

2

A TORNÁZÁS KEZIKÖNYVE

A MINISZTERI TANTERV ALAPJÁN NÉPISKOLÁK SZÁMÁRA
S EGYSZERSMIND
KEZDŐ TORNÁSZOKNAK MAGÁNHASZNÁLATUL

IRTA

PORZSOLT LAJOS

OKL. TORNATANÁR

— HATVANEGY KEPPEL —



BUDAPEST
AIGNER LAJOS

1886

A gyakorlatok egyszerű emelések, lendítések és lökésekből állnak, összekötve láb- és törzsmozgásokkal. A főfigyelem az egyforma, szabatos kivitelre fordítandó, mert a rúddal társas összgyakorlatoknak kiválóbb rendeltetése az, hogy általuk fegyelemre, ütemtartásra, önuralkodó képességre szoktattassanak a növendékek.

Lehet a hosszú rudakkal is ellentállási társas gyakorlatokat páronként végeztetni úgy, mint a rövid botoknál iratott. (Lásd a 25. számú ábrát.

Vas súlyzókkal összgyakorlatok.

Az elemi népiskolákban egyáltalában nem czélszerű vas kézi súlyokat használni, sem bot sem golyó-pár alakjában. A fából csinált golyó-párok azonban, ha épen könnyen beszerezhetőek, annál is inkább kitűnően használhatók, mert kellemes változatoság hozható be általuk a sokszor egyhanguvá válható össz-szabadgyakorlatokba. A ki a pusztá kézzel végzendő tag-szabadgyakorlatokban kellő jártassággal bír, annak igen könnyű azok módja szerint a súlyzó-gyakorlatokat is alkalmazásba venni, ezért itt nem részleteztetnek azok.

Gyakorlatok rövid lengő-kötéllal.

Játék boltokban pár krajczárért kaphatók azon fogantyúkkal ellátott rövid vékonyabb kötelek, miket a gyermekek felugrásokkal lábaik alatt és fejük föött lendítgetnek. Ezen testet edző játék-mód kitűnően használható a rendes tornázás keretében is mint torna-játék, sőt némelykor mint rendes csapat-működés is.

Az elemi népiskolákban különösen czélszerű ezen kötelekből 20—30 darabot beszerezni, esetleg házilag is lehet készíteni, vékonyabb ruhaszárító kötelet darabokra szabdalni és a végeikre egy-egy darab 10 cmt. fa-pálczikát kötözni vékony zsineggel fogantyúnak. A kötelek hossza így mérendő meg: az illető gyermek lábaival rálép a kötél közép részére, végeit megfogja és megfeszítve honaljáig emeli; alkalmasnak a hossza csak akkor mondható, ha a vállainál feljebb nem érnek a végek, de a honaljáig fölérnek.

Ha többen egyszerre vezérlés után végzik gyakorlataikat, akkor egész távolságig nyitott egy arczsorba állanak fel. Az alapgyakorlatoknál a vezérlés részletes, az összetettebbeknél csak az indítás eszközöltetik, azután az ütemjelzés is elmarad, hanem bizonyos rendben kell tovább haladniok. Minden fárasztóbb utak vagy szökdelések után pihentető helyben mozgások vagy sétálási szünetek tartandók.

Kötél-hintáztatás a test előtt előre és vissza, a karokat a testtől kissé oldalt kitartani, kézcsukló emeléssel és hajlítással karokat előre és vissza lendíteni.

Kötél-hintáztatásból fellendítés a fej fölé és hátra, onnét ismét vissza előre, karok kezdetben nyujtva lendítettnek, utóbb már leginkább csak a kézcsuklók erős gyors mozgással rántják a kötelet hátulról előre, a lendítés is utóbb gyorsabb legyen, ezt többször ismételtetni, míg jól nem megy.



27. ábra.



26. ábra.

Átlépni a hátulról fel és előre le, a lábához lendített kötél, előbb a földre bocsátani és úgy lépni rajta túl, a bal majd a jobb lábbal, azután ismét hátulról fel, és előre lelendítés, újból átlépkedés — — így haladni lépésenként lassan tovább. Ha így már jól megy, akkor a kötelet nem kell a föld érintéséig lebocsátani, hanem boka magasságban gyöngye lendülettel csapódjanak a felemelt bal, utána a jobb láb alá; ekkor a kötél megállapodás nélkül, folyton a test körül lendítettik és lassanként ütemszerű tovább lépkedés végeztetik. A fölülről előre lecsapódó kötél fölött helyben *ugró-lépéssel*, majd tovább haladva *futó-lépéssel* kell át-

lépni, illetőleg átszökni, tehát nem egyszerre emelni át a lábakat, hanem a jobb térdemelés után felugrani a bal lábbal (v. ellenk.) és előbb a jobb, utána a bal láb húzódik át a lengő kötél fölött.

Átugrani páros lábbal egyszerre a fölülről előre lengő kötélén, a kötél hátul van, térdhajlítással, lábujjállással készülni kell a felugráshoz, mely akkor történik, midőn a kötél erős lendülettel lelendítettet, ezután kis szünet.

Folytonosan felszökdelni és a kötelet minden felugráskor a lábak alatt hátra és hátulról ismét fellendíteni. (L. 26. ábrát).

Előlről föl és hátra lendíteni a kötelet, midőn a sarkokhoz közeledett gyors lábemelőgetéssel átlépni fölötte a bal, majd a jobb lábbal. Hasonlóan a fent írtakhoz lehet hátra tovább lépkedéssel is lendítgetni a kötelet, valamint helyben váltogatva bal, majd a jobb, vagy egyszerre páros lábbal felugrásokkal is, hátra futással nem tanácsos.



29. ábra.

29. ábra.

A felsőbb osztályok növendékei már a nehezebb gyakorlatokból is végezhetnek egyet-mást, így például: hármastipegés helyben, minden harmadik ütemben felváltva a bal, majd a jobb lábon és a lábcserék pillanatában a lábak alatt ellendíteni a kötelet. Előre haladva, átlépkedni a körben lengő kötélén és minden átlépés után cserélni a lépést, a mint a bal láb a kötélén átlépett, azonnal gyorsan utánlépést tesz a jobb láb és gyorsan tovább lép a bal, mielőtt a kötél újból előre lelendülne. Karkeresztezéssel lendíteni, mihelyt a kötél lefelé kezd bocsátkozni, azonnal gyorsan kereszteznek a karok a test előtt úgy, hogy a jobb kéz

bal oldalra, a bal pedig jobb oldalra tartja a kötél végeket, mi által a kötél is egyet fordul, de azért nyitottan lendül tovább, ha ügyesen vezettetik, ezen karkereszteszés váltakozhatik a rendes tartással minden kör után. (L. 27. ábrát). Különbféle szökdelésekben lendíteni a kötelet a lábak alatt át. Egy felugrás alatt két kört lendíteni, stb.

Ezen rövid lengő-kötéllal végezhető az u. n. «*cséptáncz*» is. Tudva van általában, hogy ha a cséplő nyelét sudarával letelé tartjuk testünk mellett és a sudarát víz-zintes körökben forgatjuk, közben a bal, majd a jobb lábunkat gyorsan fel-felendítjük nyujtva, hogy a csép meg ne üsse, ezen gyakorlat nevezetik cséptáncznak. Ugyanezt úgy végezzük a lengő-kötéllal, hogy jobb kezünk fogja egyik végét lenyujtva a kötélnak és így forgatja a lábak alatt. (L. 28. ábrát). Lehet páros lábbal is felugrani, hogy a kötél a lábak alá kerüljön, szintén úgy forgatva a kötelet, mint a cséptáncznál. (L. 29. ábrát).

Lehet párosan összeállva is kettőnek egy kötelet egyidőben használni, ekkor egyik hajtja a kötelet, a másik pedig előtte vagy háta mögött egész közel áll és úgy ugrál, mint a társa; ha egymás mellett áll a két játszó, akkor a kötél egyik végét egyik, másik végét a másik egyén fogja meg és lendíti.

Fa-abrincot vagy hajlított *nádpálczát* is lehet úgy használni, mint a rövid lengő-kötelet, azonban csak a II. osztálytól följebb levőknek ajánlható az ezekkel való rendszeres működés.