhetetlen szerepet tölt be minden fizikai aktivitás megkezdése előtt, ami a testnevelésóra is vonatkozik. Megkülönböztetünk általános és speciális (sportágspecifikus) bemelegítést. A jegyzet szakmai korlátai miatt az általános bemelegítést mutatom be bővebben.

A bemelegítést a következőképpen lehet definiálni: *A bemelegítés a szervezet nyugalmi állapotból való fokozatos átvezetése egy terheléses állapotba, amelynek célja a tanuló fizikai és pszichikai felkészítése a testnevelésóra terhelésének elviselésére, a jobb teljesítmény elérése és az izom/ízületi sérülések esélyeinek csökkentése* (Metzing, 2010). Kiemelten fontos a fokozatosság elve, azaz fokozatosan emelem a terhelést. Ugyanakkor, ha teljességre törekszünk, akkor itt meg kell említenünk a levezetést is, ami a bemelegítés ellentéte, azaz a szervezet csillapítását, nyugalmi helyzetbe történő visszaállását jelenti. A bemelegítés fontossága érdekében ismernünk kell az élettani háttérrel nyugalmi helyzetben és terhelés hatására, amit a következő táblázat szemléltet (Honfi, 2011a nyomán).

16. táblázat: Élettani paraméterek nyugalmi és terheléses állapotban

Nyugalmi állapotban	Terheléses állapotban
1. Pulzusszám alacsony.	1. Fokozódik a szív működés, emelkedik a pulzusszám.
2. A vérkeringés lassú.	2. A vérkeringés gyorsul.
3. Az erek viszkozitása (belső súrlódás) nem megfelelő.	3. A hajszálerek áteresztőképessége nő, mert a hajszálerek kitágulnak.
4. A légzés kis hatásfokú.	4. A légzés fokozódik, nő a légzésfrekvencia.
5. Az izmok, ízületek merevek, korlátozott a mozgáskiterjedésük, a vérellátásuk nem megfelelő.	5. Az izmok hőmérséklete emelkedik, kiterjedésük nő.
6. A központi és a perifériás idegrendszer nem eléggé ingerelhető.	6. A központi és a perifériás idegrendszer ingerelhetőbbé válik, javul a mozgáskoordináció.

A bemelegítés időtartamának a meghatározása nagyon fontos. Sajnálatosan gyakori az a hibás szemlélet, hogy a testnevelésóra rövidségére hivatkozva a pedagógus csökkenti a bemelegítésre fordított időt, vagy netán teljes mértékben elhagyja azt. A terhelés optimalizálása nem éri el a kívánt hatásfokot, ha a jól kiválasztott mozgásanyagot túl rövid idő alatt akarjuk elvégeztetni, ugyanis megnőhet a sérülésveszély, mert az intenzitás túl nagy lesz. Figyelnünk kell a másik véglet elkerülésére is, ugyanis ha az egyébként jól megválasztott mozgásanyagot túl hosszú idő alatt végeztetjük el, akkor az idővel sem spórolunk jól, és a tanulók energiájával sem gazdálkodunk megfelelően.

A bemelegítést öt, funkcionálisan egymásra épülő gyakorlatblokkra tagoljuk (Metzing, 2010). A 17. táblázatban láthatjuk ezeknek a blokkoknak az elnevezését és időtartamát, amit minimumra, maximumra és átlagra bontunk.

17. táblázat: Általános bemelegítés (Forrás: Metzing, 2010)

Az általános bemelegítés teljes időtartamának beosztása			
Gyakorlatblokk elnevezése	Minimum	Maximum	Átlag
1. Mérsékelt nyújtóhatású	1 perc	2 perc	1,30 perc
2. Keringésfokozó, hőtermelő	3 perc	5 perc	4 perc
3. Fő nyújtóhatású	5 perc	8 perc	6,30 perc
4. Speciális keringést fokozó	2 perc	3 perc	2,30 perc
5. Erősítő hatású	1 perc	2 perc	1,30 perc
Összesen:	12 perc	20 perc	16 perc

A) Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok:

Cél a merev izomzat (láb és csípő) oldása, alacsony intenzitású, mérsékelten nyújtó hatású gyakorlatokkal, mindezzel előkészítve az izmokat a következő gyakorlatblokkban megjelenő, keringést fokozó futásra, szökdelésre és ugrásra. Ilyenek az aktív statikus és a saját testrész erejével létrehozott passzív nyújtó hatású gyakorlatok és ezek kombinációi, variációi. Ezt a blokkot minden reggel, egész napos ülés esetén, illetve idősekkel el kell végeztetni, ugyanakkor délután és gyerekekkel nem szükséges (Honfi, 2011a).

B) Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatok:

Cél az energiaszolgáltató rendszer fokozatos mobilizálása, a test hőmérsékletének emelése a pulzusszám fokozatos növelésével, a bemelegítés terhelési célzóna elérése és célzónában tartása. Az izomrendszer felkészítése a nyújtó hatású gyakorlatokra, a mozgásterjedelem növelésére. Az ízületek előkészítése, az ízületi felszínek „olajozása”. A *gyakorlatokat* három egymásra épülő, egymást megalapozó, fokozatosan növekvő intenzitású gyakorlatcsoportra osztjuk. Az első ilyen gyakorlatcsoport a járásvariációk: olyan járásmódok, amelyek lassú, közepes, élénk, gyors tempóban fokozatosan emelik a keringési rendszer és az izmok, ízületek terhelését. Második gyakorlatcsoport a futásvariációk: olyan futásmódokat tartalmaz megfelelő sorrendben, amelyek fokozatosan növelik a terhelést a járásvariációk folytatásaként. Utolsó gyakorlatcsoport az

ugrás/szökdelés variációk: olyan ugrás és szökdelésmódok egymásra épülése, amelyek a terhelést a futásokhoz viszonyítva folytatják és fokozzák.

C) Fő nyújtó hatású gyakorlatok:

Cél minden izomcsoport megnyújtása és minden ízület mozgásterjedelmének növelése arra a szintre, amelyet a korábbi ízületi mozgékonyt, hajlékonyt fejlesztő programok eredményeként elért. A blokk végére biztosítsuk minden izomcsoport gazdaságos és koordinált mozgását. A *gyakorlatok* megválasztása az elmúlt évtizedek izomélettani kutatásai eredményeként a bemelegítésben korábban alkalmazott, lendítéssel bevezetett és utánmozgásokkal végrehajtott dinamikus nyújtásokat csak a statikus nyújtások után célszerű alkalmazni. Ennek élettani háttere, hogy még a meleg izomra nézve is sérülésveszélyt jelenthet a dinamikus nyújtás, ha nem előzi meg statikus nyújtás. Itt elsősorban a passzív, saját izomerő segítségével létrehozott, továbbá a gravitációs nyújtásokat és ezek kombinációit alkalmazzuk. Szintén fontos tudni, hogy az izomnak 6-10 másodpercre van szüksége, hogy alkalmazkodjon a nyújtási ingerhez. Ezért javasoljuk a bemelegítésben a lassú vagy közepes tempóban diktált 8 ütemű gyakorlatokat. Továbbá fontos megjegyezni, hogy a statikus nyújtások a dinamikus nyújtásokkal szemben kisebb pulzusszámon történnek, így javasolt 90–120 másodpercenként keringést fokozó futás-, ugrásvariációkat tervezni a pulzusszám fenntartása érdekében.

D) Speciális keringést fokozó gyakorlatok:

Cél a futás és ugrás gyakorlatcsoportokhoz (és ezek kombinációihoz) kapcsolódó, az óra fő részével összetartozó technikai elemekkel összhangban a lecsökkent pulzusszám emelése, a keringési rendszer frissítése.

E) Erősítő hatású gyakorlatok:

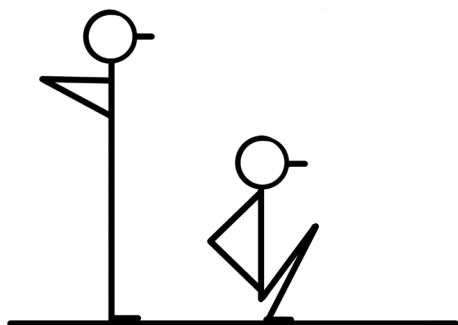
Cél a lokális keringésfokozás a törzs, a kar, a vállízület és a vállöv izomcsoportjaiban. A keringésfokozó gyakorlatok során nem éri el azt az intenzitási fokozatot, amely megfelelően előkészítené a szóban forgó izmokat. Ezért van szükség a dominánsan erősítő hatású gyakorlatok alkalmazására az általános bemelegítés utolsó szakaszában.

A speciális bemelegítés célja az, hogy a sportfoglalkozás fő része szempontjából legfontosabb, azzal adekvát motoros és pszichés képességeket, a sportági technikához, mozgásanyaghoz szükséges ideg-izom kapcsolatokat felfrissítsük, előhívjuk, az idegpályákat bejárassuk (Derzsy, 2001).

6. JAVASLATOK AZ ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK (GIMNASZTIKA) TERVEZÉSÉHEZ

- A gyakorlatok sorrendje: könnyű lábgyakorlattal kezdünk (keringésfokozó blokk), majd nyak-, kar-, törzs- és lábgyakorlat;
- Állásban végzett gyakorlatok előzzék meg az ülésben, fekvésben, valamint a kéz- és lábtámasszal végezhető gyakorlatokat;
- Befejezésként erősítés (erősítő blokk), azt követően lazító-ernyesztő hatású vagy légzőgyakorlatok következzenek;
- A terhelés fokozatos növelése;
- Izomcsoportok sokoldalú (minden testrészre kiterjedő) harmonikus és szimmetrikus foglalkoztatása,
 - jobb- és baloldal egyformán,
 - antagonista izmok egymást követő terhelése,
- A gyakorlatokat nem kell túlkombinálni;
 - 1–2. osztályban egy, maximum két alapformát alkalmazzunk,
 - 3–4. osztálytól összetettebb, 2 vagy több alapformát is tartalmazó gyakorlatokat tervezzünk,
- Ajánlott a változatos kiinduló helyzetek alkalmazása;
- Ajánlott ütemszám: 2, 4, 8;
- Hagyomány szerint a gimnasztikai gyakorlatok balra, illetve bal oldalra, bal végtaggal kezdődnek;
- A gyakorlatok vezetésének módszertana is befolyásolja a terhelést.

Példa egy gimnasztikai gyakorlat ütemezésének változtatására



2	1	élénk tempó
3-4	1-2	lassú tempó
4	3x	utánmozgás
4	1-3	gyakorlaton belüli tempóváltoztatás
2-4	1	gyakorlaton belüli tempóváltoztatás
		gyors tempó
		
1		

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

1. DUBECZ JÓZSEF (2009): *Általános edzéselmélet és módszertan*. ÖM megbízásából, 24–26. o.
2. DERZSY BÉLA (2001): *A gimnasztika alapjai*. ChaseCar KFT., Budapest.
3. FARKAS GYÖRGY (1996): *Torna I.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
4. GŐCZE MÁRIA – IVÁNYI LÁSZLÓ – MEDOVARSZKI JÁNOS – VÁMOS LÁSZLÓ (1997): *Testnevelés II.* Kőrösi Csoma Sándor Főiskola, Békéscsaba.
5. HONFI LÁSZLÓ (2004): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
6. HONFI LÁSZLÓ (2011a): *Gimnasztika* (Elmélet, gyakorlat, módszertan). Elektronikus tankönyv.
7. HONFI LÁSZLÓ (2011b): *Tornaszaknyelv*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
8. KEREZSI ENDRE (1992): *Torna I.* (A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései). Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
9. KEREZSI ENDRE (1993): *Gimnasztika* (Jegyzet a sportoktatói tanfolyamok részére). Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest.
10. MAGYAR GYÖRGY (1996): *A testnevelés és sport elmélete és módszertana (1–4. osztály)*. Vitéz János Római Katolikus Tanítóképző Főiskola, Esztergom.
11. METZING MIKLÓS (2010): *Gimnasztika* (Jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára). Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.
12. NÁDORI LÁSZLÓ (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs.
13. OZSVÁTH FERENC (1986): *Testnevelés*. Tankönyvkiadó, Budapest.
14. SIPOS GYÖRGY (1981): *A testnevelés tanítása*. Tankönyvkiadó, Budapest.

