

## Előszó a ritmikus gimnasztika tanterv módszertani útmutatóhoz

A szabadalmaztatott, levédett „termékek” előállításánál során kötelező a „szabvány” elkészítési, eljárási mód alkalmazása. Ezekon kívül azonban szinte lehetetlen kettő, valóban egyforma „bármit” is találni a világban. Sem két teljesen egyforma ember (még...), sem két tökéletesen azonos tárgy, sem két egymástól semmiben sem különböző oktatási módszer nem létezik. Egy adott sportág mozgásanyagának oktatása is számos „útvonalon” valósulhat meg.

Természetes, hogy vannak olyan általános érvényű alapelvek, „szabályok”, tapasztalat útján vagy a kutatások eredményeiből begyűjtött tudásanyag, melyek alkalmazása elengedhetetlen, illetve megengedhetetlen. Egy-egy edző módszerei is változ(hat)nak az évek során, hiszen időszakról időszakra rengeteg új tapasztalatra tesz szert, melyek befolyásolják további munkáját. Ez nem kizárólag a test- és kéziszert technikailag már képzett versenyzők pedagógiai, edzőmódszertani felkészítésére igaz, hanem, olyankor is, amikor egy szakember ismét az alapoktól induló csoporttal kezd el dolgozni (legalábbis itthon, ahol nem valósul(hat) meg a korosztályokra szakosodás, hanem legtöbbször egyetlen edző kíséri végig egy adott versenyző teljes pályafutását).

A folyamatosan változó szabályok is befolyásolják a felkészítést, hiszen minimum olimpiai ciklusonként alkotnak új előírásokat, olykor szinte egészen új szempontok szerint is a FIG illetékes vezetői. Természetesen nem új alapelvekről van ilyenkor sem szó, hiszen a mozgásanyag, a kéziszert technika folyamatosan fejlődik, nagyobb követelményeket támaszt a versenyzők számára, azonban mindezt úgy, hogy a már megszerzett alapokat kell tovább fejleszteni, nem új képességeket kíván meg a sportolóktól egy-egy változtatás. Az feltétlenül szembeütő, hogy a gyakorlatok összeállításában óriási különbségek figyelhetők meg 4 évenként (vagy olykor már 2 évenként is...) a szabályok függvényében, hiszen a korábbi évtizedekben látványosan toldott a hangsúly a testtechnikai elemek előtérbe helyezésére, vagy épp a szerttechnikára – az elmúlt években. Nem vitatható, hogy legtöbbször mindezek, a lebonyolított versenyek tapasztalatai alapján módosultak, illetve elismert aktív, vagy már visszavonult, de megkérdőjelezhetetlen tudással rendelkező edzők véleménye alapján. A bármilyen hatásra megszülető, és bevezetett változtatásokkal lépést tartani nem kis feladat, azonban, ha a sportág nemzetközi porondján kívánunk maradni, kötelességünk.

Ahogy szintén kötelességünk megőrizni az évtizedek alatt kialakult – sportágunkban is megfigyelhető, nemzeti hagyományainkat, speciálisan a magyar ritmikus gimnasztikára vonatkozó jellegzetességeinket. Hiszen a magyarok gyakorlatait mindig az ötletes megoldások, változatos koreográfiai elemek és virtuóz kéziszert technika jellemezte. És ebből semmiképp sem szabad „engednünk”, bármilyen irányba is halad majd a sportág az elkövetkező években.

A testtechnikai képzés terén óriási fejlődés figyelhető meg az elmúlt időszakban a hazai élversenyzőknél. Ez az örömteli tény az őket felkészítő szakemberek munkáját (is) dicséri. A mindeközben felhalmozott edzői, versenyzői tudásanyag segítség és biztosíték is lehet, és remélhetőleg lesz is arra, hogy a sportág hazai fejlődése továbbra is biztosított legyen.

Minden, ebben a munkában részt vállaló embert arra kell ösztönözni, hogy továbbra is a sportágban maradjanak, és adják át tudásukat, amelynek döntő része nem szerezhető meg „szakanyagokból”, csak, és kizárólag a gyakorlatban.

Legfontosabb szakmai feladatunk a tökéletes alapok elsajátíttatása, a türelmes, céltudatos, egymásra épülő munka. Elegendő időt kell hagynunk a kezdeti lépésekre, hogy évek múlva is legyen lehetőségünk erre építve, magas tudásszintű tornászokkal képviseltetni a hazai ritmikus gimnasztika sportágát a nemzetközi versenyeken.

Ezen cél elérése valóban többféle útvonalon valósítható meg.

Kiemelt fontosságú, hogy tanítványaink rendszeres, fokozatosan egyre nagyobb terhelést jelentő felkészítésben részesüljenek, amelyet minden külső körülmény is támogat. Mert akármilyen gondosan előkészített szakmai felkészülési, oktatási terv sem lehet eredményes, ha azt nem támogatja a többi, „külső” körülmény, a családi, szülői háttér, az iskolai oktatás keretei, az edző-szülő, edző- tanítvány közös célért megvalósuló együttműködése.

Ezért is jelent ideális lehetőséget az iskolai tantervként megvalósuló RG oktatás, és ennek szakszerűen kidolgozott anyaga. Alkalmazása feltételezi a felkészítői szakember-gárda munkájának összhangját, az állandó szakmai egyeztetéseket, iskolai vezetőkkel, balettmesterrel, és valamennyi érintett aktív, lelkiismeretes részvételét a folyamatban.

A tárgyi feltételek biztosítása sem egyszerű feladat, hiszen a sportág eredményes műveléséhez szükséges jellemzőkkel rendelkező létesítmény (megfelelő belmagasság, alapterület, felület borítása, balett-terem, stb.) igen kevés található iskolai kereteken belül. Azonban, remélhetőleg, az elmúlt időszakban – éppen oktatási intézményekhez kapcsolódva épült sportlétesítmények, valamint a közeljövőben megvalósuló hasonló beruházások elősegítik majd a ritmikus gimnasztika sportág hazai fejlődését is.

Az alábbiakban részletezett alapelvek betartása elsődleges szempont kell, hogy legyen a felkészítő szakemberek munkája során. Az egyes részek végén javasolt gyakorlatok gyűjteménye segítséget, ötleteket kíván nyújtani az egyes edzői elképzelések, és alkalmazott módszerek kiszélesítéséhez, bővítéséhez, a levezetett edzések változatosabbá tételéhez.

## Célok

- Az alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- A motorikus képességek fejlesztése: a kondicionális (gyorsaság, erő, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazítottan
- Az alkalmasság megállapítása, a figyelem, a fegyelem az akaraterő fejlesztése,
- Az alapelemek tanítása könnyített edzési feltételek között
- Előkészítő mozgások alapjainak elsajátíttatása:
  - Rendgyakorlatok
  - Szabadgyakorlatok
  - A klasszikus balett alapjainak lerakása
- Az alapvető, legfontosabb nehézségi elemek elsajátíttatása
- A sportolók megismertetése a kéziszerekkel, a karikával, a kötéllel, labdával,
- Ügyességfejlesztés játékos formában
- A sportág, a mozgásformák megszerettetése
- A játékigény kielégítése
- A mozgatórendszer deformitásának prevenciója

## Részcélok

- A ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- A zenei hangulatok megjelenítése improvizációval
- A helyes testtartás megalapozása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- A kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- Az értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátűrés, a nehézségek leküzdése, az egészséges önbizalom fejlesztése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés
- A ritmikus gimnasztika szakág által előírt követelmények szerinti gyakorlatok összeállítása és tanítása
- Alapelemek tanítása, durva koordinációs szinten
- Versenyeztetés megkezdése, két verseny évente
- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása

Az általánosan megfogalmazott célok eléréséhez igen fontos, hogy kezdetben valamennyi tornász részvételével, egységes gyakorlatok alkalmazásával teremtsük meg a közös alapot a versenyzők számára, tudásuk majdani, egyéniségüket, sajátos adottságaikat kiemelő fejlesztéséhez.

## Sportági kiválasztás

A valamilyen tekintetben tehetséges embert, meghatározott adottságok jellemzik, melyek arra a szakterületre vonatkozóan, lehetővé teszik, és elősegítik, hogy kiemelkedő teljesítmény nyújtson.

A ritmikus gimnasztikában számos olyan adottság van, amellyel rendelkeznie kell egy fiatal lánynak ahhoz, hogy alkalmassá váljon a későbbi magas szintű teljesítményre.

Évtizedekkel ezelőtt még jóval „átlagosabb” adottságokat birtokló lányokból is élsportolók válhattak a kitartás, szorgalom, céltudatosság segítségével, mivel nem voltak olyan döntő mértékben meghatározóak a fizikai adottságok.

„Kizáró” tényezők természetesen mindig voltak, hiszen az átlagosnál kisebb ízületi mozgékonyosság, az alacsony fejlettségű mozgáskoordináció, ritmusérzék, stb., akadályt jelentenek, azonban napjainkra a sportág olyan hihetetlen fejlődésen ment keresztül, amely következtében, már szinte kizárólag az extrém adottságokkal rendelkező lányokkal „érdemes” elkezdni foglalkozni, élsport szempontjából.

Fontos, és nélkülözhetetlen tehát a nagyfokú ízületi mozgékonyosság (valamennyi ízület tekintetében), de ugyanakkor a robbanékonyság is. Az általános ügyesség, és fejlett mozgáskoordináció, hogy csak pár adottságot emeljünk ki.

A kiválasztást végző szakember legyen nagy tapasztalattal, és komoly szaktudással rendelkező, legyen „szeme” a kiválasztáshoz.

Vizsgálja komplexen a kislányokat, mind testalkat, személyiség-jegyek, mind mozgás szempontjából.

Szerencsés esetben, amennyiben lehetőségünk van rá, alkalmazhatunk tudományos módszereket is, hiszen a kutatások eredményei, és az ezekre épülő eljárások hosszabb távú előrejelzésekkel is tudnak szolgálni a jövőre nézve, mind testalkat, mind személyiségvonások- és azok érvényesülése, befolyásoló hatása szempontjából (antropológiai, pszichológiai vizsgálatok).

Esztétikai sportágról lévén szó a morfológiai sajátosságok, a testarányok kiemelt jelentőséggel bírnak, ráadásul a sportág követelményei miatt a mozdulatok könnyed végrehajtása, csak arányosan vékony testalkattal rendelkező versenyzők számára lehetséges.

A testalkaton kívül meghatározóak az öröklött személyiségjegyek is, amelyek azonban számtalan tényező hatására változhatnak, módosulhat befolyásoló hatásuk.

Számolnunk kell az előre nem jelezhető eseményekkel, változásokkal is, hiszen legtöbb esetben nem a legjobb adottságok összességével rendelkező tornászból válik a legeredményesebb is.

A sportiskolai oktatásban részesülő gyerekek, akikre a módszertani útmutató alapjául szolgáló tanterv készült, azonban valóban kiválasztottak, így az elvégzett, szakmailag megalapozott munka segítségével minden esélyük megvan a magas szintű teljesítmény elérésére!

## Testtechnikai elemek oktatása

Az összetett dolgokat általában (fogalmak, mozgások (!), stb.) igyekszünk részekre bontva áttekinthetőbbé tenni, ezért szükséges külön fejezetekben bemutatni a sportág alap mozgásanyagát. Azonban gyorsan ki fog derülni, hogy a ritmikus gimnasztikában valóban szinte minden összefügg és egymásra épül. Hiszen a leglátványosabb hajlékonysági elemeket csak fejlett egyensúlyérzék és izomerő birtokában lehet szépen bemutatni, és ugyanezen képességek a forgások precíz végrehajtásához is nélkülözhetetlenek. Természetesen a nehezebb ugrások is csak akkor igazán mutatósak, ha nagy mozgáskiterjedés jellemzi a kivitelezést.

## Általános „alapelvek” a ritmikus gimnasztika foglalkozások anyagának összeállításához:

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokhoz:

Az 1-1 órán alkalmazott feladatok kiválogatásában, a különböző hatású gyakorlatok összeállításában mindig tartsuk szem előtt a fő célt: minden izomcsoport fejlesztését, sokoldalú foglalkoztatását. Gondoljunk arra, hogy az izolált izomfoglalkoztatás csak részfeladatokat old meg. Ezért minden esetben több, és különböző izomcsoportot (testrészt) foglalkoztató gyakorlatokat alkalmazzunk.

A gyakorlatok sorrendjének összeállításában vegyük figyelembe a következő szempontokat:

1. az izomcsoportok (testrészek) foglalkoztatását állandóan váltogassuk
2. a gyakorlatok fokozatosan jelentsenek egyre nagyobb terhelést a tornászok számára; legyenek egyre „nehezebbek”
3. előbb nyújtó hatású gyakorlatokat végeztessünk, és csak ezek után térjünk át az erősítő hatású gyakorlatokra
4. ha ugyanazt az izomcsoportot (testrészt) több gyakorlattal foglalkoztatjuk, akkor azok antagonistá izommunkával járjanak (pl. nyújtó és erősítő hatású hasgyakorlatok)
5. szimmetrikus foglalkoztatásra törekedjünk
6. az összetett gyakorlatok előnyösebbek az egyszerű, csak egy izomcsoportot (testrészt) foglalkoztató gyakorlatoknál
7. mindig igazodjanak a gyakorlatok a tornászok életkorához, értelmi és testi fejlettségéhez
8. az egyes gyakorlatokat különböző módon egyszerűsíthetjük, vagy nehezíthetjük (pl. kartartás, kiinduló helyzet, mozgásütem (tempó) változtatásával, gyakorlatok közti szünet kiiktatásával, folyamatos végrehajtással; későbbiekben különböző – ellenállás, hatékonyság növelő eszközök alkalmazásával – pl. gumiszalag)

Alkalmazhatunk, főként alsó tagozatban játékos gyakorlatokat, melyek lényege abban áll, hogy különböző célokat tűzünk (pl. érintse meg a tenyerével a talajt), és a végrehajtást anélkül kérjük, hogy a végrehajtás formájára különösebb útmutatást adnánk! Alapvető követelmény, hogy mindig olyan célt tűzzünk ki bármely gyakorlat alkalmazása során a tanulók elé, amelyek elérhetőek számukra.

Ugyanakkor, a határozott formához kötött gyakorlatokat, mindig meghatározott végrehajtási formával követeljük!

Az alsó tagozatban (főként 1.-2. osztályban) elsősorban játékos gyakorlatok formájában oktassunk, de jutassuk fokozatosan szerephez a határozott formájú gyakorlatokat is, amelyeket a tanulók figyelmének és fegyelmének fokozatos fejlődésének megfelelően kell mind szélesebb körben használni!

Ügyeljünk arra, hogy alapképzést szolgáló gyakorlatsorok se váljanak soha egyhangúvá, sem a tanulók, sem az oktató/edző számára se! A megszokott gyakorlatok bizonyos határon túl, egyébként sem jelentenek már olyan ingert a szervezet számára, amely az izomzat fejlesztéséhez szükséges. Ilyenkor csak újabb feladatokkal, fokozatosan nagyobb megterhelésű gyakorlatokkal érhető el a további fejlődés.

A végrehajtásra vonatkozóan fontos, hogy fokozatosan, egyre nagyobb igényességet követeljünk meg pontosság, helyes kivitelezés tekintetében. Ez igen lényeges, mert ha a tornászok már az egyes testrészek alapmozgásainál elsajátítják a helyes, szép mozgást és tartást, akkor a későbbiekben sorra kerülő, magasabb nehézségi fokú gyakorlatokat és összetett mozgásokat, bonyolultabb kombinációkat is helyesen fogják végrehajtani.

Neveljük fokozatosan arra a tanulókat, hogy még a kisebb kivitelezési hibákat is maguk ismerjék fel, és javítsák is. A tudatos aktivitásra neveléssel nemcsak az alapképzést szolgáló, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat, hanem a többi kéziszer gyakorlat pontos végrehajtásához is megszerzik az alapot. Ez nélkülözhetetlen előfeltétel a sportág magas szinten történő műveléséhez.

A már elsajátított elemeket, mozdulatokat, bonyolultabb kapcsolatokban állandóan ismételtessük az órákon, és egyre inkább térjünk rá a hosszabb gyakorlatsorozatok oktatására.

Ezek kezdetben (alsó tagozatban) legyenek rövidebbek, és fokozatosan jussunk el a 32, de maximálisan is csak 64 ütemű sorozatokhoz, az alapképző részben.

A sportág speciális jellegéből adódóan, már rögtön a képzés megkezdésekor törekedjünk arra, hogy a lehető legtöbb mozgás-, és gyakorlatsort megfelelő zenekíséret alkalmazásával oktassuk, gyakoroltassuk!!

A zene a maga sajátos eszközeivel elősegíti a gyakorlatok még tökéletesebb végrehajtását, tempójának, ritmusának és erőfokának kialakítását.

Ugyanakkor az egyes foglalkozások hangulatát, és a tornászok gyakorláshoz való hozzáállását is nagymértékben befolyásolja – kedvező irányba, a jól megválasztott zenei kíséret az egyes feladatoknál!

Gyakorlatvezetés szempontjából fontos szem előtt tartani, hogy az egészen fiatal tornászoknál kiemelt jelentősége van a helyes végrehajtással történő – kezdetben legtöbbször edzői bemutatásnak, későbbiekben a bemutatásnak!

Ügyeljünk arra, hogy a vezetés módja legyen „pergő”, felesleges szünetek nélküli! Ez igen magas fokú gyakorlatvezetési technika elsajátítását igényli a szakemberektől! Különösen fontos ez azért is, mivel jellegükből adódóan, az alapképzést szolgáló, szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok olykor igen monoton terhelést jelenthetnek a tornászok számára, ha ezt nem tesszük változatosabbá oktatásuk különböző módozataival!

### Bordásfal alkalmazása a sportági felkészítésben

Többfunkciós eszközként említhetjük a bordásfalat a ritmikus gimnasztika szempontjából is.

Egyrészt a sportághoz nélkülözhetetlen balettképzés segédeszköze is (ha a rendelkezésünkre álló létesítmény nincs felszerelve külön balett – teremmel, balett-rúddal), valamint az alapképzést szolgáló gyakorlatsorokat is tervezhetjük bordásfalnál történő végrehajtással, annak speciális jellegét kihasználva. Ugyanakkor a képesség fejlesztésben is elengedhetetlenül szükséges!

Az általános balett-képzésen túl, igen hatékony, ha külön, gimnasztikus jellegű erősítő - és nyújtóhatású feladatsorokat tervezünk, bordásfal alkalmazásával. Ezen feladatok gyakorlatanyaguktól függően jelenthetnek nehezített, vagy könnyített körülmények közötti mozgáskivitelezést, és szolgálhatják egy-egy elem elsajátítását a rávezető gyakorlatok során.

Kívánatos azonban, hogy a bordásfalnál végeztetett gyakorlatok alkalmazását előzze meg a többi előkészítő gyakorlat elsajátítása.

Az alap testtechnikai elemek oktatásában nélkülözhetetlen segédeszköz:

- ugrásformák pontos kivitelezésének „megérettetéséhez” ( elősegíti a repülési szakasz idejének megnyújtását, illetve támaszfelületet biztosít, és ezáltal könnyíti egy-egy forma végrehajtását a kezdeti oktatási szakaszban ) pl. gyűrűugrás 2 lábról 2 lábra végrehajtással
- egyensúly elemek oktatásában – kézsegítséggel történő végrehajtással könnyített körülmények közötti gyakorlást biztosít az egyensúlyi helyzet pontos felvételéhez egy-egy mozdulat izolált végrehajtásakor
- fordulatok, forgások oktatásában is nélkülözhetetlen segédeszköz , 180 fokos, 360 fokos és ezek többszöröseit kitevő forgások elsajátításához, mely során speciális esetekben

mindkét (pl. fouette forgás oktatása során), vagy egyik kéz segítségével hajtja végre a tornász a forgást, megállítva teste forgó mozgását

- hajlékonysági elemeknél elsajátításához is sokszíni alkalmazható – alkartámaszban végrehajtott hajlékonysági elem formájának megéreztetéséhez, az egy lábon végrehajtott hajlékonysági elemek tanulásakor növeli a biztonságérzetet, és az alátámasztási felületet, így a tornász több figyelmet tud fordítani a pontos végrehajtáshoz szükséges végtag, és törzsmozgások kivitelezésére (pl. hátsómérleg végrehajtása 1 kéz támaszával a bordásfalon csípőmagasságban )

Általánosságban megállapítható, hogy az alap testtechnikai elemek és mozgásképzés során hosszabban tartó egyensúlyi helyzet biztosítását teszi lehetővé a bordásfalnál történő végrehajtás, amely egyrészt a pontos formák felvételét segítik elő, illetve egyúttal szolgálják a speciális képesség fejlesztést is.

A bordásfalgyakorlatok alkalmazásával hatékonyabbá tehetők az edzések a szervezet általános erősítését, és sportág specifikusan nyújtó hatást szolgáló blokkjai is.

Az erősítő gyakorlatoknál növelhető a gravitáció hatása, egy-egy függésben végrehajtott feladatnál (pl. hasizom gyakorlatok térdfelhúzással hátsó függésben, vagy csípőhorpasz - izom erősítése nyújtott lábemelésekkel hátsó függésben a legmagasabb fokon kapaszkodva), a nyújtást szolgáló részeknél pedig kényszerhelyzetek teremthetők a bordásfal segítségével, ha az egyik lábat pl. megtámasztjuk háttal a bordásfalnak, állópárga helyzetben, és a törzs, valamint a csípőízület hajlékonyságát kívánjuk fokozni.



## Ugrások

Az ugrások a gyakorlatok legváltozatosabb, legerőteljesebb, alapos technikai előképzettséget és tudást igénylő részét képezik. A szépen és helyesen kivitelezett ugrásokhoz, ruganyosság, erőteljes, gyors összehúzódásra képes izomzat, nagy megterhelést elbíró ízületi szalagok, és az egész test koordinált munkája szükséges. A test harmonikus együttműködése teszi lehetővé a hirtelen emelkedést, a levegőben való repülést, majd a puha talajraérkezést.

Az ugrások során a térd, a bokaízület és a lábfej hirtelen nyújtása révén az elrugaszkodás gyors és erőteljes. A talajt utoljára a lábujjak hagyják el.

Az ugrás közben, vagyis a repülési szakaszban nagyon fontos követelmény a kívánt testhelyzet megtartása, illetve annak az ugrás közbeni változtatása, valamint a repülés tartósságának biztosítása. Mindezeket a test izmainak koordinált munkája teszi lehetővé.

Az ugrás befejező szakasza a talajraérkezés. A repülő test, jelentős mozgási energiával rendelkezik, és a talajra érkezést, az „ütközést” tekintélyes fékező erőnek kell ellensúlyoznia, hogy biztosított legyen a puha talajra érkezés. Ezt a boka-, térd-, csípőízület rugózása és a lábszár feszítő, utánaengedő mozgása segíti elő.

Egy helyesen kivitelezett ugrás nélkülözhetetlen feltételei az alábbiak:

1. könnyed elrugaszkodás (kellő lendület hiányában az emelkedés lassúvá, nehézkessé válik)
2. az elrugaszkodás során az izmok gyors, nagy erejű összehúzódása, hogy rugó módjára kinyúlva lökhessék el a testet

Az ugrások oktatását olyan ugrásokkal kezdjük, melyeknél a törzs a repülés szakaszában függőleges, és egyenes. A helyes törzstartás biztosítja a repülés helyzetének tartósságát. Ezen követelmény érzékeltetése igen fontos.

Ezt követően lehet áttérni a nehezebb ugrásformák tanítására, amelyeknél a repülés alatti szakasz törzshajlítással és / vagy testfordulattal összekötött.

Ugrások végrehajtási lehetőségei:

- 2 lábról 2 lábra
- 2 lábról 1 lábra
- 1 lábról 2 lábra
- 1 lábról ugyanarra a lábra
- 1 lábról a másik lábra érkezéssel.

A szabálykönyvben meghatározott ugrások kritériumok szerinti végrehajtása lehetetlen megfelelő ugróerő jelenléte nélkül. Kiemelt ugróerővel rendelkező tanítványok kivételével, ennek eléréséhez rengeteg ugrófeladat végeztetése szükséges.

Valamennyi végrehajtási forma számos fejlesztési lehetőséget rejt magában. Természetesen a kezdő tornászoknál, még szinte kivétel nélkül a 2 lábról 2 lábra érkezéssel végrehajtott ugrásokat szabad csak alkalmaznunk, amíg megfelelően meg nem erősödnek az ugrásban résztvevő izmok, ízületek alkotóelemei.

Kezdetben a helyben végezhető ugrásokat kell gyakoroltatnunk, pontos formákkal, a törzs és valamennyi testrész helyzetének fixálásával, precíz megérkezéssel a talajra. Csak mindezek elsajátítása után térjünk át a haladással végzett, sorozatugrások alkalmazására, ugróerő fejlesztés céljából is.

Példák a helyben, valamint haladással végezhető, kezdő tornászoknál csak alacsonyabb (4-8-szor), képzetebb versenyzőknél már magasabb ismétlésszámmal (16-32-szer) alkalmazható ugrásokra, ugrássorozatokra:

Ugrások 2 lábról 2 lábra:

- ugrás 2- lábról 2 lábra, függőleges törzssel
- ugrás 2 lábról 2 lábra lábfej visszafeszítéssel a levegőben
- ugrás 2 lábról 2 lábra levegőben térdek hajlításával zsugor helyzetbe
- ugrás 2 lábról 2 lábra kis oldalterpesz nyitással a levegőben, és érkezés zárt lábbakkal
- ugrás 2 lábról 2 lábra kis harántterpesz nyitással a levegőben, érkezéssel zárt lábbakkal
- ugrás 2 lábról 2 lábra terpeszállásból terpeszállásba érkezéssel, levegőben bokazárással
- ugrás 2 lábról 2 lábra homorított törzssel, sarkakkal fenékérintés a levegőben (tekintett végig előre néz)
- ugrás 2 lábról 2 lábra 3-szor függőleges törzssel, 4. ütemre fél-, illetve egész fordulattal a levegőben - függőleges törzssel
- különböző formákkal a fordulat közben pl. zsugorhelyzet, kis oldalterpesz nyitással

Ugrások 2 lábról 1 lábra:

- 2 lábról végrehajtott ugrások kezdetben képesség fejlesztés céljából, később egyes, a szabálykönyvben is meghatározott, helyben kivitelezhető „nehézségi” ugrások gyakoroltatása során (pl. 2 lábról özugrás, gyűrűsöz ugrás, özugrás mély törzshajlítással hátra, spárganyítás 2 lábról felugrással helyben, spárganyítással 2 lábról gyűrű helyzetben a hátul lévő láb, stb.)

### Ugrások 1 lábról 2 lábra:

- 1 lábról 2 lábra végrehajtott ugrások a felugrások erejének növelésére szolgálhatnak elsősorban. A mai versenygyakorlatok során ritkábban láthatjuk élversenyzőknél, azonban fiatalabb tornászoknál még sokszor találkozhatunk velük egy - egy 2 lábról végrehajtott nehézségi ugrás lendületvételi szakaszában, „összeugrás” formájában.

### Ugrások 1 lábról ugyanarra a lábra:

- izoláltan, valamint sorozatban történő végrehajtásuk is a legnagyobb izomerőt követelik meg a tornászoktól, azonban éppen emiatt képességfejlesztő hatásuk is a legnagyobb.
- kezdetben, csak helyben, és 1-1 ugrást gyakoroltassunk a tornászokkal, és fokozatosan térjünk rá az egyre nagyobb ugróerő meglétét kívánó formák felvételével, és rögzítésével történő ugrásokra

### Példák:

- legegyszerűbb formája, az egyik lábon – a másik láb zsugorhelyzetben tartva, izoláltan, vagy sorozatban végrehajtott gyakorlat
- a fentebbi testhelyzetben, 1-szer nyújtott, 1-szer zsugorhelyzetbe felhúzva a felugrólábat
- valamennyi ugrásnál zsugorhelyzetig húzni a felugrólábat
- sorozatban végrehajtott „bokaütő” ugrások, váltott lábbal (egyszer jobb, egyszer bal lábról történő felugrással)
- sorozatban végrehajtott „kozák”-ugrások, váltott lábbal
- 1 lábról ugyanarra a lábra végrehajtott ugrás passe - formában, 180 illetve 360 fokos testfordulattal
- 1 lábról ugyanarra a lábra végrehajtott ugrás passe - formában, de a felugró lábat is zsugorhelyzetig felhúzva, 180 illetve 360 fokos testfordulattal
- „fúróugrások” változó formákkal a levegőben
- legnehezebb formája, amelyet csak idősebb, és képzetesebb tornászoknál oktathatunk a „váltóspárga” ugrás

Ugrások 1 lábról a másik lábra:

- már egészen kis korban is oktathatóak egyszerű formái, pl. hajlított ollóugrás, ollóugrás, őzugrás, őzugrás gyűrűhelyzettel
- megfelelő előképzettség megléte esetén sorozatban végzett őzugrások váltott lábbal, minden lépésre
- spárgaugrások sorozatban csak azonos, majd később minden lépésre, váltott lábbal
- spárgaugrás gyűrűhelyzettel
- őzugrás mély törzshajlítással hátra
- ugrások fordulattal: „forgóőz ugrás”, „forgóspárga ugrás”, „forgóőz ugrás gyűrű helyzettel”

Az ugróerő fejlesztésre akadályokról végrehajtott mélybeugrásokat, és onnan felugrásokat, valamint akadályok feletti sorozatátugrásokat is alkalmazhatunk, eredményesen.

A legkézenfekvőbb megoldást kihelyezett zsámolyok sorozata jelentheti, amelyek felett, és amelyekről leugorva, már 3-4. évfolyamosok számára is tervezhetünk feladatsorokat. Ezeknél természetesen különösen ügyelni kell a balesetmentes gyakorlás biztosítására, és ennek feltételeit ismertetnünk kell tanítványainkkal.

A fentebb felsorolt, „általános” ugróerőt fejlesztő ugrások sorozatát is végeztethetjük ( ugrások 2 lábról 2 lábra, illetve 1 lábról 2 lábra, sorozatban, vagy váltakozva ). Ezek széles skálán variálhatóak.

Egy-egy nehézségi ugrást is gyakoroltathatunk, izoláltan, zsámolyról történő mélybeugrás formájában, a leérkezés tökéletesítésére, valamint az ugrás közben felvett forma pontosítására, hiszen 1-1 mélybeugrás során megnövekszik a levegőben eltöltött idő hossza, azonos izomerő megléte esetén is.

További lehetőségeket rejtnek magukban az ugrókötéllel végrehajtott szökdelés-, és ugrássorozatok. Ezekről részletesebben a kötelet, mint kéziszert tárgyaló részben teszünk említést.

### Az egyensúlyelemek:

Az egyensúly szó rengeteg témával kapcsolatban előtérbe került napjainkban, mivel életünkben egyre több a „zavaró körülmény”, melyekkel szemben meg kell tartanunk szervezetünkben az egészséges egyensúlyt.

Valamennyi ritmikus gimnasztika edzésen előforduló feladat végrehajtása közben, de az ember minden más mozgásánál is változik a súlypont helyzete, amelyet az izomcsoportok koordinált működése tart egyensúlyban.

Az ideg- és izomrendszernek a test egyensúlyát fenntartó működése rendes körülmények között akaratlanul (reflektorikusan) jön létre. Azonban az alátámasztási felület csökkentésével ( pl. 1 lábon állás, vagy felfordított padon járás), vagy szokatlan, illetve gyorsan változó helyzetben az egyensúly megtartása már nem reflektorikus úton megy végbe. (különösen a mozgások tanulásakor nem). Ezeknek a gyakorlatoknak a végrehajtásakor a test egyensúlyban tartásához határozott figyelem szükséges. A súlypont helyzetének változása tisztán érezhető. Ilyenkor a kompenzáló mozgásnak és az értelmi tevékenységnek kell előtérbe kerülnie.

Ezeknek a tulajdonképpeni egyensúly gyakorlatoknak a végrehajtásához különleges képesség, az egyensúlyérzékelés szükséges, amellyel az egyensúly legkisebb változására is reagálunk.

Az egyensúly-érzéklet fejlesztő gyakorlatok alkalmazása révén a tornászok térbeli tájékozódása tökéletesedik, és fejlődik azon képességük, mellyel az egyensúlyi helyzetüket irányítani tudják.

Az egyensúly megtartásához az ideg – és izomrendszer legfinomabb, pontosan koordinált működése szükséges, amelyben az egyensúlyozás szerve és a látás is részt vesz. Ennek megfelelően az egyensúlygyakorlatokkal nagymértékben fejleszthető az ideg- és izomrendszer koordinációja.

A test egyensúlyban tartásának feltétele, hogy a súlypont, az alátámasztási felületre vonatkozó vetülete a test alátámasztási felületén belül legyen. Ha a tornász olyan helyzetet vesz fel (vagy olyan helyzetbe kerül...), amelyben a súlypont vetülete a támasz felületén kívül esik, elveszíti egyensúlyát és „kidől” abból a helyzetből.

Az egyensúlyhelyzetek stabilitása, az alátámasztási felület nagyságától („kicsiségétől”), és a súlypont talajtól való távolságától függ.

Minél nagyobb az alátámasztási felület, és minél mélyebben van a súlypont, annál könnyebb és biztosabb az egyensúly.

Az alátámasztási felület csökkentését egyrészt különböző helyzetekkel (pl. 1 lábon állás, vagy állás magas lábujjon), másrészt csökkentett támaszfelületű tornaszerek alkalmazásával.

Az egyensúlyérzéklet fejlesztését szolgáló feladatokat rendszerint lassú mozgásokként ismerjük, azonban nagyon fontos, hogy az alaphelyzetek elsajátítását követően, használjunk fel olyan gyakorlatokat is, melyeknél a statikus helyzeteket gyors mozgásokkal, hirtelen fordulatokkal kötjük, és viszont - gyors mozgásból végrehatott hirtelen megállás igen nagymértékben fejleszti az egyensúlyozó képességet!

A ritmikus gimnasztika sportág versenygyakorlatainak sajátossága többek között, hogy dinamikus mozgásokat követően, „hirtelen” kell 1-1 igen magas nehézségi fokú egyensúlyelemet kivitelezni, ezért, az előbb említett, gyors mozgásokból gyakoroltatott megállásokra fektessünk különös hangsúlyt a képzés során!

Az egyensúlygyakorlatok nehézsége növekszik, ha labilis alátámasztási felületen hajtják végre. A versenyszőnyegnél vastagabb tornaszőnyegen végeztetett gyakoroltatás – megfelelően megerősített boka ízülettal rendelkező, idősebb, képzettebb versenyzők esetében alkalmazzuk csak (!!), nagymértékben javítja a gyakorlatokban végrehajtandó egyensúlyhelyzetek magabiztos, stabil kivitelezését. Ennek fejlesztő hatását a versenyzők még nagy nemzetközi versenyek előtti bemelegítésnél is alkalmazzák - pár centi vastag szivacsdarabot helyeznek a támaszláb lábfeje alá, és ezen hajtják végre a gyakorlataikban szereplő egyensúlyi elemeket, a bemelegítést követően.

Ugyancsak nehezítést jelent, ha az egyensúlyi helyzeteket csukott szemmel gyakoroltatjuk a tornászokkal. A látás szervének kikapcsolása fokozottabb követelményt jelent az egyensúlyozásban résztvevő többi szerv számára. Ezen módszer igen hatékony az egyensúlyérzékelés fejlesztésére. Mind kezdő, mind már képzett tornászok esetében. Természetesen a legkisebbeknél, még csak az egészen egyszerű helyzeteket végeztetjük – 2 lábon állás magas lábujjon, vagy a legalapvetőbb testhelyzetekben végrehajtott egyensúlyi elemek .

A ritmikus gimnasztika mozgásanyagában az egyensúlyérzék fontos szerepet játszik a nehéz, mély hátrahajlással végrehajtott ugrásokból történő leérkezésnél (előtt,közben és azt követően is...), valamint a hajlékonysági elemek jelentős részénél (pl. előre kézenátfordulás, hátra állóspárgában lassú talpon körbefordulat stb.), és a forgások pontos kivitelezésében is.

Az egyensúlyérzék velünk született adottság, azonban fejlettségi szintje, megfelelő feladatok rendszeres gyakorlásával nagymértékben növelhető.

#### Javaslatok az egyensúlyelemek tanításához felhasznált gyakorlatok tervezéséhez:

- kezdetben az alátámasztási felület növelésével (bordásfalat vagy balettrudat kettő később egy kézzel - fogva) gyakoroljuk a feladatokat;
- ugyancsak az elején és szintén könnyebb feltétel biztosítása érdekében, talajközeli (térdelőtámaszban, térdelőállásban) végzett feladatokat alkalmazzunk;
- a gyakorlatokat először oldalsó középtartással tanítsuk, majd fokozatosan térjünk át a magastartással illetve különböző karmozgásokkal történő formákra;
- a szimmetrikus feladatokat itt is mindkét oldalra egyaránt, egyforma ismétlés-számmal végeztessük;
- az emelt lábbal történő egyensúlyhelyzetek oktatásához éreztessük meg a testsúly-áthelyezés jelentőségét;
- az ilyen, emelt lábbal végrehajtott feladatoknál először előre, majd később oldalra és hátra lábtartással is gyakoroltassuk a mozdulatokat,
- folyamatosan figyeljünk - és a tornászok figyelmét külön hívjuk fel - a helytelen testtartásból adódó hibákra;
- idővel alkalmazzunk eszközöket az alátámasztási felület csökkentésére (először csak a talajra helyezett keskeny szalagot vagy felfestett vonalakat, később felfordított tornapadot stb.).

## Forgások

A fordulatok és forgások a ritmikus gimnasztika legmagasabb képzettséget igénylő elemcsoportját alkotják. Elsajátításukhoz évek munkája és gyakorlása szükséges.

A fordulat a test hossz tengelye körüli egyszeri irányváltatás, a forgás pedig fordulatok sorozata.

A fordulatok és forgások tulajdonképpen olyan egyensúlyi helyzetek, ahol dinamikus, forgómozgás közben kell fenntartani a test egyensúlyi helyzetét, egészen kicsi alátámasztási felületen.

Pontos, helyes kivitelezésükhöz elengedhetetlenül szükséges az egyensúlyozó képesség megfelelő fejlettsége, fejlesztése..., és az adott pozíció, magas lábujjon történő tökéletes kivitelezése a tornász részéről.

Ezek után lehet csak elkezdni a fordulatok, de leginkább a forgások oktatását.

A forgásokat megindító lendületvételnek kiemelt jelentősége van, melynek tanítására fokozott hangsúlyt kell fektetni.

Igen fontos, hogy az egyes forgások tiszta, szép végrehajtásának előfeltétele a törzs és a fej megfelelő tartása. A gerinc helyzetének időleges, egyenes, vagy hajlított pozícióban történő megtartása, és a tekintet rögzítése biztosítja a stabil egyensúlyi helyzetet a forgások végrehajtása során.

A „fejkapás” - a szemmagasságban rögzített tekintet, melyet csak a forgás megkezdése után 180 fokkal történő elfordulást követően lehet, és kell elhagyni, és amilyen gyorsan csak lehet vissza kell fordítani hirtelen a rögzítendő pontra, alkalmazása nélkül a mai követelményeknek megfelelő nehézségi szintű forgások bemutatása már teljességgel lehetetlen, hiszen óriási fejlődés következett be ezen elemcsoportnál (is) az elmúlt évtizedek során sportágunkban.

A forgások oktatásához segítséget jelentenek a már korábban a bordásfal-gyakorlatoknál szereplő javaslatok (egy-egy fordulat utáni rögzítés a bordásfalba „kapaszkodás” segítségével, forma fixálása, stb. ).

Fontos felhívni a tornászok figyelmét, hogy a forgások végrehajtása csak magas lábujjon elfogadható, illetve felel meg a követelményeknek. Tulajdonképpen „kényszeríteniük” kell magukat, hogy egy-egy forgás végéig megtartsák sarkukat magasan a talaj felett. Ezt csak úgy érhetik el, ha talpuk elülső része megfelelő alátámasztást biztosít a mozdulatok végrehajtásához.

Óriási jelentősége van az előkészítési szakasznak, valamint a megfelelő karmunkának, amely elősegíti egy-egy forgás hiba nélküli bemutatását.

Külön feladatot jelentenek napjainkban, a nemrég szabálykönyvbe is bevezetett, ún. „formaváltós” nehézségi forgások. Ezek évekkal ezelőtt, közbeiktatott talptámasszal jelentettek forgáskombinációt, és magasabb értékű elemet. Azonban a sportágban tapasztalható elképesztően gyors fejlődés ma már oda vezetett, hogy gyakran 7-8 fordulat is produkálnak a versenyzők, közbeiktatott talptámassz nélkül, formaváltással (pl. előre arabesque helyzetből átmenet passe helyzetbe, vagy attitude-ből passeba, akár hátra gyűrű helyzetből az emelt láb nyújtása, a forgás közben).

„Újdonságot”, és kiemelt képességfejlesztési feladatot is jelent a súlyláb fokozatos hajlításával végrehajtott forgások bevezetése. Ezeket fiatal korban még tilos alkalmazni, hiszen a tornászok nem rendelkeznek ezek végrehajtásához megfelelő izomerővel, és így könnyen maradandó károsodások keletkezhetnek a térdízületben.

Ugyanakkor a képzettebb versenyzőknél már alkalmazhatóak, az ésszerűség határain belül, hiszen, azért a szabálykönyv tartalmaz egy-egy elég speciális elemet, amelyekre valóban csak akkor vállalkozunk, ha extrém adottságú tanítvánnyal van dolgunk.

A többi testtechnikai elemcsoporthoz hasonlóan azt sem szabad figyelmen kívül hagynunk, hogy nem elegendő egy-egy nehézségi elem tökéletes kivitelezése kéziszersz használata nélkül, mert bizony bármely kéziszersz alkalmazása nagymértékben megváltoztatja a forgások sikeres bemutatásához szükséges kivitelezési módot. (szer nélkül egészen máshova kerülhet a súlypont, például, ha a karikát forgás közben a lábára helyezi a tornász, vagy buzogányokkal, ha forgás közben malomkörzések sorozatát hajtja végre; vagy akár a kötelet a dereka körül forgatja).

Megállapítható mindenesetre, hogy a forgások tökéletes elsajátítása valóban rengeteg energiát, időt, gyakorlást, és kitartást igényel, és főként a jelenlegi versenyszabályoknak megfelelő szalag koreográfiák hibátlan bemutatásához olyan képzettség szükséges, mely tényleg csak évek hosszú munkájával érhető el.



## Hajlékonysági elemek

Mi is a hajlékonyság, mitől függ a mértéke és hogyan lehet eredményesen fejleszteni?

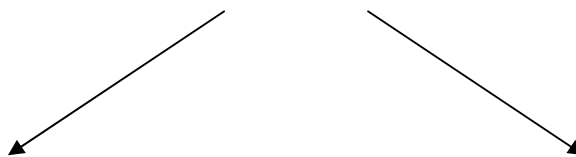
„Azon képességünk a hajlékonyság, melynek segítségével a mozgásokat nagy kiterjedéssel tudjuk végrehajtani.” Ez a „nagy” jelző, azt hiszem, különböző tartalommal bír az egyes sportágakban érintettek és a „hétköznapi” emberek számára, és talán a ritmikus gimnasztikában jelenti a legnagyobbat...!

Találkozhatunk általánosan hajlékony gyerekekkel, akiknek valamennyi ízületük, izmuk és szalagjuk az átlagosnál nagyobb amplitudójú mozgások végrehajtását teszi lehetővé, azonban legtöbbször nem minden ízületünkre azonos mértékben jellemző ez a képesség.

Fontos megemlíteni, hogy a hajlékonyság és a lazaság nem azonos értelmű szavak.

Utóbbi az optimális izomtónus biztosítását jelenti egy-egy mozdulat, feladat során, idegrendszeri működéshez kötött és befolyásolja a maximális mozgáskiterjedés nagyságát.

Megkülönböztetünk aktív és passzív hajlékonyságot



saját izomerővel elért mozgáshatár      társ vagy eszköz segítségével elért mozgáshatár

Az aktív és passzív hajlékonyság mértéke szoros összefüggésben van egymással, azonban mivel az aktívénál a saját izomerőnek is jelentős szerepe van, ezért a hajlékonyság kiaknázásához nagy szükség van a megfelelő izmokat erősítő feladatok rendszeres gyakoroltatására is az edzések során.

### Javaslatok a hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok alkalmazásához:

- mivel a hajlékonyság mértékét a külső hőmérséklet jelentősen befolyásolja, ezért a hajlékonyságot növelő gyakorlatokat csak kellő hőmérsékletű, „meleg” tornateremben végeztessük (azon túl, hogy hidegben nem érhetünk el olyan nagy mozgáskiterjedést, az izmok könnyen meg is sérülhetnek, - nem hűvös helyen tartandóak...);
- a gyakorlatokat csak alapos(!) bemelegítést követően alkalmazzuk;
- az egyes feladatokat minimum 4, maximum 8 ismétlésszámmal gyakoroltassuk, ügyelve az optimális terhelés kialakítására, hiszen ezek a gyakorlatok nem veszélytelenek, mivel a fiatal tanítványok csontozata (gerincoszlopa!!!) még nem elég erős;
- éppen ezért a hajlékonyságot növelő mozgássorok alkalmazásával egyidőben kötelező (!) az erősítő hatású feladatok (elsősorban a has és a hátizmok) rendszeres edzése;
- valamennyi gyakorlat után iktassunk be „ellenható” gyakorlatokat;

- a szimmetrikus feladatokat jobb és bal oldalra azonos ismétlésszámmal végeztessük;
- lehetőség szerint mutassuk vagy mutattassuk be a gyakorlatok helyes végrehajtási módját;
- törekedjünk minden alkalommal az alapos hibajavításra;
- legyünk türelmesek tanítványainkkal és önmagunkkal szemben is, ne hajszoljuk mindenáron a gyors,de ebben az esetben károsodást okozó javulást;
- kezdetben az utánmozgásos, dinamikus feladatokat helyezzük előtérbe, és csak fokozatosan foglalkozunk egyre többet statikus gyakorlatokkal;
- eleinte kizárólag a tanítványok saját testsúlyát és izomerejét használjuk a nyújtó hatás eléréséhez , és csak később térjünk át a társ illetve szerek segítségével igénylő feladatokra;
- vegyük figyelembe,hogy a hajlékonyság 15-16 éves korig növelhető hatékonyan.

### A hullámokról:

A sportág szinte legszebb „elemcsoportja” a hullámmozgások, melyek harmonikus kivitelezése magasfokú előképzettséget, koordináltságot kíván.

Az igazi esztétikai élményt az egymást követő feszülések és ellazulások, illetve nyújtások és hajlítások egymásba olvadó sorozata nyújtja. Éppen ezért kezdő tanítványok számára igen nehéz,szinte lehetetlen feladat a tökéletes kivitelezés, mely csak idővel,mozgásuk érettebbé válásával lesz elvárható.

A részmozdulatok tanítását azonban már viszonylag hamar elkezdhetjük, ha kihasználjuk a fiatalabbak gazdag és erős képzeletvilágát (közismert élőlényekhez és tevékenységekhez hasonlíthatjuk az egyes testrészek hullámmozgását).

Kezdetben érdemes egy-egy testrész mozdulataira külön figyelmet fordítani (pl. csak kar- vagy csak törzshullámot, illetve bizonyos részleteit gyakorolni), és csak ezután célszerű elkezdeni a több testrész bonyolult mozgásának összerendezését követelő még összetettebb hullámok kidolgozását.

A szabályváltozások során az elmúlt években kiemelt szerepet kapott a sportági mozgásanyag egyik legesztétikusabb elemcsoportja,miután bizonyos korábbi döntések, és előírások miatt a gyakorlatok igen sablonosakká, és „merevekké” váltak.

Ezért külön értékkel látták el a testhullámmal végrehajtott mozdulatsorokat, hogy így segítsék elő „visszatérésüket” a koreográfiákba.

## Akrobatika

A korábbi évekhez képest, óriási változások történtek a szabályok terén, az akrobatikus elemekre vonatkozóan. Hiszen régen nemcsak, hogy szinte elképzelhetetlen volt 1-1 előre vagy hátra kézen átfordulás, vagy épp egy „cigánykerék” bármely versenygyakorlatban, hanem kifejezetten büntetés is járt azért, ha esetleg ilyen szerepelt valakinél.

Azonban, a fejlődés sok esetben csak engedményekkel biztosítható, illetve ésszerű változtatásokkal.

A különböző akrobatikus elemek végrehajtásának engedélyezése, feltétlenül látványosabbá tette a gyakorlatokat, és ezért ez tovább növelte a sportág népszerűségét nemzetközi viszonylatban is.

Évekkel ezelőtt a mozgáskoordináció, téri tájékozódó képesség fejlesztése, vagy az ízületi mozgékonyság növelése érdekében szerepeltek az edzések anyagában a különböző akrobatikus elemek, napjainkban viszont már magas művészi értéket tud biztosítani, 1-1 dobás repülési íve alatt bemutatott átfordulás – sorozat.

Sőt a legutóbbi módosításokat követően, számos hajlékonysági, testtechnikai nehézségi elem értékét is növeli, ha előtte előre, vagy hátra kézen, mellkason átfordulást mutat be a tornász, áthaladva közben a test tengelyének függőleges vetületén.

Lényeges, a tag mozgáshatárokkal történő, folyamatos végrehajtás, valamennyi elemnél.

### Átfordulások előre

- Guruló átfordulás előre különböző kiinduló helyzetekből, különböző helyzetekbe

A legegyszerűbb, leggyorsabb, és legkönnyebben elsajátítható akrobatikus elem, amely azonban kitűnően alkalmas a test szélességi tengelye körül végzett fordulattal végrehajtott mozgásformák megéreztetésére.

Végrehajtásuk történjen folyamatos gördüléssel a talajon, akár állóhelyzetből, akár talajhelyzetből indítva.

Fiatalabb versenyzőknél csak izolált végrehajtással, később sorozatban történő gyakoroltatással is végeztessük. Az átmenet az egyes fordulatok között legyen gyors, és biztosítson törésmentes kivitelezést a mozgásban.

Először csak kéziszerek használata nélkül, majd, dobásokkal összekötve is oktassuk.

- Kézen átfordulás előre egy lábra segítséggel, majd segítség nélkül

Megfelelő gerinc, és csípőízületi mozgékonytságot követel, ehhez társuló karizom erővel, és térbeli tájékozódó képességgel.

Elengedhetetlen hozzá a híd helyzet pontos kivitelezésének elsajátítása.

Oktatását megelőzve, alkalmazzunk rávezető gyakorlatok bordásfalnál, valamint feltétlenül nyújtsunk saját magunk is segítséget a balesetek, és hibás végrehajtásból fakadó károsodások elkerülése, megelőzése érdekében.

Az oktatási folyamat kezdetén megengedtet a 2 lábra történő érkezés, és ezt követően térjünk át fokozatosan az egy lábra történő végrehajtás megkövetelésére.

Pontos elsajátítása után, végeztethetjük sorozatban is, azonban maximum 8 ismétlésszámmal.

Miután már a szabályok szerint a versenygyakorlatok is tartalmazhatnak ilyen akrobatikus elemeket, sőt egyes nehézségi hajlékonysági elemek „átfordulós” szakaszát is jelentik, ezért megfelelő előképzettség megléte esetén törekedjünk az egy kézen történő végrehajtás elsajátíttatására, hiszen ezeket az elemeket nem csak dobások repülési fázisa alatt lehet bemutatni, hanem különböző kéziszer mozgásokkal, feldobásokkal, elkapásokkal, ahol igenis szükség van egy „szabad”, támaszhelyzet nélküli kézre is.

- Hashinta-átfordulással előre térdelésbe, vagy állásba

Oktatásának elején itt is nélkülözhetetlen az edzői segítségadás biztosítása, hogy ne károsodjon a gerincoszlop egyetlen szakasza sem, hibás végrehajtásból eredően.

Térdelésben, mély hátrahajlás helyzetének megtartásával végrehajtva nehézségi elemnek is értékelhető. Azonban figyelni kell arra, hogy a fordulat zárt lábakkal történjen, és az átgördülést követően a fixált formában történjen csípőtolás, és függőleges helyzetben rögzített combokkal érintse meg a talajt a tornász.

### Átfordulások hátra

A guruló átfordulás hátra elsajátítása már fejlettebb térbeli tájékozódó képességet, és magasabb szintű mozgáskoordinációt kíván a tornásztól, ugyanakkor nagyobb karizomerő meglétét is.

A gördülő mozgást követően a kar tolóerejét kihasználva kell megvalósítani az átfordulás legnehezebb szakaszát, amikor testének vízszintes tengelye áthalad a függőleges vetületen. Ezt követően különböző befejező helyzetekbe érkezik a tornász.

Az alaptechnika elsajátítását követően gyakoroltathatjuk a hátra guruló átfordulást különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe érkezve.

### Kézenátfordulás hátra

Az előre kézen átforduláshoz képest nehezebb feladatot jelent az első szakaszban a kezdő lendület biztosítása, azonban, ha sikerül átjutni a függőleges vetületen, ezt követően már jóval könnyebb szakasza következik a mozgássornak.

Azonban az első szakaszban, eleinte minden(!) esetben segítséget kell nyújtani a gyakorlás, oktatás során, a balesetek megelőzés érdekében is. De természetesen azért is, mivel valóban igen nehéz elegendő nagyságú lendületet biztosítani a lendítő láb megfelelő gyorsuló mozgásához, valamint a másodikként fellendülő láb talajról való elrugaszkodásához.

Hibás végrehajtás esetén a gerincoszlop könnyen sérülhet, és szereshető komoly károsodás. Ezt nem elrettentésül kell kihangsúlyozni a tanítványok számára, hanem azért, hogy felelősségteljes hozzáállás alakuljon ki bennük a veszélyeket is jelentő mozdulatsorok gyakorlása során.

A hátra kézenátfordulás oktatása során tornapadot, vagy a bordásfalat alkalmazhatjuk segédeszközként. Híd helyzetből, az egyik láb magasabb pozícióba helyezésével lerövidül az út a függőleges vetületig, amin át kell lendülni a sikeres végrehajtáshoz. A magasabb ponton (segédeszközön) támaszkodó lábról elrugaszkodva, könnyített körülmények közötti gyakorlás, és végrehajtás válik lehetővé. Ezt követően fokozatosan egyre csökkentjük az alkalmazott segédeszközök magasságát, majd hagyjuk el egészen, de továbbra is nyújtunk megfelelő segítségadást!!

A hátra kézenátfordulás különböző kiinduló és befejező helyzetekkel is gyakoroltassuk, 1 illetve 2 lábról ellendüléssel, 1 illetve 2 lábra érkezéssel, spárganyitással a kézállás helyzetében, vagy terpesznyitással a kézállás helyzetében (2 lábról 2 lábra történő végrehajtás esetén), illetve gyakoroltathatjuk alkartámaszos helyzeten keresztüli átfordulással, stb. Fontos, hogy igen körültekintően térjünk csak át a segítségadás nélkül történő végrehajtásra!

### Átfordulások oldalra

Legismertebb mozdulatsora a kézenátfordulás oldalra (ún. „cigánykerék”).

Az oktatáshoz használhatunk a tornaterem burkolatára felfestett vonalat, vagy a versenyterület szélét jelző ragasztószalag-csíkot stb. Ezzel „kényszerítjük” rá tanítványainkat hogy 2 kezüket illetve 2 lábukat is ezen csíkra helyezték le a végrehajtás során, a kiinduló helyzetet követően „kéz – kéz – láb – láb” sorrendben. Segítségadással tegyük lehetővé a helyes technika elsajátítását, és alkalmazzunk folyamatos hibajavítást is. Kezdetben elégedjünk meg a kisebb mozgáskiterjedésű, „bátortalanabb” próbálkozásokkal is, mert a tornászok fokozatosan fogják majd megérezni a sikeres végrehajtáshoz szükséges lendület nagyságát, merik majd valóban a test függőleges vetülete fölött átlendíteni lábukat és válnak majd egyre bátrabbakká.

Ugyancsak végeztethetjük alkartámaszon keresztül, vagy akár mellkasra gördüléssel is, különböző kiinduló és befejező helyzetekkel.

Az oldalra átfordulatokhoz sorolhatjuk az ún. „támlázást”, amely komoly mozgáskoordinációt feltételez a tornásztól. Végrehajtása, elsajátítása igen összetett feladat, oktatását szakaszokra kell bontani. Először, a talajtól való elszakadás nélkül, térdelésből, mint kiindulóhelyzetből, végeztessünk kilépéssel oldalra híd helyzetén keresztül, csípőfordítással átfordulást tovább oldalra térdelésbe. Sokszori ismétlést követően, alkalmazzunk feladatokat a kéztámaszos, lendületvételi szakasz gyakoroltatására, ahol kényszerhelyzetbe kell érkeznie a két lábnak, fellendülést követően a talaj szintjénél magasabb felületre, hídba (pl. egymásra helyezett szivacsokra), majd személyes segítségadással rögzítsük 2 kezünkkel a 2 fellendülő lábat a kéztámaszos helyzetben, és segítjük a további átfordulatot a befejező helyzetbe.

## Kéziszerteknika

A kéziszer használata jelenti a sportág egyediségét biztosító sajátosságát, „különös ismertetőjelét”! Annak ellenére, hogy az alacsonyabb életkorú versenyzők korcsoportjaiban még szerepel a szabadgyakorlat, mint gyakorlatanyag, igazi ritmikus gimnasztika versenyzővé csak az válhat, aki a kéziszerrel is magas szintű képzettségre tesz szert pályafutása során.

Gyakran előfordul, hogy jelentős különbség figyelhető meg egy-egy tornász testtechnikai, és kéziszer-technikai képzettsége, tudásszintje között.

Az ideális vitathatatlanul az, ha valaki azonos mértékben rendelkezik kiemelkedő fizikai adottságokkal és ugyanilyen kéziszer technikai tudással is.

Ennek megszerzése azonban rengeteg időt, gyakorlást, kitartást, és komoly tudással rendelkező, felkészült szakember által irányított munkát igényel.

A ritmikus gimnasztika sportágra nem jellemzőek ún. szerspecialista versenyzők, hiszen bizonyos szempontból, valamennyi KÉZISZER a kézügyességet kívánja meg elsősorban a tornászoktól, meg természetesen fejlett térbeli tájékozódó képességet, mozgáskoordinációt, stb. . Az azonban megfigyelhető, hogy azért a kéziszer eltérő jellegéből adódóan is, szinte mindenki számára vannak „kedvenc”, és /vagy erősebb, illetve gyengébb szerek.

Általánosan megállapítható, hogy minden szer technikai elemeinek magas szinten történő elsajátítása az átlagosnál nagyobb mozgáshatárok elérését biztosító, „mozgékony”, de ugyanakkor erős csuklóízületet követelnek a tornászoktól.

A kötél, karika és labda kéziszer mozgásanyagával, már egészen fiatal, és kezdő tornászokat is bátran ismertessünk meg, játékos feladatok segítségével.

Nem kérdéses, hogy valamennyi, kéziszerrel végrehajtott gyakorlat többszörösen szolgálja a tornászok fejlődését, hiszen például az „ugrókötéllal” végzett játékos szökdelő – ugró feladatok egyszerre növelik a tornászok ugróerejét, állóképességét, fejlesztik mozgáskoordinációjukat. Ugyanígy a karikával is alkalmazhatunk olyan, játékokat, játékos feladatokat, melyek segítik a kéziszer sajátosságainak megismerését, miközben számos képessége is fejlődik mindeközben tanítványaiknak.

A nemzetközi szövetség által meghatározott, hivatalos szersorrend

- kötél
- karika
- labda
- buzogány
- szalag

szerinti oktatási folyamat napjainkban már nem érvényes , szigorúan szétválasztani az első hármat, és az utóbbi kettőt nem is lehet, oktatásuk kezdetének időpontja szerint.

Annyi bizonyos, hogy javasolt mielőbb megismertetni tanítványaikat a kötéllal, karikával, és labdával, mint kéziszerrel, és igyekezzünk minél több „kiegészítő” feladatot is ezek

alkalmazásával, felhasználásával megoldani (pl. erősítő, képességfejlesztő blokkok az edzéseken).

Kiegészítő feladatok révén a buzogány, és a szalag is kerüljön a lehető leghamarabb tanítványaink kezébe, azonban a buzogány csak kellő elővigyázatossággal. Szalaggal baleset nyilván igen ritkán adódhat, annak helyes kezelési módját viszont, hossza miatt is, jóval nehezebb elsajátítani.

A különböző nemzetek saját, alacsonyabb korosztályokra érvényes versenykiírásai számos eltérést mutatnak, mind test-, és kéziszer technikai követelményekben, mind gyakorlatanyagban. Nem lehet megállapítani, hogy valamennyi országban egységesen, ugyanazon kéziszerrel versenyeztetnék egy meghatározott korosztály tornászait.

Van, ahol az első kéziszer a szabadgyakorlatok mellett a kötél, Magyarországon ez a karika, de több országban éppen a labda.

Valamennyi szer mozgásanyagának elsajátítása rejt magában különböző okokból, nehezebben megtanulható részeket.

A kötéllal azért nehéz bánni kezdetben, mert nem egy határozott formát felvevő kéziszer, hanem alakját „állandóan változtatja”, nehéz vele a kritériumoknak megfelelően dolgozni, hogy a síktartás, feszesség megvalósuljon, azonban, például súlyra egy könnyű kéziszer, és annak ellenére, hogy pontatlan síkok alkalmazása esetén megcsapja a tornászt, mégsem „üt”.

A karika súlyra nehezebb, ugyanakkor talán könnyebbséget jelent, hogy határozott formája van. A pontos síktartás itt sem kis feladat, de például a dobások végrehajtása - feldobás, és elkapás szakasza hamarabb kitisztulhat, igaz a repülési ív magasságával eleinte gondok adódhatnak.

A labda leütéseket, és egyszerűbb gurításokat, valamint az alacsonyabb ívű dobásokat képesek viszonylag könnyen megtanulni a tornászok helyesen, azonban a spirálkörüzések, a magasabb dobások, és az ún. hosszúgurítások pontos, követelmények szerinti kivitelezése, csak hosszabb idő után, sok gyakorlás eredményeképp, és megfelelő karerő jelenléte esetén valósulhat meg.

A hazai versenykiírásban elsőként a karika jelenik meg, mint kéziszer, mind az egyéni, mind az együttes kéziszer csapatversenyek gyakorlatanyagában.

## Karika

Ezzel a kéziszerrel már egészen a kezdetektől alkalmazhatunk játékos, és a technikai elemek elsajátítását előkészítő gyakorlatokat.

Határozott formája, és nagy felülete miatt – ahol tarthatja, foghatja, elkaphatja a tornász a karikát könnyebbnek tűnhet vele a munka a kezdeti időszakban sokszínű és gazdag mozgásanyaga révén pedig az egyik legváltozatosabban használható kéziszer.

A legegyszerűbb(nek) tűnő formákat, mozdulatsorokat a gyerekek valóban játékok közben is „észrevétlenül” is gyakorolják, nem csak sportág specifikusan, hiszen számos, a ritmikus gimnasztikával semmilyen formában nem foglalkozó kisgyerek megismerkedik a kéziszer bizonyos feladataival (pl. a derék körüli körzések sorozata – „hullahoppozás”, vagy a gurítások a talajon, alacsony dobások, billentések, stb.).

A képességfejlesztésben is kitűnően alkalmazható eszköz, meghatározott követelmények szerinti végrehajtással, számos szökdelő – és ugró feladatban jelenthet kényszerhelyzetet.

A kéziszer technikai elemeinek oktatását itt is a helyes fogásmódok ismertetésével kezdjük, hiszen a pontos síktartások is lehetlenné válnak e nélkül. Fontos, hogy a tornászok tartsák (!) abban a helyzetben a karikát, hogy a későbbiek során, már a lendítéseknel is például, karmozgásuk vezesse (!) a mozdulatokat, és ne a gravitáció határozza meg a szer mozgási pályáját.

## Lendítések különböző irányokban és síkokban

A pontos síktartással végzett lendítések kivitelezése érdekében sokszori ismétlésszámmal, folyamatos hibajavítással és segítségadással kell gyakoroltatnunk a mozdulatsorokat, a legegyszerűbb, és kisebb kiterjedésű lendítésektől kezdve.

Minden esetben ellenőrizzük a helyes végrehajtási módot, és alkalmazzunk minél több és változatosabb variációt a precíz, automatikussá váló tudás elérése érdekében.

A lendítéseket végeztethetjük különböző irányokban, síkokban, alkar illetve teljes karlendítéssel.

## Körzések különböző irányokban és síkokban

A kézfej illetve különböző testrészek körüli körzések oktatása egészen különböző hosszúságú időt vehet igénybe, hiszen a derék és nyak körüli körzéseket nagyon hamar képesek helyesen végrehajtani a tornászok a nagyobb felület körüli pálya miatt, viszont a kézfej körül végzett, helyes síktartással kivitelezett körzések elsajátíttatása jóval több gyakorlást igényel. A láb – boka körüli körzéseket álló helyzetben gyorsan képesek megtanulni a tornászok, azonban ugyanez sorozatban, és haladással végezve, már jóval nehezebb (például futás közben egyik láb körül karikakörzés).



A körzések is végezhetőek különböző síkokban:

- oldalsíkban
- harántsíkban
- vízszintes síkban

A kézfej körüli körzések oktatása :

Kezdjük a test előtt, mellső középtartásban tartott kar kézfeje körüli, oldalsíkban végrehajtott körzés oktatásával, mert ennél a mozdulatsornál a tornász látja a kézfejét. Először csak kis „előlendületeket” végeztessünk, hogy a tornászok megérezzék a karika súlyát, mozgását a kézfejükön. Ezt követően a másik kéz segítségével végezzenek izolált körzéseket, a másik kézzel történő megállítással a körzés végén. Amikor ezt már helyesen tudják kivitelezni, akkor térhetünk át a sorozatban végrehajtott körzésekre. A lendületadási szakaszban is eleinte nyújtunk segítséget, hogy legyen valós élményük a körzésekről, és ne kedvetlenedjenek el a tornászok már a gyakorlás kezdetén, a sikertelen végrehajtási kísérletek következtében. A tornással szemben elhelyezkedve, ujjainak végét kezünkkel rögzítve a helyes pozícióban (amelynél a hüvelykujj vége fölfelé kell, hogy nézzen, és ennek fontosságát hangsúlyozzuk is az oktatás során!), körzessorozatokat is tudunk végeztetni, és így hamarabb a végleges végrehajtási mód tapasztalataihoz tudnak jutni, ami segíti az elsajátítás folyamatát.

A pontos síktartás elsajátítását segíti, ha bármely párhuzamos felülettel szemben elhelyezkedő tornász ujjainak végét a felülethez támasztja, és így hajt végre körzéseket. Mert ez kényszerhelyzetet jelent a szabályos végrehajtáshoz, ellenkező esetben a karika a felülethez ütközik, vagy a tornász al-, illetve akár felkarjára is csúszik.

Hívjuk fel a figyelmet, hogy egy igen nehéz elemcsoportról van szó, amelynek dinamikáját nem mindenki egyformán könnyű feladat megérezni, és a folyamatos körzéseket rövid idő alatt elsajátítani.

A körzéseket helyben történő végrehajtással kezdjük tanítani, és addig nem léphetünk tovább, amíg a szabályos végrehajtási módot el nem sajátították. Minden esetben addig kell végezni a gyakoroltatást az oktatási folyamat ezen kezdeti szakaszában, amíg el nem érjük, hogy valóban a kézfej körül, és pontos oldalsíkban történjenek a körzések. Hiába tud sorozatos körzéseket végrehajtani valaki a csuklója körül például, és egy kisgyerek már úgy érezheti, ez is helyes végrehajtás, hiszen a sorozatos körzések megvalósulnak, nem léphetünk tovább!

Amikor a körzések végrehajtása már biztossá válik, újabb feladatot jelent, ha ezeket haladó mozgással - akár csak egyszerű járással, hintalépéssel, hintaszökkenéssel oldalra - egyidejűleg végeztetjük.

Gyakoroltassuk tanítványainkkal az oldalsíkban végzett körzéseket befelé és kifelé indítva is!

Folytassuk a mellső középtartásban, haránt síkban végrehajtott körzés oktatásával. Itt a lendületadás módja okoz nagyobb, nehezebb feladatot, azonban a pontos síktartást jóval könnyebben tudják ellenőrizni saját maguk is, hiszen itt lehetetlenné válik körzessorozatok végrehajtása, helytelen technikai kivitelezés esetén, mivel vagy egyszerűen leesik a karika a tornász kézfejről, vagy nekiütközik testének más részeihez.

E mozdulatsor oktatása során is alkalmazhatunk úgynevezett” kényszerítő körülményeket, például oldalhelyzetben egy felület mellett, egészen közel elhelyezkedve végeztethetjük a körzéseket, amely során sem a felülethez, sem a testhez nem érhet a karika.

Érdekes, hogy ha sikerül elérni, hogy a helyben történő harántsíkú körzéseket már magabiztosan tudják a tornászok, utána gyorsabban képesek általában alkalmazni ezeket sikeres végrehajtással egyszerű haladások, járások, futások, szökdelések közben. Mindez természetesen nem jelenti azt, hogy nem találkozunk nehézségekkel a kezdeti kísérletek során, hiszen itt is megnövekedett feladatot jelent a karika kézfejen tartása, amikor plusz mozgásokat kapcsolunk be a végrehajtandó feladatba.

A magastartásban, vízszintes síkban végzett fej fölötti körzések oktatása során a vizuális kapcsolat elvesztése okoz nehézséget, valamint a körzések megindításának szakasza. , így kezdetben a másik kéz segítségét is alkalmazzuk ennél a mozdulatsornál.

A talajhoz közelebbi testhelyzetben eleinte könnyebb lehet már az egy kézzel történő indítás mivel kar magastartásba emelése során így kisebb utat kell megtennie a karikának a vízszintes sík eléréséhez.

#### Nyolcas körzések különböző irányokban és síkokban

A nyolcas körzések egymás utáni csuklókörzések sorozata különböző síkokban végrehajtva. Megfelelően tág mozgáshatárok elérését lehetővé tevő, mozgékony csuklóízületet kíván a tornásztól, amely nélkül a pontos kivitelezés lehetetlenné válik.

Elsőként a mellső középtartásban végzett, harántsíkú nyolcas körzést oktassuk, a kéz és a test jobb illetve bal oldalán történő körzésekkel. Ügyeljünk arra, hogy nyújtott kartartással, a mozgást a csuklóízület és a kézfej irányítsa,és ne könyökből vagy vállból történjen a végrehajtás.

Előre és hátra felé indítva is gyakoroltassuk a mozgássort.

Következik az oldalsó középtartásban, oldalsíkban végzett nyolcas körzések oktatása, ahol a test – kar előtt és mögött, ahhoz közel kell mozognia a karikának, a nagy kiterjedésű csuklókörzések révén.

Ugyanezen körzést magastartásban, a fej fölött is végeztethetjük, kifelé illetve befelé indítva is.

A nyolcas körzések karikával történő elsajátítása előkészíti a később buzogánnyal végzett hasonló mozdulatsorok oktatását is egyben.

Azonban a karikával, kiterjedése miatt vízszintes síkban csak igen nehezen lehet, vagy lehetetlen nyolcas körzéseket végezni. Ez csak a teljes kar bekapcsolásával történhet, spirális pályán kifelé, a törzs mozgásának bekapcsolásával (fej fölötti karkörzés, majd törzsdöntéssel előre csuklókörzés a test előtt vízszintesen, mellső középtartásban).

### Pörgetések a karika hossz tengelye körül

Végezhetőek a talajon vagy a test különböző részei körül.

Legegyszerűbb végrehajtási formája, amikor a csukló erőteljes kifelé irányuló, forgató mozdulatával adunk lendületet a talajon, függőlegesen tartott karikának, amely így saját hosszúsági tengelye körül fog pörögni a lendületadási szakaszt követő elengedése után. Az elkapás különböző módon történhet, kezdetben csak „beletapsolással”, ahol a két tenyér összeérintése állja útját a karika további mozgásának, de később már természetesen a kézzel kell megfogni a karikát.

Már nehezebb változat a csukló körüli karikapörgetés, amikor a csukló gyors forgató mozdulata indítja a karika mozgását, amelyet az ujjak karikára szorításával kell megállítani a pörgetés végén.

A karika hossz tengely körüli pörgetések egyik legszebb, leglátványosabb változata a tenyéren végrehajtott szabad pörgetések sorozata, amikor a kinyújtott ujjakkal tartott tenyér biztosít felületet a karika pörgetéséhez. Ennek sikeres végrehajtása erős csuklóizülete, és gyors határozott indítást és leállítást követel.

Hossz tengely körüli pörgetést végezhet a tornász különböző testrészek körül, például a nyaka, vagy a bokája körül, kézzel történő lendületadással.

A nyak körüli karika pörgetés igen elterjedt mozdulatsor napjainkban, hiszen a nehézségi egyensúlyi elemeknél kitűnően alkalmazható a megkövetelt számú szer technikai mozdulat biztosításához, illetve megnöveli az elem értékét a művészi zsűrinél is.

Ügyelni kell rá, hogy valóban a karika hossz tengelye körül történjen a pörgetés, pontos síktartással, határozott, gyors indítással és megállítással.

### Dobások

A karika feldobások oktatása során, a többi szerhez képest könnyebbséget jelent a karika viszonylag kis súlya, és határozott, „állandó” formája.

A dobások oktatását a harántsíkban, rögzített fogásból, karlendítéssel végrehajtott formával kezdjük, eleinte csak igen alacsony (szinte csak egy pillanatra engedje a tornász a karikát), majd egyre magasabb repülési ív elérésére törekedve.

A haránt síkban végzett feldobásokat végrehajthatja a tornász nemcsak „álló”, rögzített karikával, hanem kézfej körüli körzésből is. Ezek során külön feladat a karika elengedési módjának oktatása, hogy mikor, melyik pillanatban csúsztassa ki kézfejét a tornász, hogy az a kívánt mozgási pályára helyezkedve hagyja el kézfejét.

A dobások számtalan variációja lehetséges. Végrehajthatóak vízszintes síkban, 2 kézben tartott helyzetből, alacsonyabb, de könnyebb elkapást lehetővé tevő dobások, vagy például a karika, különböző tengelyei körüli, ún. pörgetett dobások.

Minden esetben követelmény a nyújtott karral történő karlendítés, amely létrehozza a karika fokozatosan gyorsuló mozgását. A karlendítés vége legyen megállított, rögzített az elengedés pillanatában.

Karika feldobások történhetnek még:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal
- talajhelyzetből történő dobással
- látótéren kívüli dobással
- lábfej segítségével történő dobással
- láb (lendítés/emelés/tartás) alatti feldobással
- a szeren való áthaladásból végrehajtva
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

### Elkapások

A karika elkapásoknál szintén könnyebbséget jelenthet, hogy nagy felület áll rendelkezésre, ahol a karika „újtát állhatja a tornász”, akár kézfejjel, akár egyéb más módon.

A legegyszerűbb karika elkapási mód során a lefelé haladó karika útját a tenyér töri meg, és a karikát gyorsan rögzítő ujjak szorítása biztosítja az elkapást. Igaz ennél a végrehajtási módnál a karika mozgása látványosan megtörik, azonban, folyatónlagos karmozdulatokkal mozgása gördülékennyé tehető, és nem válik szaggatott hatásúvá a gyakorlat, szerkezelés tekintetében.

A karikakörzéssel történő elkapás ettől eltérően, már önmagában is biztosítja a folyamatos szermozgást a következő mozdulatba történő átvezetés során is.

Ilyenkor azonban nagyobb feladatot jelent egy-egy elkapás utáni síkváltás pontos megtervezése, kivitelezése.

Igen nehéz, de látványos elkapási módot jelentenek a különböző testrészek (láb, lábfej, törzs, nyak) körüli körzéssel történő elkapások.

A blokkolással történő elkapások számtalan változata lehetséges, ahol a talaj vagy 2 testrészt segítségével valósul meg az elkapás (pörgetett dobásoknál, sok esetben talaj közeli helyzetben, 2 lábbal történő elkapás például).

Különlegességét adja a kéziszernak, hogy az elkapást követő azonnali „visszaütéssel” dobássorozatok is létrehozhatóak karikával, amikor vagy a kinyújtott ujjakkal tartott tenyérrel, vagy más testrésszel történik a visszadobás (pl. lábról, vagy a törzsről).

Az elkapások karikával végrehajthatóak:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
  - nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal összekapcsolva
  - talajhelyzetben történő elkapással
  - látótéren kívüli elkapással
  - áthaladással a karikán
  - lábbal történő elkapással
  - láb(emelés/lendítés/tartás) alatt
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával).

## Kötél

A ritmikus gimnasztikában használt kötél, mint kéziszer igen kis súlyú, ezért is igen időigényes munka megtanulni/megtanítani. A versenyszabályok közvetve megadják az alapvető oktatási irányvonalat, azonban mindenképpen ügyeljünk arra, hogy a lehető legszélesebb tudásanyagot sajátítsák el tanítványaink a szertechnika tekintetében is. Igyekezünk maga tudásszintet biztosítani számukra, hogy versenygyakorlataik változatosak, „technikásak”, kiemelkedőek lehessenek.

Vezéreljenek bennünket a kötél technikai elemek oktatása során az alábbi alapelvek (is) :

- bármely technikai elemnél követelmény a kötél feszes rajzolata, illetve annak megtartása
- a kéziszer nem lehet „laza”, hullámos - ernyedt
- az elemek végrehajtása során a kötél nem érhet a testhez, nem csapódhat a talajhoz, kivéve a testre tekeréseknél, talajra leütéseknél
- dobások elkapása során nem törhet meg a szer mozgása, síkja, mozgásíve
- az összekötött mozgássorok sík és irányvonala, valamint dinamizmusa, előlendülete legyen a következő mozgássoroknak

A kötél kéziszer alaptechnika oktatásában is követeljük meg a maximális pontosságot már a kezdetek kezdetén, mert ez előfeltétele a magas szintű technika elsajátításának.

Kötél fogásmódok oktatása:

- kapocsfogás : a kötélcsomó belesimul a tenyérvájatba, a kötélvég, a hüvelyk és a mutatóujj között van, e két ujj között forog a kötélcsomó. Ezt a fogásmódot a csuklókörzessel történő áthajtásoknál alkalmazzuk, illetve a dobásoknál.
- rögzített fogás: a kötélcsomót a tenyérvájatban az öt ujj átfogva stabilizálja. Ezt a fogásmódot az alkar, és karkörzéseknél alkalmazzuk elsősorban. Rögzített fogást eszközölhetünk a kötél bármely részén, pl. a középén elkapásnál is.
- laza kötéltartás: nem a csomókat, hanem a kötél egyéb részét foghatjuk így például. Ilyenkor a nyitott tenyérben enyhén behajlított ujjakkal tartjuk a kötelet.

## Nyitott kötél két kézben, kötéláthajtás szökdelés közben

A két kézben tartott, nyitott kötéláthajtások szökdelések közben a kötélmovgások legjellegzetesebb technikai elemei.

A szökdelések tempóját a felugrások gyorsasága, és az egy felugrás alatti kötéláthajtások száma határozzák meg.

Az alapszökdelés – melyet először oktatunk a tanulóknak, tempója egyenletes, az áthajtások helyben, páros lábon végrehajtott szökdelésekkel történjen. Akarok az áthajtások során végig rézsútos mélytartásban maradjanak.

Az áthajtások történhetnek csuklókörzéssel, vagy alkar és karkörzéssel.

A karkörzéses áthajtást szökdeléseknél igen ritkán alkalmazzuk, elsősorban akkor, ha ritmusváltással történik a szökdelés, vagy ha lassítani - fékezni kell a kötelet az áthajtások során/közben.

Szökdelések haladással: Egyik legfontosabb feladat a szökdelések és áthajtások ritmusának összehangolása. Kezdetben javasolt „ugrósiskola” szerűen, magas ismétlésszámmal végeztetni a haladással történő szökdeléseket is.

Folyamatosan helyezzünk hangsúlyt a pontos végrehajtási mód megkövetelésére, az alábbi alapelvek szerint:

- az áthajtásnál nem érhet a testhez a kötél
- a talajhoz csapódó kezelési mód szintén hibás végrehajtást jelent
- a szökdelés lendülete legyen folyamatos, megtörések nélküli
- legyenek ritmusosak, „rángatás”- nélküliek az áthajtások

#### Nyitott kötél két kézben, kötéláthajtás ugrás közben

A lehető legbiztosabb, és pontosan kivitelezett áthajtási technika elsajátításának elérése érdekében is, de ugyanakkor egyben az ugróerő fejlesztésére is, alkalmazzunk minél több, és változatosabb szökdelő - és ugrás-sorozatokat különböző áthajtási módokkal:

- valamennyi, 2 lábról 2 lábra végrehajtható ugrást sorozatban, helyben és/vagy haladással
- ezeket variálva 2 lábról 1 lábra, 1 lábról 2 lábra, 1 lábról ugyanarra a lábra valamint, az egyik lábról a másik lábra érkezéssel végrehajtható ugrásokkal

Áthajtási módok tekintetében például:

- előre, vagy hátra nyitott áthajtással
- nyitott - kereszt áthajtással előre vagy hátra
- dupla (esetleg tripla) áthajtással előre vagy hátra
- kétrét hajtott kötéllel végzett áthajtások előre vagy hátra

#### Kötélvég kiengedések

Ezen szerttechnikai csoport csak 1975 óta szerepel a sportág versenygyakorlataiban.

A 2001.januárjában életbe léptetett versenyszabályok 4 évre háttérbe is szorították alkalmazásukat, annak ellenére, hogy számos koreográfiai lehetőséget rejt magában ez az elemcsoport.

A jelenleg érvényben lévő szabályok talán épp túlzott hangsúlyt fektetnek rá, azonban, ha igényesen összeállított gyakorlattal találkozunk, megfigyelhető, milyen sokszínűen lehet kihasználni ezen kéziszer adottságait is – megfelelően magas technikai tudás megléte esetén.

A kötélvég - kiengedések oktatását is kellő alaposággal kell megvalósítanunk, annak elérése érdekében, hogy a kötélmozgása törésmentes legyen, és pontos síktartással történjen végrehajtásuk.

Az egyszerű kötélvég - kiengedések és elkapások is többféle elengedési, és elkapási móddal variálhatók.

Példák:

Elengedés és elkapás :

- a test mögött,
- 1 kézből ugyanabba a kézbe,
- közbeiktatott testfordulattal a kiengedés és elkapás között,
- ugrás közbeni kiengedéssel és/ vagy elkapással

A kötélvég kiengedések és elkapások, közbeiktatott egyszeri vagy többszöri rajzolatokkal válnak még látványosabbakká, értékesebbekké. Valamennyi rajzolatnál ügyelni kell a pontos síktartásra, valamint arra, hogy a kiengedett kötélvég ne érjen a testhez, illetve a talajhoz se.

A kötélvég kiengedéssel kivitelezett spirálkörzések végrehajthatóak ritmizált lépéssorokkal összekötve, és / vagy testfordulatokkal is.

### Dobások

Bármely kéziszerszerű esetben a legrizikósabb, ugyanakkor leglátványosabb elemcsoportot alkotják a dobások.

A kötélművészetben számtalan változata lehetséges.

Az alaptechnika jellemzői:

- két csomó ugyanabban a kézben
- hátra, harántsíkjú körzésből
- térdhajlítással hajlítottállásba, majd az egész test valamennyi ízületében megnyúlva, dobás, karlendítéssel mellső részsúlyos magastartásba

Az alaptechnika végrehajtása során a kötélművészet két végének pontosan egymás mellett kell elhagynia a tornász tenyerét, hogy majd párhuzamosan mozogjanak a repülési szakaszban.

A kézzel történő dobások is számtalan módon kivitelezhetőek. Történhetnek a kötélművészet egyik végét fogva, vagy a kötélművészet közepénél 2 helyen tartva, vagy a 2 végénél összekötött szerrel; mozdulatlan vagy mozgó kéziszerszerűen a kiindulási helyzetben (pl. talajon nyugvó kötélművészet egyik végét a kézben tartva, és onnan karlendítéssel előre vagy körzésből, stb. )

A 2 végénél összekötött kötéldobásának oktatásával legyünk nagyon körültekintőek, hiszen ezek végrehajtása jóval könnyebb a kezdő tornászok számára, mint a 2 végénél nyitott feldobások esetében. Ha nem is a feldobás, hanem természetesen majd az elkapás szakaszában. Azonban, elengedhetetlen, hogy tanítványaink elsajátítsák a nyitott kötélvégekkel történő feldobás (és elkapás) technikáját is, nem elégedhetünk meg az összekötött végű kötéllal történő végrehajtási mód elsajátításával!

A dobások repülési szakasza alatt rengeteg különböző mozdulatot hajthat végre a tornász, melyek, bár nehezítik a végrehajtást, de ugyanakkor emelik is egy-egy dobás értékét.

Kezdetben, csak kisebb kiterjedésű, gyorsan végrehajtható mozdulatokat hajtsanak végre a dobások alatt, mely közben nem veszítik el a vizuális kontrollt (pl. leguggolás és felállás, vagy minél több taps végrehajtása egy dobás repülési szakasza alatt), és ezek után térjünk át a különböző, fordulatokkal végrehajtott és/vagy akrobatikus elemekre.

Az egyik végénél fogott kötéllal végrehajtott dobások jóval nagyobb erőközlést igényelnek a tornásztól a megfelelő magasság eléréséhez, így helyes kivitelezésük nehezebb feladat a fiatalabb tanítványok számára. Azonban a technika oktatását kezdjük el, alacsonyabb dobásokkal.

A feldobások egyik speciális csoportját képezik az áthajtásból történő kötéldobások. Helyes technikai végrehajtásuk igen nehéz, hiszen a 2 kézzel, egymástól függetlenül, azonos erőközlést kell tudni alkalmaznia a tornásznak, folyamatosan gyorsuló, majd hirtelen megállított karmozdulat végén.

A kötéldobásokat végezheti a tornász:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal
- talajhelyzetből történő dobással
- látótéren kívüli dobással
- lábfej segítségével történő dobással
- láb (lendítés/emelés/tartás) alatti feldobással
- a szeren való áthaladásból végrehajtva
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

### Elkapások

A kötéldobások számos módon történhetnek. Alaptechnikája a két végénél nyitott kötéldobást követően a kötéldobás elkapása 2 végénél a 2 kézben, folytonosan kötéldobással. Az egyik legnehezebb kivitelezési mód, melynek biztos elsajátítása rengeteg türelmet, gyakorlást igényel. Biztosítsunk elegendő időt ezen elemcsoport oktatására, és építsünk be az edzések anyagába minél több ilyen elkapással történő feladatot, főként az oktatási folyamat kezdeti időszakában.



A kötelet el lehet kapni csak az egyik végénél, vagy a kötélen közepénél 2 helyen rögzítve, folytatólagos körzéssel, a két végénél összekötött kötélen végrehajtott dobásokat 2 kézzel, különböző tartásokban, vagy testrészekre csavarodással.

Az ily módon történő elkapások kivételével, illetve a blokkolásokon kívül, minden esetben követelmény, hogy a kötélen mozgása töretlen, és folyamatos legyen, pontos síktartással, és folytatólagos mozgással.

A kötélen elkapások változatai:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal összekapcsolva
- talajhelyzetben történő elkapással
- látótéren kívüli elkapással
- áthaladással a kötélen
- lábbal történő elkapással
- láb(emelés/lendítés/tartás) alatt

vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával).

#### Egyéb kötélen kezelési módok

A szakemberek, versenyzők fantáziája, ötletei révén valósul meg elsősorban a sportági kéziszer technika folyamatos fejlődése. Ennek révén alakulnak ki új elemcsoportok is például. Ilyenek a kötélen esetében a talajra ütések és visszapattanások, melyek végrehajthatóak kézzel, vagy lábbal, a kötélen egyik végét rögzítve, vagy mindkét végét leütve a talajra.

Vagy például a különböző testrészekre csavarások, a test körül végzett, nyitott-fesztes kötélen átadások, átadás sorozatok, melyek végrehajtása változatosabbá, sokszínűbbé, és természetesen értékesebbé is teszi a koreográfiákat, és bizonyítékkal szolgálnak az adott versenyző magasfokú technikai tudására vonatkozóan.

Az alaptechnikák oktatása után mindig engedjünk teret a tanítványoknak fantáziájuk kibontakoztatására! Sok esetben eredményez(het) mindez új, ötletes megoldásokat!

## Labda

Az egyetlen kéziszer, mely igaz, hogy egészen más anyagból készül, mint bármely labdajátéknál, mégis szerepel más sportágakban is sporteszközként. A ritmikus gimnasztikában viszont ezen kéziszer mozgásanyaga semelyik más sportágéhoz nem hasonlítható.

Már szabályos fogásmódja is különlegességet jelent, hiszen nem szabad markolni a szert, hanem enyhén nyitott ujjakkal tartott tenyérbe kell belesimulnia, és nem érintheti a csuklót sem, hanem a tenyéren kell szinte egyensúlyozni. Ennek megkövetelése igen fontos, az alaptécnika oktatásának kezdetétől, hiszen utólagos javítása még sokkal nagyobb és nehezebb feladatot jelent(het).

Valamennyi, kézzel végrehajtott technikai elemcsoportot olyan módon kell kivitelezni, hogy ez a szabályos fogásmód végig megmaradjon (mind a spirálkörzéseknél, mind az egyszerű, tenyérben szer „egyensúlyozás” során, pl. nehézségi, vagy nem nehézségi forgásoknál is).

Az oktatási folyamat kezdetén helyezünk kellő hangsúlyt a helyes átadások, átvételek elsajátítására, hogy itt se jelentkezhessen a „markolásos technika”.

Kezdetben csak karvezetéseket, körzéseket, lendítéseket tanítsuk, és ezek után térjünk át az összetettebb mozgások oktatására.

Külön oktassuk a talajról labda felvétel helyes módját is, mely során az enyhén nyitott ujjakkal tartott kézfejnek először körül kell ölelnie a kéziszert, spirális útvonalon a talaj felé mozgatva a kézfejet, és csak ezután történhet a labdafelvétel, továbbra is csak enyhén nyitott, szinte zárt ujjakkal, és nem markolva a szert.

## Nyolcaskörzések

A kéziszer egyik legkülönlegesebb technikai elemcsoportja, melyet irigykedve szoktak nézni a sportágot nem űzők tábora.

Igen nehéz a vízszintes síkban végrehajtott nyolcaskörzés, befelé, és kifelé indítva is. Mindkét módozat tartalmaz kritikus pontokat, amelyen nehezebb átjutni, helyes kivitelezéssel.

A befelé indított spirálnál, amelynél tehát az alkarkörzéssel kezdődik a mozdulatsor, már az elején figyelmet kell fordítani arra, hogy ne érjen a labda a csuklóhoz, alkarhoz. Ezt követően a kivezetés szakasza jelenti a legnagyobb nehézséget a végrehajtás során, hiszen a csukló illetve a kézfej olyan helyzetbe kerülnek egymáshoz képest, amely nagy ízületi mozgékonytságot kíván a csuklóízületben, illetve igen nehézé válik a labda egyensúlyozása ebben a helyzetben. Ráadásul ez a helyzet egészen sokáig megmarad, egészen az alkarkörzéstől kezdve egy fél karkörzés útvonalán keresztül.

Ezen a ponton túljutva már a mozdulatsor relatíve könnyebb része következik, hiszen „csak” egy fej fölött indított karvezetés fejezi be a mozdulatot vízszintes síkban, egészen mellső középtartásig.

A kifelé indított vízszintes síkú spirálkörzés ehhez képest a mozdulatsor második felére tartogatja a kritikus szakaszt. Az első részben, egy vízszintes karvezetés indítja a mozgást, majd miután elhalad a kar a fej fölött, oldalsó középtartásig, ezen szakasz után következik, a már előbb részletezett, igen nehezen kivitelezhető, felfelé fordított tenyérrel végrehajtott fél karkörzés, igaz, legalább a test előtt, ahol látja a tornász. A befejező szakaszban itt is nagyon ügyelni kell arra, és határozottan megkövetelni tanítványainktól, hogy a labda nem érhet a kar egyéb részeihez a tenyéren kívül, az alkarkörzés során sem.

Nehezíthetjük szermozgás végrehajtását test fordulattal összekapcsolva például, és esztétikusabbá, harmonikusabbá tehetjük teljes test, vagy törzshullámmal kötve, akár haránt, akár oldalsíkban kivitelezve.

### Pattintások

A szerre legjellemzőbb technikai elemcsoport. Végezhetőek izoláltan, vagy sorozatban, állandó, vagy változó ritmussal, különböző magasságokban történő kivitelezéssel.

Mint minden más technikai elemnél, itt is fontos a helyes végrehajtási mód, hogy ne „püföljék”, vagy csapkodják a labdát a tornászok a leütések során, hanem karból történjenek a leütések, lefelé irányuló toló mozdulattal, a könyök nyújtásával. A labda simuljon bele a tenyérbe a leütések során (is).

A pattintások, és sorozataik történhetnek különböző testrészekkel végrehajtva, pl:

- könyökkel
- térdde
- lábfejjel
- vállal
- háttal
- mellkassal.

Napjainkban, jellemzően ritmizált lépés sorokkal kombinálva találkozhatunk velük nagyobb számban egy-egy verseny gyakorlatban, de számtalanszor alkalmazzák a tornászok nehézségi elemek során is.

### Gurítások a testen

Helyesen kivitelezve a sportág egyik legkülönlegesebb technikai mozdulatát jelentik!

Viszont, éppen helyes kivitelezési módjuk elsajátítása komoly feladatot jelent!

Hiszen a labdának VÉGIG kapcsolatban kell lennie az adott testrésszel, melyen a gurítást végrehajtja a tornász.

Az elemcsoport oktatását a vezetett gurításokkal kezdjük, amelyeknél az egyik, vagy egyéb testrészeken végrehajtott gurításoknál, mindkét kéz végig kövesse a labda útját.

Elsőként a mellső középtartásban, mindkét karon végrehajtott gurítást tanítsuk, hogy a tornászok megtapasztalhassák a guruló labda, és a labdagurítások sajátosságait. Valamint, hogy megérthessék azokat a törvényszerűségeket, amelyek a guruló labda útja során

jelentkeznek. Így könnyebb alkalmazniuk majd a labda, guruló mozgásának elindításához, illetve megállításához (először csak lassításához) szükséges mozdulatok okait.

A labda magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe tud gyorsuló mozgással gurulni. Ennek lefékezéséhez és megállításához, ismét magasabb helyzetet kell biztosítani, vagyis a gurítás végén az adott testrészt magasabbra kell helyezni, legalább átmenetileg.

A mélyebb helyzetből indított gurításoknál a kéz- vagy lábfejek „húzó” mozdulata ad(hat)ja meg a kezdeti gyorsítást a szer számára.

A testen gurítások történhetnek különböző testrészeken:

- 1 karon
- mindkét karon
- törzsön a hasi oldalon
- a tornász hátán - gurítással
- a lábon, lábakon

#### Hosszú gurítások (minimum két testrészen át)

A fentebb említett gurítások összekötéséből, illetve folyamatos végrehajtásából juthatunk el a hosszú gurításokig, amelyeknél a legnagyobb feladatot az jelenti, hogy biztosítani kell a különböző testrészeken áthaladó labda útjának töretlenségét.

Az oldalsó középtartásban, egyik tenyérből indított, mindkét karon és közben a mellkason végigguruló labda útjának folyamatoságát a törzs enyhe homorított helyzete is segíti.

A hosszú gurítások egyik legnehezebb, változata az egyik tenyérből indított, mindkét karon, és közben a tarkón végrehajtott gurítás.

A talajhelyzetben kivitelezett hosszúgurítások számos lehetőséget nyújtanak, mind a testhelyzetek variációs lehetőségeiből, mind a gurításban részvevő testrészek számából adódóan.

Az egyik legalapvetőbb mozdulatsor ezen elemcsoporton belül, hanyattfekvésben a bokára helyezett labda legurítása a nyújtott lábakon, majd onnan egészen a törzsön keresztül a tenyerekig, hátra törzsívvel. Precíz végrehajtása igen sok gyakorlást igényel, hiszen a tornással meg kell éreztetni, hogy mely pontot kell elhagynia a labdának a lábain, amikor már megkezdheti, vagy meg kell kezdenie a homorítást ahhoz, hogy sikeres lehessen a mozdulatsor végrehajtása.

Hasonfekvésben először csak a tarkótól indítva oktassuk a testen gurításokat, és amikor ezt már biztonságosan végre tudják hajtani tanítványaink, csak azután térjünk át a magastartásban, kézhátról indított változatra.

## Dobások

A labda dobások alaptechnikája: tenyérben a labda, enyhén nyitott ujjtartással; karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartásig, térdhajlítással hajlítottállásba, majd innen, folyamatosan gyorsuló karlendítés előre nyújtott karral, mellső rézsútos magastartásig, és a test valamennyi ízületében megnyúlik. Utolsóként az ujjak hegye hagyja el a labdát.

A feldobások változatai, mely során a feldobás történhet:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal
- talajhelyzetből történő dobással
- látótéren kívüli dobással
- lábak segítségével történő dobással
- láb (lendítés/emelés/tartás) alatti feldobással
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

## Elkapások

A labda elkapások során kell (tömegéből adódóan) a legnagyobb mozgási energiával rendelkező kéziszers sebességét igen rövid idő alatt nullára csökkenteni.

Ennek elérése érdekében a kézzel történő elkapásoknál, mellső rézsútos magastartásból kell kezdeni a labda elkapását, mozgási útjának levezetését, sebességének gyors csökkentését. Az elkapások során mindig az ujjak végei érjenek először a labdához, és az folyamatosan gördüljön bele a tenyérbe. A „csattanó” hanggal történő elkapások hibás végrehajtást feltételeznek, és levonást is jelentenek egy-egy gyakorlatban.

A kézzel, vagy egyéb módon – más testrészekkel végrehajtott, ún. blokkolással történő elkapásoknál a talajt használják fel segítségként a tornászok, és itt valóban egy gyors, hirtelen mozdulat kell a labda sebességének lefékezéséhez.

A labda elkapásokat végrehajthatják a tornászok:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
  - nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal összekapcsolva
  - talajhelyzetben történő elkapással
  - látótéren kívüli elkapással
  - a szer gurításával a testen
  - lábbal történő elkapással
  - láb(emelés/lendítés/tartás) alatt
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

## Szalag

A szalag fogásmódja befolyásolja a szalagrajzolatot, de az minden esetben érvényes, hogy a szalagbot végének a tenyérben kell feküdnie.

A szalag kezelése során meg kell valósulni a folyamatos kéziszer mozgásnak, töretlenül az átadások- átvételek, egyik rajzolatból a másikba történő átmenet során is, valamint a dobások előkészítése, és azok elkapása után is.

Valamennyi szalagrajzolatnál kritérium a pontos síktartás, valamint, hogy a szalag vége nem érhet sem a tornász testéhez, sem a talajhoz.

## Kígyók

A szalag egyik legjellegzetesebb mozgás a kígyómozgás, melynek hibátlan végrehajtása megfelelően erős csuklóízületet igényel. Az állandó, jobbra-balra, vagy felfelé és lefelé irányuló csuklómozgás biztosítja a szalag töretlen, és megfelelően intenzív mozgását.

Javasolt ezeket a szalagmozgásokat sorozatban, és hosszabb ideig is végezteni, közbeiktatott szünet nélkül, hogy a versenygyakorlat során már megvalósulhasson a követelményeknek megfelelő végrehajtási mód.

Különösen nagy feladatot jelent a talajon, vagy talaj közeli helyzetben bemutatott elemek közben végzett kígyózó mozgás pontos végrehajtása, hiszen ilyenkor is követelmény, hogy a szalag vége nem érhet a talajhoz.

Fontos, hogy a rajzolatokat a csuklóízület mozgásának kell létrehozni, és ne vállból, vagy karból történjen a végrehajtás, rángatás-szerűen.

## Spirálok

Helyes végrehajtásának kritériumai sok pontban mutatnak azonosságot a kígyónál leírtakkal, hiszen itt is követelmény, hogy a szalag vége nem érhet a talajhoz és a tornász testéhez sem, és ezen rajzolat esetében is nehézséget jelent, ha talajon, vagy ahhoz közeli testhelyzetben kell végrehajtani a szermozgást.

A spirálok esetében nem a „rovátkáknak”, azonban a rajzolt köröknek kell egyenletes eloszlásúnak lenniük.

A kéziszer egyik speciális spirál rajzolati formája, az ún. „dugóhúzó”, amikor a szalagbot körül végez a tornász spirál-rajzolatot, majd szabályosan kihúzza a szalagbotot a rajzolatból.

A szalaggyakorlatok során bemutatott nehézségi, illetve nehézség nélküli forgások, valamint a fordulattal variált ritmizált lépéssorozatok, és fordulattal végrehajtott ugrások során külön feladatot jelent, hogy a szalagrajzolatok megtartsák pontos formájukat, és ne váljanak „alaktalanná”. Ehhez még intenzívebb csuklómozgás alkalmazása szükséges, amelynek fontosságára külön hívjuk fel a tornászok figyelmét, és izoláltan is gyakoroltassuk ezeket az elemeket, nyújtott karokkal történő kivitelezéssel, mely biztosítja, hogy a fordulatok során se érjen a tornász testéhez a szalag vége.

A két alap rajzolati forma tökéletesítésére is (de akár egész versenygyakorlatok gyakoroltatása során is) hatékony fejlesztési módszer, ha 1 szalagbotra 2 szalagot szerelünk fel, és

átmenetileg ilyen módon gyakoroltatjuk tornászainkat). Ez a csuklóízület erősítését szolgálja, és, amikor ismét 1 szalaggal hajtja végre tanítványunk az elemeket, szembetűnő lesz a javulás, főként hosszútávon!

Áthaladások és elemek a szalagrajzolon keresztül, vagy fölött, a test egy részével, vagy az egész testtel

Legtöbbször nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrások közben, illetve ritmizált lépéssorozatoknál találkozhatunk ezen elemcsoporttal a gyakorlatok során.

Különböző dinamikai váltásokkal még látványosabbá tehetőek, igaz ez magasabb tudásszintet is kíván.

Fontos, hogy nagy ismétlésszámmal, először azonos síkban, és ritmusban gyakoroltassuk a szalagrajzolatok felett végrehajtott elemeket, és csak ezek pontos elsajátítása után térjünk át különböző váltásokat tartalmazó variációkra.

### Dobások

A szalagdobások, szinte valamennyi kéziszer közül a legnagyobb karizomerőt követelik meg, hogy a szalag teljes hosszában a levegőbe emelkedjen, és magasság tekintetében is lehetővé váljék a kívánt elemek bemutatása egy-egy dobás alatt.

A kidobás fázis alapvető meghatározója a dobás sikerességének, hogy a repülés során a szalag teljes hosszában kifeszüljön a levegőben, és ott törésmentesen mozogjon.

Szalag dobások különböző módon hajthatók végre, vagy a szalag felfüggesztéshez közeli részénél fogva történő feldobással, vagy a szalagbot végének elengedésével. Ez utóbbi technika alkalmazásával természetesen jóval nehezebb azonos magasságú dobást elérni, viszont fiatalabb életkorú, vagy még képzetlenebb tornászok számára, bizonyos tekintetben könnyebb lehet végrehajtása, annak ellenére, hogy fokozottabb izomerőt igényel. Könnyítést olyan tekintetben jelenthet ez a technika, hogy nem törik meg a szalagrajzolat a dobás előtti szakaszban, és ez biztosítja a gyakorlatok során a szalag mozgásának folyamatosságát, a követelményeknek megfelelően.

Ez nem jelenti azt, hogy elhanyagolhatjuk a felfüggesztéshez közeli fogásmóddal történő dobásvégrehajtás oktatását, gyakoroltatását, hiszen a későbbiek során lehetetlenné válik magasabb értékű mozgássorozatok kivitelezése egy-egy dobás alatt, ha tornászaink nem sajátítják el ezt a technikát. Ugyanakkor, az ún. újradobásokat is csak ezek elsajátítása után fogja tudni végrehajtani a tornász.

Speciális elemcsoportot képviselnek a „bumeráng”dobások. Fontos kritérium, hogy itt sem állhat le a szalag, és folyamatosan mozgásban kell tartani a szert, mind az előkészítő szakaszban, mind az elkapást követően. Alap végrehajtási formájával versenygyakorlatokban manapság már ritkán találkozhatunk, leginkább csak egy-egy nehézségi forgással összekötött kidobással együtt, vagy virtuóz újradobások „előkészítéseként”, ezekbe történő átmenethez.

A szalag kidobások változatai történhetnek például:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal
- talajhelyzetből történő kidobással
- látótéren kívüli kidobással
- lábfejjel történő kidobással
- az egyik láb alatt történő kidobással
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

### Elkapások

A szalagbotot a végéhez igen közel (maximum 10 cm eltérés megengedett a bot végéhez képest) kell elkapni. Ugyancsak követelmény, hogy az elkapás során a szalag mozgása töretlen legyen, és folyamatos legyen az átmenet az elkapásból a következő elembe.

Amennyiben kézzel kapja el a tornász a szalagot, követeljük meg a nyújtott karral történő végrehajtást.

Az elkapás történhet:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal összekapcsolva
- talajhelyzetben történő elkapással
- látótéren kívüli elkapással
- áthaladással a szalagrajzolon
- lábbal történő elkapással
- láb(emelés/lendítés/tartás) alatt
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)



## Buzogány

Elsőre „sablon” megállapításnak tűnhet, de valóban ez az „egyetlen” olyan ritmikus gimnasztika kéziszer, amiből egyszerre kettővel kell tudnia bánni egy tornásznak. És ezen egyedisége valóban döntően megkülönbözteti a többi kéziszertől.

Kezdetben ez a kéziszer is rendkívüli érdeklődést vált ki a tornászokból, hiszen egészen hihetetlennek tűnik elsőre, „földi halandó” számára, hogy ilyen tudásra is szert lehet tenni, valójában nem is olyan ördögi módon.

Tény, hogy fokozottabb figyelmet, és mozgáskoordinációt, összehangolást igényel a magabiztos buzogány kéziszer technika elsajátítása.

Ezzel együtt természetesen, olyan különleges megoldásokra is lehetőséget ad, melyek a többi szernél - „egy darabosságukból” adódóan is - elképzelhetetlen.

Nem szabad figyelmen kívül hagyni az oktatás során, hogy a buzogány révén, hibázás esetén, már valóban komoly sérüléseket is szenvedhet a tornász, tehát megnövelt óvatossággal, és még nagyobb odafigyelést követelve kell a gyakorlásokat végeztetni. Tehát itt sok esetben nem csupán „testhez érés”, ejtés, vagy helytelen elkapás következhet be, hanem akár komolyabb ütések, balesetek is, ha nem járunk el kellő gondossággal, és körültekintéssel. Megkülönböztetetten fontos tehát a pontos végrehajtás egy-egy mozdulatnál, elemnél.

A buzogány szertechnika oktatását is a helyes fogásmód ismertetésével kell kezdeni, kiemelve a szer jellegzetes tulajdonságait.

A buzogány fejét úgy alakították ki, hogy annak gömb formája lehetővé tegye a különböző forgó-gördülő mozgásokat a tenyérben, melyek révén kifejezetten látványos, és valóban nagy sebességű kéziszer technikai elemeket lehet bemutatni.

Itt elsősorban a körzésekre, és az ezek sorozatát alkotó ún. malomkörzésekre gondoljunk.

### Malomkörzés (dupla vagy tripla)

A sérülések, ütések elkerülése, de természetesen a magas szintű szertechnikai tudás elsajátítása érdekében is, nélkülözhetetlen a pontos síktartás, bármely körzés esetében.

A mozdulatokat a csuklóízületnek kell létrehoznia, mely természetesen rendelkezzen a helyes végrehajtásokhoz szükséges mozgékonyssággal.

A buzogány fejének minden körzésnél a tenyérben kell „feküdnie”, minden egyéb végrehajtási mód hibásnak tekinthető.

A körzések egészen a karok vonalának közvetlen közelében történjenek.

A malomkörzések a kis körzések meghatározott sorrendben végrehajtott sorozatából állnak. Ezeket különböző síkokban lehet végrehajtani.

Oktatásukat legtanácsosabb a vízszintes, vagy a haránt síkú malomkörzéssel kezdeni, mivel a tornászok itt látják a kézfejeiket, és ez kezdetben nagyon nagy segítséget jelent a mozgás elsajátításának folyamatában.

E kettő közül viszont eltérőek a vélemények, hogy melyikkel érdemesebb kezdeni. Hiszen a harántsíkúnál a gravitációt használhatjuk fel – mivel a lebillentés mozdulata eleinte talán könnyebb, mint megtartani vízszintes síkban, precízen a buzogányokat.

Talán könnyebben megértik viszont a vízszintes síkban végzett malomkörzés metodikáját, elsősorban logikusabbnak, könnyebben elsajátíthatónak látják, érzik a tornászok, de ez valóban változó lehet, személyenként, edzőnként, csoportonként is!

Lényegében, a fej fölött, oldalsíkban végrehajtott malomkörzés sorozat bizonyos szempontból egyszerűbbnek tekinthető, és könnyebben is magyarázható, ugyanakkor az, hogy látótéren kívül kell kivitelezni a körzéseket jócskán képes megnehezíteni az oktatás folyamatát.

Kiemelten fontos, hogy már a kezdeti „kísérleteknél” követeljük meg a csuklók egymáshoz nagyon közeli helyzetét a végrehajtás során, hiszen valójában a két csuklónak, valamennyi malomkörzésnél egymáson kell gördülniük.

A malomkörzések oktatásának rávezető gyakorlatai lehetnek a kötéllel végrehajtott malomkörzések elsajátíttatása, amikor félelemérzet nélkül tudják megtanulni a helyes kivitelezési módot tanítványaink.

Látványos malomkörzés-sorozatok is be lehet építeni a koreográfiákba, a test fordulatával kombinálva például, köríven vezetve a buzogányokat, folyamatos átvezetéssel a fej fölött, oldalsíkban végzett malomkörzésből, harántsíkú körzéseken keresztül előre, illetve hátrafelé, visszatéréssel a kiinduló síkba.

### Aszimmetrikus elemek

Eltérő módon természetesen, de a malomkörzésekhez hasonlóan, komolyabb mozgáskoordinációt feltételez ezen elemek helyes elsajátítása.

Számos variációs lehetőséget rejtenek magukban, síkra, irányra, kiterjedésre való tekintettel, és ezek kombinációiként is.

Hiszen, ha pl. az egyik kézzel csak kis, csuklókörüli körzéseket végez a tornász valamely síkban, míg a másikkal egy ettől eltérő síkban mondjuk ún. „csigát” hajt végre, máris igen látványos megoldáshoz juthatunk.

De különbözhet egy-egy kombináció közben a tempó is például.

Oktatásuk során először végeztessük izoláltan az egyik, majd külön a másik kézzel az adott mozgást, és ezután térjünk át a 2 különböző mozgássor „összekötésével” történő, egyidejű kivitelezés gyakoroltatására.

## Dobások

Valamennyi kéziszer leglátványosabb, és legrizikósabb technikai elemcsoportját alkotják. Különösen igaz ez a buzogányra.

Kivitelezésük különböző módon történhet:

- síkok szerint (haránt, vízszintes, oldalsíkú)
- időbeli végrehajtás szerint (egyidejűleg, a 2 buzogányt egyszerre feldobva; ún. „kánon” dobások, vagy késleltetett egymás utáni végrehajtással)
- magasság szerint (kicsi, közepes, magas)
- levegőben megtett fordulatok száma szerint (vezetett, vagy „pörgetett” – minimum 2 fordulattal a levegőben)

A buzogány dobásoknál is külön kell választanunk a feldobás, és elkapás szakaszát, valamint a repülési ívet, illetve az azalatt bemutatott mozdulatokat.

A kicsi, és közepes, leginkább többszöri fordulattal végrehajtott dobásoknál megengedett, hogy a buzogányt ne annak fejénél tartva dobja fel a tornász, azonban, a kézzel történő nagy ívű, magas dobásoknál mindig követeljük meg, hogy a buzogány feje a tenyérben legyen, és a feldobás nyújtott karral történjen. A feldobás mozdulata ilyenkor legyen megállított, a karlendítés a végén rögzített.

Kizárólag erre a kéziszerre jellemzőek az ún. páros dobások, amikor a 2 buzogány egyidejűleg van a levegőben, és azonos kézből hajtja végre a dobást a tornász. Speciális fogásmódot is igényel ennek dobás típusnak a helyes kivitelezése, hiszen az ujjak között kell tartania a tornásznak a buzogányok fejeit.

A feldobás történhet:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal
- talajhelyzetből történő dobással
- látótéren kívüli dobással
- lábfejjel, vagy a másik buzogány segítségével történő dobással
- láb (lendítés/emelés/tartás) alatti feldobással
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

A repülési szakaszban végrehajthatóak különböző fordulatok és akrobatikus elemek, akár sorozatban is, melyek dobásív alatti gyakoroltatását kellő óvatossággal valósítsuk meg az elsajátítás folyamatának elején! Hiszen bizonyos fokú félelemérzet minden tornászban van, az ilyen elemek esetében a kezdeteknél.

Hívjuk fel a figyelmet, hogy 1-1 fordulatot elem végrehajtását követően, tekintetüket a lehető leggyorsabban irányítsák rá a repülő kéziszerre, hogy, ha az elkapás szakasza akár sikertelen is lesz, ne essen rájuk a buzogány.

## Elkapások

A kézzel történő elkapásoknál szintén kritérium, hogy azokat nyújtott karral hajtsák végre a tornászok, és lehetőség szerint pontosan a buzogány fejénél, vagy ahhoz lehető legközelebb történjen.

Már a feldobásnál esett szó a páros buzogány dobásról, amelynek kivitelezése az egyik legnehezebb feladat.

Elkapásuk, ha lehetséges, még jóval fejlettebb mozgáskoordinációt igényel, hiszen egyidejűleg kell elkapni a 2 buzogányt, amelyek ráadásul, nem minden esetben haladnak tökéletesen párhuzamosan egymás mellett, és azonos módon.

Az elkapásokat is különböző módon lehet végrehajtani ennél a szernél is:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal összekapcsolva
- talajhelyzetben történő elkapással
- látótéren kívüli elkapással
- a másik buzogány segítségével történő elkapással (blokkolással)
- láb(emelés/lendítés/tartás) alatt
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

## Egyéb buzogány kezelési módok

Manapság már a buzogány kezelési módok is igen sokszínűvé váltak, és valóban törekedni kell a koreográfiák minél változatosabbá tételéhez, hogy ötletes, különleges szertechnikai megoldásokat is tartalmazzon egy-egy versenygyakorlat.

Találkozhatunk például különböző testrészeken szer - egyensúlyozással, a másik buzogánnyal impulzust adó szertechnikai elemekkel, testen/testrészeken történő buzogány-gurítással, tenyéren buzogány pörgetéssel, stb.

Annak ellenére, hogy a jelenlegi szabályok szerint külön „bónuszpontot” nem jelent a tornász számára, ha összeütemezéseket végez bármilyen nehézségi, vagy nem nehézségi elem közben, mégis törekedjünk arra, hogy azért a gyakorlatok feltétlenül tartalmazzanak a zene ritmusához igazodó összeütemezéseket, hiszen ez is színesebbé teszi a koreográfiát.

### Javaslatok az egyéni gyakorlatok koreográfiáinak összeállításához

Amikor tanítványainkkal eljutunk oda, hogy már számos testtechnikai és szertechnikai elem végrehajtására képesek helyes kivitelezéssel, lehetőségünk nyílik összefüggő elemkapcsolatok, és ezt követően verseny – koreográfiák összeállítására.

A sportág vezető nemzeteinél külön koreográfusok segítségét, szakmai munkáját is igénybe tudják venni az edzők és versenyzők, azonban a legtöbb országban maga az edző az, aki a gyakorlatokat is összeállítja. Ez bizonyos szempontból könnyebbséget is jelenthet a versenyző egyéniségéhez leginkább igazodó zene kiválasztása, és az arra készített koreográfia megalkotásában, hiszen az edző, aki naponta találkozik, és foglalkozik egy-egy tanítványával, sokkal jobban megismeri azok sajátos személyiségét, egyéniségét.

Fiatal versenyzőknél főleg fontos figyelembe vennünk az éppen, aktuálisan rendelkezésre álló tudásanyagot, és a gyakorlatok összeállítása során sem szabad az ehhez nem igazodó mozdulatsorok beépítése.

Természetesen nem csupán a már elsajátított elemek egymásutánisága adja egy gyakorlat tartalmát, hanem olyan mozdulatsorok is szerepelhetnek köztük, amelynek elsajátítására a gyakorlás, és felkészülés folyamán reális esély mutatkozik.

Nagyon fontos a tervezett munka, és a kiválasztott zenéhez történő tökéletes igazodás.

Arra is különös figyelmet kell fektetni, hogy a különböző nehézségű testtechnikai elemek, illetve szertechnikai mozdulatok milyen sorrendben követik egymást. Ehhez ismernünk kell versenyzőinket, olyan szempontból is, hogy ki az, akinek figyelme már a gyakorlat vége felé vészesen fogy, szinte „menetrendszerűen”, és számára a különösen nehéz elemeket már nem szabad a gyakorlat befejező részére terveznünk. Ugyanakkor vannak olyan versenyzők, akiknek szükségük néhány olyan bevezető-jellegű mozdulatra a gyakorlatok elején, amelyek végrehajtása könnyebb számukra, és csak ezután következnek a legnagyobb figyelmet és koncentrációt igénylő elemek.

A szabadgyakorlatok során, lehetőség, és technikai tudás szerint építsünk minél több „táncos”, ritmizál lépéssort a gyakorlatba, és a testképzést is szolgáló, illetve annak magas szintjét demonstráló mozdulatot, tért ölelő, változatos, esztétikus, dinamikai váltásokat is tartalmazó megoldásokat.

A kéziszerkek nélkül bemutatott gyakorlatoknál fordítsunk kellő energiát az ötletességre, az egyediségre, és a különleges megoldások megalkotására.

A zenével való teljes összhang megvalósításához rengeteg gyakorlás szükséges, tehát ne gondoljuk, hogy egy szabadgyakorlat tökéletes bemutatásáig eljutni egyszerű feladatot jelent.

A kéziszerkekkel bemutatott gyakorlatok során biztosítani kell a szerek mozgási pályájának folyamatosságát, a pontos síkváltások megvalósítását (olykor megtervezését!), a választott testtechnikai elemekhez igazodó kéziszerkeztés megválasztását, és a látványos technikai megoldásokat.

Az utóbbi évektől kezdődően már a szabálykönyv is tartalmazza, hogy a gyakorlat kezdő mozdulatának „igazolnia” kell az azt követő mozdulatot. Vagyis, nem lehet „csupán” a

látvány kedvéért olyan kéziszer technikai megoldást választani a kezdőpózhoz, amely - ugyan egy új, addig még nem látott, különleges kombinációt jelent a tornász teste/testrészei és az adott kéziszer között, azonban, amelyet utána az első pillanatban szinte céltalanul meg is szüntet a versenyző.

A gyakorlatok koreográfiáját jellemezze a változatosság, mind testtechnikai elemek, mind kéziszer technikai megoldások terén. A dobások, és a testtechnikai mozdulatok ne tömbösítve szerepeljenek a gyakorlatban. Alkalmazzunk minél több, és változatos, a zene stílusához igazodó ritmizált lépéssorokat, ötletes szer technikai kombinációkkal.

### Javaslatok a zeneválasztáshoz

A ritmikus gimnasztika sportág legsajátosabb jellemzője a kéziszer használatán túl, hogy a gyakorlatokat zenére mutatják be a versenyzők.

A fejlett ritmusérzék megléte, vagy ennek - kezdeti hiányában - kialakítása nélkülözhetetlen feladat. Elérése érdekében már az alapképzést szolgáló gyakorlatsorokat is igyekezzünk minél több alkalommal zenekísérettel végeztetni. Ezek során is rendkívül fontos, hogy a választott zenék igazodjanak a tornászok aktuális életkorához, könnyen követhetők legyenek, érthető ritmus és tempó váltásokkal.

Ugyanezen jellemzőkkel rendelkezzen a versenygyakorlathoz kiválasztott zenekíséret is.

A kezdő versenyzőknél még gyakran előfordul, hogy a tornászok még nem rendelkeznek kialakult ízlésvilággal, ennek ellenére a zeneválasztásba minél előbb vonjuk be a versenyzőket is, hiszen egészen más, ha olyan zenére tornázhat, amely közel (ebb) áll ízlésvilágához, amellyel könnyebben tud azonosulni. Nagyon sokszor előfordul, hogy olyan saját ötleteik vannak, amelyre az edző talán sosem gondolna, de valóban, tökéletesen igazodik egyéniségükhöz. Ilyen esetekben természetesen külön edzői feladat, hogy maga a gyakorlatot készítő személy is magáénak érezze a választott zenét. Soha ne legyünk megalkuvóak, és minden esetben törekedjünk a lehető legigényesebb zenemű kiválasztására.

Idősebb, képzetesebb versenyzőknél, nemcsak a zeneválasztásban, hanem a gyakorlatok összeállítása során is hagyatkozzunk bátrabban a versenyzői ötletekre, hiszen azok „belőlük” jönnek, és minden más mozdulatnál jobban fog kifejezővé válni.

A kiválasztott zene, vagy zeneművek, a rendelkezésre álló 75 – 90 másodperces időtartamban legyenek változatosak, jellemezzék ritmus, és tempó váltások. Ha kettő vagy több zenei részt illesztünk össze, akkor ezek alkossanak egységet.

Érdekes, hogy egyre nehezebb feladatot jelent a szélesedő zenei paletta, és az egyre engedékenyebb versenyszabályok ellenére, hogy színvonalas zenéket válasszunk, amely még nem került sokszor felhasználásra, nem tekinthető „elcsépeltnek”.

### Javaslatok az együttes kéziszer csapat gyakorlatok felépítéséhez, koreográfiák összeállításához

Az együttes kéziszer csapat gyakorlatok a sportág egy speciális, nagyon látványos területét jelentik. Az elsajátított kéziszer technikai elemek birtokában a versenyzők mindig nagy kedvvel kezdenek az együttműködések, szercserék, és egyéb megoldások gyakorlásába.

A legalapvetőbb, együttes kéziszer csapat gyakorlatokra jellemző elemcsoportok a szercserék. Ezeket, kezdetben, egymástól csak kis távolságban elhelyezkedő tornászokkal, szűk alakzatban gyakoroltassuk, és folyamatosan növeljük a szercserékben résztvevő tornászok közti távolságot. A dobások és elkapások helyes technikai végrehajtását minden esetben követeljük meg, és hívjuk fel tanítványaink figyelmét, hogy nem csupán a dobások elkapása jelenti a sikeres végrehajtást, hanem ez csak akkor valósul meg, ha mindez helyes technikai végrehajtással történik.

A dobások az egyéni gyakorlatokhoz hasonlóan, történhetnek:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal
- talajhelyzetből történő dobással
- látótéren kívüli dobással
- lábfej segítségével
- láb (lendítés/emelés/tartás) alatti feldobással
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

Az elkapások során a talaj közeli helyzet érdekes módon, nem a művészi értékét emeli egy-egy elemnek, hanem a nehézségi pontszámában jelent plusz pontot!

Ennek megfelelően az elkapások akkor jelentenek értéknövelő tényezőt, ha az alábbi módon történnek:

- nehézségi, vagy nehézség nélküli ugrásokkal összekapcsolva
- nehézségi, vagy nehézség nélküli forgásokkal, fordulatokkal összekapcsolva
- látótéren kívüli elkapással
- a másik buzogány segítségével történő elkapással (blokkolással)
- láb(emelés/lendítés/tartás) alatt
- vagy ezek variációival (több lehetőség együttes alkalmazásával)

Kiemelt feladatot jelent, hogy a szercserék esetében a versenyzőnek nem a saját kéziszerét kell elkapnia, hanem egy társától kapja azt. Így külön időt vesz igénybe, amíg saját szerének eldobását követően, figyelmét a felé érkező szerre tudja irányítani, és elő tudja készíteni az elkapást.

A szercseréket nagy ismétlésszámmal gyakoroltassuk, de mindig törekedve a hibátlan végrehajtás magas számára. Tehát ne adjunk korlátlan lehetőséget az adott, hibátlanul

kivitelezendő elemszám elérésére, hanem egymásután végrehajtott, koncentrált figyelmet igénylő módszerrel dolgozzunk!

A különböző, dobásokkal, vagy azok nélkül bemutatott, különböző 2 vagy több tornász együttműködését kívánó elemeket is gondosan tervezzük meg, és itt is az egyszerűbb megoldásoktól haladjunk, fokozatosan a bonyolultabb változatokig. Törekedjünk a sablonosság kiküszöbölésére, és a minél magasabb értékű elemeket igyekezzünk minél változatosabb módon megvalósítani.

Óriási szerepe van a fantáziának, a szokatlan megoldásoknak, amelyek különlegessé, egyedivé teszik az adott csapat kompozícióját!

Ez nem minden esetben követeli meg, hogy az adott mozdulatsor kivitelezése nehéz is legyen, a csapatgyakorlatok során sokszor inkább a meghökkentő, új ötleteken van a hangsúly.

A fiatalabb korosztályokban még nem szabad minden áron célul kitűzni a maximálisan elérhető technikai illetve művészi értékre tervezni a koreográfiát, nem szabad túlvállalni egy-egy gyakorlatot.

A gyakorlatok összeállítása igen komoly előkészítettséget, és tervezést kíván az edzőktől, hiszen a különböző alakzatok közti átmenetet is logikusan kell felépíteni, és törekedni kell arra, hogy ezek közben még értéke is legyen egy-egy elemkapcsolatnak, ne csak látványos legyen.

Sok része megtervezhető előre az adott koreográfiának, legalábbis az alappillérek, melyeket legtöbbször a szercserék, és speciális együttműködések alakzatai határoznak meg. Azonban vannak olyan részek szép számmal, amelyekhez új ötletek a próbálgatások során adódnak, akár 1-1 versenyző javaslata alapján, vagy olykor a véletlen folytán is.

A világ élmezőnyébe tartozó csapatok koreográfiáit már külön, csak ezzel foglalkozó szakemberek csoportjai (!) készítik, és a fejlődés az elmúlt években óriási!

Szinte valóban, addig elképzelhetetlenek hitt elemkapcsolatok, együttműködések jellemzik gyakorlataikat, mértani pontossággal tervezve, szerkesztve, és kivitelezve!

A különböző szercserék „tervezésénél” ügyeljünk arra, hogy a kéziszerek mozgási pályája jól átlátható, világosan követhető legyen. A fiatalabb korosztályokban semmiképp se bonyolítsuk túl a szercserék során a szerek útvonalának kombinációit, hiszen egy gyermekkorú versenyző még nehezebben lát a térben, és reakcióideje is hosszabb.

Újdonságot jelentett az ún. „mix” cserék bevezetése, amely lehetővé teszi, hogy egy-egy szercserébe ne vegyen részt a csapatot alkotó összes tornász, hanem a dobások értékével megegyező nehézségi értékű testtechnikai elemet bemutatva értékelhető lesz szercsereként az adott elem. Ezt akkor érdemes kihasználni, ha nagy értékű testtechnikai elem végrehajtására képes, 2 maximum 3 tornászunk, és emiatt érdemes illet a gyakorlatba építenünk. Vagy pedig olyan esetben (hazai versenyekre gondolva, nem a világ élmezőnyét alapul véve), amikor egy-egy nehezebb testtechnikai elem végrehajtására 2-3 versenyző nem képes olyan tökéletes kivitelezéssel, azonban megbízható, biztos szertechnikai tudással rendelkeznek, és 1-1 nehezebb cserét könnyebben végre tudnak hajtani.



Külön feladatot jelent a csapatot alkotó versenyzők mozgásának egységessé tétele, valamint az eltérő technikai tudásból adódó különbségek észrevehetetlenné tétele.

Egészen más szempontok szerint kell eljárunk, egy egyesületi csapat gyakorlatának összeállításakor, amikor az adott klub versenyzői alkotják a csapatot, és teljesen más a helyzet, amikor „válogatási” lehetőség van, egy nemzeti csapattal való munka során például.

Az egyesületi csapatgyakorlatok során olykor korlátozottak a lehetőségek, és inkább az alacsonyabb technikai értékű elemet érdemes választani, de tiszta kivittel. Egy válogatott csapatnál nem szabad megalkudni (bizonyos határig természetesen), és törekedni kell a lehető legmagasabb technikai, és művészi értékkel rendelkező elemek beépítésére.

### Prevenció, deformitások kialakulásának megelőzése

A ritmikus gimnasztika sportágban, éppen a szokatlanul nagy ízületi mozgékonytságot igénylő mozdulatok nagy száma, és a szervezet óriási igénybevétele miatt kiemelten hangsúlyt kell fektetni a szervezet épségének megőrzésére.

A sportágot igen fiatal korban kezdik a kislányok, amikor még rendkívül fejletlen szervezetük.

Nem megengedhető az ésszerűtlenül nagy terhelés, semmi áron sem! Óriási az edzők felelőssége, hiszen a sportot csak korlátozott ideig űzhetik tanítványaink, azonban, pályafutásuk befejezése után még nagyon sokáig, egészséges emberként kell élniük!

A terhelések tervezésekor úgy kell összeállítani a gyakorlatsorokat, feladatokat, hogy azok a szervezet általános, és sokoldalú képzését, a szervezet normális fejlődését is biztosítsák!

Mindkét testoldalra azonos ismétlésszámmal végeztessük a feladatokat, sosem feledkezve el az ellenható gyakorlatokról.

A speciálisan nyújtó hatású feladatoknál legyünk tekintettel az életkori sajátosságokra. A fennálló veszélyeket soha nem szabad könnyedén kezelni. Igenis maradandó károsodásokat okozhat az edzői felelőtlenség, a minél gyorsabb fejlődés érdekében ésszerűtlen hajszolásnak kitett versenyzők testi – lelki fejlődésében, és szervezetében.

Hosszú távú terveink legyenek. Ne gyors sikerekre törekedjünk, bármily nagy is a kísértés.

Minden edzés anyagában szerepeljenek általános és speciális, erősítő hatású gyakorlatok, valamint a gerinc deformitások kialakulását megelőző feladatsorok, nagy ismétlésszámmal.

Kiegészítő mozgásként javasolt az úszás, és bármely, mindkét testoldalt egyformán igénybevevő sport, és mozgásforma.

### Nevelési, oktatási feladatok

Egy-egy mozdulat tanítása során, és akármely edzésre belépve, sosem szabad megfeledkeznünk hivatásunk valódi, legfontosabb célkitűzéséről, amely: tanítványaink nevelése!

Bármely oktatási folyamatban is, minden esetben példát mutatunk, akarva akaratlanul is, tanítványaink automatikusan átvesznek tőlünk viselkedésformákat.

Munkánk során kellő hangsúlyt kell fektetni a különböző, a sportág sikeres űzéséhez szükséges személyiségjegyek erősítésére.

#### Alakuljon ki tanítványainkban

- a teljesítményre törekvés,
- a saját teljesítmény objektív értékelésének képessége,
- az alapvető emberi értékek becsülete és tisztelete,
- társaik munkájának, teljesítményének elismerésére való képesség
- az együttműködés képessége
- a csoportot összetartó közösségi szellem,
- sikerorientáció
- a kudarcátűrés
- az igazságtalannak érzett ítéletek feldolgozásának képessége
- az önálló gyakorlás képessége
- az egészséges önbizalom (ennek fejlesztés olykor külön edzői feladat is)
- a monotónia - tűrés
- a céltudatosság, és kitartás.

Nélkülözhetetlen a kölcsönös bizalmi viszony kialakítása edző és tanítvány között, a közös cél elérése érdekében. Ehhez olyan emberi értékeket kell közvetítenie az edzőnek:

- megbízhatóság
- kötelességtudat
- felelősségtudat
- őszinteség
- lelkiismeretesség
- igazságosság
- türelmesség

amelyek követendőek a sportoló számára is.

Neveljünk olyan sportolókat, embereket tanítványainkból, akikben a sportág iránti tisztelet és szeretet örökre megmarad, akik példaként állíthatók a fiatalabb generáció tagjai elé, mind értékrendjük, emberi magatartásuk, mind elért eredményeik alapján.

## Tartalomjegyzék

Előszó a ritmikus gimnasztika tanterv módszertani útmutatóhoz .....	1. oldal
Célok .....	3. oldal
Sportági kiválasztás .....	4. oldal
Testtechnikai elemek oktatása .....	5. oldal
Ugrások .....	9. oldal
Egyensúlyelemek .....	13. oldal
Forgások .....	15. oldal
Hajlékonysági elemek .....	17. oldal
Akrobatika .....	19. oldal
Kéziszer technika .....	22. oldal
Karika .....	24. oldal
Kötél .....	29. oldal
Labda .....	34. oldal
Szalag .....	38. oldal
Buzogány .....	41. oldal
Javaslatok az egyéni gyakorlatok koreográfiájának összeállításához .....	45. oldal
Javaslatok a zeneválasztáshoz .....	46. oldal
Javaslatok az együttes kéziszer gyakorlatok felépítéshez, koreográfiák összeállításához .....	47. oldal
Prevenció, deformitások kialakulásának megelőzése .....	49. oldal
Nevelési, oktatási feladatok .....	50. oldal

