GIMNASZTIKA

Dr. Konczos Csaba
NYME
Győr

A gimnasztika fogalma

- Görög eredetű

  „Gymnos" = „mezítelen"

Az ókori hellén testkultúrában a testgyakorlatok összességét gimnasztikának nevezték.

1. Palesztrika (férfiak testgyakorlatai)

- Alap: pentathlon (auloszfutás, távolugrás, diszkoszvetés, dárdavetés, birkózás)
- + összetett avatási próba (íjászat, ökölvívás, vadászat, stb.)
- a fegyveres harcra való felkészülés
- +pankration, fegyveres futás, kocsihajtás. lovaglás, vívás
- + kőhajítás, kötélhúzás,
- és: úszás, evezés

2. Orkhesztika (a nők testgyakorlatai)

- rituális tánc (kifejező, igéző, harci)
- fegyvertánc: Hérodotosz: etióp nyilas tánc
- zene
- férfias helytálláshoz szükséges erények
- mozgásügyesség

3. Mozgásos gyermekjátékok

- Célja:
  - a gyermekek aktivitásigényének a kielégítése
  - az akarat erkölcsi normákhoz szoktatása
  - ügyességfejlesztés
  - rivalizációs hajlam kialakítása
- Formái:
  - fogó-,
  - karika-,
  - labda-,
  - szembekötősdi játék
  - páros vetélkedők
    - győztese: király
    - vesztese: szamár

Kalokagathia

- Az előző három a kalokagathia
  - az esztétikai értelemben vett szépség, görög testi ideál kialakításának eszköze.

Középkor (V-XVIII. század):

- lovagi intézmények kialakulása
- az antik gimnasztika módosult formái
- hét készség elsajátítása (lovaglás, úszás, vadászat, íjászat, vívás, táblás játékok és labdázás, versmondás és körtánc)

Újkor, XVIII - XIX. század:

- szellemi felvilágosodás – testi képességek fejlesztése előtérbe kerül
- különböző testnevelési rendszerek (német, dán, svéd)
- testi és esztétikai képzés fontossága
- test és lélek harmonikus nevelése
- sport hatása az erkölcsi , akarati fejlődésre

A torna kialakulása

- A legjelentősebb nagy reneszánsz pedagógusok:
  - a német Johann Christoph Friedrich GutsMuths (1759–1839) és Ludwig Jahn (1778-1852)
  - a svéd Peer Henrich Ling (1766-1839)
  - a svájci Johan Henrich Pestalozzi (1746–1827)
  - az angol Charles Kingsley (1819–1875) és Thomas Arnold (1795–1842).
- Az európai iskolákban általánossá vált a testnevelés, a szellemi és fizikai nevelés együttes alkalmazása.

Az iskolai testnevelés

- → Az életre való felkészítés → a katonai előképzés eszköze
- a torna mozgáselemei dominálnak
- a sport „férficentrikus"
- előtérbe kerültek a rendgyakorlatok és a szertorna
- a torna gyakorlatanyagát rendszerbe foglalták.
- Két irányzat:
  - poroszos: német tornarendszer
  - liberálisabb: svéd tornarendszer
- később összeolvad, ez a mai iskolai testnevelés gimnasztikai és tornaanyagának alapja.

Testnevelés és torna

- A német Ludwig Jahn rendszerében a széles értelemben vett testnevelés, a torna rendszereként jelent meg.
- Torna → gyűjtőfogalom (testgyakorlatok összessége).
- Később kiváltak mozgásrendszerek → sportágak, versenyszámok (pl. atlétika).
- Majd kivált a sportakrobatika, ritmikus gimnasztika.
- Végül a sporttorna is önállóvá vált.

A sportágak fejlődése

- A sportágak különválásának folyamatában a gimnasztika fogalma, illetve tartalma keveredik a torna fogalmával.
- Mi maradt?
  - egy olyan mozgás és gyakorlatrendszer, amely az általános és sokoldalú fizikai képzés eszközrendszerének tekinthető, ez nem más, mint a GIMNASZTIKA.

A gimnasztika...

- ... a testnevelési játékokkal együtt minden sportág előkészítő mozgásanyagaként alkalmazható
- ... „sportágsemleges", minden sportág felhasználhatja mozgásanyagát általánosan előkészítő funkcióival
- ... nem sportág, nem a sportági szabályok határozzák meg a gimnasztika gyakorlatok végrehajtási technikáját, kritériumait, hanem mindig a célul kitűzött hatások elérése diktálja

A gimnasztika

- A gimnasztika az ember természetes mozgásait és a testgyakorlatok általánosan és sokoldalúan képző, előkészítő gyakorlatait foglalja magába.

A gimnasztika célja

- - mozgáskészségek kialakítása
- - motoros képességek fejlesztése
  - egészséges testi fejlődés
  - mozgáskultúra fejlesztése
  - sportbeli teljesítményfokozás
    - » sokoldalú
    - » speciális

A gimnasztika feladatai:

- a bemelegítés
- a mozgástanulási folyamat segítése
- a sérülések, balesetek kiküszöbölése
- a regenerálódási folyamatok meggyorsítása
- a rehabilitáció tökéletesítése
- a kezdő sportolók képességeinek megalapozása
- a sportolók fizikai képességeinek fejlesztése szinten tartása
- a mozgásműveltség bővítése
- az egészség megőrzése

A gimnasztika jellemzői:

- a sokféleség
- az életkornak megfelelően változtatható
- egyénileg és csoportosan is végezhető
- az időjárástól független
- segít a koordinációs fejlesztésben
- segít a kondicionális fejlesztésben
- segít az ízületi mozgékonyság fejlesztésben
- hat az egész testre illetve testrészekre
- pontosan adagolható

A gimnasztika alkalmazási területei

- Általános értelmezésben
  - kisgyermekek, óvodáskorúak
  - közoktatás, felsőoktatás
  - testnevelés, sportünnepélyek
  - rekreációs foglalkozások.
- Speciális értelmezésben
  - élsportolók
  - fegyveres testületek
  - egészségügy.

A gimnasztika alapfogalmai

- Az alapforma:
  - egyszerű testhelyzetek (statikus), illetve
  - egy ízületben, egy forgástengely körül, egyirányú befejezett mozgások (dinamikus)
- Az egyszerű és összetett gyakorlatok
  - Két alapforma ill. több alapforma kapcsolódik
- Gyakorlathalmaz, gyakorlatsor, gyakorlatlánc
  - Spontán, ütemenként, befejező és kiinduló helyzetek
- A gyakorlatok tartalma, formája

A gimnasztika alapfogalmai

- A gyakorlatok tartalma (a gyakorlat hatáskiváltás szempontjából)
  - erősítő
  - nyújtó
  - ernyesztő
  - inter- és intramuszkuláris, (koordinációt fejlesztő)
- A gyakorlatok formája (a gyakorlat külső megjelenésének szempontjából)

A gimnasztikai gyakorlatok formai felosztása

I. Rendgyakorlatok

- Alakzatok
  - vonal, térköz
  - oszlop, távköz
  - kör, arckör, oldalkör, hátkör
  - egyéb alakzatok
- Alapállások
  - vigyázz és pihenj állás
- Testfordulatok

A gimnasztikai gyakorlatok formai felosztása

II. Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok

- Határozott formához kötött gyakorlatok
  - Eszköz nélküli gyakorlatok (szabadgyakorlatok)
    - Az izomrendszerre gyakorolt hatásuk szerint
    - A testrészek szerint
    - A gyakorlat szerkezete szerint
  - Eszközzel végzett gyakorlatok
    - Kéziszer gyakorlatok
      - medicinlabda, bot, súlyzó, gumikötél gyakorlatok
  - Egyéb szergyakorlatok
    - tornapaddal, bordásfalnál végzett gyakorlatok
  - Páros és társas gyakorlatok

A gimnasztikai gyakorlatok formai felosztása

III. Természetes gyakorlatok

- járások, futások
- ugrások
- dobások
- húzások és tolások
- emelések, hordások
- kúszások
- mászások
- függeszkedések
- küzdőgyakorlatok
- egyensúlygyakorlatok

A gimnasztikai gyakorlatok formai felosztása

IV. Testnevelési játékok

- Fogó és futó játékok
  - egyszerű, páros, szökdelő stb.
- Sor és váltóversenyek
  - egyéni és csoportos indítással
- Egyéni versenyek
  - akadályok leküzdése
- Küzdőjátékok
  - páros küzdelmek
  - csapatküzdelmek
- Dobó és labdás játékok
  - kidobós, labdaszerzős stb.

A gimnasztikai gyakorlatok funkcionális felosztása

- Bemelegítő gyakorlatok
- Levezető, regeneráló gyakorlatok
- Motoros képességeket
  - megalapozó
  - fejlesztő
  - szinten tartó
- Általánosan és speciálisan (képző gyakorlatok)
  - kondicionális
  - koordinációs
  - ízületi mozgékonyság

A gimnasztikai gyakorlatokat különböző szempontok, rendezőelvek alapján, az alábbiak szerint is csoportosíthatjuk (Metzing, 2010):

- a külső és belső erők viszonya szerint,
  - statikus gyakorlat,
  - dinamikus gyakorlat;
- a formai jegyek alapján,
  - határozott formájú gyakorlat,
  - határozatlan formájú gyakorlat;
- a gyakorlat folyamatos végrehajthatósága alapján,
  - zárt (ciklikus) gyakorlat,
  - nyitott (aciklikus) gyakorlat;
- a testrészek és az egész test arányos foglalkoztatása szempontjából,
  - szerkezetileg szimmetrikus gyakorlat,
  - szerkezetileg aszimmetrikus gyakorlat,
  - funkcionálisan szimmetrikus gyakorlat,
  - funkcionálisan aszimmetrikus gyakorlat;

- **Az izomrendszerre kifejtett hatásuk szerint,**
  - dominánsan erősítőhatású gyakorlat,
    - statikus erősítőhatású gyakorlat,
    - dinamikus erősítőhatású gyakorlat,
      - legyőző hatású dinamikus erősítőgyakorlat,
      - fékező hatású dinamikus erősítőgyakorlat,
      - izokinetikus gyakorlat,
      - plyometriás gyakorlat,
  - dominánsan nyújtó hatású gyakorlat,
    - statikus nyújtó hatású gyakorlat,
    - dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
      - aktív dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
      - passzív dinamikus nyújtó hatású gyakorlat,
  - dominánsan ernyesztő hatású gyakorlat,
    - egyszerű ernyesztő gyakorlat,
    - nehezebb ernyesztő gyakorlat,
    - mozgás nélküli ernyesztő gyakorlat,
  - vegyes hatású gyakorlat.

Alapfogalmak, alapismeretek

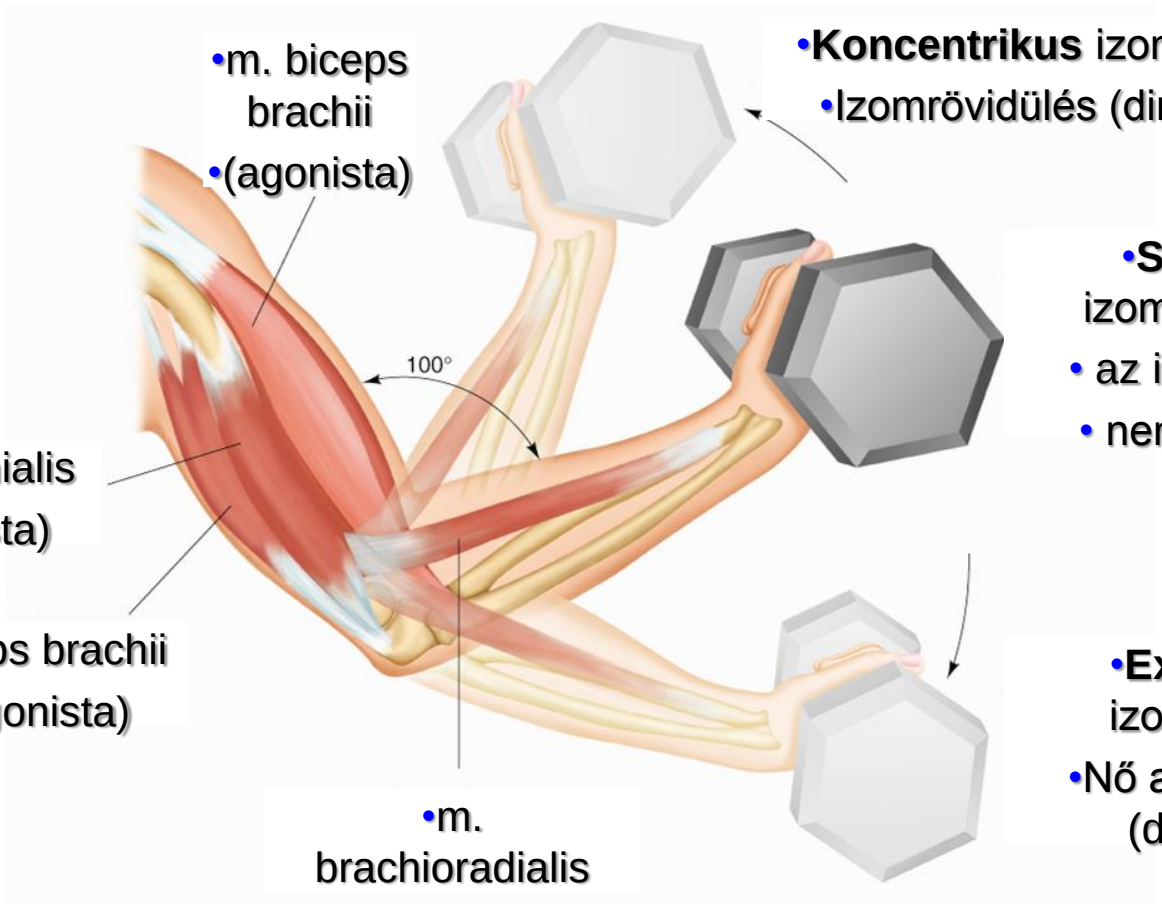
- A gyakorlat statikus és/vagy dinamikus alapformákból tevődik össze.
- Az izmok összehangolt tevékenységéből áll.
- Az izmok agonista tevékenysége
  - aktív, a munkát végző
- antagonista tevékenysége
  - passzív megnyúlást végző.

•Az izomkontrakció típusai

•Agonista, antagonista és szinergista izmok karhajlításnál

•m. biceps brachii
•(agonista)

•**Koncentrikus** izomaktivitás:
•Izomrövidülés (dinamikus)



•**Statikus** izomaktivitás:
• az izomhossz
• nem változik

•m. brachialis
•(agonista)

•m. triceps brachii
•(antagonista)

•**Excentrikus** izomaktivitás:
•Nő az izomhossz (dinamikus)

•m. brachioradialis
•(szinergista)

A gyakorlatok hatása

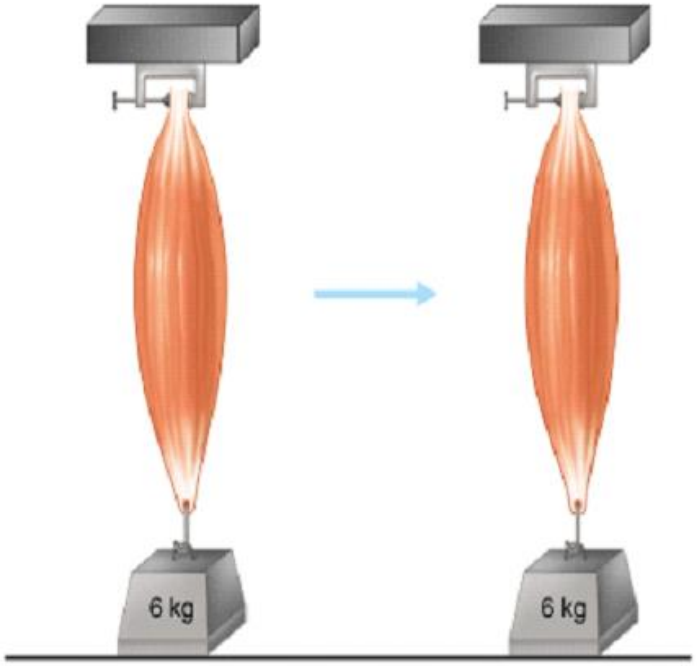
- **Erősítő**
  - Külső ellenállással, erővel szemben erőt fejt ki az izomcsoport
    - statikus (az izom egyensúlyban van a külső erővel))
    - dinamikus (az erőkifejtés elmozdulást hoz létre)
      - legyőző (megrövidülve nagyobb erőt fejt ki, mint a külső erő)
      - fékező (megnyúlva kisebb erőt fejt ki, mint a külső erő)
  - az izom kontrakció típusa: koncentrikus (legyőző)
  - az izom kontrakció típusa: excentrikus (fékező)
  - a testrész állandó sebességgel mozog: izokinetikus erőkifejtés
  - a testrész változó sebességgel mozog: polymetriás erőkifejtés

•Az izomkontrakció típusai

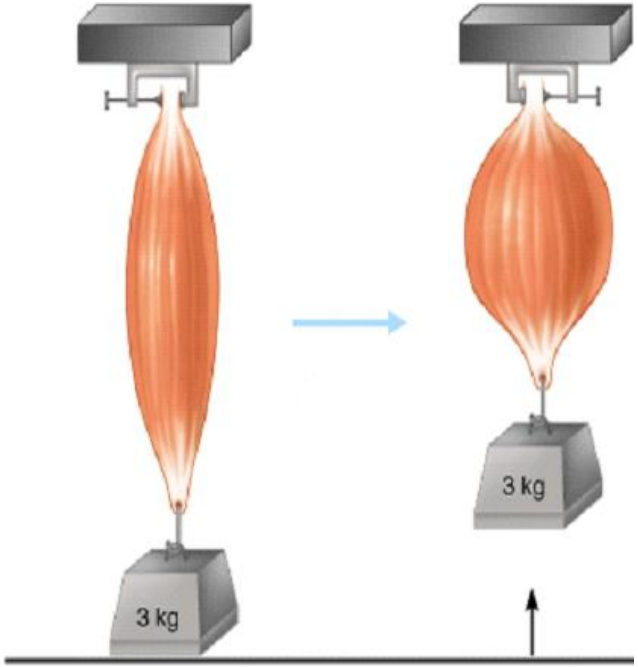
•Izometriás kontrakció: az izom hossza nem változik, csak a feszülése.

•Izotóniás kontrakció: az izom feszülése nem változik, csak a hossza.

•Auxotóniás kontrakció: az izom hossza és feszülése is változik.



•Izometriás kontrakció



•Izotóniás kontrakció

A gyakorlatok hatása

- **Nyújtó**
  - Egy külső erő, vagy izomcsoport egy másik izomcsoportot az érintett ízületi mozgáshatárán megnyújt, és ezzel hozzájárul a mozgásterjedelmének növeléséhez, nyújtóhatásnak nevezzük
- ***A statikus nyújtás***
  - egy vagy több izomcsoportot, mozgás nélkül egy statikus helyzetben, több másodpercen keresztül a mozgáshatáron megnyújtott helyzetben megtartunk
- ***A dinamikus nyújtás***
  - a mozgáshatárt lassú, közepes vagy gyors mozgással érjük el, az érintett izomcsoportot csak egy pillanatra nyújtjuk meg, dinamikus nyújtóhatásról beszélünk

A gyakorlatok hatása

- **Az aktív nyújtás**
  - egy vagy több izomcsoportot, az agonista izomcsoportok erejével, legyőző erőkifejtéssel nyújtunk meg a mozgáshatáron
- **A passzív nyújtás**
  - egy vagy több izomcsoportot, az érintett ízület szempontjából nézve külső erővel nyújtunk meg a mozgáshatáron

A gyakorlatszerkezet térbeli összetevői

- A gyakorlat kiinduló helyzete
- A mozgás iránya
- A mozgás terjedelme, a mozgás kiterjedése
  - A mozgás terjedelme a kh-től a bh-ig tart
  - Helyváltoztatás, helyzetváltoztatás
- A gyakorlat befejező helyzete

A gyakorlatszerkezet időbeli összetevői

- **A gyakorlat időtartama**
  - a kiinduló helyzettől a befejez helyzetig eltelt időt értjük
- **A gyakorlat tempója**
  - egy időtartamra eső, egyenlő időegységek számával határozhatjuk meg
  - 60 ütés/perc tempó esetében egy mozdulat egy másodpercig tart
- **A mozgás és gyakorlat ritmusa**
  - Az azonos vagy hasonló mozgások ismétlődnek azonos vagy hasonló időközökkel
- **A mozgásütem**
  - a gyakorlat azon időtartama, amíg a mozgás lezajlik

A gyakorlatszerkezet erőbeli összetevői

- Egy gyakorlat erőbeli szerkezetének elemzésével tárhatjuk fel a gyakorlat valódi értékét.

- Egy gyakorlat erőbeli szerkezetét az erőkifejtésben résztvevő izmok, és működésüket befolyásoló
  - külső erők: mint a gravitáció, a saját testrész, illetve egész testünk súlya, az alkalmazott szerek súlya, a társ ellenereje kölcsönhatásában vizsgálhatjuk.

- A gyakorlatszerkezet ismeretében, és egy úgynevezett egyszerűsített izomtérkép segítségével megértjük a résztvevő izmok szerepét.

Egyszerűsített izomtérkép alkalmazása

- Az egyszerűsített izomtérképen az egyszerűsítést minden ízülethez tartozó izomcsoportra érvényesítjük.
- Az izomcsoport nevében megjelenik az izomcsoport funkciója. (könyökízületi hajlító)
- A hajlítók a hajlításért, feszítők a feszítésért, távolítók a távolításért, közelítők a közelítésért dolgoznak.

Egyszerűsített izomtérkép alkalmazása

- Azt kell vizsgálnia, hogy mely ízületekben jön létre mozgás.
- A létrejött mozgás során, az adott ízület forgástengelyében milyen irányba mozdul el a testrész.
- A legyőző és fékező erőkifejtés fogalmainak megértésével, el lehet dönteni, hogy a mozgásban résztvevő izomcsoportok milyen módon vesznek részt a mozgásban. (36.o.)

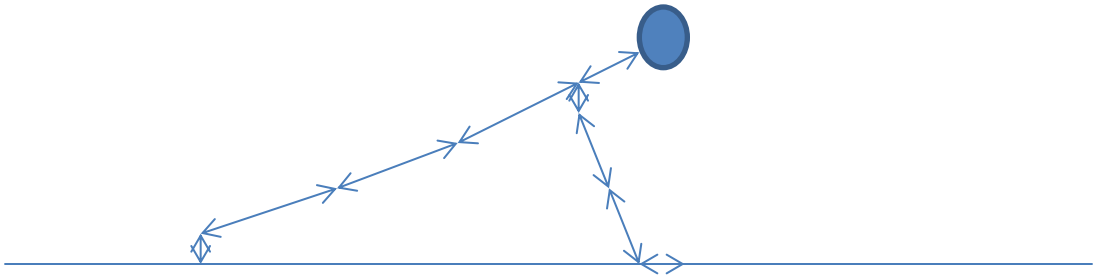
- A csípőízület szélességi tengelye előtt a hajlítók, a szélességi tengely mögött a feszítők helyezkednek el.
- A fékező erőkifejtés csak a munkát végző izomcsoportban jöhet létre,

  a fékezést a hátul elhelyezkedő csípőízületi feszítők végzik el.
- A térdízület szélességi tengelye előtt a feszítők, mögötte a hajlítók helyezkednek el.

  Térdízületi hajlításkor a hajlítók megrövidülnek, tehát nem fékezhetik a hajlítást, a feszítők viszont munkát végezve fékeznek.
- *Az elemzés eredménye az, hogy a csípőízületi feszítőkben és a térdízületi feszítőkben keletkezik az erősítő hatás.*
- A guggoló támaszból emelkedés alapállásba mozgás legyőző erőkifejtés eredményeként jön létre, itt a megrövidülő izmok legyőző erőkifejtéssel végzik el a munkát.
- **Az erősítő hatás mindig a munkavégző izmokban keletkezik,** így, a mozgásnak ebben a fázisában ugyan azokban az izmokban, tehát a *csípőízületi feszítőkben és a térdízületi feszítőkben keletkezik erősítő hatás.*

A fekvőtámaszban végzett ereszkedés (karhajlítás) és tolódás (nyújtás) elemzése:

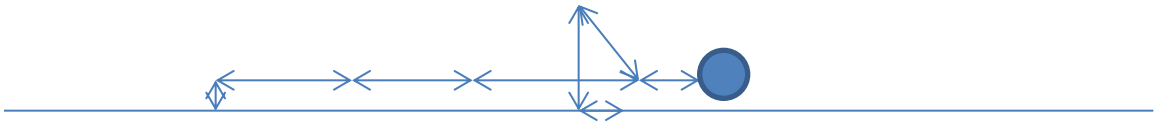
- Kiinduló helyzet: fekvőtámasz;
- Az erőkifejtés módja: statikus;
- A statikus erőkifejtében résztvevő izomcsoportok: talpi hajlítók, térdfeszítők, csípőhajlítók, törzshajlítók (hasizmok), nyakfeszítők, csuklóhajlítók, könyökízületi feszítők (karfeszítők), vállízületi feszítők, vállízületi közelítők, vállövi előrehúzók (protraktorok), vállövi lehúzók (depresszorok)



K h

A fekvőtámaszban végzett ereszkedés (karhajlítás) és tolódás (nyújtás) elemzése:

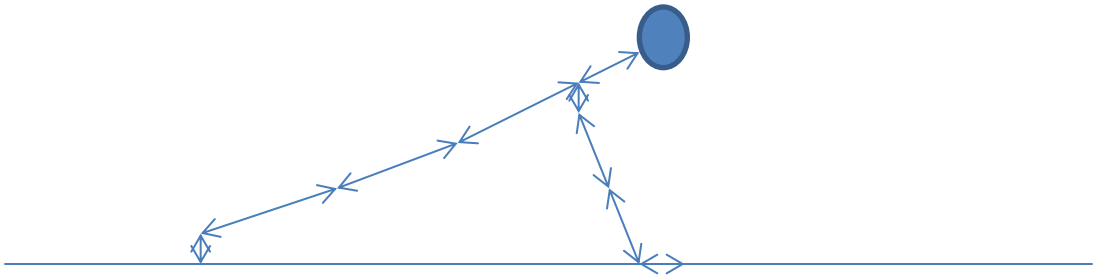
- 1-2. ütem: ereszkedés (karhajlítás) hason fekvésbe;
- Az erőkifejtés módja: dinamikus fékező;
- A dinamikus fékező erőkifejtésben résztvevő izomcsoportok: talpi hajlítók, csuklóhajlítók, könyökízületi feszítők (karfeszítők), vállízületi hajlítók, vállízületi közelítők, vállövi előrehúzók (protraktorok), vállövi lehúzók (depresszorok).



1 - 2

A fekvőtámaszban végzett ereszkedés (karhajlítás) és tolódás (nyújtás) elemzése:

- 3-4. ütem: tolódás (karnyújtás) fekvőtámaszba;
- Az erőkifejtés módja: dinamikus legyőző;
- A dinamikus legyőző erőkifejtésben résztvevő izomcsoportok: talpi hajlítók, csuklóhajlítók, könyökízületi feszítők (karfeszítők), vállízületi hajlítók, vállízületi közelítők, vállövi előrehúzók (protraktorok), vállövi lehúzók (depresszorok).



3 – 4

A fekvőtámaszban végzett ereszkedés (karhajlítás) és tolódás (nyújtás) elemzése:

- A négy ütem végrehajtása alatt, a test rögzített és egyenes helyzetének megtartását a mozgás alatt feltételezve, a statikus erőkifejtés megmarad
  - a térdfeszítőkben, csípőhajlítókban,
  - törzshajlítókban (hasizmok) és a nyakfeszítőkben.
- Akaratlagos izomtónus fokozással a statikus erőkifejtést kiterjeszthetjük a
  - csípőízületi feszítőkre („szorítsd össze a farizmodat”) és a
  - csípőízületi közelítőkre („szorítsd össze a bokád”).

SZAKNYELV

- Alapfogalmak:
  - A test tengelyei:
    - szélességi
    - hosszúsági
    - mélységi
  - A test síkjai:
    - oldalsík
    - harántsík
    - mélységi / vízszintes sík (47.o.)

A szaknyelv alapelvei

- Az egységesség elve
- A legjellemzőbb sajátosság elve
- A gimnasztikai gyakorlatok szakleírásának szabályai
  - cím (kinek szól)
  - alcím (hatás, testrész)
  - kiinduló helyzet
  - ütemszám
  - mozgás (irány, kiterjedés, befejező helyzet)
- A rajzírás
  - talajábrázolás
  - testarányok
  - testábrázolás

Rajzírás

- **<u>Alapelvek:</u>**
  - 1. A talaj ábrázolása
  - 2. Testarányok
    - Fej 1 négyzet
    - Törzs + nyak 2,5 négyzet
    - Láb 3,5 négyzet
    - Kar 2,5 négyzet
  - 3. A test ábrázolása
    - Elölnézet (fej, kar, lábfej, zárt helyzet)
    - Hátnézet (fej, lábfej)
    - Oldalnézet (fej-orr, lábfej, kar + láb azonos, ill. eltérő helyzet, elmozduló végtag – jobb, bal jelölése)

A rajzírás jelrendszere

- Vízszintes vonal:
  - Zártállás
  - Zártfogás
- Vízszintes vonal nyíllal:
  - A mozgás iránya
- Körív nyíllal:
  - Körzések iránya
- „X" jel:
  - Talaj alatti szorzásjel utánmozgások, rugózások
- Vízszintes cikkcakk vonal:
  - Rugózás
- Függőleges cikkcakk vonal:
  - Taps
  - Bokázás

- Összeadás jel:
  - Jobb végtag
  - Zárójelben: a jobb végtag nem végez mozgást
  - Talajvonal alatt: ellenkező oldalra, vagy ellenkező végtaggal, illetve szerepcsere
- Szám a talajvonal alatt:
  - Mozgás üteme
  - Utánmozgások, rugózások, ismétlések száma
  - Kötőjellel: mozgástempóra utalnak
  - Zárójelben: mozgásszünet
  - Összekötő ívvel: egy ütem alatt
- Szám a talajvonal felett:
  - Fordulat nagysága
  - Csoport létszáma
- Nagybetű a talajvonal felett:
  - Pár és a társ tagjai
- Félkörív:
  - alsófogás

Szakkifejezések

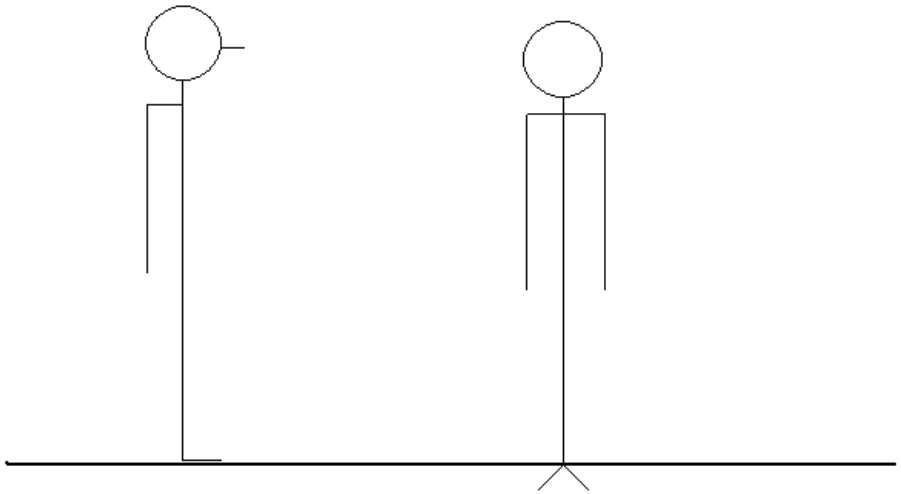
- I. Kiinduló helyzetek (statikus gyakorlatelemek)
  - 1. Támaszok
  - 2. Függések
  - 3. Vegyes helyzetek

1. Támaszok

- 1.1. Állások
- 1.2. Térdelések
- 1.3. Ülések
- 1.4. Fekvések
- 1.5. Kéz és lábtámaszok
- 1.6. Kéztámaszok
- 1.7. Egyéb támaszok

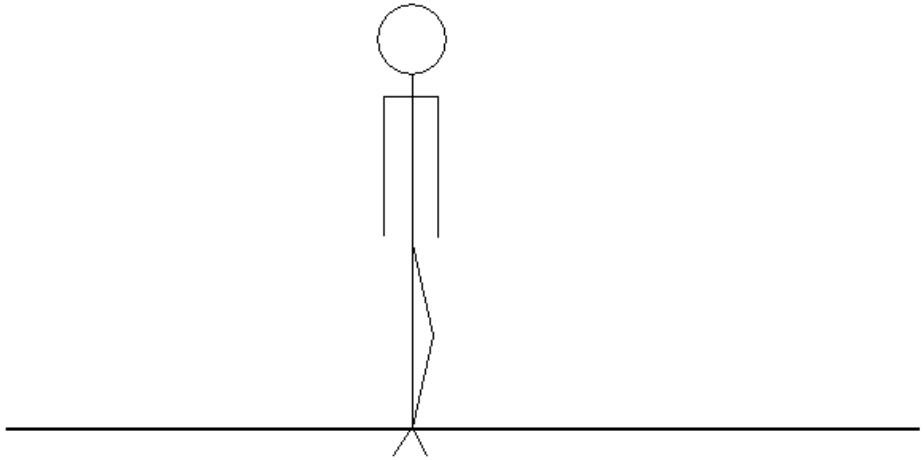
1.1. Állások

- Alap és vigyázzállás



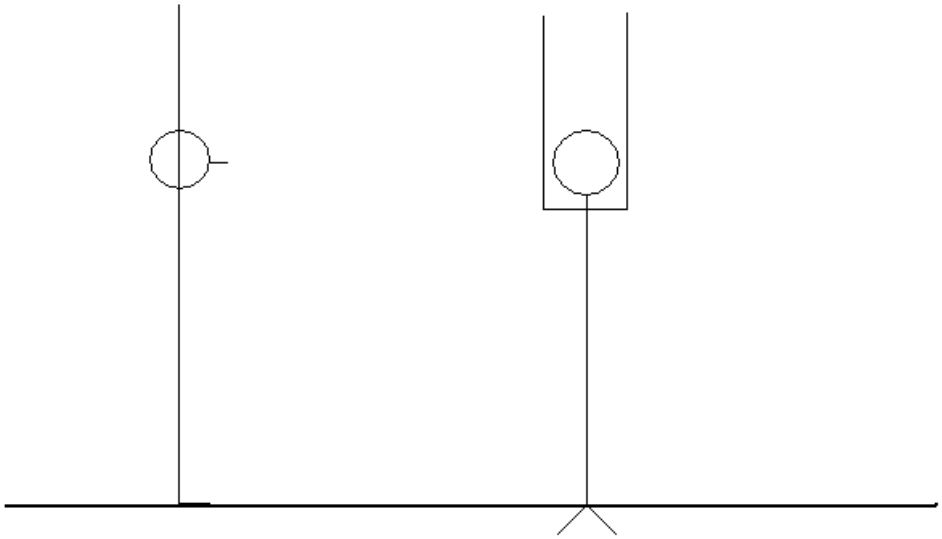
1.1. Állások

- Pihenj állás



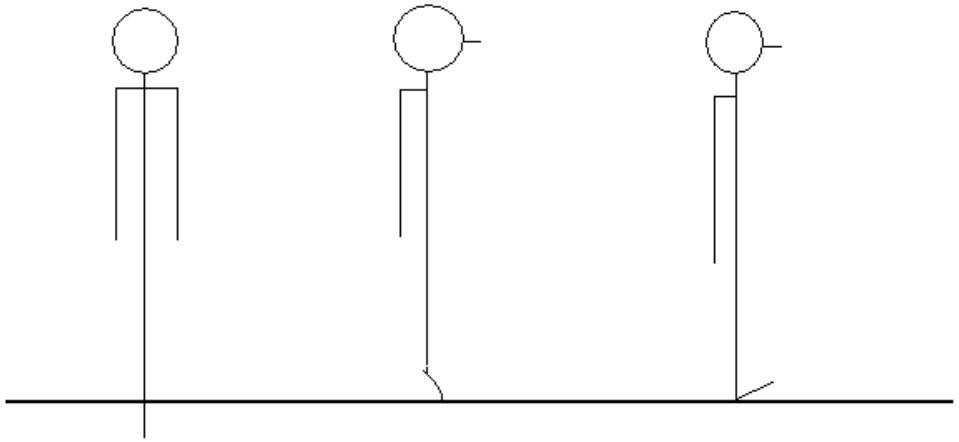
1.1. Állások

- Szögállás, magastartás



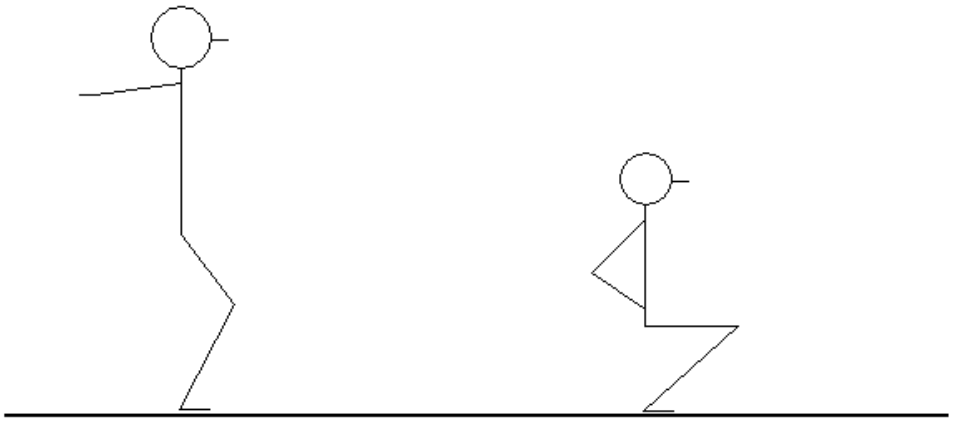
1.1. Állások

- Zártállás Lábujjállás Sarokállás



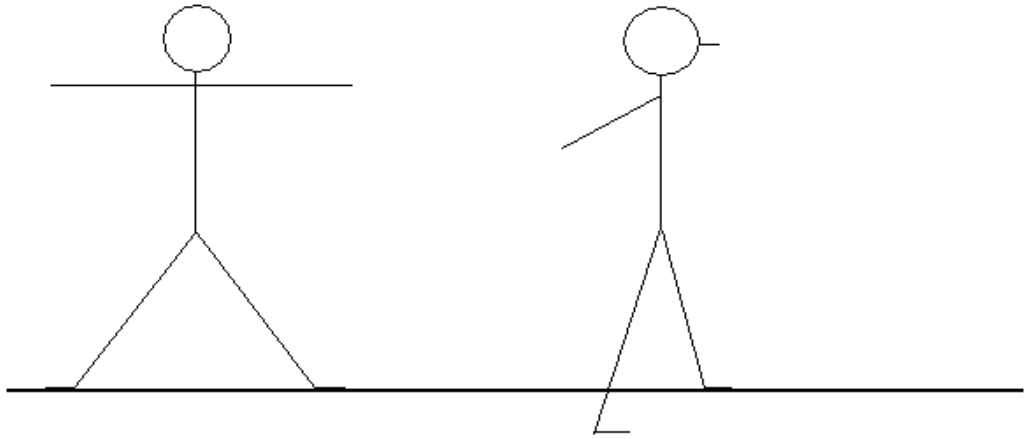
1.1. Állások

- Hajlított – és guggolóállás



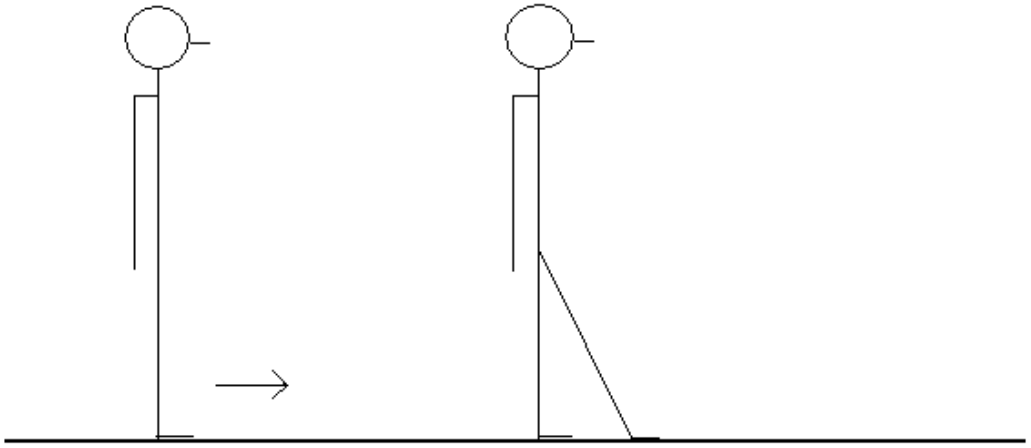
1.1. Állások

- Terpeszállás



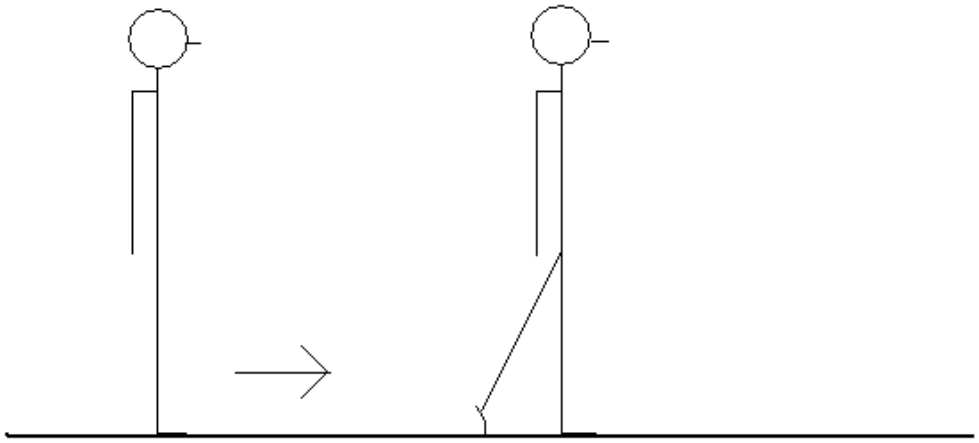
1.1. Állások

- Lépőállás



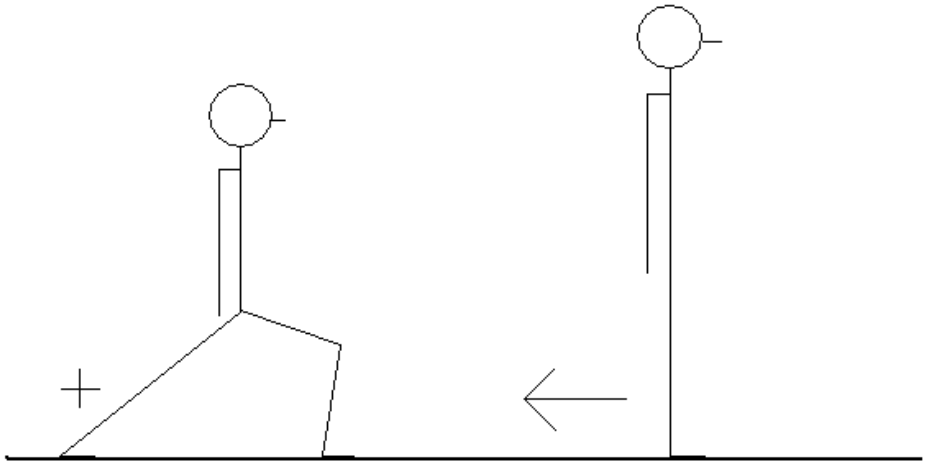
1.1. Állások

- Kilépőállás



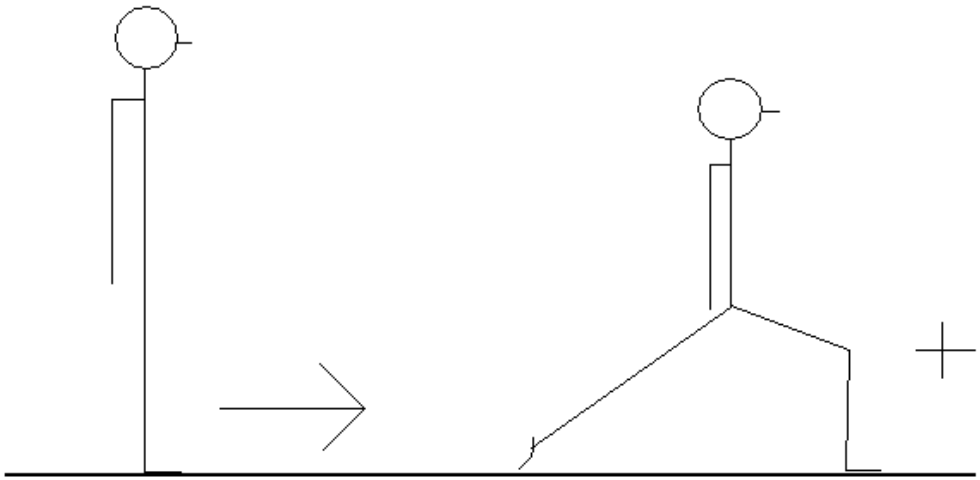
1.1. Állások

- Védőállás



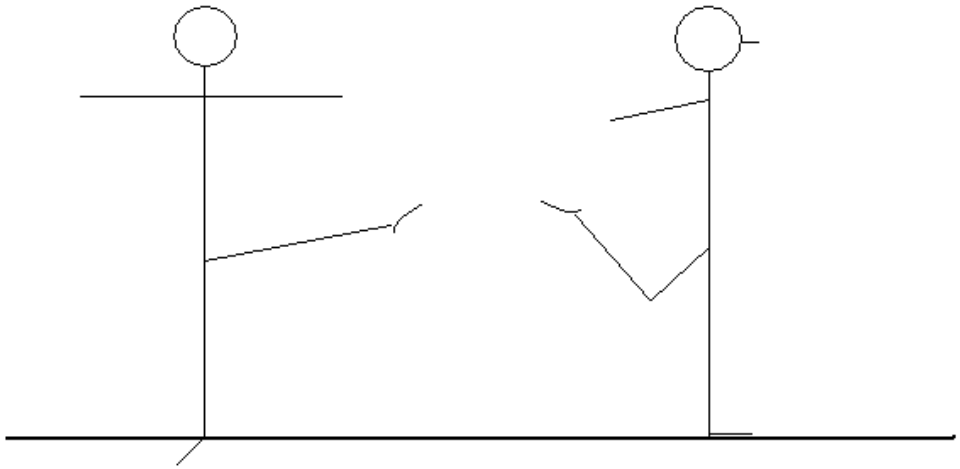
1.1. Állások

- Támadóállás



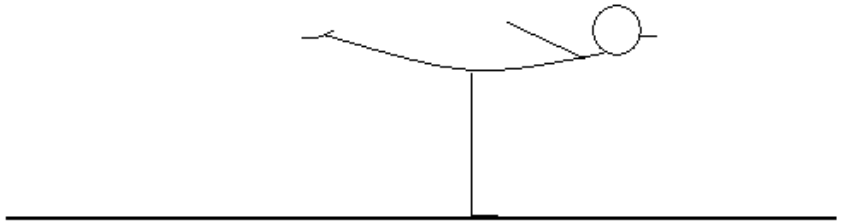
1.1. Állások

- Lebegőállás



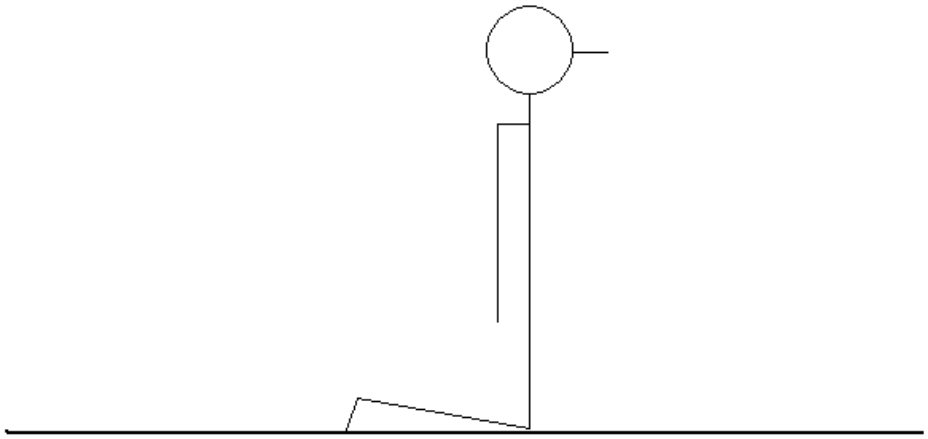
1.1. Állások

- Mérlegállás



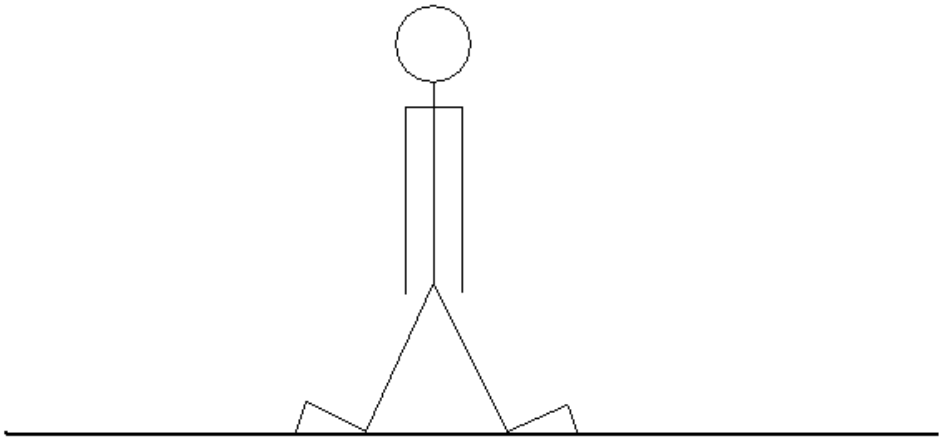
1.2. Térdelések

- Térdelőállás



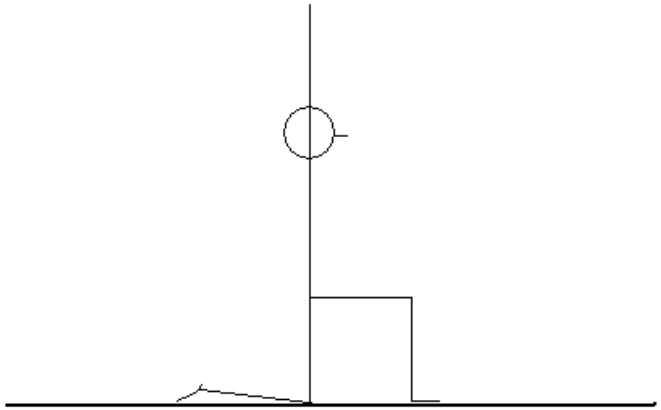
1.2. Térdelések

- Terpesztérdelés



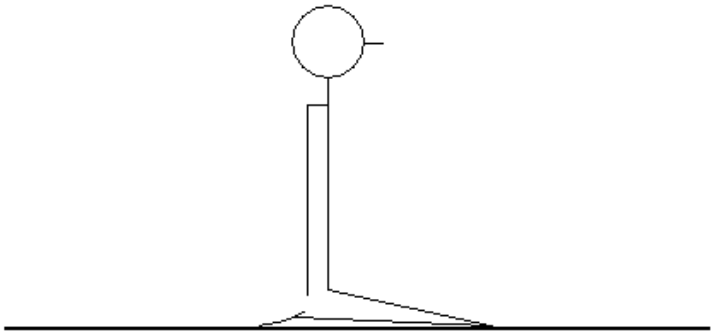
1.2. Térdelések

- Féltérdelés



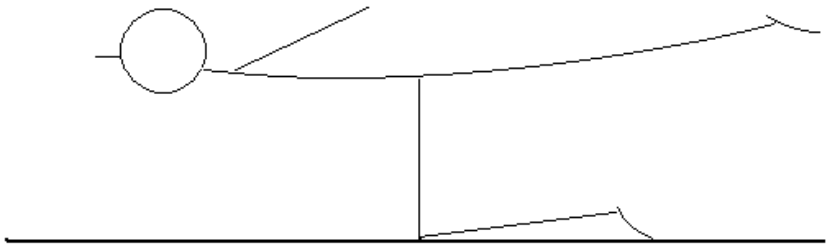
1.2. Térdelések

- Térdelőülés



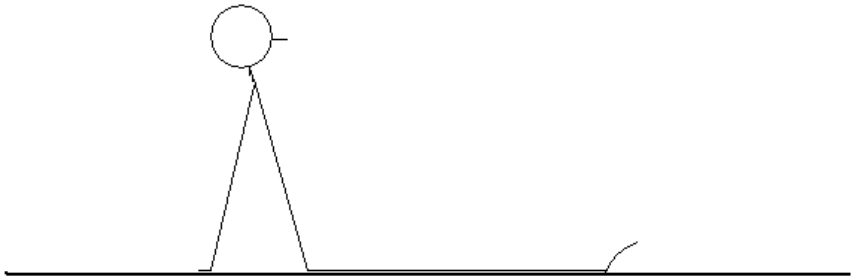
1.2. Térdelések

- Térdelőmérleg



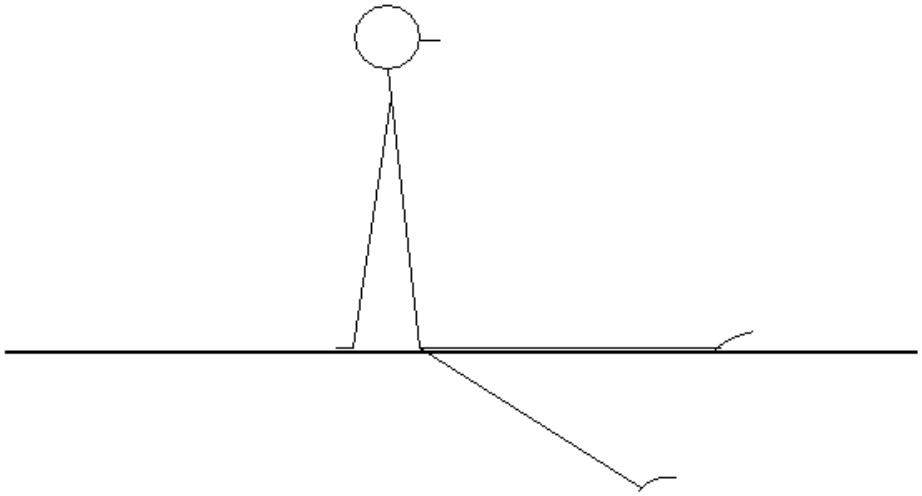
1.3. Ülések

- Nyújtottülés



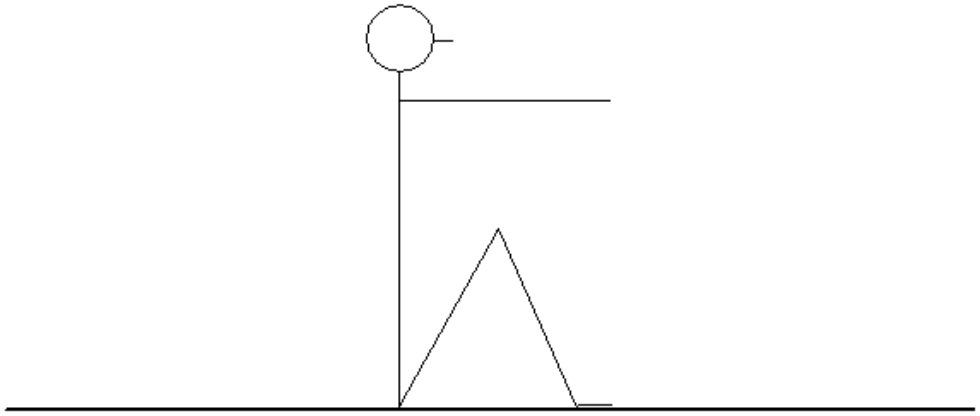
1.3. Ülések

- Terpeszülés



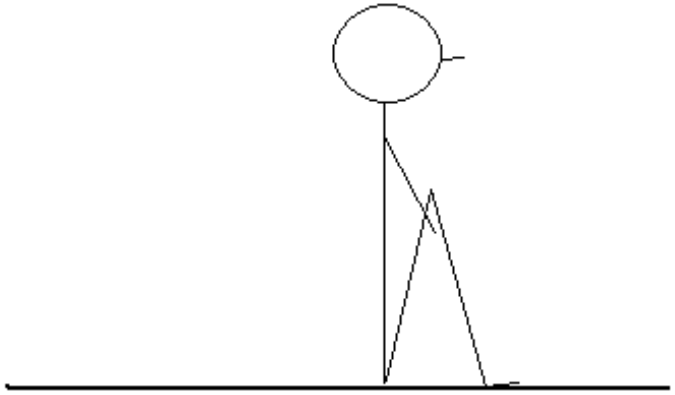
1.3. Ülések

- Hajlítottülés



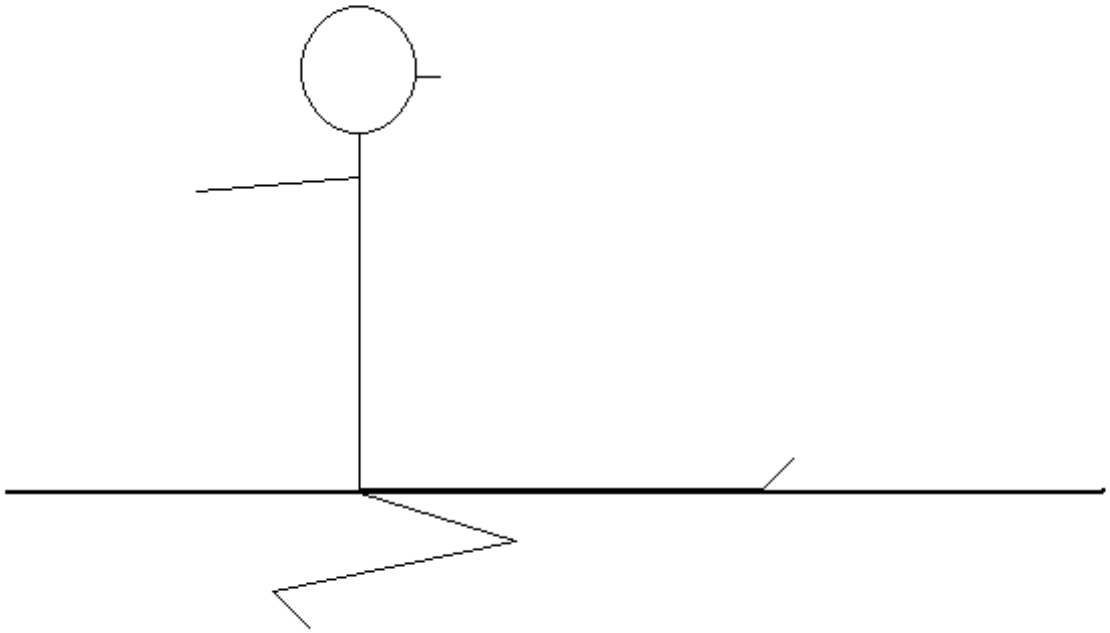
1.3. Ülések

- Zsugorülés



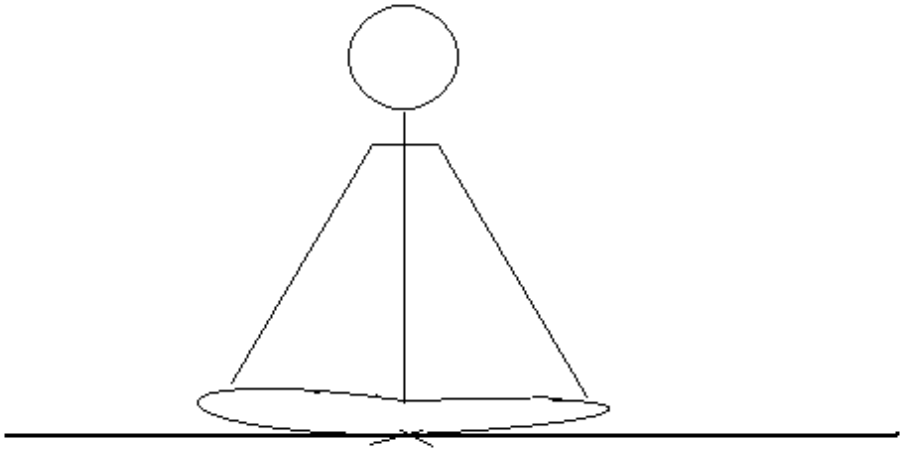
1.3. Ülések

- Gátülés



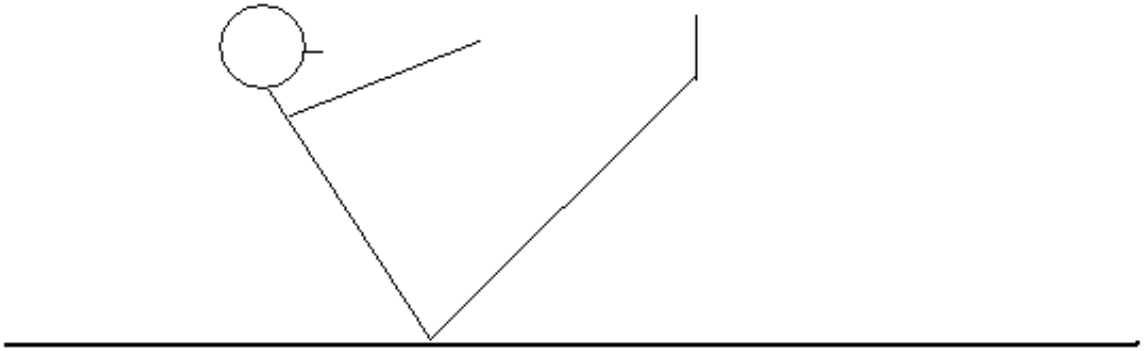
1.3. Ülések

- Törökülés



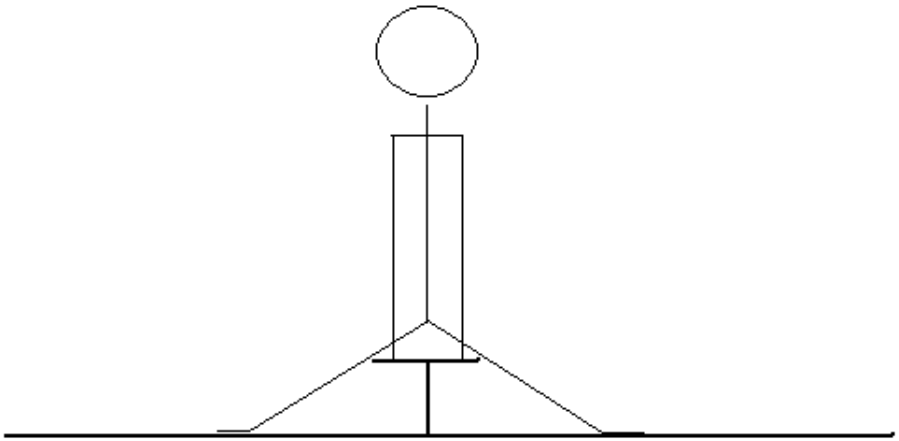
1.3. Ülések

- Lebegőülés



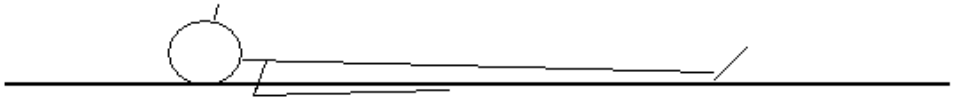
1.3. Ülések

- Ülések a tornaszeren



1.4. Fekvések

- Hanyattfekvés



1.4. Fekvések

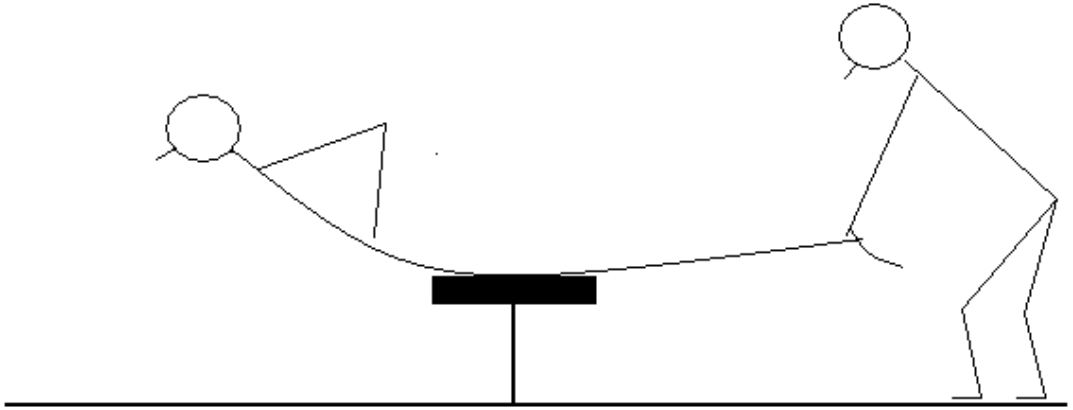
- Hasonfekvés

1.4. Fekvések

- Oldalfekvés

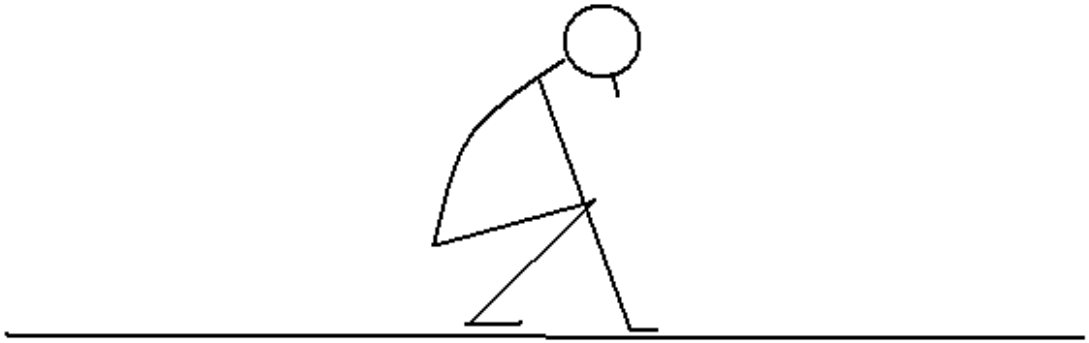
1.4. Fekvések

- Fekvőmérlegek



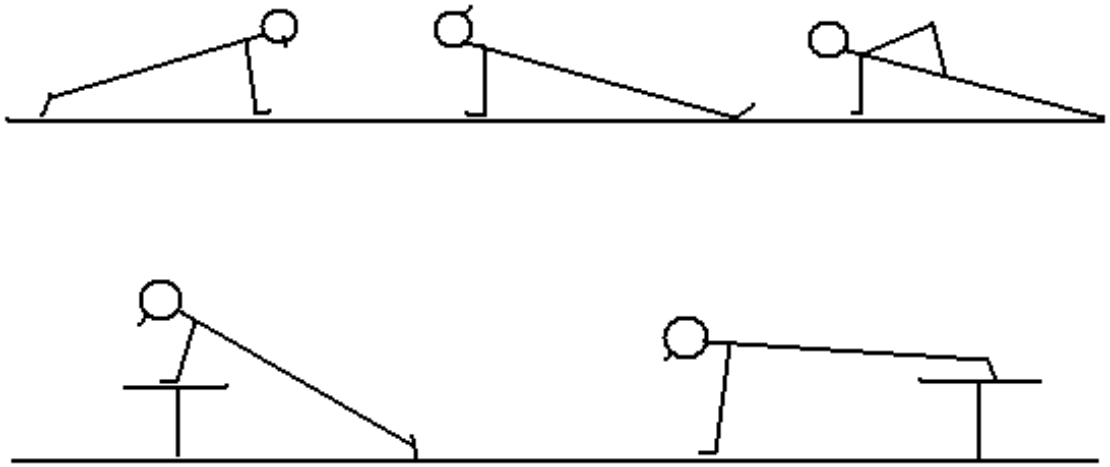
1.5. Kéz- és lábtámaszok

- Guggolótámaszok



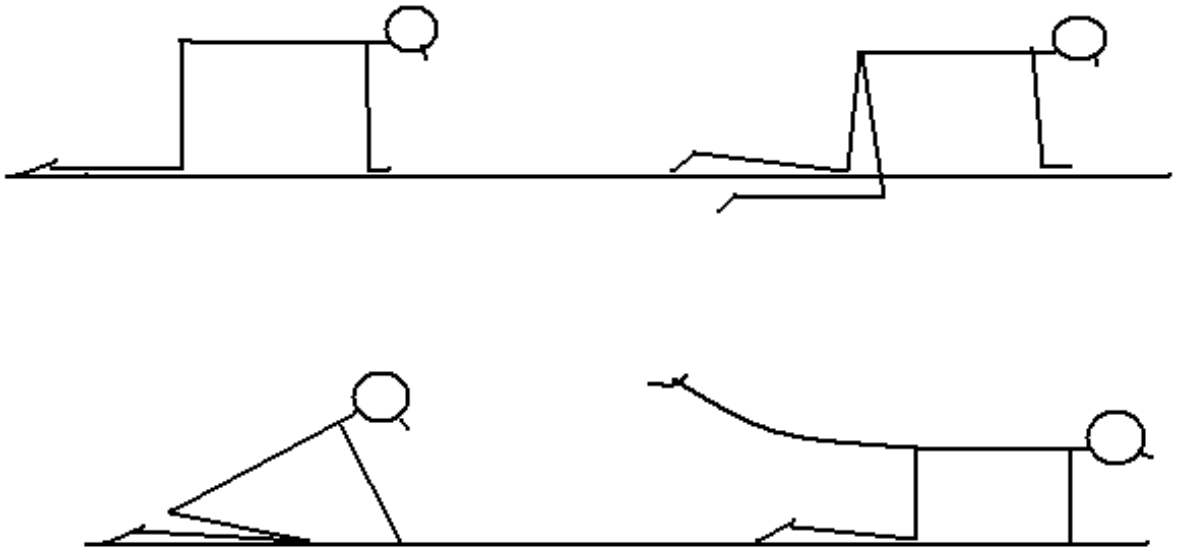
1.5. Kéz- és lábtámaszok

- Fekvőtámaszok



1.5. Kéz- és lábtámaszok

- Térdelőtámaszok

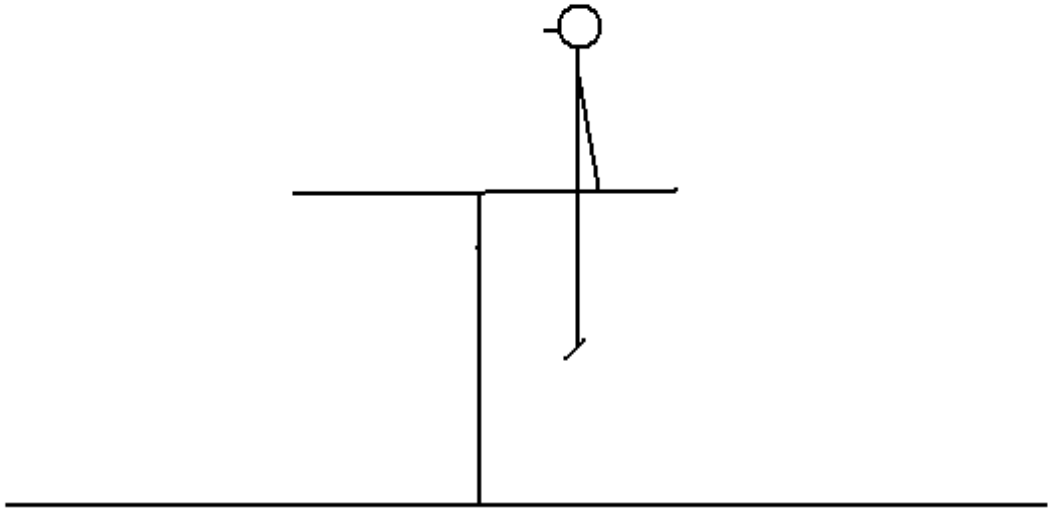


1.5. Kéz- és lábtámaszok

- Hidak

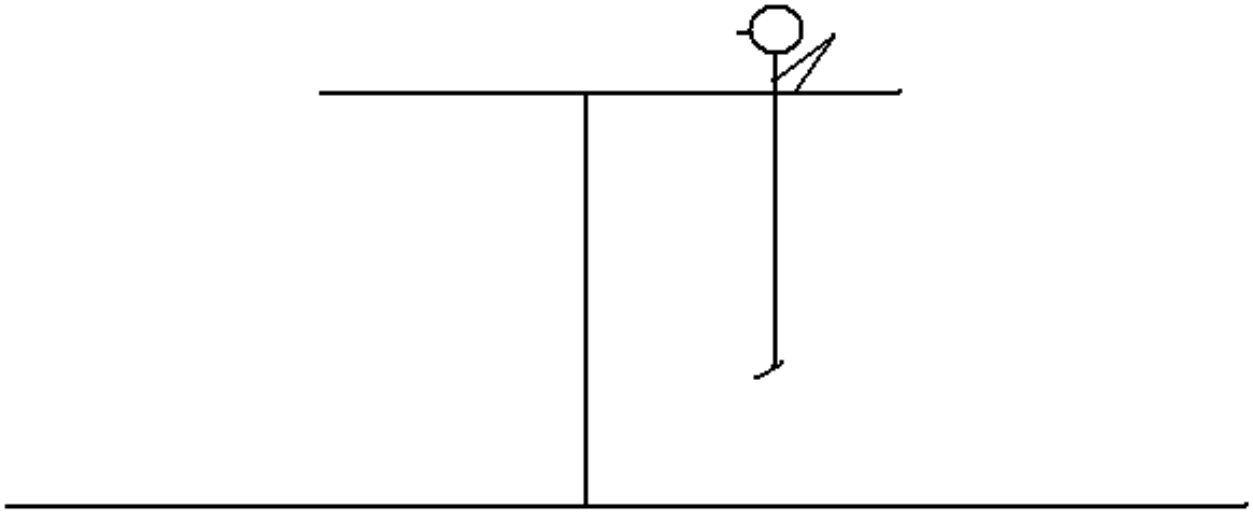
1.6. Kéztámaszok

- Támaszok



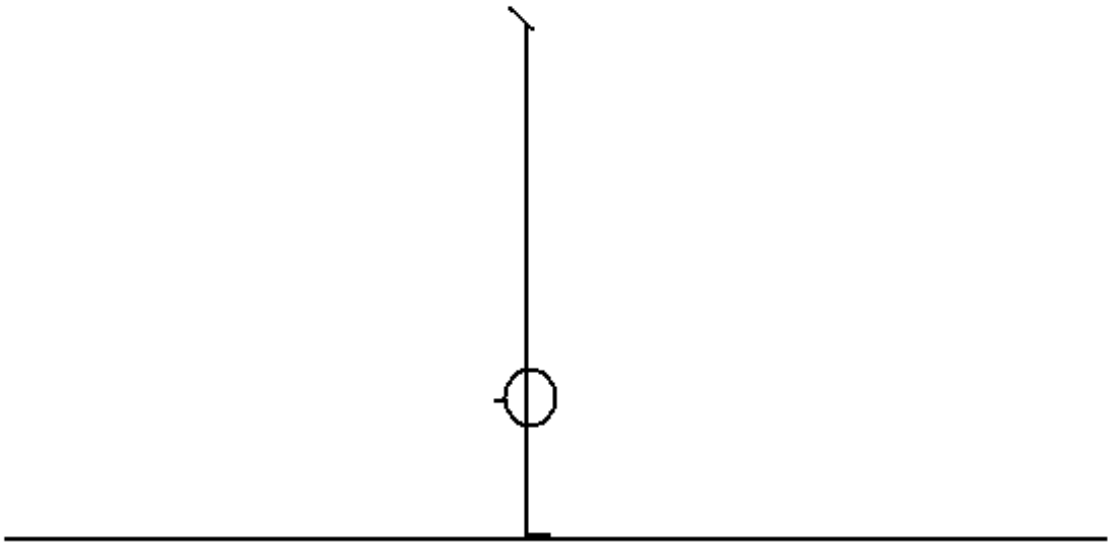
1.6. Kéztámaszok

- Hajlított támasz



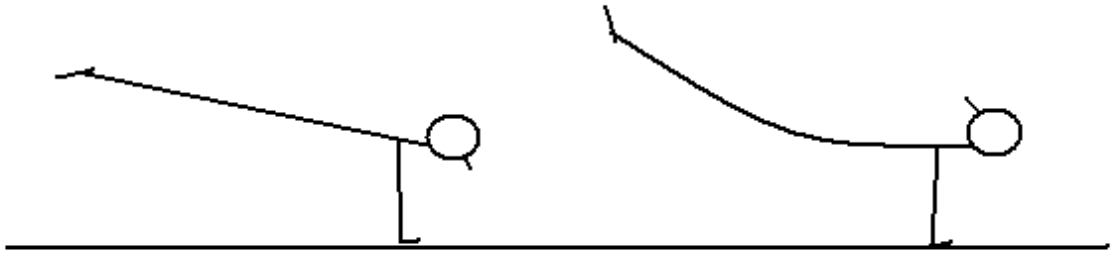
1.6. Kéztámaszok

- Kézállás



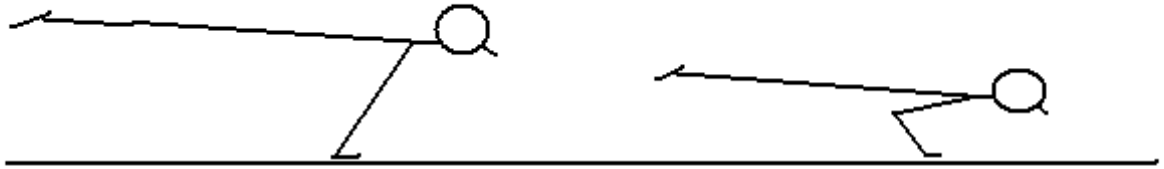
1.6. Kéztámaszok

- Lebegőtámasz



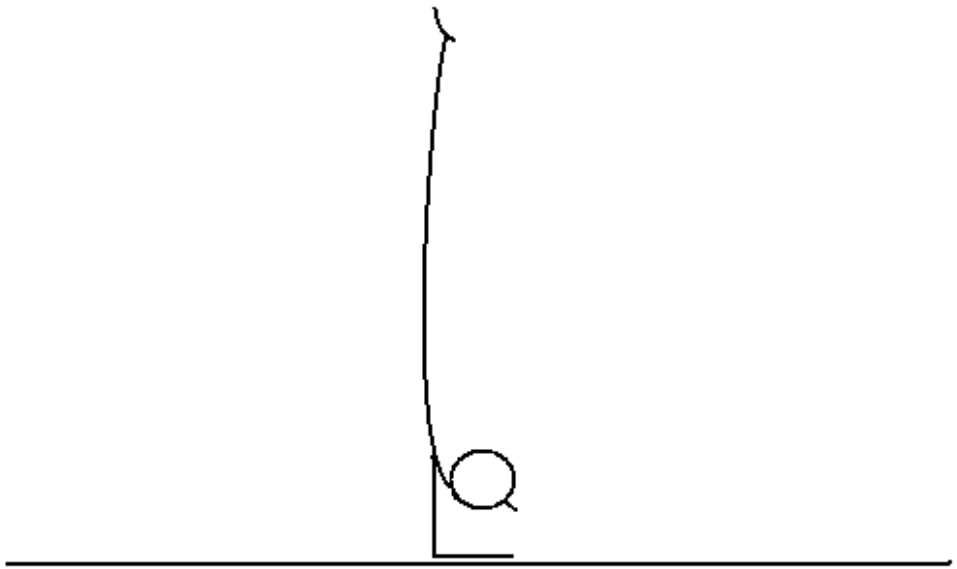
1.6. Kéztámaszok

- Támaszmérlegek



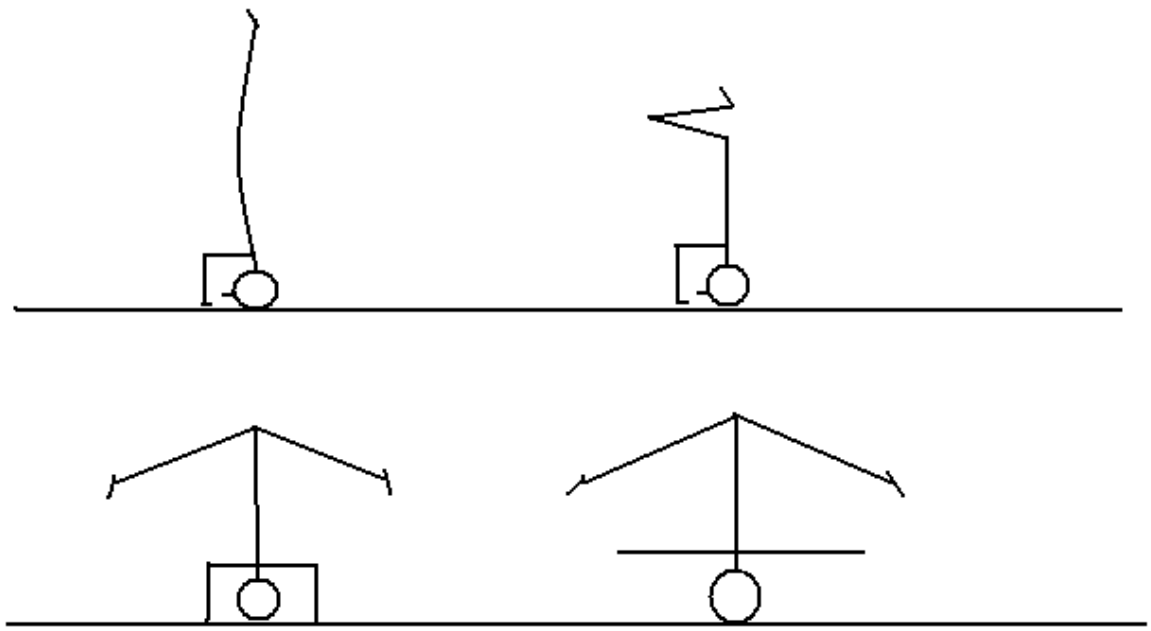
1.7. Egyéb támaszok

- Alkartámaszok



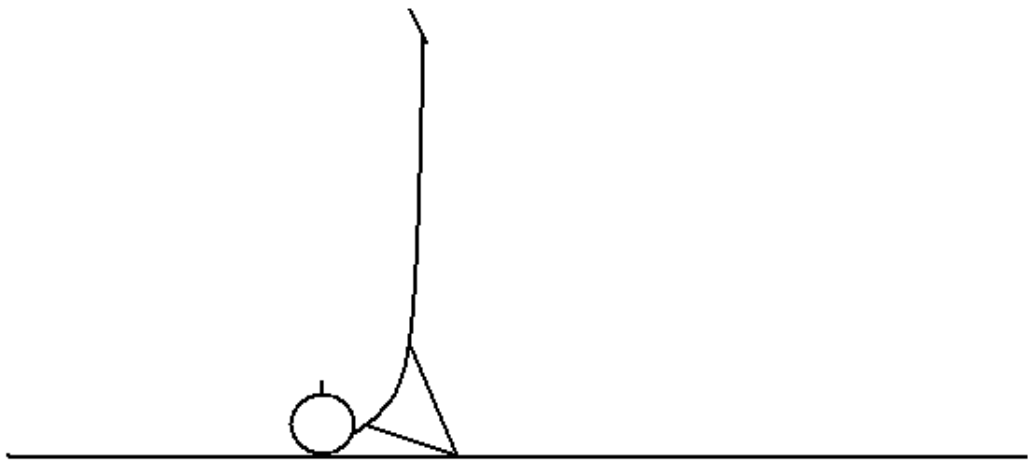
1.7. Egyéb támaszok

- Fejállás



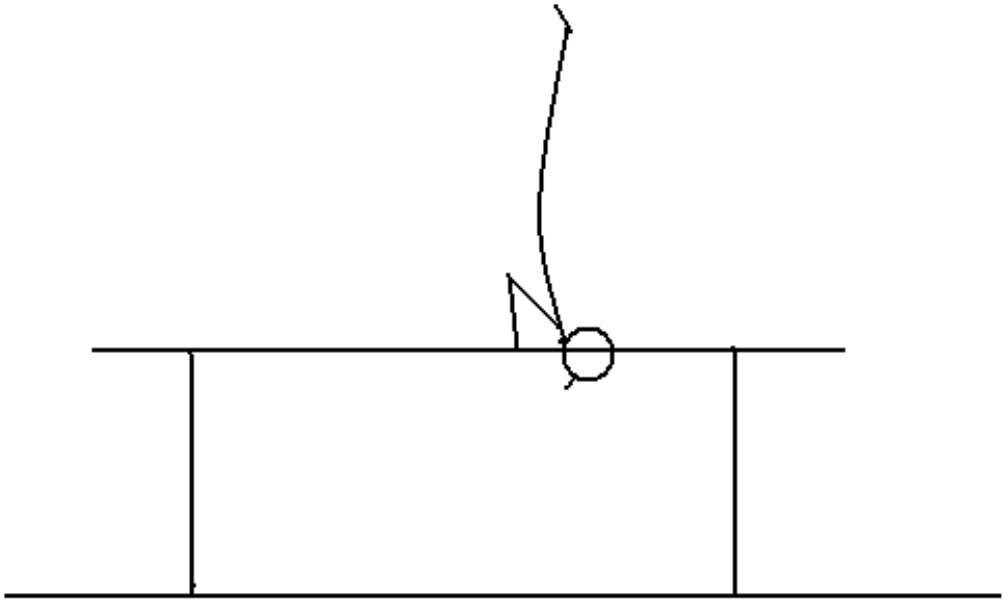
1.7. Egyéb támaszok

- Tarkóállás



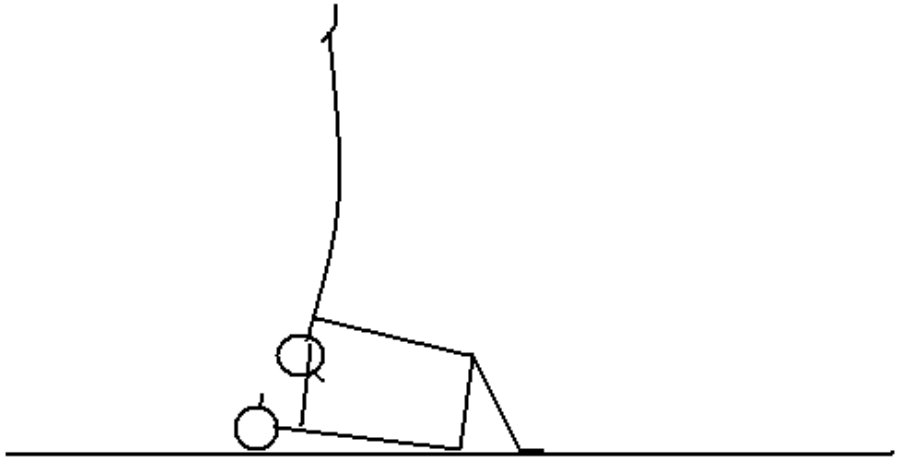
1.7. Egyéb támaszok

- Felkarállás



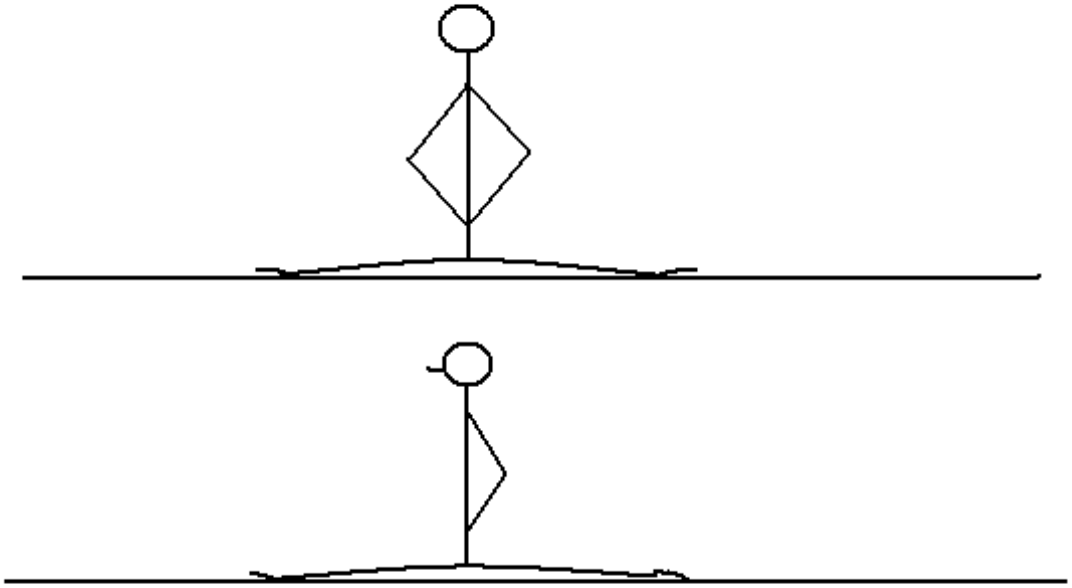
1.7. Egyéb támaszok

- Vállállás



1.7. Egyéb támaszok

- Spárga

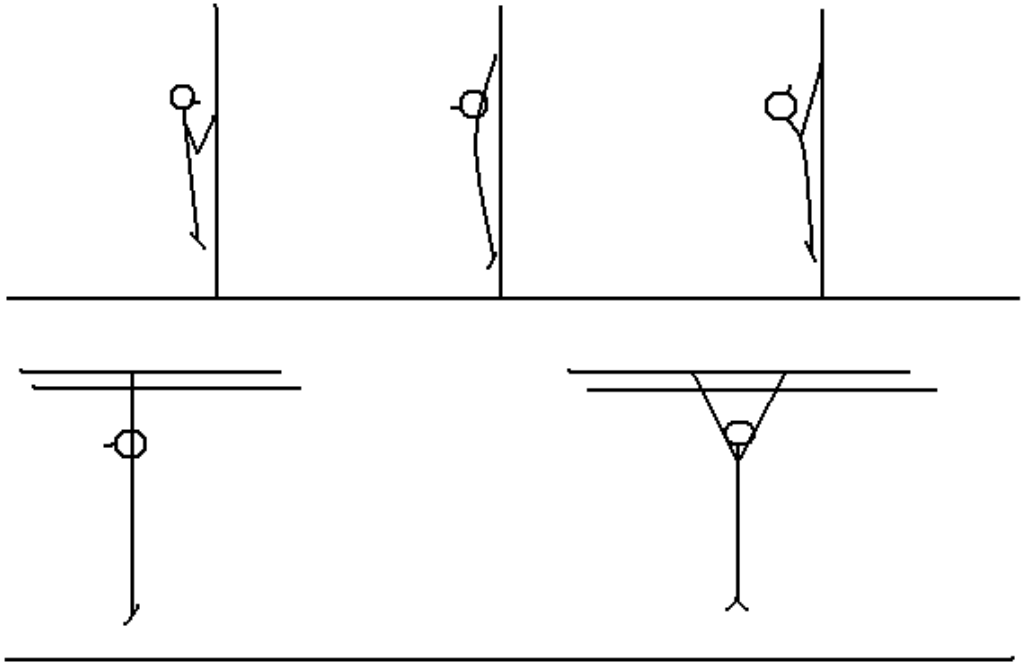


2. Függések

- 2.1. Függések
- 2.2. Lefüggések
- 2.3. Lebegőfüggések
- 2.4. Kéz és lábfüggések

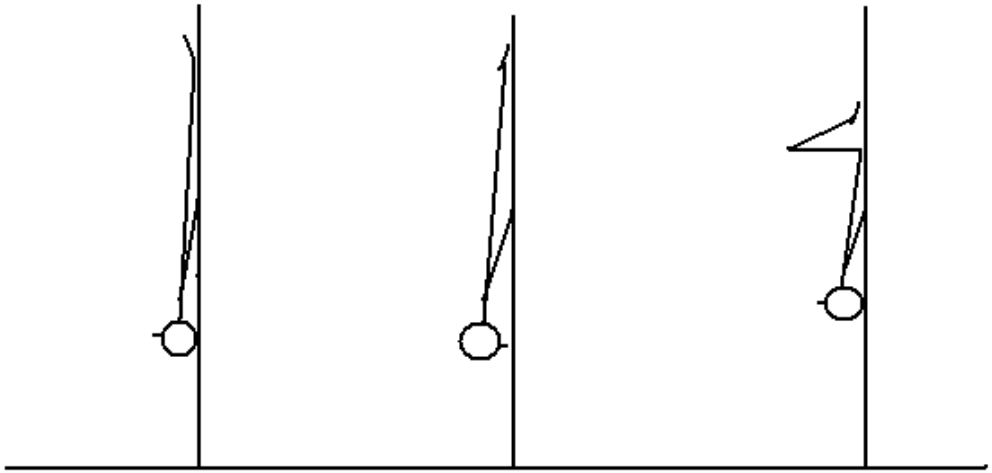
2.1. Függések

- Hajlított függés
- Hátsó függés
- Mellső függés
- Harántfüggés
- Oldalfüggés



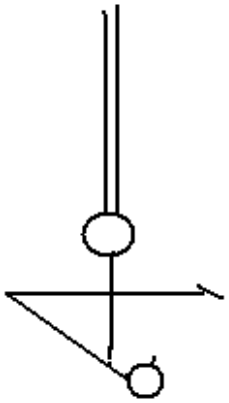
2.2. Lefüggések

- Hátsó lefüggés
- Mellső lefüggés
- Zsugorlefüggés



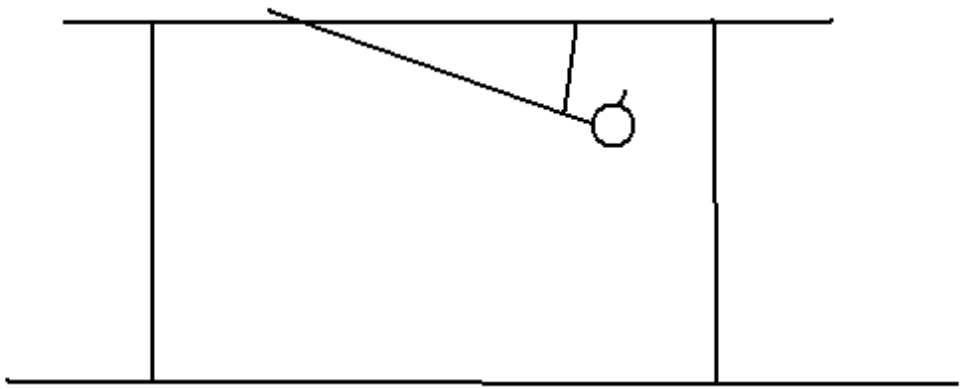
2.3. Lebegőfüggések

- („Bicska”)



2.4. Kéz és lábfüggések

- (Fekvőfüggés)

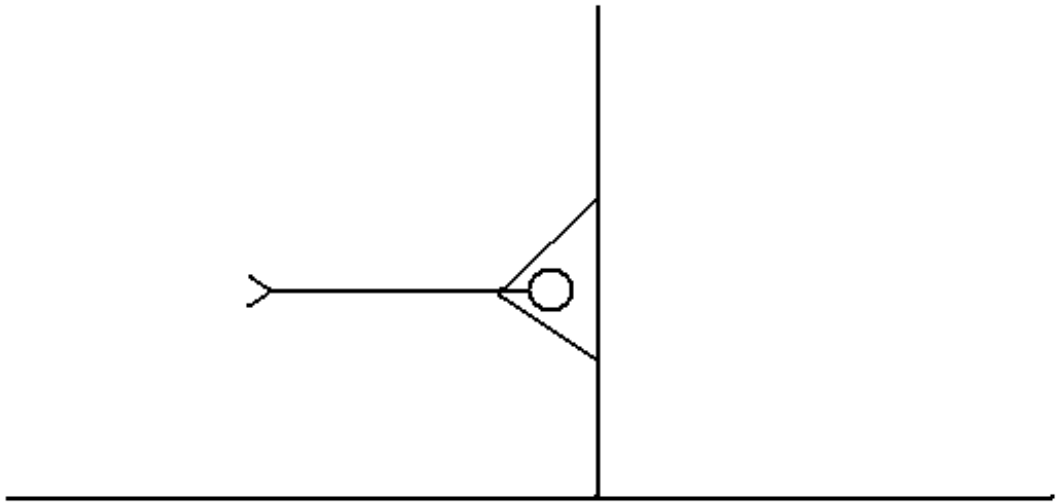


3. Vegyes helyzetek

- 3.1. Függőtámasz
- 3.2. Függőállás

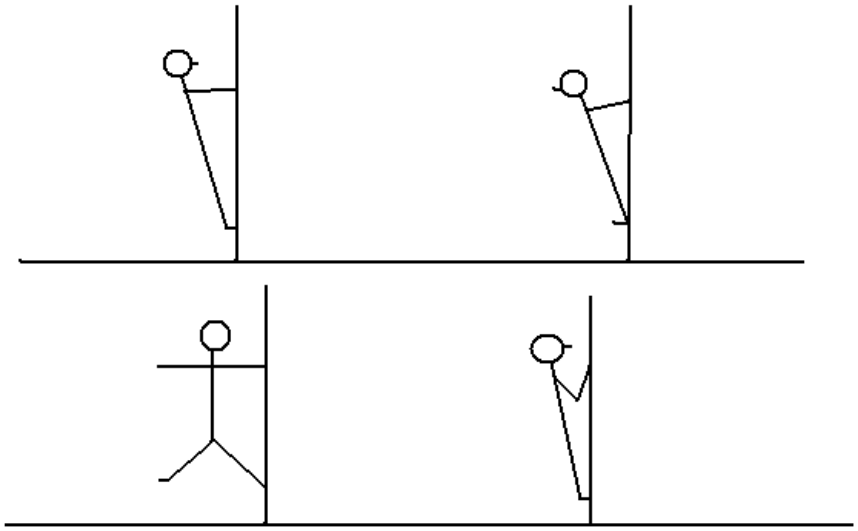
3.1. Függőtámasz

- Mellső
- Hátsó
- Oldalsó
- Bal
- Jobb



3.2. Függőállás

- Mellső
- Hátsó
- Haránthelyzetben
- Hajlított karral



Tartásos gyakorlatelemek

- 1. Ujjtartások
- 2. Kéztartások
- 3. Kartartások
- 4. Fogásmódok

1. Ujjtartások

- nyújtott – zárt
- természetes
- ökölbeszorított
- nyitott
- ujjfűzés

2. Kéztartások

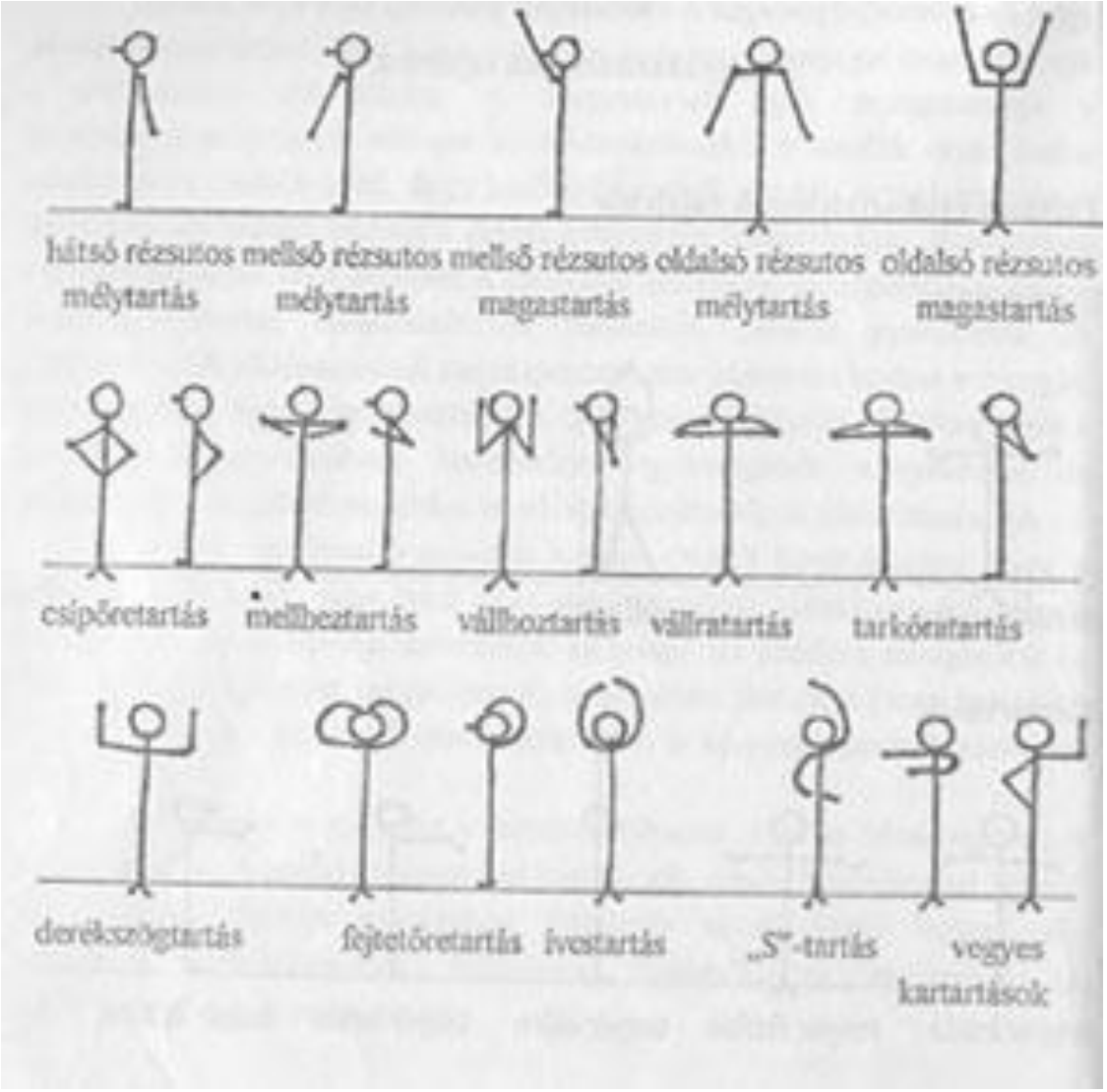
- felső
- alsó
- orsó
- fordított
- vegyes

3. Kartartások

- Nyújtott kartartások
  - mély
  - mellső közép
  - oldalsó közép
  - magas
  - hátsó rézsútos mély
  - mellső rézsútos mély
  - mellső rézsútos magas
  - oldalsó rézsútos magas
  - oldalsó rézsútos mély
  - mellső – oldalsó középtartás

- Hajlított kartartások
  - csípőre -,
  - mellhez -,
  - vállhoz -,
  - vállra -,
  - tarkóra -,
  - derékszög -,
  - fejtetőre -,
  - íves -,
  - „S" tartás

- Egyéb kartartások
  - vegyes kartartás
  - bal vagy jobb oldalsó középtartás
  - csukló és karkeresztezések


hátsó rézsutos mélytartás
mellső rézsutos mélytartás
mellső rézsutos magastartás
oldalsó rézsutos mélytartás
oldalsó rézsutos magastartás
csípőretartás
mellbeztartás
vállhortartás
vállratartás
tarkóratartás
derékszögtartás
fejtetőretartás
ívestartás
„S"-tartás
vegyes kartartások

4. Fogásmódok

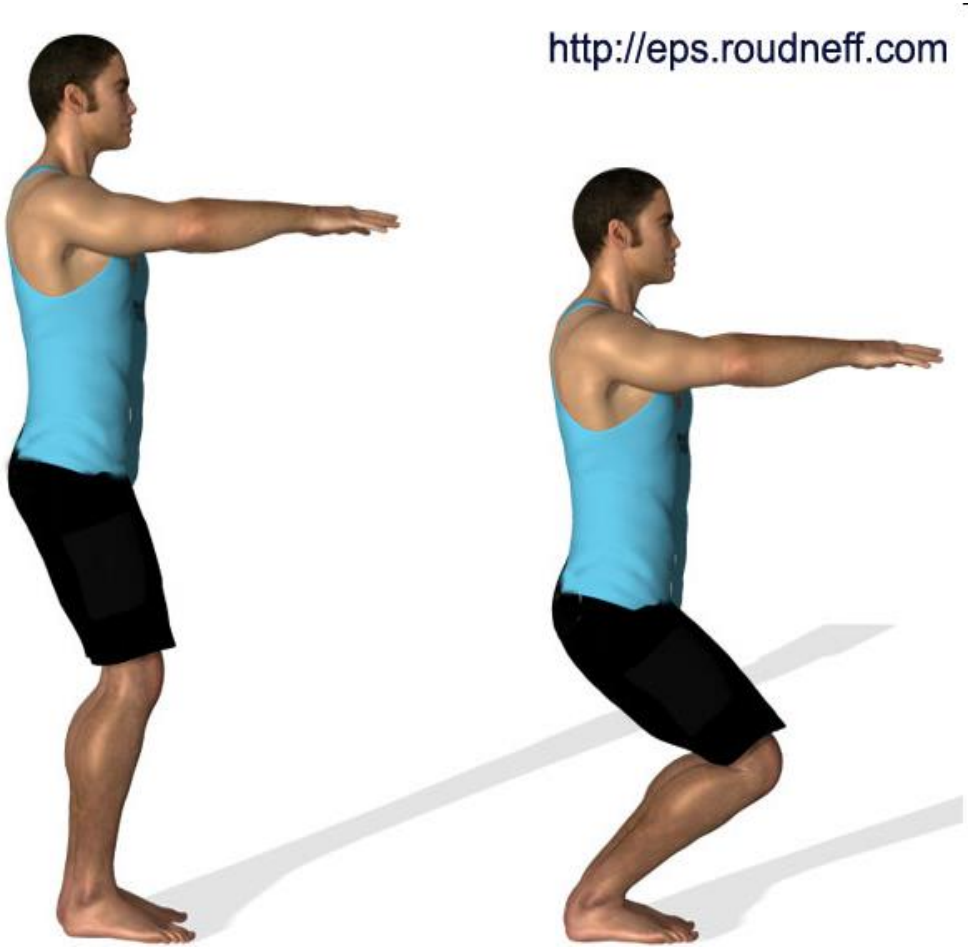
- A tenyér helyzete szerint:
  - Felsőfogás
  - Alsófogás
  - Orsófogás
  - Fordított fogás
  - Vegyes fogás
- Az ujjak helyzete szerint:
  - Madárfogás
  - Teljes fogás
  - Befogás

- A kezek egymástól való távolsága szerint:
  - Rendes fogás
  - Tárt fogás
  - Szűk fogás
  - Zártfogás
  - Keresztfogás

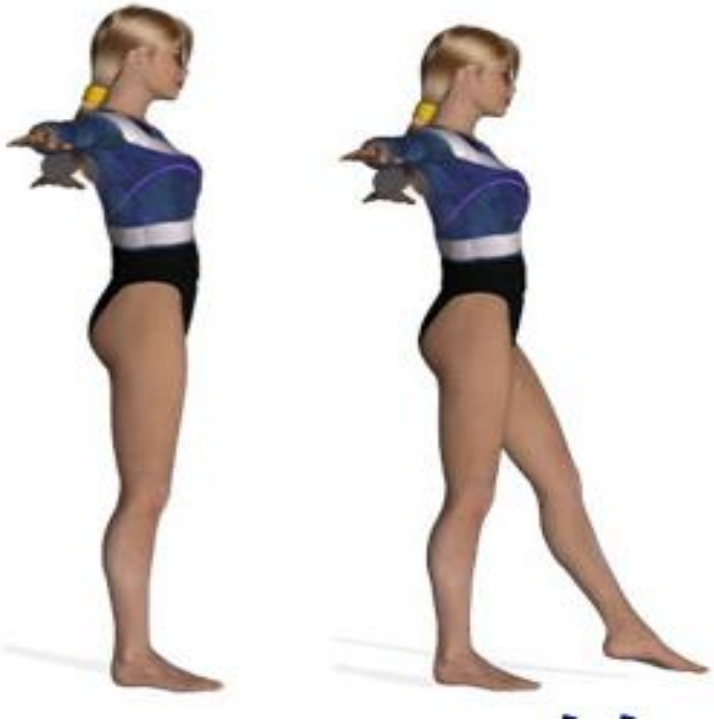
- II. A mozgásos (dinamikus) gyakorlatelemek szakkifejezései
  - 1. Lendítések, lengetések, lebegtetések
  - 2. Emelések, leengedések
  - 3. Emelkedések, ereszkedések
  - 4. Hajlítások, nyújtások
  - 5. Döntések, dőlések
  - 6. Fordítások, forgatások
  - 7. Fordulatok, forgások
  - 8. Húzások, csúsztatások
  - 9. Körzések
  - 10. Összetett törzsmozgások
  - 11. Utánmozgások, rugózások
  - 12. Átfordulások
  - 13. Helyzetcserék
  - 14. Ugrások, szökdelések
  - 15. Gurulások
  - 16. Helyváltoztatások

Vállszéles terpeszállás, súlyzó mélytartásban

Hajlított állás, mellső középtartás



Lépőállás

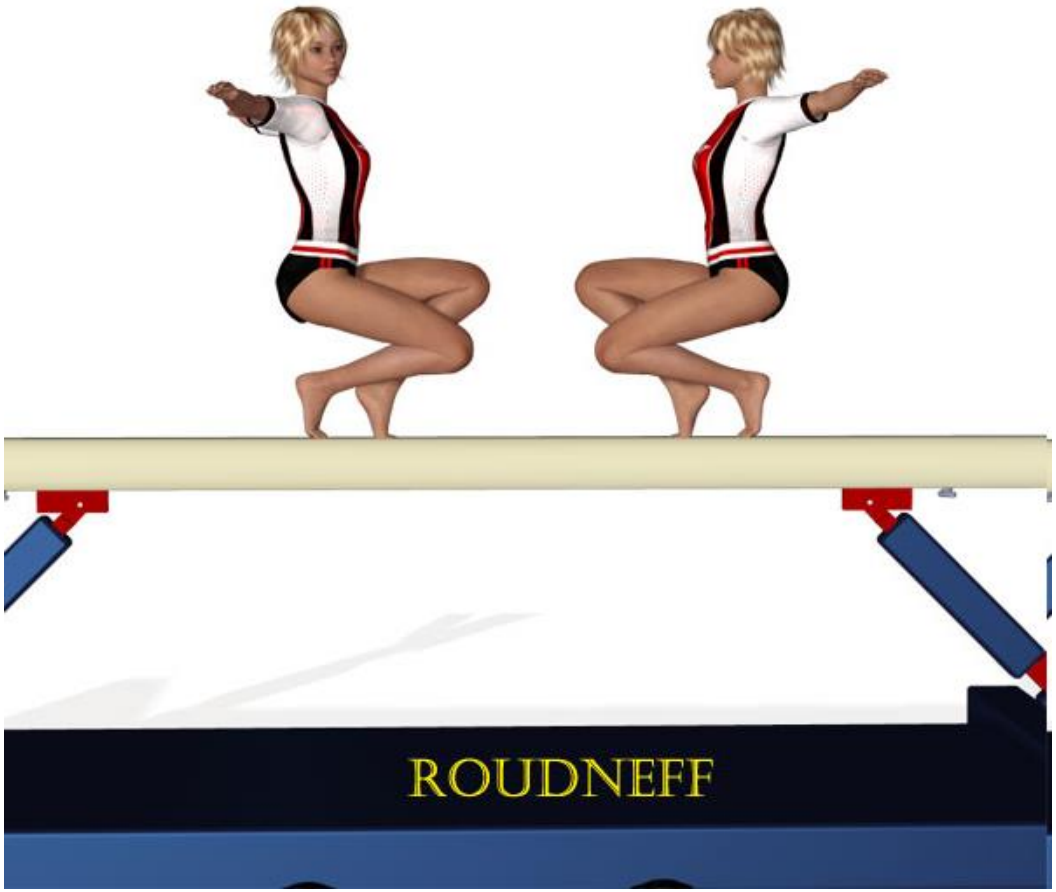


Támadóállás

Lebegőállások, mérlegállás

http://eps.roudneff.com

Harántguggolás gerendán, oldalsó középtartás



Tarkóállás, csípőretartás, felkar a talajon

Terpeszállás, tornabot magastartásban

Tarkóállás, kartámasz

Kézállás

Hanyattfekvés, magastartás

Mellső fekvőtámasz

Hátsó fekvőtámasz

Bal oldalfekvés, jobb lábemelés

A szakleírás szabályai

- Cím: szabadgyakorlat ált. isk. felső tag. részére
- Alcím: erősítő hatású hátgyakorlatok
- K.h.
- Ütemszám
- Mozgás
- A mozgás iránya
- A mozgás kiterjedése
- A mozgás befejező helyzete

A szakleírás szabályai

- Kh.: terpeszállás, csípőre tartás;
- 1.ü.: jobb térdhajlítással és jobb kar magastartásba emelésével törzshajlítás balra;
- 2.ü.: törzs és lábnyújtás a kiindulóhelyzetbe.

A rajzírás szabályai

- Az első rajz a Kh.
- Az első rajztól balról jobbra haladva kell minden mozgást ábrázolni.
- A Kh-be visszatérést, az előzőleg megrajzolt mozgást nem kell megrajzolni, az előző mozgás ütemszáma mellé írható vesszővel elválasztva.
- Az ellenkező irányt, vagy oldalt nem kell megrajzolni, az utolsó ábra után a talajvonal alá „+" jellel kell jelölni.
- Az egész gyakorlat ismétlése a talajvonal mögötti „+" jellel fejezhető ki.

A gyakorlatok variálása, kombinálása

- Általános, speciális mozgásismeretek biztosítása
  - mely megfelel a sportoló
    - nemének, korosztályának
    - előképzettségének, egyéniségének.
- Speciális mozgáskészségek fejlesztése.
- A gyakorlatok hatásának a megváltoztatása.
- A foglalkozások változatossá tétele.

A gyakorlatok variálása

- A kiinduló helyzet megváltoztatása.
- A mozgás irányának megváltoztatása.
- A mozgás terjedelmének megváltoztatása.
- A befejező helyzet megváltoztatása.

A gyakorlatok variálása (182.o.)

1.	2,4	1	3	+,4X
2.	2,4	1	3	4X,+
3.	4	1,3	2	+,4X
4.	4	1,+3	2	+,4X
5.	4	1,+2	3	4X,+
6.	3-4,7-8	1-2	5-6	+,2X
7.	3-4,7-8	1-2	5-6	4X
8.	7-8	1-2,5-6	3-4	4X
9.	8	1,+2,3,+4	3x	4X

A gyakorlatok kombinálása

- Az alapformák összekapcsolása.
- Az egyszerű gyakorlatok kombinálása.
- Az összetett gyakorlatok összefűzése.
- A szabadgyakorlatok var.
- A természetes gyakorlatok var.
- A gyakorlatsorok var.

A gyakorlatok ismertetésének és vezetésének módszerei

- Verbális
  - Rövid szóban közlés (ismert, egyszerű)
  - Utasításos módszer (ismeretlen, bonyolult)
- Vizuális
  - A gyakorlatvezető mutassa be
  - Tükörkép alkalmazásával
  - Megfelelő rálátás biztosításával
  - Ha sportoló háttal, vagy oldalt álljon
  - A nehezebb részekre hívjuk fel a figyelmet
  - A lényeges elemeket emeljük ki
- Vegyes

Gyakorlatvezetés

- Megszakítás nélküli, folyamatos
- Építkező
- Állandóan visszatérő
- Kövesd a tanárt utánzásos
  - A gyakorlatvezetés részei
    - a k.h. elrendelése
    - a gyakorlás megindítása
    - az ütemezés
    - a hibajavítás
    - a gyakorlás megállítása.

A bemelegítés gyakorlatanyaga, módszere (195.o.)

- Keringési-légzési szervrendszer
- Izomműködés, ízületek
- Idegrendszer

- CÉL: biológiai-fiziológiai, pszichológiai készenléti állapot megteremtése a terhelésre.

- Fajtái: általános , speciális.

A bemelegítés szakaszai (195.o.)

- Mérsékelt nyújtó hatású
- Keringést fokozó 1.
- Fő nyújtó hatású
- Keringést fokozó 2.
- Erősítő hatású
- Speciális sportági

Az általános bemelegítés teljes időtartamának beosztása			
	minimum	átlag	maximum
1. Mérsékelt nyújtóhatású gyakorlatblokk	1 perc	1,30	2 perc
2. Keringést fokozó, hőtermelő gyakorlatblokk	3 perc	4 perc	5 perc
3. Fő nyújtóhatású gyakorlatblokk	5 perc	6,30 perc	8 perc
4. Speciális keringést fokozó gyakorlatblokk	2 perc	2,30perc	3 perc
5. Erősítő hatású gyakorlatblokk	1 perc	1,30 perc	2 perc
Összesen	12 perc	16 perc	20 erc

A Karvonen módszer (197.o.)

- A bemelegítési pulzus célzónájának meghatározása

- **KARVONEN-INDEX**
- **Bemelegítéshez**
- **Nyugalmi pulzus mérése**
- Reggel, felkelés előtt (pl.: 70 ütés/perc)
- **Maximális terhelési pulzusérték megállapítása**
- 220 – életév (pl.: 220 – 20 = 200 ütés/perc)
- **Munkapulzus érték megállapítása**
- Maximális pulzus – nyugalmi pulzus
- (pl.: 200 – 70 = 130 ütés/perc)

- **BEMELEGÍTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA**
- Munkapulzus × 0,4 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)
- 130 × 0,4 = 52 + 70 = **122 ütés/perc**
- Munkapulzus × 0,5 + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)
- 130 × 0,5 = 65 + 70 = **135 ütés/perc**

Stretching

- Az ízületi mozgékonyság az ízületekben létrejövő mozgások terjedelmének, nagyságát jelenti.

- A fejlesztési technikák az izom ellazulási képességére építkeznek.

- A mozgások amplitúdóját meghatározó tényezők
  - belső
    - inak, íz felszínek, kötőszövet, izomszövet
  - külső
    - hőmérséklet, napszak, fáradtság, emocionális feszültség.

Stretching

- Aktív statikus ízületi mozgékonyság
  - Testrészek ízületi mozgáshatáron tartása
- Aktív dinamikus ízületi mozgékonyság
  - Utánmozgással, lendítéssel….
- Passzív statikus ízületi mozgékonyság
  - A társ megtartja az ízületi mozgáshatáron a testrészt
- Passzív dinamikus ízületi mozgékonyság
  - A társ lendíti az ízületi mozgáshatárig a testrészt

A dinamikus stretching

- A mozgékonyság fejlesztése szempontjából nem tartós.
- Ok: kiváltja a myotatikus reflex működését.

A statikus stretching

- Nyújtás-ernyesztés módszer
  - passzív, statikus nyújtás
  - 5-10 mp…..30-60 mp
  - fellazítás(felrázás, ejtés, 5-10 mp, 5-6 ism.sz.)
- Ellenállásos módszer
  - előfeszítés (izomhőmérséklet emelés)
    - 30-40%-os statikus erőkifejtés, 6-20 mp
  - fellazítás (izommerevség feloldása)
    - Felrázás, ernyesztés, mentális relax., 5-15 mp
  - statikus nyújtás (ízületi mozgáskiterjesztés növelése)
    - a nyújtás fokozatos és kitartott legyen, 6-20 mp.

Stretching szabályok

- Meg kell tanítani
- Csak bemelegítéssel.
- Kezdő, heti 3x, 15-20 perc/alkalom.
- Haladó, minden nap.
- Az antagonista izomcsoportokra is kell.
- Nagy izomcsoportokkal kell kezdeni.
- Erőedzés után kötelező.

Szakirodalom

- Kerezsi Endre: Torna I. kötet. Tankönyvkiadó, Budapest, 1953
- Kerezsi Endre: Torna III. kötet. Tankönyvkiadó, Budapest, 1980
- Erdős István: Gimnasztika. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1992
- Testnevelési Egyetem Továbbképző Intézet, TFTI, Budapest, 2007
- Metzing Miklós: Gimnasztika (Segédanyag gimnasztika vizsgához), 2010
- Honfi László: Gimnasztika elmélet, gyakorlat, módszertan (Elektronikus tankönyv), 2011