



Király Dezső

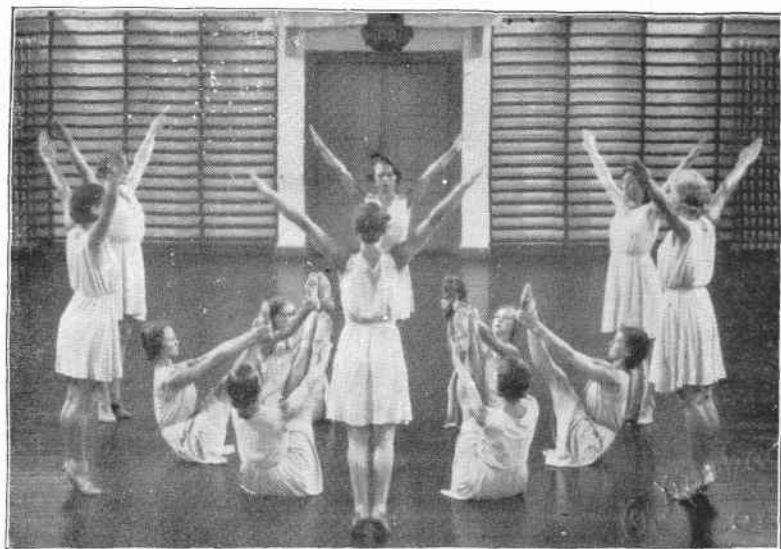
MODERN TESTNEVELEÉS

KÉPBEN ÉS ÍRÁSBAN

TESTNEVELÉSI TANULMÁNYUTAM
AZ ÉSZAKI ORSZÁGOKBAN

ÍRTA ÉS ÖSSZEÁLLÍTOTTA:

KIRÁLY DEZSŐ
TESTNEVELÉSI TANÁR



BUDAPEST, 1932.

ELŐSZÓ.

A Niels Bukh-féle Alapvető dán gimnasztika vezérkönyve című művet négy évvel ezelőtt adtam ki. A könyv iránt olyan nagy volt az érdeklődés, hogy rövid egy év leforgása alatt teljesen elfogyott. Sajnos, a magyar gazdasági viszonyok nem engedik meg, hogy ezt a könyvet több kiadásban is megjelentessem, s ezért, dacára a számtalan kérésvélnek, a fentebb jelzett könyvet rövid időn belül nincs módomban újra megjelentetni.

Már 1928-ban elhatároztam, hogyha az Alapvető dán gimnasztikát új kiadásban nem is adom ki, az időközben tett külföldi tanulmányutaimon, valamint a testnevelési tanfolyamaimon nyert és az újabban megjelent szakkönyvekből szerzett tapasztalataimat könyvalakba foglalom össze és amennyire azt a szerény anyagi viszonyaim megengedik, képekkel is illusztrálom.

1928-ban több magyar testnevelési tanártársammal együtt nagyobb szabású tanulmányúton voltam Dániában, Niels Bukh-nál Ollerupban és a svéd J. G. Thulinnál, Lundban. Erre az útra az Országos Testnevelési Tanácstól 300 pengő segélyben részesültem. Szükségét érzem, hogy az adományért az Országos Testnevelési Tanácsnak e helyen is hálás köszönetemet nyilvánítsam.

1931 nyarán még egyszer abba a szerencés helyzetbe kerültem, hogy az 1928-ban tett útnál még nagyobb külföldi tanulmányútra mehettem; teljesen saját anyagi erőmből, minden állami támogatás nélkül.

Ez az utam Lengyelországon, Lettországon és Észtországon keresztül, Finnországba, majd Svédországba, Dániába és Németországba vezetett. Közvetlenül e nagyszabású külföldi út után résztvettem a budapesti m. kir. állami testnevelési főiskola háromhetes tanfolyamán is és örömmel állapítottam meg, hogy a mi Testnevelési Főiskolánk bátran felveszi a versenyt tudásban, szellemben bármely külföldi *állami* testnevelési intézettel. Külföldön csak a magán testnevelési intézeteket érdemes tanulmányozni. Ezeket a magánintézményeket annál is inkább merem a külföldre utazók figyelmébe ajánlani, mert módomban volt személyesen tapasztalni, milyen nagy különbség van a kettő között a magánintézetek előnyére. A svéd stockholmi állami intézetet például egy lapon sem lehet említeni a lund J. G. Thulin iskolájával. Ugyancsak ilyen nagy a különbség a koppenhágai állami testnevelési intézet és az ollerupi főiskola között, az utóbbi javára. Hasonló-

képen nagy különbséget tapasztaltam a berlini magán hároméves testnevelési főiskola és a Berlin melletti spandau-i állami egyéves testnevelési intézet között is.

A múltban általános panasz volt, hogyha egyesek az állam pénzén külföldi útra mennek, visszatérve „véka alá rejtik“ a tapasztalataikat, vagy legjobb esetben saját egyesületük díszturnáján használják fel az új gyakorlatokat. Szerény tehetségem szerint mindig azon voltam, hogy ami újat tanultam, vagy láttam, abból a helyes és jót tanítással és propagandával közkinccsé tegyem.

Könyvem megírásánál elsősorban a svéd, dán és német magán testnevelési intézetekben szerzett tapasztalataimat gyűjtöttem össze. Mindenkinek, aki e munkámban tanácsal és tettel segítségemre volt, e helyen is szíves köszönetet mondok.

Fogadja ezt a művet minden testnevelő, leventeoktató, cserkészparancsnok, tanító és ifjúsági csoportvezető olyan szeretettel, mint amilyen lelkesedéssel azt segítő társaimmal összeállítottam és használja fel a magyar ifjúság testi-lelki javára.

A testnevelést úgy kell tanítani, hogy a legjobb sportoló a legtökéletesebb ember is legyen és a legszebb modort sajátítsa el az élet minden követelményével szemben.

Amilyen az ország ifjúsága, olyan a jövője.

Budapest, 1932. január hava.

Király Dezső.

E könyv megírásánál használt testnevelési szakművek:

- Kmetykó János és Misángyi Ottó:* A nevelő testgyakorlás tanításanyaga. Budapest, 1929.
- Niels Bukh és Király Dezső:* Gimnasztika képekben. Budapest, 1927.
- Niels Bukh és Király Dezső:* Alapvető dán gimnasztika vezérkönyve. Budapest, 1928.
- J. G. Thulin:* Kindergymnastik. Berlin, 1928.
- Niels Bukh:* Primitiv Gymnastik eller Grundgymnastik. I. kiadás, Odense, 1922.
- Petersen und Andreassen:* Neuzeitliche Körperschule. Leipzig, 1928.
- Petersen und Andersen:* Gymnastik in der Grundschule. Leipzig, 1928.
- Király Dezső:* Ifjúsági atlétika. Budapest, 1927.
- Király Dezső:* 10 új labdajáték. Budapest, 1929.
- A sport enciklopédiája. Budapest, 1928.
- Testnevelés szakközlöny. Budapest, 1926—1931.
- Király Dezső:* 6 munkaterv. Budapest, 1930.
- Nemzeti Sport. Budapest, 1930—1931.
- Ifjúsági Testnevelés. Budapest, 1929.
- Hermann Wilke:* Medicinball Gymnastik. Stuttgart, 1928.
- Heinrich Meusel:* Natürliches Gerätturnen. Berlin, 1929.
- K. A. Knudsen:* Dänische Turnen. Wien, 1928.

BEVEZETÉS.

A „Modern testnevelés képen és írásban“ című műben részletesen ismertetem útlevelek formájában az 1931-ben tett külföldi tanulmányutam tapasztalatait. Sok gyakorlatot közlök ezenkívül ebben a könyvben, a medicinlabda-gyakorlatokból és játékokból és beszámolok a svédek újabb kisgyermek-gimnasztika törekvéseiről. Közlök igen sok játékot és munkatervet is. Ismertetem a legújabb akadály- vagy természetes szertorna anyagát és bevezetőmben mégis nem ezeket, hanem Niels Bukh gimnasztikáját óhajtom ismertetni.

Jelenleg Magyarországon több ezer oktató: testnevelési tanár, tanító és leventeoktató oktatja a Niels Bukh-módszerű gimnasztikát. Az újabban megjelent testnevelési szakkönyvek mind a mozgásos gimnasztika szellemében íródtak.

Niels Bukh gimnasztikáját nálunk, — mint annak idején a svéd gimnasztikát, — egyesek örömmel, mások idegenkedéssel fogadják. Vannak olyanok is, akik szakítottak teljesen Törngrén svédturnájával, Niels Bukh munkamód alapján dolgoznak és mégis úgy vannak Niels Bukh gimnasztikájával, mint egyesek annak idején Beethoven V-ik szimfóniájával. Amikor Beethoven V-ik szimfóniáját előadták, akadtak, akik azt kérdezték: „Ez is zene?“ Nem akarták tudomásul venni, hogy az lesz a jövő zenéje. Hogy Niels Bukh gimnasztikája mennyire a jelen és a jövő gimnasztikája, azt éppen azok az ellenzői igazolják, akik maguk is azt tanítják.

Niels Bukh gimnasztikájának propagálása hazánkban nem mai keletű. Az Országos Testnevelési Tanács rendezésében Kmetykó János főiskolai testnevelési tanár ismertette 1927 március hó 6-án először a magyar testnevelési szakkörök előtt a B. B. T. E. tornacsarnokában elméletileg és gyakorlatilag Niels Bukhnak, az új dán alapvető, vagy egyszerű gimnasztika megalapítójának működését, amely — Kmetykó szavai szerint — már 1927-ben tökéletesen új szellemben folyt. A látottak alapján ezen az előadáson Kmetykó a következőket mondotta: „Európszerte megindult a mozgalom a régi tartásos torna ellen, amelynek pótlására a legteljesebb mértékben hivatott a Niels Bukh-féle mozgásos gimnasztika, vagyis az a gimnasztika, amely a helyes testtartást, a mellkas tágítását, az izmok erősítését nem egyes helyzetekben, tartásokban való merevítéssel, hanem könnyed, természetes és rugalmasító mozgásokkal akarja elérni.“

1928-ban szerkesztésében megjelent Niels Bukh-féle „Alapvető dán gimnasztika vezérkönyve“ című mű előszavában Kmetykó tanár úr többek között ezeket írja: „A jobbra törekvő testnevelők közül az első között kell megemlítenem Niels Bukh ollerupi dán testnevelőt“. Ugyancsak ezen könyv

előszavában mondja: „Bukh rendszerének Ollerupban való többszöri komoly tanulmányozása után 1923-tól kezdve oktattam a rendszert és módszert a Testnevelési Főiskolán. Még pedig jó eredménnyel. Az utóbbi esztendőben a főiskolai bemutatók keretében mindig nagyobb teret nyújtottam Bukh rendszerének. Állítom, hogy ezekkel az értékes gyakorlatokkal és a módszerben tapasztalt egészséges útmutatásokkal a mi gimnasztikánk sokat nyert.“

Én, aki a Testnevelési Főiskolának az utóbbi években tartott valamennyi bemutatóján jelen voltam, örömmel láttam 1927 márciusában a B. B. T. E. tornacsarnokában, 1928-ban a Ludovika Akadémia sportpályáján, 1929-ben Békéscsabán, 1930-ban a Beszkárt pályáján és 1931-ben a szolnoki bemutatón, hogy Kmetykó tanár úr Bukh rendszerének mindig nagyobb teret nyújtott. A Testnevelési Főiskola 3 hetes továbbképző nyári tanfolyamán is — melyen többször mint előtornász szerepeltem —, az új gyakorlatok legtöbbször a mozgásos gimnasztika körébe tartozott.

Dollinger Béla dr. ortopéd-orvos, egyetemi tanár, az Országos Közegészségügyi Egyesületben 1929. április havában tartott előadása keretében a Niels Bukh gimnasztikáról ezeket mondja: „Mindenki tudja, hogy a testkultúra alapját a jó és célszerűen végzett gimnasztika teszi. Körülbelül a világháborúig részint a német tornát, részint a svédgimnasztikát, részint e kettő célszerűnek látszó kombinációját művelték. E rendszer legnagyobb részét az úgynevezett merev tartásos torna tette, merev beállítások, hosszadalmas függések és komplikált felvonulások uralkodtak a gyakorlatokon és a gyakran ismétlődő fárasztó várakozások fokozták a gyermek kedvetlenségét és gyakran lúdtalpaik kifejlődését is.

Örömmel szegezem le, hogy a gimnasztika nagy változáson ment keresztül. Fejlődését az új mozgásos gimnasztikában látom. Itt mindig és folyton mozgásról van szó. Ezen új módszer megalapítója Niels Bukh dán testnevelési igazgató, kinek módszerét egész Európában, sőt az egész világon ismerik és lelkesen terjesztik. Niels Bukh fiatal éveiben édesapja birtokán gazdálkodott. Éles megfigyelőképességével jól meglátta, hogy a földművesek foglalkozásukban rendkívül egyoldalú mozgást végeznek. Ő ezen egyoldalú testi munka hátrányainak leküzdésére és kiegyenlítésére ajánlotta mozgásos módszerét. Elveiben szilárdan hangsúlyozta, hogy ezen új gimnasztika a helyes testtartást, a mellkas tágítását és az izmok egyenletes (nem egyoldalú) fejlesztését nem egyes helyzetekben való tartásokban, vagy merevítéseken keresi, hanem könnyed és rugalmas és természetes mozgásokkal igyekszik célt érni. Itt mindenki folyvást mozog. A túlzott fegyelemre sem fektetnek súlyt és a vezénylet legtöbbszörre nem is történik vezényszavakkal, hanem egyszerű rövid magyarázattal, esetleg előtornázással. A vezénylet ezen új módja nem vezet lomposághoz, mert a gyakorlatok élénksége még a fegyelmetlenségre hajlamosat is magával ragadja. Orvosiilag gondolkozva még élettani szempontból is ezen módszernek van létjogosultsága.

A Duncan-, Mensendieck-, Dalcrose- stb. módszereknek is van testnevelési és művészi szempontból jelentőségük, de hangsúlyozni óhajtom, hogy a rendszeres és kitartó Niels Bukh-féle mozgásos gimnasztikát semmi sem pótolja.“

Niels Bukh egyik férfi-mintacsapatával 1930. április hó 12-én és 13-án Budapesten, a Zeneművészeti Főiskola nagytermében mutatta be gyakorlatainak egy részét. A bemutatóról a Nemzeti Újság 1930. április 13-iki (vasárnapi) számának egyik első oldalán „A testmozgás pazar szimfóniája volt Niels Bukh bemutatója“ címmel többek között ezeket írja: „A testnevelési sport tarta-

lomban és új irányú gondolatokban gazdag bemutatója folyt le szombaton délután a Zeneakadémia nagytermében, amelyet zsúfolásig töltött meg a modern testpedagógia iránt érdeklődő közönség. Niels Bukh dán testnevelési tanár mutatta be 14 tagú csoportjával újmódszerű mozgásos gimnasztikáját olyan sikerrel, hogy az valóságos élménye volt mindazoknak, akik érdeklődnek és egy keveset értenek a testneveléshez, s akik tisztában vannak a mai kor fejtett testkultúrájának a törekvéseivel.

Niels Bukh a mindvégig érdekes és tanulságos bemutató során legkisebb elemeire bontotta gimnasztikai módszerét és a test rugalmasságát, erejét és ellenállóképességét célzó alapgyakorlatoktól egészen a bámulatos mutatványokig végigvezette a nézőt azokon a fázisokon, amelyekeken keresztül az ollerupi gimnasztikai módszerrel gyakorlatozó ember olyan kifogástalan fizikumú atlétává, tornásszá válik, amilyen eszményképe lehet a modern sportembernek.

Érdekes, hogy Niels Bukh miből indult ki, amikor elhatározta, hogy új gimnasztikai módszert alapít, tapasztalatainak felhasználásával. Niels Bukh eredetileg földbirtokos ember volt, aki rengeteget foglalkozott a dán földművessel. Láta az egyszerű ember darabosságát, ügyetlenségét. Láta, hogy nem tud bánni fizikumával, nem tudja érvényesíteni erejét és ügyességét. Fokról-fokra menve fektette le gimnasztikai módszerének alapjait, céljául tűzve ki, hogy a nyers fizikumot át kell gyúrni, elasztikusá, hajlíthatóvá kell tenni, hogy az emberi akarat még a másodperc töredékében is uralkodhassék a test fölött, s ezzel megszülessen az ideális fizikumú ember típusa.

A 14 tagú tornászcsapat ezt a folyamatot szemléltetően bemutatta. Először a mozgásos gimnasztikai alapgyakorlatok kerültek bemutatásra, majd egyre nehezebb problémákat mutatott be a csapat: egyéni munkát, páros munkát, menési és járási gyakorlatot. És a közönség lelkesedéssel tapsolta meg a gyönyörű mutatványokat, mert mindenkinek meggyőződésévé vált, hogy a Niels Bukh által inaugurált gimnasztikai módszer meg tudja valósítani a célt: a testi képességek tökéletes kikultúrálását, a test fölött való teljes uralmat. A Zeneakadémia dobogóján megelevenedett az emberi test eszményien elgondolt mozgása, az izmok harmonikus munkája, az egyre jobban hullámozó lendület, amely egy varázsütésre megáll, vagy ismét tovább szökken. Ezúttal nem a hangok, hanem a mozgás szimfóniája lelkesítette a közönséget a Zeneművészeti Főiskola nagytermében és reméljük, hogy rövidesen magyar csapatok is hasonló készültséggel fogják bemutatni Niels Bukh-módszerű gyakorlataikat.

Rendkívül jó benyomást keltettek a sudár termetű, szőke dán tornászok a pódiumon.“

Mezei Ferenc, a székesfőváros testnevelési szakfelügyelője szakavatott tollából a Nemzeti Sportban ugyanerről a bemutatóról ezeket olvassuk: „Az emberi munkabírás, az elérhető ügyesség és ruganyosság maximumát mutatta be Niels Bukh csapatával. Hatalmas közönség előtt óriási sikert értek el a Testnevelési Főiskola dán vendégei. A Zeneművészeti Főiskola nagyterme tegnap délután az emberi ügyesség, az izmok hangtalan művészi ritmusának adott hajlékot. A zsúfolásig megtelt padosorok előtt a modern mozgásos gimnasztika megteremtője és világhírű apostola, Niels Bukh mutatta be egyéni módszerének tökéletes eredményeit.“

A dán nemzeti zászló alatt a test rugékony izmait eláruló, világoskék trikóöltözetben 14 tökéletes férfialak vonult fel szimpatikus megjelenésű vezetőjével, Niels Bukhkal, nemzeti imájukat énekelve.

Már a megjelenés, a felvonulás is óriási tetszést aratott. Az ünnepség Demény Károly nyug. államtitkár, az O. T. T. alelnökének üdvözlő szavaival kezdődik, aki bemutatja a közönségnek az ollerupi dán testnevelési főiskola igazgatóját és csapatát, majd angol nyelven meglehangú üdvözlő beszédet mond hozzájuk.

„A bemutató előtt Kmetykó János főiskolai tanár tömören megmagyarázza Niels Bukh módszerének lényegét és azt a nemes célt, amelyre ő gimnasztikája útján törekszik: az egyoldalú munka káros hatásainak ellensúlyozására, az egész testre kiterjedő mozgékonyág és rugalmasság elérésére, a merevségnek, erőtlenségnek és ügyetlenségnek leküzdésére és a kitartó, rendszeres munka útján a fiatalság testi ruganyosságának, erejének és ügyességének a legtökéletesebb fokra való emelésére.“ A bemutató a cél teljes elérését igazolta, mert ami előttünk lepergett, az valóban az emberi mozgásművészet, a fegyelmezetség és erő csodálatos megnyilatkozása volt.

A szobrászok, vagy festőművészek elé kívánczó, gyönyörű izomzatú férfiak, rövid, fekete trikónadrágban kezdik meg mozgásos gimnasztikájukat.

Niels Bukh rövid, pattogó vezényszavára csodálatos ritmusban elevededik meg a csapat! A karok, a törzs és a lábak együttlendülése, ruganyosság, az izmok szimfonikus művészi együttrezgése volt. A néző szakértő sereg nem tudhatta, hogy a mozgások bámulatosan friss, ötletes csoportosításán, vagy a hihetetlen munkabíráson csodálkozzék-e?

Pedig tanítványcsapata — mint a bevezetőben jelezték — három tanítón kívül, egyszerű falusi legényekből áll és a tanítványok 5 hónapos tanfolyam munkája után érték el ezt a szenzációs eredményt.

A teljes 20 perces szünetnélküli gyakorlatozás a verejtéket ugyan minden résztvevőből kivasalta, mégis frissen, tökéletes rugékonysággal végezte valamennyi a fogalmaink szerint csak kivételes képességű és rátermett embereknek való nehéz izommunkát!

Az alig 10 perces szünet után a munka irama és a tökéletes tornász-művészet még csak fokozódott. Ezután kék dresszben vonult fel a csapat. Itt kifejezetten lassú, plasztikus mozgásokból, egyéni munkát mutattak be, ahol a beidegzést, a hihetetlen ritmusérzékét csak az izmok teljesítőképesége multa felül.

Az egyéni munkát a páros munka váltotta. Csodálatos egyensúlyozású társasgyakorlatok, soha nem látott szép és kitűnő hatású törzsfeszítők változtak, látványos, művészi tablókat alkotva. E gyakorlatcsoportban a kézenállásban végzett lábgyakorlatok ragadták el legjobban a közönséget, amelynek zajos tetszésnyilvánításait a munkában megállást nem ismerő és nem is engedő Niels Bukh pattogó vezényszava akasztott meg, diktálva munkaközben a következő, még hatásosabb gyakorlatokat.

A következő gyakorlatcsoportban újszerű ellenvonulások és járási gyakorlatokat végeztek, szédületes egyöntetűséggel, amelyek közül a díszlépés-szerű mozgás volt a leghatásosabb.

A járási gyakorlatokat ugrási és ügyességi gyakorlatok váltották fel. Előbb bakugrásban, majd kombináltan különböző magasságba állított ugrószekrényen és lovon mutatták be az emberi izmok felett való teljes uralmat.

A tigris átfordulási gyakorlatok, a nyújtott törzssel végzett szaltók valóságos gumie emberek munkáját varázsolták elénk. Az ügyességek maximuma pedig még csak fokozódott, amikor egy ugrószekrényre egyszerre négyen is álltak kézenállásban és sétáltak azon végig, hogy tigris átfordulással és a földön utána végzett szaltóval a legnagyobb könnyedséggel fejezzék be,

de rögtön utána macskaszzerű ügyességgel még gyorsabb tempóban és még komplikáltabb ugrással folytassák a sorozatot. A szenzációs gyakorlatsorozat a magukkal hozott speciális ugrószőnyegeken végzett talajgyakorlatokkal fejeződött be, ahol a tigris-flick-flack a könnyebb gyakorlatok közé tartozott.

A közönség őszinte melegséggel ünnepelte a vezetőt, Niels Bukhot és csapatát. Valóban a legteljesebb elismerést érdemlik! A mi szakembereink — akik igen szép számmal voltak jelen — sokat láttak, sok hasznosat tanulhattak, ami a mi testnevelésünkbe átvéve komoly értéket fog jelenteni. Az egy és fél órán át szünet nélkül végzett fantasztikus nehéz anyag, amit a dánok bemutatnak, az az uralom, ami a levegőben végzett szaltók és tigrisátfordulások alatt a főkéletesen kiegyensúlyozott izmok munkájában megnyilatkozott. csak a tornász bajnokok és az akrobaták álma lehet, mert kétségtelen, hogy ez a teljesítmény még az ő munkájukkal sem mérhető meg.

A bemutatót végignézte és őszinte elismeréssel nyilatkozott róla a magyar sportélet csaknem valamennyi előkelősége. Ott volt Schwöder Ervin dr. államtitkár, Karafiáth Jenő dr., vitéz Pávay Mátyás Sándor, Demény Károly, Purébl Győző dr., vitéz Tárcazy Feliczides Román dr., Szukováthy Imre dr., Prém Lóránd dr. és még igen sok előkelőség. Jelenvolt azonkívül Fleischer Sándor, a dán királyi főkonzul is.

A magyar kir. Testnevelési Főiskola igazgatósága a legigazibb elismerést érdemli, hogy a magyar főváros szakembereinek és a sok vidékről is felutazott szakértő és érdeklődő közönségnek ezt a kiváló sportélményt megszerezte.“

Eddig szólnak a cikkeik.

A múlt évi bemutató felelevenítésével kapcsolatosan még megemlítem, hogy Niels Bukh női gimnasztikai anyaga lényegesen eltér a férfiakétól. Az alapvető rész nagyjában megegyezik, de a bemutató gyakorlatok már sokban változnak. Az akrobatikus, vagy sportgimnasztika teljesen hiányzik a nők tornájából. Sokan, akik Niels Bukh női munkaanyagát nem ismerik, alig tesznek különbséget a nők és férfiak tornásztatása között. Szerény véleményem szerint teljesen elhibázott dolog, ha a nők gimnasztikájába bevisszük a kimondottan férfiaknak való gyakorlatokat. Ilyenek: a kézenállás, kézenjárás, cigánykerék, bukfenc hátra kézenálláson keresztül, fejugrás (átfordulás fejenálláson keresztül), erőugrás (átfordulás kézenálláson keresztül), repülőugrás (tigrisugrásból átfordulás), flick-flack (arabugrásból átfordulás hátrafelé tigrisugrásszerűen), szaltó előre és hátra stb., stb. Mindenütt, ahol a női gimnasztika tanítása a helyes mederben folyik, nem mennek az ugrási, parter- és szergyakorlatokkal túlzásba. Niels Bukh a női gimnasztikában a magasugrásokat alacsony szerez, a kanyarlati-, vetődési- és körugrást ugrószekrényen tanítja. A parter-(talaj)gyakorlatok és az atlétikai gyakorlatok helyett a nőknek úszást, daljátékokat, könnyű labdajátékokat és táncokat tanít.

Vannak, akik a Niels Bukh mozgásos gimnasztikáját azzal intézik el, hogy azon már régen túl vagyunk. De hogy az illetők, hol vannak, azt nagyon nehéz lenne megtudnunk. Hogy Niels Bukh gimnasztikája mennyire nem a múlté, azt legjobban bizonyítja K. A. Knudsen dán testnevelési szakfelügyelő cikke. A közlemény a Nemzeti Sport 1931. október hó 14-iki számában jelent meg és a következőket tartalmazza:

„Nagyon gyakran tapasztaltam, mondja K. A. Knudsen, hogy mindazok, akik Bukh testgyakorlatainál, mint nézők szerepelnek, azonnal azt az ítéletet mondják, hogy ez a testgyakorlás túlerőltető. De ha ugyanazok az

emberek maguk résztvesznek a gyakorlatban, lelkesen felkiáltanak: Milyen pompás! Ezt a saját tapasztalataimból állapíthatom meg.

A dolog lényege abban van, hogy a gyakorlatok távolról sem olyan megerőltetőek, mint amilyeneknek látszanak. Bukh az iskolagimnasztikát lényegesen előbbre vitte. Korábban az volt a szokás, hogy a testgyakorló órán a tanulók nagyon keveset, míg a tanárok nagyon sokat dolgoztak. Bukh arra tanított bennünket, hogy a tanár a maga részéről kisebb erőfeszítéssel a tanulókat nagyobb munkateljesítményre serkentse.

Továbbá arra is tanított Bukh bennünket, hogy a törzsgyakorlatok sokkal hatásosabbak legyenek, mint azelőtt. Ezek a gyakorlatok Bukh módszerében oly kiválóak, hogy jelenleg semmiféle versenytársuk nincs és a világ összes gimnasztikájában a vezető szerepet viszik. A testgyakorlatoknak semmiféle más formája nem képes a hátgerinc csigolyáit és izomzatát annyira átdolgozni, a hát- és hasizmokat annyira kifejleszteni, mint éppen ezek a gyakorlatok. Ezek által a tartásbeli hibák, mint kifosis, lordosis, laposmell előrehajlott vállakkal és scoliosis, javíthatók, még pedig sokkal eredményesebben, mint bármely más testgyakorlat, vagy gyógytorna által. De természetesen csak akkor, ha a törzsgyakorlatokat intenzíven végeztetjük. Hogy a Niels Bukh-féle gyakorlatokkal úgy dolgozzunk, hogy eredményesekké legyenek és egyszersmind a tanulóknak megfeleljenek, erre mutatta meg nekünk Bukh az utat. Végül arra is megtanított bennünket Bukh — sokkal eredményesebben, mint mások — hogy a hajlékonyságot hogyan mozdítsuk elő, mely a test normális kifejlődésére nézve lényeges szempont. Ebben a tekintetben is egy jól oktató Niels Bukh-féle gimnasztikának nagyobb a hatása, mint más testgyakorlatoknak. A Niels Bukh gimnasztikában a mozdulatok az ízületek határáig végezhetők, mire például a régebbi tornában, labdajátékokban, atlétikában és más sportágakban ritkán van alkalom.

Bukh három pontban szerzett különös érdemet: munkamennyiség, törzsgyakorlatok és hajlékonyság.“

K. A. Knudsen és a többi szakértők véleményéhez már úgyszólván nincs mit hozzátennem, mégis megemlítem, hogy Niels Bukh a gimnasztikát nem önmagáért a testedzésért műveli. Magasabb cél vezeti őt: a nép megerősítése és megnevelése. A gimnasztika neki csak eszköz a legmagasabb cél elérésére. Ez pedig nem egyes tehetségek kiképzésére, hanem az egész emberiségre kiterjed. Egy nép legnagyobb kincse — szerinte — az ifjúság. Az ifjúság fejlődésétől és kiképzésétől függ egy ország jövője.

Teljes szívből mondok köszönetet minden szépért és jóért, mit tőle tanultam, mert ez jóval több volt, mint gimnasztika. Niels Bukh olyan jeles férfi, hogy nem tudom, mit csodáljak benne jobban, a tudást-e, vagy az ő nagy lelki jóságát, szerénységét és gondosságát, mit mindenkivel szemben kifejt. Niels Bukh valóban nagy és nemes ember.

Lengyelország testnevelésügye.

Krakkó, 1931. Június hó 10-én.

Megérkezés Krakkóba. — A krakkói „Sokol” és „IMCA” egyesület munkája.

Régi vágyam volt, hogy a világ leghíresebb testnevelési módszereit: a finn, svéd és dán férfi és női gimnasztikát és elsősorban a finn atléták tréningmódszerét megfigyelhessem. Tervem, mit finneket jellemző szívóssággal és kitartással akartam, sikerült.

Utam Lengyelországon, Lettországon és Észtországon keresztül vezetett. Kiszálltam Krakkóban, Rigában, Tartuban és Tallinban s így sikerült ezeknek az államoknak újabbkori testnevelését is behatóbban megismernem. Az észl rokontestvéreinktől Tallinból, a másik finn-ugor rokon nép: a finnek fővárosába, Helsinkibe mentem. Voltam Turkuban (svédül Åbóban, de a finnek úgy vannak az áboi elnevezéssel, mint mi Clujjal), Nurmi szülő- és lakóvárosában. Majd Stockholm, Koppenhága és a világhírű dán Ollerup. Berlin és Drezda volt tanulmányutam főbb megállóhelye. Összesen mintegy 6500—7000 kilométert utaztam, fáradságot nem kímélve.

Első állomásom a lengyel Krakkóba vezetett. Megérkezésem után azonnal az egyik reálgimnáziumba mentem. Meglepetésemre az iskolának sem játszótere, sem tornacsarnoka nem volt. Lengyelországban ugyanis nagyon sok új iskolát nyitottak s ezeket az osztrákoktól elvett középületekben helyezték el. A tanulóifjúság játék- és tornatér hiányában vagy a „Sokol” egyesületek tornacsarnokát és sportterét használja rendes délelőtti órabeosztással, vagy mint Krakkóban is, a mintaberendezéssel rendelkező „IMCA” (Keresztyén Ifjúsági Egyesület) székházának tornacsarnokába és játszótérére járnak testgyakorlásra.

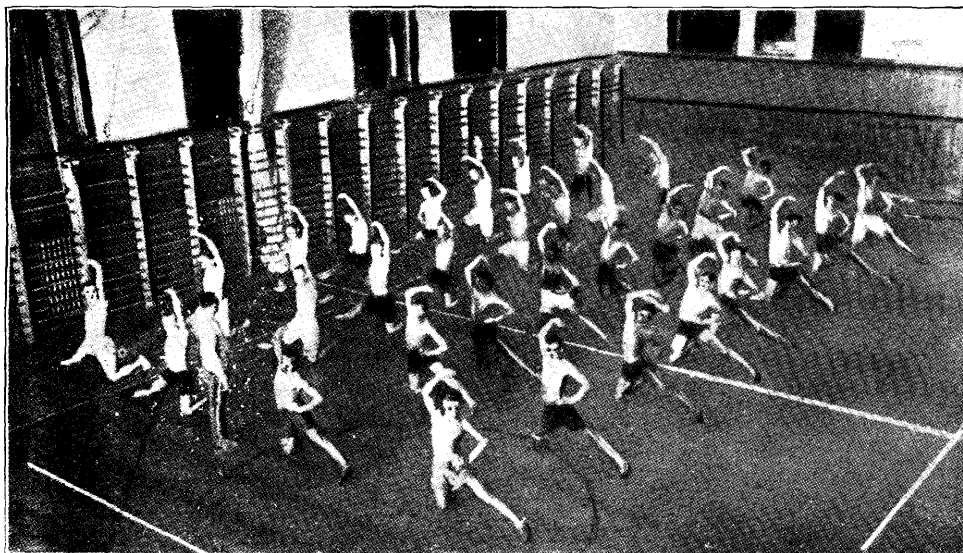
A reálgimnázium egyik III. osztályú tanulójától megtudtam, hogy a fiúk a Wolska-(katona)-utcában levő „Sokol” egyesület tornacsarnokában vannak.

Ennek az egyesületnek a klubhelyisége az iskolától 3—4 percrenyire fekszik.

A tornacsarnokban 24—26 III. osztályú tanuló fiatal tanárjuk vezetése mellett csapatgyakorlatokat végzett a gerendán, tornapadon és a bordásfalon. Több idősebb úr is jelen volt s említették, hogy az oktató III. éves testnevelési főiskolai hallgató és most vizsgázik a gyakorlati tanításból.*)

*) Lengyelországban a testnevelési tanárok kiképzése három évig tart és három helyen: Varsóban, Posenben és Krakkóban történik. Mindhárom helyen az oktatás az ottani egyetem orvosi fakultásával van összekapcsolva.

A csapatgyakorlatok végeztével a tanulók egyensúlyozó járást végeztek igen primitív tornapadokon, majd járást és érintőjárást gyors ütemben a padlón. Végül természetes szergyakorlatok következtek. Az osztály két csapatot képezett s verseny formájában egy-egy tanuló mindkét részről a következő akadályokon keresztül versenyzett: hosszában állított ló kápa nélkül, felfordított tornapad a ló és a 4 méterre állított ugróbak hátára fektetve, a bak előtt ugrószőnyeg, a szőnyeg előtt tornapad rézsút a esípőmagasságban állított gerendára téve, a gerenda előtt korlát és a korlát előtt függőleges létra, a tornacsarnok homlokfalaira szerelve. A versenyzők jelre törekülésből indultak s az összes akadályokon keresztül átjutva, a létra tetején



3. kép. A krakkói I. M. C. A.-egyesület tornacsarnoka.

elhelyezett cél minél előbbi megérintése volt feladatuk. Utána ezt a gyakorlatot — jókedvvel — stafétszerűen csapat csapat ellen is végezte.

Lengyelországban több tornacsarnokot megnéztem s azt vettem észre, hogy sokkal szegényesebben vannak felszerelve, mint a mieink. A padlózat mindenütt — a nem ideálisan megfelelő parkett s a kezelése sem eléggé higiénikus. Panaszkodnak, hogy a tüdővész hazájukban is dühöng. A felszerelés leginkább a régi időkből megmaradt rossz karban lévő német szer, pótolva egy-két modern szerrel, de ezek is rossz anyagból valók és silány állapotban vannak.

Következő utam a krakkói IMCA-ba vezetett. Az IMCA a leghíresebb és legelterjedtebb egyesület a világon. Mégegyszer annyi tagja van, mint ahány eserkész van a földön. Ha északra, délre vagy nyugatra utazunk, a Keresztyén Ifjúsági Egyesületekkel — angolul rövidítve — az IMCA intézménnyel mindenütt találkozunk. Idegennek olcsón kitűnő lakást és kosztot adnak s így az idegenforgalmat elősegítik. Főcélja az elhagyott, vagy árva gyermekeket minden díjazás nélkül: lelki, testi és szellemi nevelésben részesíteni a szeretet



4. kép. A krakkói I. M. C. A.-egyesület székházának társalgója.



5. kép. A krakkói I. M. C. A.-egyesület szórakozóterme.

és hazaszeretet alapján. Minden külföldi IMCA székházban van játszótér és tornacsarnok. A legtöbb fedett uszodával is rendelkezik. *)

Lengyelországban három helyen: Varsóban, Lodzban és Krakkóban van székházuk s ezek közül a krakkói a leghíresebb. Mindhárom amerikai IMCA testvéregyesületek pénzén épült fel s a fenntartási költségek, valamint a személyzet kiadásai versenyek bevételeiből, adományokból, továbbá a penziójukba szálló vidékiek és külföldiek pénzéből gyülik össze.

A krakkói IMCA-ház olyan modern és kényelmes felszerelésű, hogy 1928-ban az olimpiai játékok előtt a legyel atlétákat, vívókat stb. ide szállásolták el s a közös tréninget is itt tartották. A székház 110 egy- és kétágvas hálószobával, zuhanyozótermekkel, társalgókkal és játéktérrel (billiárd, asztalitenisz stb.) rendelkezik. Van két tenispályája s ezek közül az egyik a terraszszerű tetőn nyert elhelyezést. Van fáncterme és gyönyörű tornacsarnoka.

Itt említtem meg, hogy minden tornaterem, amit tanulmányutam alatt láttam, legyen az legyel, lett, észt, finn, svéd, dán vagy német földön, teniszterület is szolgál és egyetlenegy tornatermet sem láttam, ahol a hosszirányú falakra kosárlabdajátékhoz állvány, illetve kosár ne lett volna felszerelve. Amelyik tornacsarnok nem oly nagy, hogy szabályos tenispálya elférjen rajta, ott kisebb méretben, de fehér olajfestéssel a parkettás vagy lakkozott padlózatra rá van festve a tenispálya vonalozása.

A krakkói IMCA-egyesület tornacsarnoka gyönyörű szép, levegős, a padlója tükörtiszta, abova még a tanárnak is csak sportdreszben szabad belépni. Az érdeklődők a tanítást a különbejáratú terraszról figyelhetik.

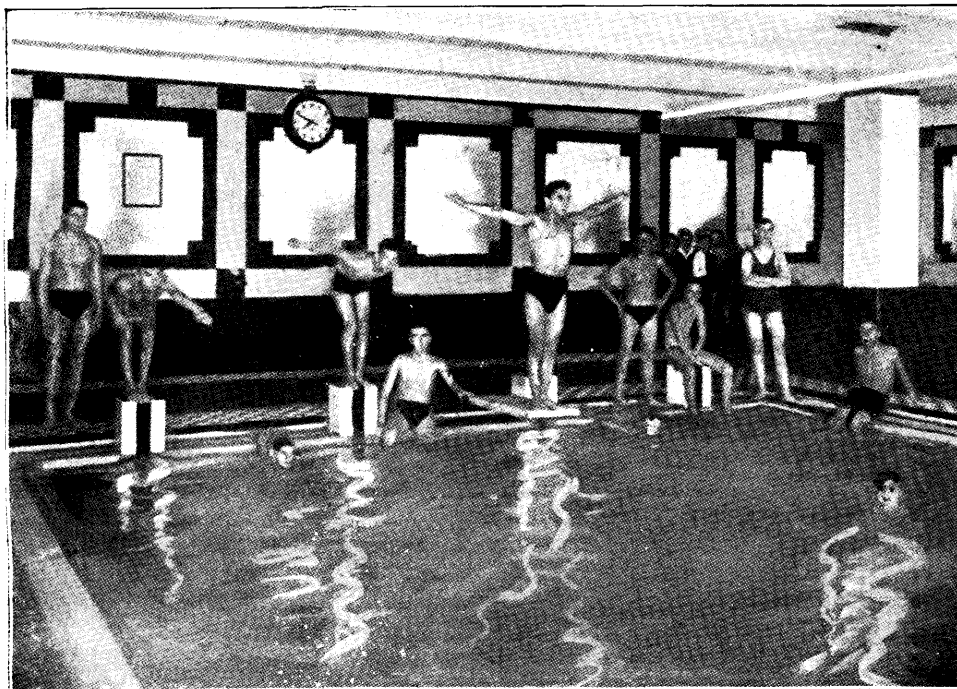
Belépésünkkor a teremben nők tornáztak, a közeli leánygimnázium VII. osztályú tanulói végeztek tanárnőjük vezetése mellett magasugrást. Utána kosárlabdáztak. A létszám ideális, mindössze 14 növendék volt.

A főbejárat mellett van a közös társalgó, a billiárd-, asztalitenisz- és a szórakoztató játéktér. A társalgóban napilapok és folyóiratok vannak. Itt lehet étkezni is. Az épület 1927-ben épült. A krakkói IMCA — mint mind-egyik IMCA-intézet — bármely vallású ifjúval foglalkozik (az intézmény protestáns alapítás) lelkiileg, szellemileg és testileg. Az ifjak minden reggel közös bibliórán vesznek részt. Az analfabéták írni és olvasni tanulnak. A haladottabbaknak módjukban van ingyenes zenetanfolyamon résztvenni. Előadást hallgathatnak az irodalomtörténelemből, mennyiségtanból, fizikából, természetrajzból stb. Elsajátíthatják az angol, német, francia stb. nyelveket. Mindnyájan három testnevelési fitkár és egy úszóoktató vezetése mellett testgyakorló-, sport-, játék- és úszóoktatásban részesülnek. A lelki és szellemi munkát állandóan felváltja a sport és a játék. A krakkói IMCA-egyesület fedett uszodája 8 m széles, 25 m hosszú és csempével kirakott. Az uszoda egész éven át üzemben van. Az épület s így az uszoda is központi fűtéssel van felszerelve. Télen a víz hőmérséklete 20—22 fok Celsius, nyáron 17—18 fokos. A terem hőmérséklete ennek megfelelően 3—4 fokkal magasabb.

A munka, mint minden egyes IMCA-egyesületben, a szereteten alapszik. A foglalkozáson való részvétel nem kötelező, mégis állandóan telt házzal dolgoznak. Az ifjak örömmel keresik fel az egyesületet s ha valaki az

*) A világháború folyamán az IMCA amerikai egyesületek révén sok magyar hadifogoly jutott élelemhez és meleg ruhához.

A háború befejeztével sokan az IMCA-egyesületek anyagi és erkölcsi segítségével tudtak hazajönni.



6. kép. A krakkói I. M. C. A.-egyesület fedett uszodája.

ott folyó közös munkában egyszer résztvett, akkor annak állandó látogatójává válik.

Az IMCA-intézmény nagyobb szervezet, mint a eserkészet s ez a kettő mégsem hátráltatja egymás munkáját, sőt az egyik kiegészíti a másikat. Az IMCA tagjai főként árvák, volt utcagyerekek, tanoncok. Egyetemi hallgatók is lakhatnak az épületben, ott olcsón és jól étkezhetnek. Kétágyas szoba fűtéssel, világítással és teljes ellátással havonta 50 pengőbe, egyágyas 60 pengőbe kerül.

A társadalmi életben a 18 évnél fiatalabbak el vannak különítve az idősebbektől, habár a szórakozási lehetőség: sakk, biliárd, zene, gimnasztika, úszás, tenisz, körülbelül egyezik. Legtöbb IMCA-nak, így a krakkóinak is, nyári fátorhelye is van. Szállásul az erdő tisztásán fából készült lakások szolgálnak. Ezeknek oldalai a tető alatt egy méter szélességben nyitottak.

A Keresztyén Ifjúsági Egyesület munkája hazánkban sem ismeretlen. Több helyen működik, de elsősorban lelki kiképzést ad. Ideális munkát: testi, lelki és szellemi kiképzést nem képes nyújtani, mert hiányzik hozzá egy olyan székház, mint a krakkói. Általában mind a Sokol, mind az IMCA-egyesületeknél az a tapasztalatom, hogy — nagyon helyesen — előbb elkészítik a sporttelepet és csak azután toborozzák a tagokat. Hazánkban leventéinknek és diákjainknak legtöbb helyen, sajnos, még ma sines otthona és sporttelepe.

Riga, 1931. június hó 12-én.

**Csevegés Liimola tanár, finn-ugor nyelvészrel a krakkó—
rigai gyorsvonaton. — A lettek testnevelési tanárképzésének
rövid ismertetése.**

Krakkóból este fél kilenc órakor indult gyorsvonatom s Varsón keresztül 26 órai szakadatlan út után Rigába, a lettek fővárosába érkeztem. A vonaton együtt utaztam a finn-ugor kongresszusra Helsinkibe siető magyar társasággal. Az észet kormány a lengyel és lett határra: Zemgáléba hálókocsikból álló különvonatot küldött értünk s innen kezdve diadalmenet volt a magyarok útja északi testvéreinknél mind Észtországban, mind Finnországban.

A vonaton közös fülkébe kerültem Liimola Matti középiskolai tanár, finn-ugor nyelvészrel. Csekély hathónapi budapesti tartózkodása alatt tökéletesen elsajátította a magyar nyelvet s most szüleihez és testvéreihez megy haza.

Liimola, mint minden finn férfi, teljesen tisztában van a finn sportviszonyokkal s így már a vonaton sok értékes felvilágosítást kaptam atlétáikra vonatkozólag.

Liimola beszélgetésünk közben elragadtatással említette a különleges finn fürdőt, a finn „saunát”. 1925 januárjában a Nemzeti Sport hasábjain az akkor tanulmányutat tevő, most Berlinben élő Munkácsi Márton megemlékezett a saunáról. Még sokan lesznek, akik erre az eredeti finn-ugor intézményre visszaemlékeznek. Mint Liimola barátom mondta: „Budapesten mindent tudott nélkülözni, a sótalán ételt, a húszfogásos löncsöt, megszokta a nagy hőséget: mindent, mindent, csak a saunát nem bírta nélkülözni s mi-helyt Helsinkibe ér, első dolga lesz, hogy a fedett uszoda saunáját felkeresi”. Megigérttem, hogy én is saunázni fogok és hazaérkezvén részletesen beszámolok a Finnországban fogalmat jelentő saunákról.

Hogy a helyi viszonyokkal Helsinkibe érkezésemkor tisztában legyek, érdeklődtem, hogy mik az ottani szokások. Ott is közös fürdés van-e, mint a mi fedett uszodánkban? És a trikóruhákban úgy divatoznak-e, mint Budapesten? Korántsem — kaptam az érdekes választ. — A helsinki és a többi finn fürdőkben külön fürdenek a férfiak és külön a nők. De viszont mind a nők, mind a férfiak csak fürdődressz nélkül fürödhetnek. A bejárónál jelzőtábla figyelmeztet, hogy fürdeni csak ruha nélkül szabad! Trikóban csak külön engedéllyel szabad vízbe menni. Ők azt tartják, hogy aki eltakarni igyekszik a testét, az valószínűleg valami ragályos betegségben szenved vagy kiütései vannak, tehát annak nem kívánatos megjelenése a közös fürdésnél! Csakugyan, amikor Helsinkibe érkezésemkor első utam a világ egyik leg-tisztább uszodájába vezetett, ruhás fürdőzőkkel nem találkoztam.

Finnországnak két atlétikai szövetsége van. Egyik a polgáriak, másik a munkások szövetsége. (Munkásatléta volt például Virtänen, 5000 méteren legjobb ideje 14 p. 42 mp. Purje is az volt.)

Nagy érdeklődéssel néztem utána a világhírű Järvinen-családnak. Az apa egykor diszkoszvető világrekorder és olimpiai győztes volt. Négy fia van. 1. Matti Järvinen 23 éves, a gerelyvetés világrekordere: 72 m 92 cm-rel. 2. Akkiles Järvinen 25 éves, dekatlonversenyző. 1930. július hó 19-én és 20-án a finn dekatlonbajnokságon 8255.475 összeredményű világrekordot ért el. 3. Kalle Järvinen 27 éves. Legjobb súlylökő eredménye: 15 m 55 cm. Állandóan 15 méteren felül dobál. 4. Yrjö Järvinen 29 éves, 14 m 90 cm-es hármasugró. Mindannyian a tamperei atlétaegyesület tagjai. Ötödik, jobban mondva első Järvinen atléta az Apa (Isä) Järvinen. Athénben ő a klasszikus diszkoszvető s egyúttal az első finn világbajnok. A kormánytól pár évvel ezelőtt Nurmival, Thunberggel és Ritolával együtt finn érdemrendet kapott.

A többi atléták iránt érdeklődve, megtudtam, hogy Larva treniroz és jó formában van. Lehtinen másfél angolon 6 p. 41·2 mp. hitelesítellen világrekord alatt futott. Ez az eredmény jobb, mint Nurmi 6 p. 42·5 mp. legjobb ideje. Csodálkozásomra, hogy az eredményeket ilyen jól tudja, Liimola nyelvszakos tanár úr mosolyogva mondotta: Finnországban minden írni-olvasni tudó ember ismeri a pontos eredményeket.

Finnországban az atlétikával a tisztviselők és egyetemi hallgatókon kívül elsősorban a munkások és falusi ifjak foglalkoznak. Innét van az, hogy a finnek kiváló hosszútávfutókkal rendelkeznek. Foglalkozásuknak legjobban a hosszútávfutás felel meg, de a komoly tréninget 20—21 évnél hamarabb sohasem kezdik el. Legtöbben csak a katonaságnál kezdenek trenirozni.

Matti Järvinen, a gerelyvetés világrekordere, az elmúlt télen beállt az egyik erdőkitermelő vállalatához famunkásnak, mert szerinte a gerelydobónak legjobb téli tréningje a favágás.

Igen kellemes beszélgetés közben észre sem vettem, hogy vonatunk a lengyel és lett határon fekvő Zengáléba érkezett. Innét az észtek hálókocsikból álló különvonatán utaztunk tovább.

Lettország fővárosába, Rigába érkezvén, a rigai „YMCA” székházba szálltunk meg, ahol már várt ránk a bőséges koszt és a tiszta hálószoza. Többen érdeklődtünk, hogy a 26 órás út után nem tudnánk-e megfürdeni. Késő este volt, a székházban csak hideg zuhany állt rendelkezésünkre. Vezetőink telefonon azonnal érintkezésbe léptek a közelben fekvő YMCA-sporttelep gondnokával. Pár perc és jelentették: reggel fél 7 órától kezdve meleg zuhany áll rendelkezésünkre. Nagy volt az öröm s mintegy tizenöt-huszan elhatároztuk, hogy reggel nagy fürdést rendezünk. Másnap reggel fél 7 órakor a szolgálta szerényen érdeklődött, vajjon jönnek-e az urak fürdeni, mert a sportpályán már várnak bennünket. A mi jó magyarjainkat annyira elnyomta az álom, hogy nagynehezen úgy hét óra felé, csak vagy négyen tudtunk elindulni s így megmentettük a magyarok tisztasági becsületét. A forró zuhany után mintegy újjászületve, szétnéztem a rigai YMCA sporttelepén. Rigának ez a legnagyobb sportpályája. Van két futballpályája, négy kosárlabda-, négy repülőlabda-, hat tenispályája és egy tornaesarnoka.

Visszamenvén a székházba, már várt ránk a roskadásig megrakott asztal bőséges reggelivel. A reggelit rigai uriaszonyok és leányok, az YMCA női tagjai szolgálták fel. Délelőtt meglátogattam Riga legszebb iskoláját, a német reálgimnáziumot. Az igazgató úr kedves kalauzolása mellett benéztem

minden terembe. Mindenütt példás tisztaság uralkodott. Tanítás már nem volt. Érdekes, hogy északon, ahol a hőmérséklet a legnagyobb kánikulában se több, mint 22—24 fok Celsius, azt mondják, hogy a tanulókat ilyen nagy hőségben nem szabad kínozni s a melegben tartott tanítás csekély értékű. Ezért Lettországbán, Észtországbán és Svédországbán a nyári nagyszünet június hó 1-től szeptember hó 1-ig tart.

A fentebb említett iskolában is szünetelt a tanítás. Az intézetet a rigai német kereskedők egyesülete építtette és tartja fenn. Testnevelési tanárjuk Németországban a német főiskolán szerzett oklevelet. Lettországbán nincsen testnevelési főiskola, testnevelési tanároknak elméleti szakosokat képeznek ki nyári kurzusokon.

Érdekes megfigyelni, hogy a szokások országonként mennyire változnak. Amíg Krakkóban a női tornaórákat férfiaknak megnézni sem szabad, addig Lettországbán, ahol este 11 órakor még világos van, a férfiak és nők együtt tartják az esti egyesületi tornagyakorlatokat s közösen játsszák az YMCA-egyesületek útján az egész világon elterjedt volibalt, a repülőlabda-játékot.

De mint az északi országok vándorai, Rigában sem maradhattunk tovább, sietniünk kellett az észti Dorpatba, vagy mint észti testvéreink nevezik: Tartuba, az északiak Heidelbergjébe.

Tallin, 1931. június hó 14-én.

Az észtek testnevelési tanárképzésének ismertetése. — Első találkozásunk a piros-fehér-zöld népviseletben lévő finn tornász-lányokkal. — Finn-észt atlétikai verseny az észtek fővárosában, Tallinban. — Beszélgetés a tamperei világhírű atléták vezetőjével. — Nurmi a maratoni távra készül és 2 óra 20 perc alatt szeretné megfutni.

A lettek fővárosából, Rigából, a finn-ugor kongresszus rendezőségének jóvoltából, kényelmes hálókocsin, 12 órai út után Tartuba (Dorpatba), az észtek híres egyetemi városába érkeztem.

A hatvanezer lakosú városka, klasszikus stílusban épített egyetemével, ötezer egyetemi hallgatójával — közülük 1200 a nő — feketeszegélyű diáksapkáikkal — ezt a női hallgatók is kivétel nélkül hordják — s regényes fekvésével a heidelbergi diákéletet juttatja eszünkbe. Tartu a hajózható Emajöge (Anyafolyó, Embach) mindkét partján mindössze negyven kilométerre fekszik a mostani orosz határtól. Tartuban van az egyetem orvosi fakultásával kapcsolatban az észtek testnevelési főiskolája. A főiskolán három évig tart a tanítás a modern dán, az újabb német és az angol testnevelés szellemében.

A finn-ugor kongresszus résztvevői között rajtam kívül Dűppong testnevelési tanár és még két testnevelési tanárnő is résztvett a tanulmányi kiránduláson. Négyesben indultunk el, hogy az észtek testnevelési főiskoláját megkeressük. Dűppong barátom németül megszólította az első urat, aki érdeklődésünkre kitűnő magyarsággal válaszolt: „No, majd elkísérem a hölgyeket és urakat“. Nagyon csodálkoztunk, hogy akit megszólítottunk, mindjárt magyarul felelt! Útközben dicsértük magyarnyelvi tudását s ő szerényen szabadkozott, hogy „sokkal jobban is tudna, de nagyon sok a munkája“. Hatalmas, 190—192 cm magas termete, domború mellkasa fiatal, 38—40 éves vidéki gazdálkodót sejtetett, aki azért nem tud még tökéletesebben magyarul, mert odahaza sok a munka! Amikor tovább bámultuk nyelvtanilag is kitűnő magyar tudását, szerényen mondotta, hogy a tartui (dorpati) egyetem finn-ugor nyelvésze. 1912 és 1924 nyarán Magyarországon tartózkodott. 1914-ben adta ki „Ungari antologia“ című kötetét. Dr. Julius Mark tanár úr — akinek szíves kalauzolásáért ezúton is köszönetemet küldöm — szíves volt a tartui testnevelési főiskolára személyesen elkalauzolni bennünket s mi azt tővétől hegyéig alaposan megnéztük. Az épületben csak az altiszttel találkoztunk. A tanítás már itt is szünetelt. Az altiszt csak észtil beszélt s így a professzor úr magyar tudására nagy szükségünk volt.

A főiskolának hatalmas, 30×15 méter, higiénikus és központi fűtéssel felszerelt tornacsarnoka és egy szép, tágas udvara van. Felszerelése kitűnő

és a modern feltételeknek teljesen megfelel. Az ablakokat belülről drótháló védi s így a sportszerű játékok, mint pl. a kosárlabda, bátran játszhatók. Ugyanezzel a védőberendezéssel találkoztam későbbi utaimon is. A terem szerei elárulják, hogy az észti testnevelési főiskola mindössze páréves, mert a felszerelés teljesen új. Mint mindenütt, a teniszpályát és a kosárlabdapályát a padlóra rajzolva, itt is megtaláltuk. A terem padlózata keresztirányban lefektetett hajópadló, lakkozva. Alatta 50—60 cm levegőréteg van, ez dobogószerűvé és ideálisan rugalmassá teszi. Linoleumpadozatú tornacsarnokokat északon sehol sem lehet találni és ez gondolkodóba kell, hogy ejtsen bennünket is. Mi lehet ennek az oka? Szerény véleményem szerint a csónaklakkal lakkozott hajópadlójú tornaterem sokkal pormentesebb, mint a linoleumé. Kezelése könnyebb, tartósabb, sokkal olcsóbb, dobogószerűen alkalmazva rugalmasabb és melegebb.

Az észti testnevelési főiskoláról évente kikerülő öt-hat férfi és öt-hat női tanerő bőven elegendő utánpótlást ad a mindössze egymilliószázhuszezer lakosságú Észtországnak.

Tartuból utunk az észtek fővárosába, a tengerparton levő s a finn partokkal szemben fekvő Tallinba (Reval) vezetett. Tallinban mindannyian — mintegy háromszázan — az YMCA székházában reggeliztünk. Reggeli után a régi, szűk utcában, amíg az indulásra gyülekezett a társaság, festői látványban volt részünk. Tizenöt-húsz finn leány gyönyörű nemzetiszínű ruhában jött felénk. Kezdetben azt hittük, hogy az észti rendezőség vezetőikül küldte ki részünkre és mind észtek. Csak később tudtuk meg, hogy finnek. Aki ezeket a vígkedélyű, mosolygós arcú lányokat látta és arra gondolt, hogy eddig úgy tudta, hogy a finnek mind komolyak és szótlanok, nagyon kellemesen csalódott. A két testvércsoport közötti barátság hamar kifejlődött. Kattogtak a fényképezőgépek s rövid pár perc alatt legalább száz fölvtétel készült a kedves finn nőcsoportról.

Ez volt az első pillanat, hogy utunk közben finnekkel. — az ő nyelvükön mondva — suomiakkal találkoztunk.

Tallin Helsinkitől 70 km-re fekszik s a két nemzet fiai sűrűn érintkeznek egymással. Feltűnt és a magyar szemnek nagyon jól esett, hogy minden második finn leány nemzeti ruhája a magyar nemzeti színekből volt összeállítva. Szoknyájukban fűszín a piros, keverve zölddel. Blúzuk fehér és felette a mellényke zöld.

A finn leányok kérdezősködésünkre örömmel újságolták, hogy ők a tamperei sportegyesület tornászai. — Tampere Finnország egyik legnagyobb ipari városa, 50.000 lakossal. Egyesületük a tamperei Pyrintő olyan szerepet játszik, mint nálunk a MAC és a BBTE. Ennek az egyesületnek van a legtöbb világhírű atlétája. A Pyrintő-egyesületben szerepelt vagy szerepel: Ritola, valamennyi Järvinen-fió, Vähätupa, Kössi, V. Sipilä, P. Jrjölä stb. —

Délután 4 órai kezdettel a férfiak (köztük Akilles Järvinen, a világ legjobb dekatlon-versenyzője) nemzetközi versenyen indulnak a tallinai rendezésében. A leányok este gimnasztika- és táncbemutatót tartanak. Liimola barátomat a tömegben azonnal felkerestem és megbeszéltük, hogy a versenyre feltétlenül kimegyünk. *)

*) Délelőtt a város megtekintésével telt el. Többek között eljutottunk a képviselőházba is. Észtországnak 100 országgyűlési képviselője van. Ebben az évben törvénybe iktatták, hogy a legközelebbi választásoktól kezdve csak 50 képviselő lesz. Minden észti képviselőnek képviselősége idejére ie kell mondania az összes volt állásáról, hogy hivatásának szentelhesse idejét.

A délutáni atlétikai versenyre a Nemzeti Sport igazolványával mentem be és előzékenyen a díszpáholyba ültettek bennünket. Ez azonban nem elégitett ki s az igazolványom segítségével Dűppong kollegám mint fényképész, Liimola finn barátunk meg mint tolmács jutott be a pályára. Így a verseny előtt, verseny alatt és utána nyugodtan beszélgethettünk a vezetőkkel és az atlétákkal. A tamperei egyesület főtitkárával, Tauno Kangas úrral még a verseny előtt volt szerencsénk találkozni. Úgy, ahogy, a beszélgetés lefolyt, megkísérlem jegyzeteim alapján megírni.

Vezetőjüktől, aki nagyon szimpatikus és barátságos, 30 év körüli fiatalember, megtudtuk, hogy az egyik szemükfénye, akitől nagyon nagy eredményeket várnak egy-két év mulva, az 5000 méteres Kössi, katona és éjjel őri szolgálatot teljesített. Hogy a mai versenyre idejében megérkezhesen, repülőgépen jött. Kössi az elmúlt évben 5000 méteren zuhogó esőben 14 p 58 mp-et ért el. Virtanen, aki az 5000 métert 14 p 50 mp-en belül futja, reumás. Nurmi is ebben a betegségben szenved. Általában a finnek panaszkodnak, hogy náluk a reuma nagyon elterjedt betegség. Oka, hogy a tél sokáig tart és télvíz idejében az erdei és mezei munkások könnyen megfáznak. Szerintük a reuma legjobb orvossága, s ezt különösen a reuma megelőzésénél tartják nagyon jónak, a száraz gőzfürdő, a finn sauna.

A többi atléták iránt érdeklődve, megtudtuk, hogy Yrjölä, a világ második legjobb dekatlonversenyzője, — eredménye: 8117.420 — még fel szeretné venni a versenyt Akilles Järvinennel. P. Vähätupától, az egyik tamperei atlétától, ki mindössze 22 éves s tavaly Barsit is megszorogatta, különösen jó eredményeket várnak. Eddigi eredményei: 800 m: 1:55.4 mp; 1000 m: 2:32 mp; 1500 m: 4 p. Vähätupa az elmúlt télen erősen sízett, 15—20 km-es versenyeken indult és ennek tulajdonítják, hogy még ma sincs formában. Általában azt tapasztaltuk, hogy amikor a sízésnek az ő eredményeik szempontjából nagy fontosságot tulajdonítottunk, csodálkoztak és azt mondták, hogy ők a sí csak közlekedés szempontjából vagy szórakozásképen használják. Például: H. Dahlman, aki 40—45 méteres síugró volt, azóta, hogy a magasugrással komolyan foglalkozik, csak szórakozásból sízik. Dahlmant a világ egyik legnagyobb magasugrótehetségének tartom, mert amellet, hogy mindössze 177 cm magas, ő tartja a finn magasugrórekordot 194 cm-rel. Ezt az eredményt pár héttel ezelőtt, ottlétünk ideje alatt érte el.

A finn atlétavezetők nagy elragadtatással beszéltek Nurmiről. Minden finn atléta és diák tudja, hogy Nurmi diákkorában az osztály legrosszabb futója volt. Tizenhat évig minden iskolai versenyen utolsó helyen végzett. Nagy akaratereővel elhatározta, hogy valamikor ő is lesz még első. A finneket általában a nagy akaratereő és szívósság jellemzi. Nurmi akaratereje az összes finn atléták között a legnagyobb. Sok olyan futója van a finneknek, akiknek az életkörülményei jobbak, mint Nurmie s mégis ő lett a világ legjobb futója.

Mint már fentebb említettem, Nurmi 16 évig minden futóversenyen utolsó volt. Az átmeneti korban, 16—20 évig nem atlétizált és ez volt a szerencséje. Komolyan csak 20—21 éves korában kezdett dolgozni. Finnországban a futásra, de különösen 400 métertől felfelé, 20—21 évnél előbb nem treníroznak s ilyen versenyeket ifjúsági atlétáknak nem is rendeznek. Ők, nagyon helyesen, azt tartják, hogy az erős futótréning tönkretesz a fiatal szervezetet. Az ifjúsági atléták főleg ugranak és dobnak. Szerintük nem fontos, hogy egy 17—18 éves atléta az 1500 méteres ifjúsági rekordot 4 p 15 mp-re javítsa és közben a szervezetét tönkre tegye s mint futó elveszen

számukra. Hogy a finn atléták a közép- és hosszútávfutásban elsők a világon — több más oknál fogva, mikről későbbi leveleimben beszámolok, — első-sorban ennek tulajdonítható.

Úgy láttam, hogy a finnek leginkább bálványozott atlétája még mindig Pavo Nurmi. Elsősorban azért tartják a világ legnagyobb futófenómén-jának, mert ha 800 méterre trenírozott volna fiatalabb éveiben, akkor ezen a távon is világrekordot tudott volna futni és biztosan hiszik, hogy a maratoni távon még nagyon nagy eredményeket ér el. Mint ahogy ők mondják: „Nurmi a világ legnagyobb skálájú futója“.

Nurmi nagyon zárkózott természetű s így terveiről keveset lehet hallani. Az elmúlt évben egy amerikai újságíró előtt — aki egyenesen Nurmihoz igyekezett — nyilatkozott és a következőket mondta: *Fiatalabb éveimben 1000 m és 1500 m-en értem el nagy eredményeket. Később 3000—5000 m-ig futottam kitűnően. Az elmúlt évben 1500 m-en már nem indultam. 3000 m-en harmadik lettem. 5000 m-en 14.40.7 mp-cel, 10.000 m-en 31.04.6 mp-cel, 15.000 m-en 48.08.0 mp-cel, 20.000 m-en 1.04.38.4 mp-cel első lettem. Jövőben főleg a hosszútávokra trenírozok és szeretném, ha a maratoni távon 2 óra 20 perc körüli időt érnék el.*

Taumo Kongas, kitől ezeket az érdekes dolgokat hallottam, még nagyon jól emlékszik városában megforduló atlétáinkra. Barsira és az annak idején nála lakó Szepesre.

Helsinki, 1931. június hó 15-én.

Találkozás az észt Tallinban Akilles Järvinennel, a világ legjobb dekaflonversenyzőjével. — A finn atlétaszövetség minden erejével a svéd- finn atlétikai viadalra készül. — A finn szövetség a svéd- finn verseny miatt atlétáit augusztus havában külföldön nem engedi indulni. — Újabb fiatal finn és észt tehetségek feltűnése. — Megérkezés Helsinkibe.

Legutóbbi cikkemben megemlékeztem a tamperei finn atléták vezetőjével lefolyt beszélgetésünkről. Ebben a levelemben magáról az atlétikai versenyről és az ott szerzett tapasztalataimról számolok be.

A finn-észti nemzetközi atlétikai verseny a tallini stadionban folyt le. A pálya nagyon rossz karban volt. Futópálya, magasugró- és távolugróhely mind laza. Nálunk a vidéki pályák különb állapotban vannak. Az északi országokban nem ismerik a vörös salakot, ezt még tenispályákon sem használják. Az atlétikai pálya salakját nem locsolják és nem hengerlik. Tallinban és Helsinkiben is például a magasugrás alatt a teljesen tönkretett laza eldobbantó helyét a versenyző lapáttal és kézzel próbálta kijavítani.

Annál értékesebbnek kell a finn eredményeket tartanunk, mert ha ők külföldre mennek és olyan pályákon versenyeznek, mint a budapestiek, akkor könnyű nekik a hazai eredményeknél jobbat elérni. A finn atléták az utazáshoz is hozzá vannak szokva, mert nincs az a verseny, amelyikre többszáz kilométert ne kellene utazniok. A mi atlétáink az év legnagyobb részét helyben és kitűnő pályán versenyzik át. Sajnos, hazai atlétáink nincsenek hozzászokva a rossz pályához és legtöbbször hiányzik a nemzetközi verseny rutinja.

A tallini verseny első száma a 110 m gátfutás, magasugrás és súlylökés volt. Minden atlétikai versenyen három csoport rendezőgárdával rendezik mind az észtek, mind a finnek versenyeket. Állandóan egy futó, egy ugró és egy dobószám folyik. Ennek helyességéről lehet vitatkozni, de tény, hogy egytellenegy verseny sem tart tovább két óránál.

A 110 m gátfutásban 15·6 mp alatt Akilles Järvinen lett az első. A Järvinennek, aki hat számban indult és mindegyikben első vagy második lett, arra is jutott ideje, hogy verseny közben kérdéseimre válaszoljon. Jegyzetembe ő maga írta be a múltévi dekaflonbajnokság világrekord eredményeit, az ugyanezen számokra elért legjobb eredményeit és hogy miben fog még javítani. 1930 július hó 19-én és 20-án elért eredményei, mint az köztudomású, ezek: 100 m: 11·1 mp, távolugrás: 689 cm, súlylökés: 13·14 m, magasugrás: 180 cm, 400 m: 50·00 mp, 110 m gátfutás: 15·4 mp, diszkoszvetés: 36·47 cm, rúdugrás: 360 cm, gerelyhajítás 5815 cm, 1500 m: 4:54·2 mp.

Összeredmény: 8255.475. A verseny második napján az eső esett. Järvinen eddigi legjobb eredményei már így összegyűjtve kevésbé ismertek: 100 m: 10:8 mp, 200 m: 21:9 mp, 400 m: 49:1 mp, 1500 m: 4:40 mp, 110 m gátfutás: 15:2 mp, távolugrás: 712 cm, magasugrás: 180 cm, rúdugrás: 360 cm, hármasugrás: 1434 cm, súlylökés: 1389 cm, diszkoszvetés: 3695 cm, gerelyhajítás: 6267 cm. Ebben az évben javítani szeretne (és — úgymond — tudna) az 1500 m rúdugrás és diszkoszvetés eredményein. Järvinennek mind a futásban, mind az ugrásokban és dobásokban kitűnő stíluszérzéke van. Talán egyedül a távolugrása az, ahol hibát lehet találni. Említettük is neki, hogy az ugróíve nagyon lapos. Ő ezt, mint mondta, érzi és igyekszik rajta javítani.

Arra a kérdésünkre, hogy szerinte egy dekatlonversenyzőnek mi a legfontosabb tulajdonsága, nagyon helyesen, azt válaszolta, hogy a versenyrutin. A dekatlonistának nagyon biztos versenyzőnek kell lennie.

A. Järvinen egy-két cm-rel magasabb és 6—7 kgr-mal súlyosabb, mint a mi Bácsalmásink. Érdeklődésünkre említette, hogy télen szórakozásképen szízik és jégbokizik. Nagyon szolid életet él, nem iszik és nem dohányzik. Sokat gyalogol, különösen árkon-mezőn keresztül, dombra fel és dombról le. Nagyon nagy fontosságot tulajdonít a „saunázásnak“. Állandóan, télen-nyáron hetenként háromszor-négyszer 75—80 fokos szárazgőzben saunázik. Télen tornázik. Mindjárt megjegyezte, hogy ne gondoljak arra a tornára, amit a tornaegyesületek a nyujtón, lovon és korlátton végeznek. Amikor egy-két törzshajlítgatást, lábrendítést és karlengést mutattam neki a modern gimnasztikából, örömmel mondta, hogy ő is ilyeneket végez.

Finnországban az atlétikai szezon valamivel későbbben kezdődik és hamarabb fejeződik be, mint nálunk s mégis egy finn atlétának több versenyen kell indulnia, mint a miénknek. Nagyon sok atlétikai versenyet rendeznek. Finnországban nemcsak vasárnap, hanem hétköznap, leginkább kedden és pénteken is rendeznek versenyt. A. Järvinen panaszkodott, hogy több versenyen indul, mint szeretné, de a szövetséggel és egyesületekkel szemben ezt az áldozatot meg kell hoznia. Amikor édesapjáról, az „Apa“ Järvinenről érdeklődtünk, látható örömmel mondta, hogy édesapja 63 éves és mindennap gimnasztizál. Pár évvel ezelőtt még aktív versenyző volt és 57 éves korában a diszkoszt 40 m-re hajította.

A. Järvinen nagyon nagy tehetségnek tartja O. Vaalamot honfitársát, aki mindössze 22 éves és a diszkoszvetésben múlt évben 45 m 07 cm-t ért el.

A tallini versennyel kapcsolatosan említésreméltó Alhonen tamperei atléta magasugróeredménye, aki a tallini versenyen tűnt fel. A lehetetlenül rossz pályán 183 cm-rel lett első. A rossz pálya miatt nem ugrott tovább. Eddigi legjobb eredménye 170 cm volt. A súlylökést az észti Arnold Viiding, fiatal, 20 éves diák nyerte 14.59 cm-rel. Az észti súlylökőrekordot Suuk tartja 14.71:5 cm-rel. Remélik, hogy Viiding már ebben az évben megjavítja. Érdekes, hogy a súlylökők és a diszkoszvetők a melegítőruhát csak a legutolsó dobásnál, a hatodik dobásnál vetették le. Az északiak melegítőruhája legalább mégegyszer olyan vastag, mint a miénk s így a tréninget kora tavasszal kezdték el.

Érdeklődésünkre megtudtuk, hogy a finn atlétikai szövetség minden erejével azon van, hogy a tavalyi csorbát — a svédektől szenvedett vereséget — kiköszörölje. Ez a vereség úgy érintette őket, mintha minket, mondjuk, az osztrákok vertek volna meg. Még a politikai érintkezés is az osztrák-magyar helyzetet juttatja eszünkbe. Minden energiájuk a svéd-finn versenyre összpontosul. Éppen azért, hogy a versenyzőik akkorra a legjobb formában

legyenek, a finn szövetség augusztus havára egyetlenegy atlétának sem ad külföldi versenyre startengedélyt. (Mint köztudomású, a finnek 1931. augusztus 30- és 31-én a svédeket otthonukban, Stockholmban fölényesen le is győzték.)

Tallini tartózkodásom is véget ért és sietnem kellett tovább, még északabbra a finn testvérekhez Helsinkibe. Tallinból Helsinkibe az utat a



7. kép. Képen egyes számmal jelzett Akilles Järvinen, a világ legjobb dekatlonversenyzője.

Finn-öblön keresztül, hajón tettük meg. A Tallinból induló hajó fedéltetőjéről az éjszakai partok meredek sziklás falait láttuk, melyek lábánál a Finn-öböl hullámai torlódtak. Majd midőn pillantást vetettünk a városra, a szép tornyok és hatalmas várfalak kötötték le figyelmünket. Alig tűnt el a láthatáron az éjszakai partvidék, hatalmas hadihajó kontúrjai kezdtek előttünk kibontakozni. A hajón lassan feltűnt az orosz szovjetzászló. Kapitányunktól meglepetve halljuk, hogy itt süllyedt el az az orosz tengeralattjáró, miről a magyar újságok is megemlékeztek. Napok óta igyekeznek az általunk látott dokkhajó

segítségével kiemelni, de még akkor csak a kísérletnél tartottak. Az anyahajótól mindössze 50—60 méterre voltunk.

Nemsokára felbukkantak az alacsony finn partok és utána százával a finnparti szigetek és sziklaszirtek. Felettünk három repülőgép egyenesen Leningradnak tartott. Azt gondoltuk, hogy ez nem lehet más, mint az orosz repülőposta. Kis idő múlva örömmel láttuk, hogy mind a három gép hajónk felé tart. Megérkezésünkig állandóan körülöttünk repdesve a nagyszerű fogadtatás első megnyilvánulását jelentette.

Az a tudat, hogy még egynéhány perc és a világ leghíresebb sportnemzetének a földjére teszem lábamat, nagyon elfogódottá tett s éreztem, mily nagy feladatot tűztem ki magam elé, mikor a finn atlétika nagyságának titkát próbálom tanulmányozni.

Úgy érzem, ha tapasztalataim egyikét-másikát a magyar atlétika és a magyar testnevelés fejlődésére felhasználhatom, utam nem volt hiábavaló.

Helsinki, 1931. június hó 16-án.

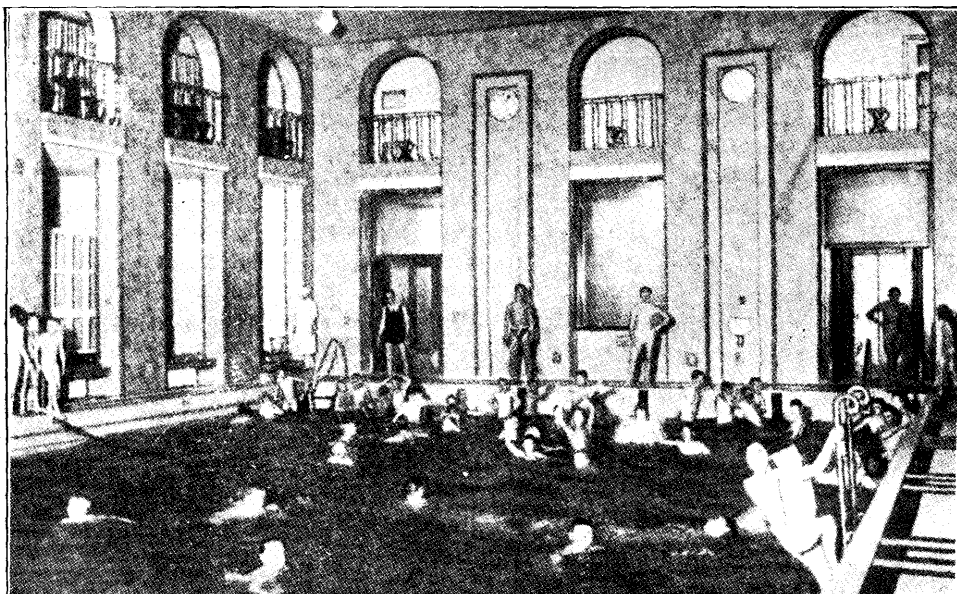
Látogatás a gyönyörű helsinki uszodában. — Milyen is az a híres finn-sauna.

Tallinból, Észtország fővárosából Helsinkibe hatórai hajóút után érkezünk meg. Finn testvéreink részéről a fogadtatás felejthetetlenül megható volt. A hajóállomásról szállónkba saját autóikon a helsinki úrvezetők vittek be. A vasúti állomás közvetlen közelében fekvő Hotel Hansába való beszállásolásom után elindultam, hogy felkeressem a fedett uszodát, ahová Liimola Matti finn barátom olyan nagyon vágyakozott hathónapi budapesti tartózkodása közben. Helsinki a magyarok tiszteletére zászlódíszbe öltözött s a temérdek magyar zászló önkéntelenül azt juttatta eszembe, hogy a finnek jobban tartják velünk a rokonságot, mint mi velük. Finnországban mindenki tudja, hogy a magyarok testvéreik. Bizony, a messze délre elszakadt magyarokról nem merném állítani, hogy mindegyike tud a finn rokonságról. Pedig északi testvéreinkre, mind az észtekre, mind a finnekre csak büszkék lehetünk.

Szállodámtól a fedett uszoda mindössze három-négy perenyire, a város kellős közepén fekszik. A környezete nem olyan szép, mint a budapestié, de sokkal könnyebben megközelíthető. Mint ahogy később megtudtam, nincs egyetlen egy idegen sem, akinek első útja ne a fedett uszodába vezetne. Minden külföldi, aki Helsinkibe igyekszik, már a hajón kézhezkapja az uszoda ismertetését. A fényképes körlevél minden olvasója saját nyelvén vastag betűvel kérdezi, hogy „Járt-e az úszócsarnokban?” Aki ott megfordult, az másodszor is elmegy oda. Az úszócsarnokban élvezet az úzás. Valóságos élmény. A körlevélből a napokig utazó külföldi megtudja, hogy a nagy úszómedence nyitva van nőknek kedden és pénteken 8—13 óráig és vasárnap 9—13 óráig. Férfiaknak hétfő, szerda, csütörtök és szombaton 8—21 óráig, kedden és pénteken 14—21 óráig. A női osztály úszómedencéje — a kis úszómedence — nyitva hétköznaponként 9—21 óráig, kivéve kedden és pénteken 14—21 óráig. Kedden és pénteken 8—13 óráig a női osztály medencéje férfiak rendelkezésére áll. A finn-sauna (száraz gőzfürdő), a római gőzfürdő mindennap délután 14—21 óráig van üzemben. Az uszoda Jrjön-katu (György-utca) 21/B. szám alatt található. A belépődíj magyar pénzben egy pengő ötven fillér s ezért törülközőt és szappant is adnak. A 10×25 m. nagyságú medence közvetlen a bejárat mellett van. A medence tulsó végén egy elkülönített teremben 10 darab hideg-meleg zuhanyozó és 12 darab lábmoso található. A zuhanyozót kivétel nélkül minden úszó használja, annak ellenére, hogy a bejáratától távol fekszik. A lábmosókat nem tartottam eléggé praktikusnak. Kételyem azonban hamar eloszlott és elismertem, hogy a helsinki fedett uszodába a hygienia ellen semmi kifogásom sem lehet. Abban a pillanatban ugyanis,

hogy valaki lábfürdőt vett, azonnal ott terem egy női alkalmazott és a lábmosót kitisztítja. Az uszodában az alkalmazottak kivétel nélkül mind nők. A finnek férfiatlan, illetve nőknek való munkának tartják a mosogatást, takarítást, súrolást, masszírozást stb. A finn férfi szegényében még hazájából is kivándorolna, semhogy ilyen nőknek való munkát vállaljon. Mivel Finnországban ilyen férfiatlan munkára egy férfi sem vállalkozik, ezért van az, hogy a helsinki fedett uszodában is mind a negyven alkalmazott nő.

A medence falai és a terem csempézett, a plafon lakkozva van. A csempézés színösszetétele nagyon sikerült. A medence falai zöldeskék csempével, a terem padlója fehér csempével, az oldalfalak szürkés-kék csempével kirakot-

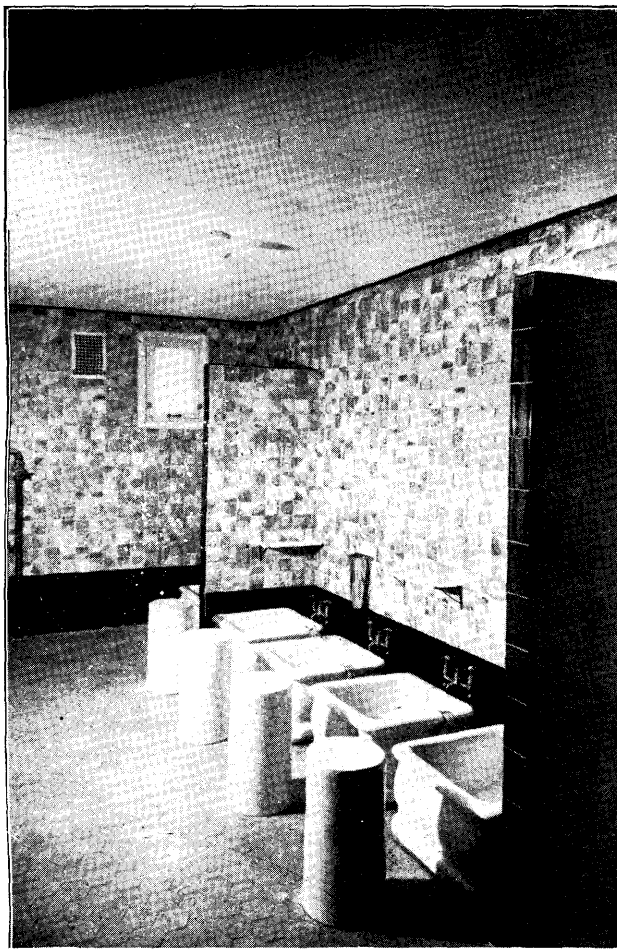


8. kép. A helsinki fedett uszoda.

tak. A víz hőfoka télen 21—22 fokkal, nyáron 17—18 fokkal. A terem hőmérséklete ennek megfelelően 2—3 fokkal magasabb. A medence vízmennyisége 130 cm-től 4 méter mély. Az uszodának egy-egy darab egy méter, négy méter és hat méter magas ugróállványa is van. Az úszócsarnok huszonöt masszírozóhelyiséggel rendelkezik. A teremben nyolc-tíz takarító nő állandóan súrol és söpröget s így érthető, hogy miért a világ egyik legtisztább fedett uszodája ez.

A helsinki uszoda arról is híres, hogy még onnét senkinek sem tűnt el pénze vagy értéktárgya. Általában az északi országok népeit jellemzi a végtelen megbízhatóság. Finn testvéreink e tekintetben is pompás emberek. Az öltözőben együvé kerültem olyanokkal, akik már fürödtek. Csodálkozásomra értéktárgyaik: pénztárca, aranyóra mind az asztalkára volt kitéve. Később érdeklődésemre megtudtam, hogy még soha sem tűnt el valami az öltözőkből. Büszkén mondták, hogy náluk a nyitott öltözőben hagyott pénztárca biztonságosabb helyen van, mint Párisban a lakat alatt őrzött.

Mint kíváncsi idegen minden helyiséget megnéztem. Az egyik nő alkalmazottal nagy nehezen megértettem, hogy tanulmányutat tevő magyar vagyok és szeretném, ha valaki kalauzolna. Kézze-lábbal magyarázta, hogy van itt egy úr, aki érti a mi nyelvünket. Elrohant és pár pillanat múlva az én kedves Liimola barátommal jelent meg. Liimola nem tudta elképzelni,



9. kép. A helsinki fedett uszoda lábmosdói.

hogy miért kell neki sürgősen az olyan nagyon nélkülözött saunáját elhagyni, de amikor meglátott, csuromvizesen egyenesen a nyakamba ugrott. Örömben azt sem tudta, hogy hová tegyen, mit mutasson meg először. Én azonnal a sauna iránt érdeklődtem. „A fedett uszodában tizenhat sauna van“, mondja Liimola és kért, hogy én is saunázzak. Saunázás közben megtudtam, hogy minden sauna két helyiségből, a szárazgóból és a szárítóból áll. Mindegyikhez tartozik még egy zuhanyozó helyiség, felszerelve fürdőkáddal.

Finnországban és általában a finn-ugor testvéreinknél, így az észtek-nél, karjalaiaknál, zürjénekknél stb. mindenütt, még a legszegényebb parasztház mellett is az udvar végén megtalálható a sauna. Sok finn állítja, hogy amíg északi testvéreinkkel együtt éltünk az Ural-hegység déli lejtőjén, mi magyarok is ismertük a saunát. A sauna helyisége igénytelen kis faházikó és mégis a finnek legfontosabb intézményei közé tartozik. Nekünk magyaroknak már annyiból is felejtethetlen látványt nyújt, mert minden lakóház és sauna-épület pirosra van festve, az épület sarkai és ablakrámai hófehérek s ilyenkor, nyár derekán, amikor a mező és erdő üdezőld, bármerre nézünk, mindenütt a mi nemzeti trikolorunk színe, a piros-fehér-zöld látható.

Hogy a finnek milyen nélkülözhetetlennek tartják a saunázást, arra jellemző a következő: Ha egy finn falusi ember kimegy az erdőbe fát vágni és ott huzamosabb ideig kell maradnia, első dolga, hogy a saunát megépíti. A szárítóhelyiségben ideig-óráig elalhat, tehát a lakást nélkülözni tudja. A sauna után következik az istálló és csak legvégül kerül sor a saját házára.

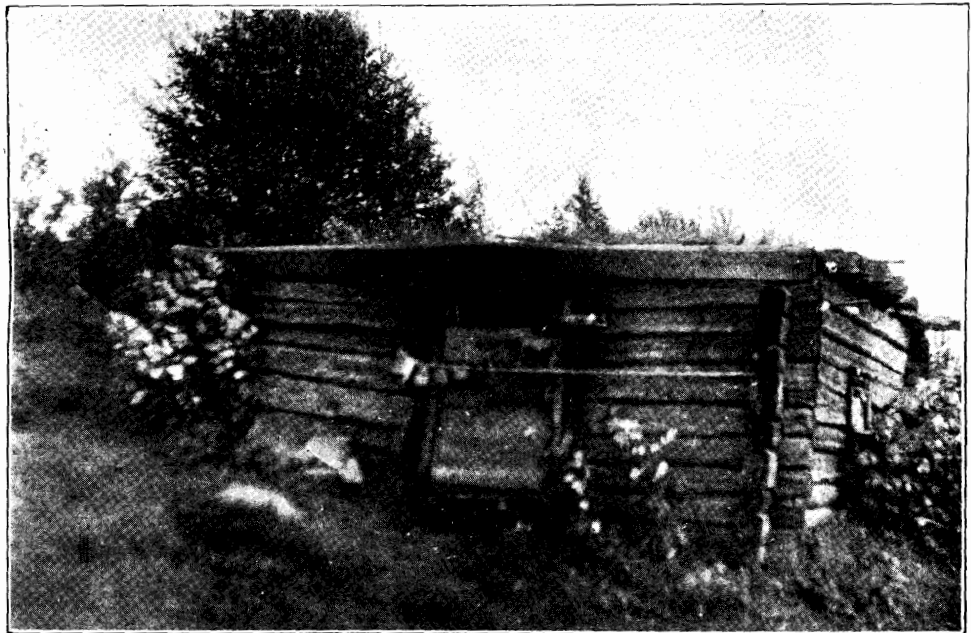
Furcsának látszik, de úgy van, hogy minden finn férfi, ha családot alapít, először a saunát, azután az istállót és csak legvégül építi fel a lakóházat. Finn orvosok és antropológusok az évezredek saunázásnak tulajdonítják, hogy a finnek, akik valamikor 164—165 cm átlagmagasak voltak, ma 174—175 cm magasságú fajú fejlődtek. Szerintük a heti három-négy saunázás kedvező hatással van a csont fejlődésére.

Ha egy falusi saunát megfigyelünk, látjuk, hogy primitív eljárással milyen ideális fürdőhöz lehet jutni. Az udvar végén, a faskamra mellett kétszer 3×4 méter nagyságú fából készített házikó a sauna. Az egyik szobácska a szárító, a másik meg a fürdő. A fürdőszobában a mi falusi kemencénkhez hasonló kemence van, melybe a szárítóból gyújthatnak be. A kemence belülről a felső harmadánál rácsozott és a rácsozástól kezdve terméskővel van megtöltve. A kemence fürdőszobai oldalának felső része 50 cm átmérő kör alakú nagyságban nyitott. A termésköveket itt rakják a kemencébe. A szárítóhelyiségből fával izzóvá melegítik a köveket. Hogy ez minél előbb sikerüljön, amikor a fa már izzik és nem füstöl, még a kémény lyukát is elzárják. Amikor a terméskő fehéren izzik, leöntik egy vödör hideg vízzel. Az izzó kővön a víz azonnal száraz gőzzé változik és pár perc alatt a fürdőben a hőmérséklet 80—85 fokra szökken. Ebben a 80—85 fokos száraz gőzben saunázik a család apraja-nagyja, télen-nyáron hetenként háromszor-négyszer. A 80—85 fokos gőz egy-két percig tart és lassan lehül 60—55 fokra. A követ újra izzóvá melegítik s 4—5 perc múlva megint leöntik egy vödör vízzel. Ezt az eljárást többször megismétlik s közben magukat 50—55 cm nagyságú nyírfaleveles vesszővel csapkodják. A nyírfalevél olaja kitűnő illatokat áraszt, míg az ütögetés a vérkeringést fokozza és nagyszerű masszázst helyettesít. A nyírfaleveles vessző csapkodással sokkal magasabb hőfokot bír el a test, mert az érintkezés helyén hűsítőleg hat. A saunázást mindig hidegvízfürdő fejezi be. A fürdőben van egy dézsa, és a dézsába állva a saunázó vödörből önt magára vizet. Vannak edzettebbek, akik a hideg vízzel nem elégszenek meg, hanem télen saunázás után a friss hóban fürdenek meg. A hófürdő után azonnal a meleg szárítóba mennek: lefeküsznek s így meghülés sohasem fordulhat elő. A saunázás 80—85 fokos meleggel gyenge szívűeknek és idegeseknek nem való. Viszont Finnországban gyenge szívű és ideges ember alig található.

Ezt az eredeti finn-ugor intézményt, a saunát olyan kitűnőnek találtam mind sport, mind népegészségügy szempontjából, hogy iskoláinknak, sportegyesületeinknek és magánosoknak melegen figyelmébe ajánlom annak



10. kép. Egyszerű finn-sauna (száraz gőzfürdő) belseje.

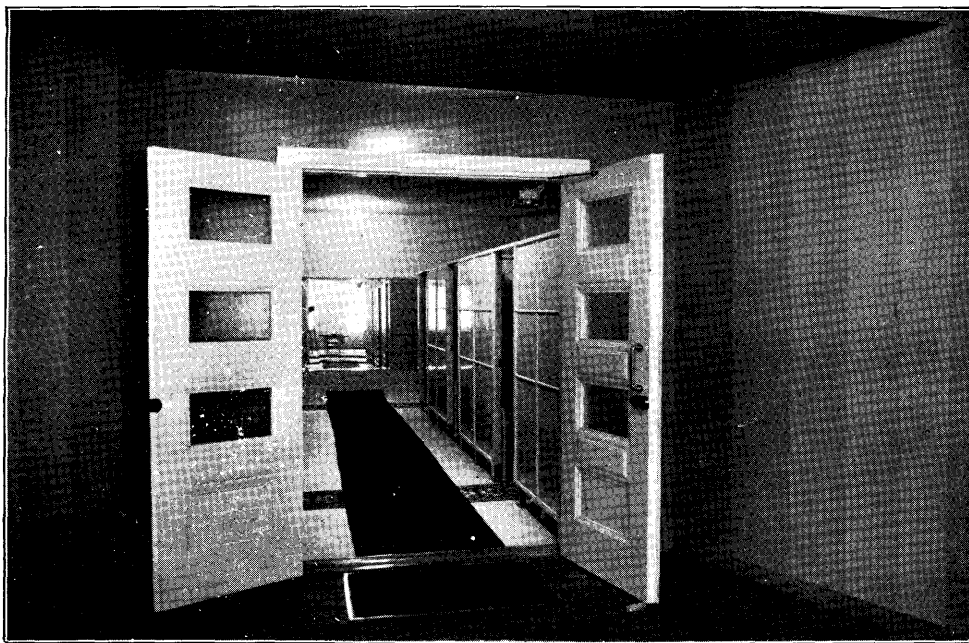


11. kép. Egyszerű sauna kívülről nézve.

elkészítését. Finn testvéreinknek említettem, hogy sportköröm előbb-utóbb építtetni fog egy saunát. Ennek végtelenül örültek és ígérték, hogy ha útjuk Budapestre vezet, iskolámat meglátogatják és ott saunázni fognak.

Húszezer nyírgallyköteg.

A helsinki híres fedett uszoda női osztályát nem látogathattam meg. Később, amikor a felejthetetlen szép északi utamról hazatértem, mindig éreztem, hogy ezt az egyet nem lett volna szabad tanulmányutam programjából



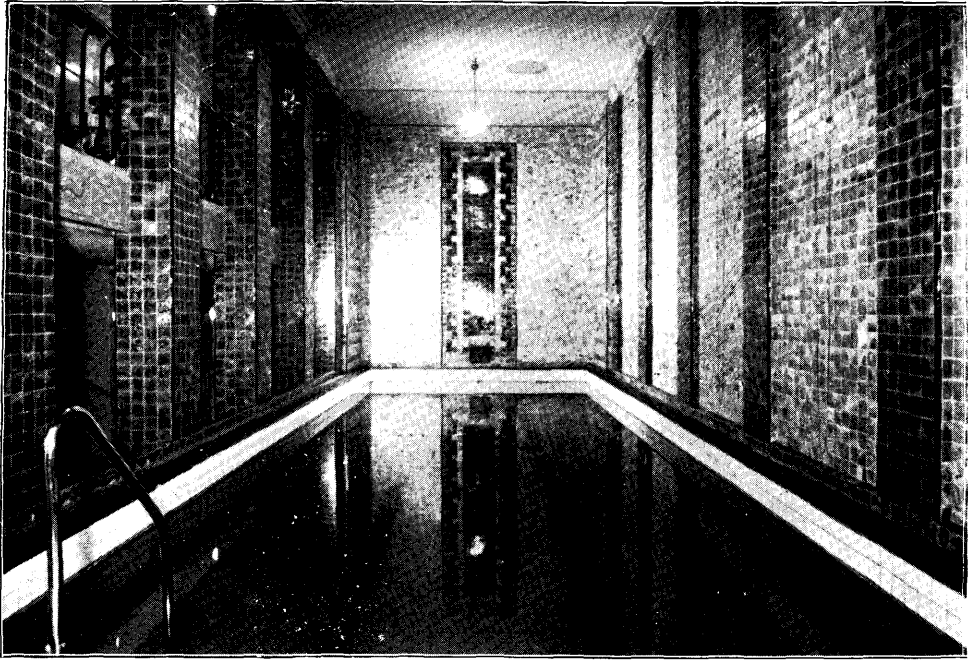
12. kép. Bejárat a helsinki fedett uszoda nők osztályába.

kihagynom. Útközben megismerkedtem Faragó József tanár, finn-magyar lektorral. Az ő összeköttetése révén sikerült a női uszodáról több fényképhez jutnom.

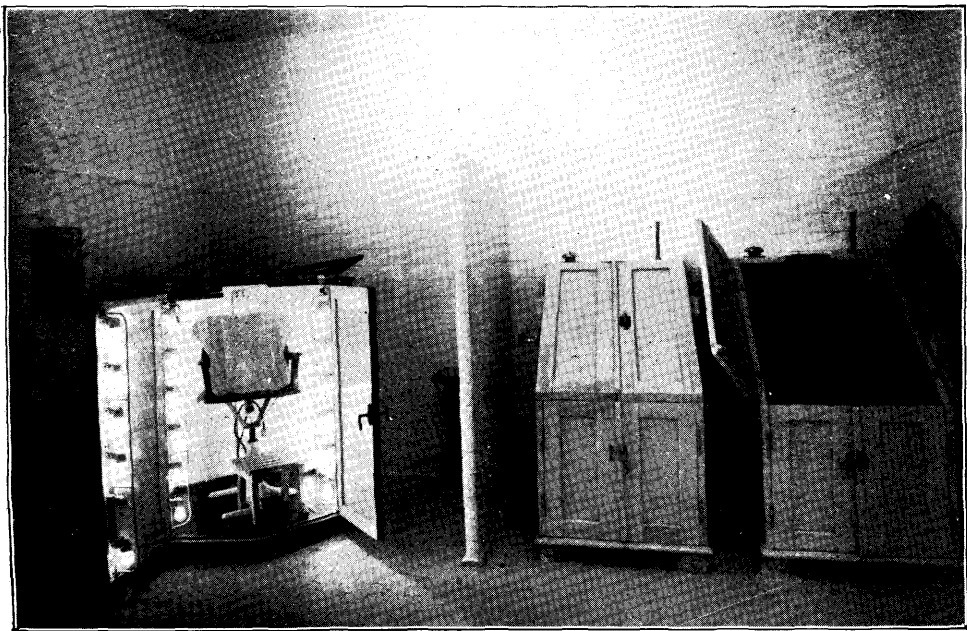
Az egyik helsinki képes folyóirat munkatársát az újabban bővített női uszodába meghívták és a hozzám eljuttatott cikkben az uszodáról a következőket írja:

A fedett uszoda, amely az összes finnek előtt közismertségnek örvend, rövid fennállása alatt már kétszer bővítette helyiségeit. Első alkalommal a férfi részt bővítették, ezúttal pedig, alig pár nappal ezelőtt, a nők osztálya nyert végleges formát: különböző javítások és bővítések után.

A Kansan Kuvaletét (Nép Képeslapját) meghívták, hogy gyakorlatilag ismerkedjék meg az újjáalakított „nők osztályával“. A „megismerkedés“ jelentette a forró finn gőzfürdőt (saunát), a barátságosan tereferelő ügyes fürdetőasszonyt, a szép úszómedencében levő hűs vizet, az utána kapott gőzt, majd újra az úszást a medencében. Ismét fellelkessedtünk a látottakon, jól lehet nem ez volt az első utunk az uszodába.



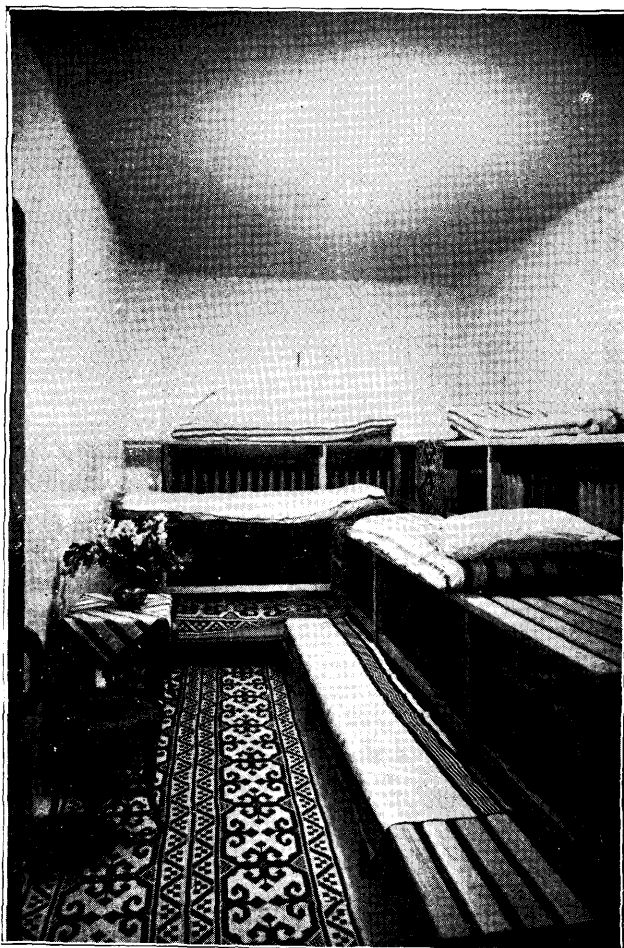
13. kép. Helsinkii fedett uszoda női osztályának kis medencéje. 5×15 m.



14. kép. A helsinkii fedett uszoda fénygyógyászati szekrénye.

A finn sauna mellett van a római fürdő. Az uszoda személyzete a római gőzfürdőt „Új Róma“-nak nevezi. Ragyogó fehérségében, szép szőnyegekkel valóban bámulatos intézmény. Forróságát tekintve, hatásos is.

Csalogatnak bennünket a gőz- és fénygyógyászati szekrénybe is, amelyek közül az utóbbi egészen új és a maga nemében egyedülálló. Nagyon kel-



15. kép. A helsinki fedett uszoda női osztályának pihenő szobája.

lemes szekrény. Ülhet bennük az ember „fejét hidegen hagyva“, testét egészen nyakig a szekrénybe rejtve, mialatt a villanyosság, vagy gőz minden tekintetben frissítő és gyógyító hatást gyakorol arra.

Az öltözőszobák számát szaporították és az egész női osztály — előcsarnokaival és hosszú folyosóival — sokkal tágasabb, mint ezelőtt. Az uszoda forgalmára jellemző, hogy az elmúlt napokban csupán nyírgallykötégből 20.000 darabot rendeltek. Az uszoda gazdasszonya azt mondta, hogy szükség lesz még egyszer annyira.

Helsinki, 1931. június hó 17-én.

Egy új finn játék, amit többen játszanak, mint a futballt. — A diákok ezüst-, email- és bronz-jelvényrendszere. — Látogatás a finn sportlap szerkesztőségében. — Csodálkoznak, hogy diszkoszvetőink miért nem hajítanak kalapácsot, hiszen a magyar rekordot könnyen megjavíthatnák.

Finnországi tanulmányutam alatt minden sportoló, sportújságíró és testnevelési pedagógus a kiváló saunával együtt egy új játékra hívta fel a figyelmemet. Ez a pesäpallo, vagy fészekméta. A játékot Lauri Pihkala, az egykor Budapesten is járt 800-as, jelenleg híres finn sportíró és pedagógus hat évvel ezelőtt állította össze. A játék sokban hasonlít a mi hosszúmétánkhoz. Mondhatnám, annak kifinomult, versenyszerű formája. A finnek nagyon büszkék erre az új nemzeti játéukra és joggal, mert olyan népszerűségnek örvend, hogy sokkal többen játsszák, mint a futballt. A fészekmétát minden sportoló: atléta, tornász, sízó, úszó stb. úzi, mert a mellett, hogy kitűnő szórakozást nyújt, nagyszerű előtréning mind a futásra, mind az ugrásra és dobásra.

A játékhoz szükséges métaütőt vivő fiúkkal és leányokkal Helsinki utcáin lépten-nyomon találkozunk. Helsinki sziklákra épült és mégis a város belterületén több mint húsz játéktér található, hol a város fiataljai és idősebbjei, fiúk és leányok vegyesen, kora délutántól késő estig fészekmétáznak.

Sportújságjaik, képes folyóirataik és napilapjaik a sportok közül az atlétika után a „pesäpallo“-val foglalkoznak legtöbbit. A fészekmétát kötelezőül fogadta el a finn hadsereg, az ifjúsági védőrség — megfelel a mi levente-intézményünknek — és az iskolák. Egyesületek és alakulatok — mint nálunk a futballt — körmérkőzésszerűen játsszák és szövetségbe tömörültek.

Láttam pesäpallo-mérkőzést, rendőrökkel, diákokkal és leányokkal. Ha visszagondolok és magam elé képzelem a kedves, pozsgásarcú finn leányokat, milyen nagy tudással és szabályismerettel, biztos és erős ütésekkal játsszák ezt a játékot, a speciálisan erre a célra készített labdával, milyen laza, könnyed kartartással dobják még nagyobb távolságra is pontosan saját játékosaik kezébe, akkor szomorúan jut eszembe, hogy a mi ifjaink, nemcsak a budapestiek, hanem a vidékiek is lassan elfelejtenek kislabdát ütni és hajítani.

Hogy a finn ifjúság mennyire szereti ezt az új játékot és mily nagyon ismeri falu és város fiatalsága, példa rá a következő. Helsinkiben a fészekmétahoz szükséges labdát, ütőt és kesztyűt beszereztem s amikor pár nap mulva Nurmi szülővárosába, Turkuba érkeztünk, a turkui diákok nem a magyarokat, hanem a kezemben vitt ütőt csodálták meg legjobban. Mind-

egyik látható örömmel ment el mellettem és tekintetüket nem vették le ütőmről mindaddig, míg közelükben tartózkodtam. Talán azért értem el ütőmmel ilyen nagy halást, mert érezték, hogy a pesäpalló-játék általam azokhoz a testvéreikhez is eljut, akik a finn-ugorok közül még eddig nem ismerik. A játékot 30×60 méter területen (20×40 m is megfelel) kétszer kilencen játszószák. Tréning alatt a játékosok lehetnek többen vagy kevesebben.



16. kép. Pesepallózó (fészekmétázó) finn diáklány. Készül a labdát elkapni.

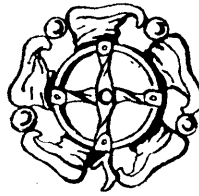
A sauna-n és a pesäpalló-játékon kívül a finnek legnagyobb vívmányuknak ifjúsági munkastatisztikájukat, illetve jelvényrendszerüket tartják.

A híres „Suomen Urheilulehti“ (finn sportlap) szerkesztőségében éppen olyan örömmel mutatták és nyomták kezembe a standardokat feltüntető táblázatot, mint a kultuszminisztérium testnevelési szakfelügyelője, Arvo Vartia. Finnországban a mi KISOK-unkhoz hasonló szervezet nincsen, de nincs is rá szükség. Náluk a jelvényrendszerrel ideálisan megoldják a tanulók versenyeztetését. KISOK-értelemben vett versenyeket nem rendeznek, ellen-



17. kép. Fészekmótajáiek Helsinkiben. Finnországban ezt a játékot többen játsszák, mint a futballt.

ben a jelvényt szerző versenyeken minden diáknak kötelező a részvétel. A tanulók külön osztályzatot kapnak a gimnasztikából és külön a sportból. A sportot nem testnevelési tanárok, hanem külön erre a célra képzett sportpedagógusok oktatják. Egy ilyen sportoktató több iskolához van beosztva, de kivétel nélkül még a legkisebb faluba is jut legalább egy. Finnország területe huszonegy sportkerületre van felosztva s minden kerületben van egy-két sportszakfelügyelő. Ezek állandóan járják az országot. A jelvényt szerző versenyek három csoportba tartoznak. Mindenki szabadon választhat, hogy az első, második, vagy harmadik osztályú jelvényt óhajtja-e megszerezni. Sokszor a VI-ik osztályú tanuló ezüstjelvényvel van kitüntetve, míg a VIII-os csak a bronzjelvényig jutott. Lentebb közölt soraimban közlöm a fiú-sportjelvény hivatalos szabályait.



A Finn Torna- és Sportszövetség fiú-sportjelvényének szabályai.

1. §. A fiúk sportjelvényének három fokozata van: I., II. és III. osztályú jelvény.

2. §. A jelvényt bármely fiú megkaphatja, ha 18-ik életévének betöltése előtt eleget tesz az illető jelvény követelményeinek.

3. §. A jelvényt a nép-, közép- stb. iskoláknak csakis azon fiútanulói kaphatják meg, akiknek legutóbbi iskolai bizonyítványa kifogástalan magaviseletről tesz tanuságot, továbbá azon iskolába nem járó fiúk, akik a kérdéses követelmények végrehajtására felügyelő egyén tudomása szerint a jelvénykövetelmények gyakorlása és letétele alatt dícséretes magaviseletet tanúsítottak.

Mint hogy a jelvénytszerző versenyek az iskolai munkán kívül történnek, a megfelelő adatokat az eredmény-lapba kell bejegyezni.

4. §. A jelvénykövetelmények letétele csupán a torna- és sportegyesületek, vagy egyéb fiúsport javára működő testületek és iskolák rendezte próbákon és versenyeken történik.

Felügyelői, vagy pályabírói minőségben működik iskolákban a tanító, egyesületekben és más testületekben pedig valamely szakértő tag, akit a vezetőség, vagy a tisztikar választ.

5. §. A jelvénypróbák eredményeit a Finn Torna- és Sportszövetség fiú-sportosztálya által jóváhagyott eredmény-ürlapokra kell feljegyezni.

A kitöltött ürlapok jóváhagyás végett haladéktalanul beküldendők a Finn Torna- és Sportszövetség fiú-sportosztályához.

6. §. A sportjelvényeket a Finn Torna- és Sportszövetség fiú-sportosztálya adja azoknak, akik a kérdéses követelményeknek megfeleltek.

I. A harmadosztályú bronzjelvény feltételei:

Mind a négy számban kötelező az indulás.

- | | |
|---|--------|
| 1. 50 m futás | 9·2 mp |
| 2. Helyből hármassugrás | 5 m |
| 3. Mellsőfekvőtámaszból karhajlítás és
nyújtás | 4-szer |
| 4. Labdahajítás 110 grammos kis labdával.
(Ezt használják a fészekmétához is.) | 35 m |

II. A másodosztályú emailjelvény feltételei:

Nyolc szám közül ötöt választhat.

- | | |
|--|---------|
| 1. 75 m futás | 12 mp |
| 2. 2 km mezei futás | 10 perc |
| 3. Magasugrás jobb + ballábdobban-
tással; összesen | 225 cm |
| vagy távolugrás jobb + ballábdobban-
tással; összesen | 725 cm |
| 4. Súlylökés 3·6 kg súllyal, 180 cm átmé-
rőjű körből, jobb- és balkéz-
zel; összesen 13·50 m
vagy gerelyhajítás 600 gr gerel-
lyel, jobb- és balkéz-
zel | 35 m |
| 5. 5·4 km mezei sízés | 26 perc |
| vagy 100 m úszás | 3½ perc |

III. Az elsőosztályú ezüstjelvény feltételei:

Tizennégy szám közül kilencet választhat.

- | | |
|---|---------|
| 1. 100 m futás | 13·4 mp |
| 2—3. Súlylökés 5·5 kg súllyal, 213 cm átmé-
rőjű körből, jobb- és balkéz-
zel | 16 m |
| vagy diszkoszvetés a Finn Torna- és
Sportszövetség 1·5 kgr-os fiúdiszkoszá-
val, 213 cm átmérőjű körből, jobb- és
balkéz-
zel; összesen | 42 m |
| vagy gerelyhajítás 600 gr gerel-
lyel, jobb- és balkéz-
zel; összesen | 55 m |
| (E három gyakorlat közül kettőt kell választani.) | |
| 4—5. Távolugrás rohammal | 475 cm |
| vagy magasugrás rohammal | 135 cm |
| vagy hármasugrás rohammal | 10 m |
| (E három gyakorlat közül kettőt kell választani.) | |
| 6—7. 3 km mezei futás | 15 perc |
| vagy 10 km mezei sízés | 70 perc |
| vagy 200 m úszás | 6 perc |
| (E három gyakorlat közül kettőt kell választani.) | |
| 8—9. Rúdugrás | 260 cm |
| 80 m gátfutás (8 gáttal à 91·4 cm;
gátak 12+8+8+8+8+8+8+8+12) | 15 mp |
| vagy 500 m koresolya- | 58 mp |
| vagy síugrás állóugrás hosszúsága | 12 m |
| (E négy gyakorlat közül kettőt kell választani.) | |

A jelvényrendszer alapján százával, ezrével és tízezérel hódolnak a finn diákok a sportnak, de tovább egy lépést sem tesznek. Sem az iskolai hatóság vezérei, sem a sportegyesületek nem várnak ifjaiktól rekordokat. Megelégszenek azzal, hogy évente ezrével osztják ki a bronz-, email- és ezüstjelvényeket.

A Suomen Urheilulehti szerkesztőségében ezeket az érdekes felvilágosításokat Harry Equist úrtól kaptam. (H. Equist kitűnő 1:57-es 800 méteres futó!) Természetesen a saunázáson, a mindenki által űzött pesäpallón és a kitűnően bevált jelvényrendszeren kívül atlétikájuk még sok más kedvező oknak is köszönheti, hogy első a világon. A finn atlétika nemcsak a fővárosban, hanem vidéken is nagy népszerűségnek örvend. Tampere, Turku, Viipuri, Kuopio, Lahde, Terijo stb. városokban nagyszerű atlétika és sportélet folyik. Ez a decentralizált sportkultusz a finn atlétika nagyságát nagyban növeli. A sportegyesületek társadalmi élete az elképzelhető legegyszerűbb s így az egyesületekbe az ifjúság minden gondolkodás nélkül beléphet. Általában az iskolai és sportegyesületi vezetők között az együttműködés, az egymás segítése a legnagyobb harmóniával, kéz kezet fogva halad előre.

Harry Equist mindenekelőtt hangoztatta, hogy a finn népet a svédek és az oroszok elleni évezredek küzdelem és a végtelenül nehéz megélhetési viszonyok szívóssá, edzetté és kitartóvá tették. Finnország gazdasági viszonyai az elképzelhető legrosszabbak. Általában minden ötödik évben van normális termés. Négy éven át a falusi nép szegényes zablisztjét az összeőrölt fenyőfa kérgével keveri és ezzel tengeti életét. A finnek az életből hozott szívósságot az atlétikában kitűnően gyümöcsöztetik.

Sokan talán azt gondolják, hogy a finnországi klíma az atlétizálásra kedvezőtlen. Ellenkezőleg! Ideálisabb időjárást el sem lehet képzelni, mint északi testvéreinknél. A tavasz későn kezdődik, az ősz korán beköszönt. Ez az atlétikai szezont rövidebbé teszi. A rövidebb szezont intenzívebben használják ki, mint a mieink s minden atléta a legjobb eredményeket érheti el. Nálunk tavaszi és őszi szezón van. Közben a nagy hőség és a hosszú szezón miatt atlétáink kényszerpihenőt tartanak vagy legalább is — legjobb formáik közelében — enyhítenek tréningjükön. Ez a kettészakított beosztás nem szolgál az eredmények javára. Finnországban nyár közepén sincs magasabb meleg, mint 22—26 fok s így a tréningjük ideális időjárás mellett folyik.

Eredményeiket előnyösen befolyásolja, hogy atlétáik a versenyszezón alatt, de főleg a féli időben kint a mezőn nagyon sokat gyalognak. Egyetlen egy finn atléta sem hagyja el a kiadós és gyors gyaloglást. A futók sokkal többet gyalognak, mint futnak.

Nincsen egyetlenegy egyesületi vezető, tréner, testnevelési tanár, vagy sportoktató, aki arra törekedne, hogy fiatal atlétáikból — különösen a futóikból — időelőtti jó eredményeket hozzon ki.

Hogy északi testvéreink a trenirozást és versenyzést milyen előrelátással végeztetik, példa rá, hogy a fiatal versenyzőiket 20—22 éves korig masszázsban sem részesítik. Szerintük a fiatal atléta izmai olyan rugalmasak, hogy az nem szorul sportmasszázsra. Ha ez a fiatal szervezet a masszázshoz hozzászokna, akkor a későbbi korban a masszázssal segítségével nem tudnának jobb atlétikai eredményeket elérni. Azt tartják, hogy a masszázssal a testnek orvosság, s ha valaki állandóan használja, annak számára elveszti gyógyító erejét. Idővel azonban, amikor az izmok már megkívánják a masszírozást és az eredményt ezzel is fokozni akarják, akkor olyan szakszerű masszázsban részesítik atlétáikat, mely a világon a legelső. Ez az úgynevezett finn sportmasszázs.

Mint már említettem, az ifjúsági atlétáiknál gondot fordítanak arra, hogy egyes atlétikai ágakban túlzott erőltetéssel nagy eredményeket ne érjenek el. Későbbi időben, amikor a szervezet és az eredmény megkívánja a

szorgalmas trenirozást, a finn atléták mindennap treniroznak. Sokan vannak, akik naponta kétszer, sőt a világhírű E. Purje naponta háromszor trenirozik.

A finn atléták későn fognak a komoly munkához és talán éppen ezért idősebb korukban is kitűnő eredményeket érnek el. A mi diákatlétáinkat — nem szólva arról, hogy különösen a futószámokban szerény véleményem szerint az intenzív versenyzés szervezetüknek nem is válik előnyére — az időelőtti sportélet kora versenyvénékké és fásultakká teszi. Amikor odakerülnek, hogy most már szorgalmasan kellene trenirozniok: megunják a dolgot és elvesznek az atlétika számára. Finnországban a 30 évesek között több versenyző van, mint a 20 évesek között.

Harry Equist, az Urheilulehti munkatársa, beszélgetésünk végén csodálkozva kérdezte: „Mi az oka annak, hogy a magyaroknak kiváló diszkoszvetők vannak és a kalapácshajító rekord meg nagyon rossz és 1914 óta mai napig sem tudták megjavítani?” Nagyon egyszerű a válasz, mondtuk finn testvérünknek: Budapesten kalapácshajító versenyt sohasem rendeznek és ezeknek a kitűnő magyar diszkoszvetőknek kalapács még nem is volt a kezében. Kérte, hogy tolmácsoljam atlétáinknak, elsősorban a diszkoszvetőinknek azt a tanácsot, hogy „trenirozzanak kalapáccsal is, mert kevés tréninggel Mudin István 1914-ben 39·70 cm-rel felállított rekordját méterekkel megjavíthatják.” Szerinte kevés tréninggel minden diszkoszvető egy-két méterrel messzebb tud dobni kalapácsot, mint diszkoszt.

Helsinki, 1931. június hó 18-án.

A finn nő és férfi védőrségi szervezet ismertetése. — A finn nők nem atlétizálnak, hanem annál többet tornásznak. — Az akrobatikus tornát a nők számúzték körükből.

A Suomen Urheilulehti szerkesztőségében, ahol a lap munkatársaitól még bőséges anyagot és újabb érdekes dolgokat reméltem hallani, ismételten tiszteletemet tettem. Második látogatásom alkalmával mindenekelőtt a híres finn védőrség intézménye iránt érdeklődtem. Megtudtam, hogy a védőrség az iskolán kívüli testnevelés céljait szolgálja. A védőrség tagjait önkéntes jelentkezés útján toborozzák. A védőrségnek női alosztálya is van. A 3½ millió finn nép védőrsége 120.000 férfi és 40.000 női tagból áll. Az egyesületek tagsági díjából és adományokból tartják fenn magukat. Tagsági díj havonta 1 finn márka (14 fillér). Ezt a díjat a pártoló tagok is fizetik. Alig van Finnországban férfi és nő, aki a védőrségnek legalább pártoló tagja ne lenne. A védőrség férfitagjait magasrangú katonatisztek és testnevelési tanárok, a nőket testnevelési tanárnők vezetik. A fiúk hetenként egy napra a védőrségi laktanyákba vonulnak be és katonai életet élnek. Elméleti előadásokat hallgatnak, testgyakorlatban, rendgyakorlatban, sportban, céllövészetben és harcászatan vesznek részt. Rendes katonapuskával gyakorlatoznak. Ágyújuk és repülőgépük is van. Sok híres atlétájuk, birkózójuk és sízójuk a védőrségi egyesületek szárnyai alatt fejlődött világnagysággá.

A női védőrség célja hasonló a férfiakéhoz, kivéve a testnevelési részt. A mellett ugyanis, hogy gimnasztizálnak, a férfias sportokat, mint az atlétizálást vagy a katonai kiképzést, nem űzik. Nagy gondot fordítanak a női tagoknál a jótékonykodásra. Mind a férfiaknak, mind a nőknek csukaszürke ruhájuk és teljesen egyforma — a mi régi hadseregünk által a háború alatt hordott szürke sapkához hasonló — sapkájuk van. Úgyanez a védőrségi intézmény megtalálható az észteknél és a többi finn-ugor nemzeteknél is.

A női védőrség tagjai, kivonulás vagy kirándulás alkalmával férfi társaik részére főznek a mozgókonyhán, s kiszolgálják a férfiakat az étkezésnél. A védőrség női tagjai végzik a takarítást és mosogatást is. Ezt és az ehhez hasonló honleányi munkát nem pénzért vállalják, hanem még ők fizetnek havonta egy márka tagsági díjat.

A finn sportújságíróknak és testnevelési pedagógusoknak az a kijelentésük, hogy a védőrség nő tagjai nem atlétizálnak, megütötte a fületem és érdeklődtem, mi lehet ennek az oka. A női testnevelés szempontjából — mint mondták — háromféle országot lehet megkülönböztetni. Az egyik országban a nők — gondolva az iskolát végzettekre — nem sportolnak, nem atlétizálnak és nem tornásznak. Ezek leginkább a déli országok leányai. Ilyen például:

a balkáni államok legnagyobb része. Ezenkívül Spanyolország, Franciaország, Délamerika stb. Vannak országok, ahol úgyszólván semmi különbséget sem tesznek a férfi és női testnevelés között, ahol a nők a tornában a nyújtón, lovon és korlátan sokszor férfi társaikon is túltesznek. A parterregyakorlatokban: cigánykereket, átfordulásokat, sőt szaltókat végeztetnek. Ezekben az országokban a nők ezrei atlétizálnak, hetenként versenyről-versenyre járnak és pár év alatt olyan férfitípussá fejlődnek, hogy alig lehet megismerni, férfi-e, vagy leány, aki előttünk áll.

A nőket atlétizáltató országok közé tartoznak a nyugati államok: Németország, Csehszlovákia, Anglia, Észak-Amerika stb. Ezekben az országokban egyes helyeken újabban női keréknárversenyeket, evezősbajnokságokat, box- és birkózóversenyeket is rendeznek. Itt a női sportot is férfiak vezetik és arra hivatkoznak, hogy a nőknek még nagyobb szükségük van az atlétikára stb., mint a férfiaknak, mert csak erős, edzett anyáktól várhatunk erős, egészséges utódokat. Ez nagy tévedés, mondják északi testvéreink — és ezt vallják a svédek, dánok: maga Niels Bukh is: — ezekből a sportladykból, evezősbajnokjelöltekből, fiútipusú női atlétákból és boxolókból sohasem lesz olyan jó „anyaanyag“, mint azokból, akik csak a nőknek való testnevelést űzik. Általában az északi országok leányai: a finnek, svédek norvégok és dánok a férfias sportokat száműzték körükből és mégsem mondhatjuk, hogy utódaik satnyák. Sőt mind a sportban, mind a gimnasztikában elsők a világon. Az északi országok leányai tornásznak: szaltó- és korlátgyakorlatok nélkül. Úsznak, korecsolyáznak és nőknek való sportjátékokat (teniszt, kézilabdát, repülőlabdát, fészekmétát stb.) űznek.

Az idei nyáron, amikor Niels Bukh egyik magyar női tanítványa Niels Bukhnál kíváncsian érdeklődött, hogy a főiskola épülete közvetlen közelében fekvő gyönyörű tóban „úgy-e evezni fognak, a stadion atlétikai pályáján pedig futni, ugrani és dobni!“, Niels Bukh csodálkozva tiltakozott és azt mondta, hogy az evezés és a versenyatlétilálás nem való a női szervezetnek.

Ha meggondoljuk, hogy vannak országok, ahol a női testnevelés gyermekcipőkben jár és vannak, ahol szinte túlzásba mennek, akkor — mint ahogy a finn sportférfiak mondták — „a középúton haladók tartanak a női testnevelés helyes mesgyéjén“. A finneknél nemcsak a védőrség női tagjai, de a sportegyesületben levő nők sem atlétizálnak. A sportegyesületek női tagjai annál intenzívebben kiveszik a részüket a szervezetüknek jobban megfelelő gimnasztikából és népies táncból. Finnországban nagyon sok tornaegyesület van, melyben csak női tagok vannak.

Helsinkiben mindössze tíz olyan egyesület van, ahol a férfiak is tornáznak. Természetesen a rugalmasító, erősítő és hajlékonyító gimnasztikai gyakorlatokat minden sportoló mindennap gyakorolja. A nők sokkal szorgalmasabban és többen űzik az egyesületi tornát, mint a férfiak. A finn testnevelési tanárnők a gimnasztika terén szellemileg is túltesznek férfi kártársaikon. A finn Ellik Björsktén, Anna Collan és Hilma Jalkanen értékes szakkönyvekkel és kiváló gyakorlati eredményeikkel világhírré tettek szert. Viszont a férfiak a sportban, testnevelési pedagógusaik meg a sportoktatásban kiválóak.

A Suomen Urheilulehte szerkesztőségének tagjai kellemes társalgás közben felhívták figyelmünket K. Kotkas (17 éves, 190 cm magas) diáktatlétára, aki múlt évben 42 m 52 cm-re hajította a diszkoszt. Pár év múlva nagyon nagy eredményeket várnak tőle. A súlyszámokban — mint mondták — kivüle még sok fiatal kitűnő atlétájuk van. Az atlétikára vonatkozólag még

megemlítették (későbbi versenyeiken láttam is), hogy a magasugró- és rúdugrópálya leugróhelyét egy méter magasságban homokkal feltöltik. Azt hiszem, ezt az újítást nálunk különösen a rúdugrók vennék örömmel.

A többi sportok iránt is érdeklődtem. Dícsérték a 23 éves Alberg boxolót, aki arról híres, hogy weltersúlyban az utóbbi években állandóan knock-outtal győz. Albergnek nagyon gyorsak és biztosak az ütései és kitűnő lábtechnikával rendelkezik. Mint ahogy ők mondták: „Alberg déli temperamentumú boxoló”. A saunáról megemlítették, hogy lazítja az izmokat és a kitűnő finn masszázssal karöltve nagyon értékes kondíciót javító eszköz. V. Sipilä, a híres maratóni futó szerint a meleg fürdő és a rendes gőzfürdő nem használ a reumának, míg a szárazgőz, a sauna kiváló gyógyhatású. A saunázás általános elterjedése valóságos áldás az ő nemzeti betegségeik: a reuma ellen.

Finnországban közös szövetségben van az atlétika, torna, birkózás, kerékpár, iskolai sport és a sí. Külön szövetséget képez a boxolás, futball, pesäpallo (fészekméta) és az úszás. Ez csak a polgári egyesületekre vonatkozik, mert a munkások és védőrség egyesületei külön szövetséget alkotnak.

Az ország huszonkét sportkerületre van beosztva és mindegyik kerületben lázas sportélet folyik. Ha megfigyeljük, hogy Finnország lakossága mindössze 3 és fél millió és mégis huszonkét kerületre kellett beosztani az adminisztrációs munkát, akkor látjuk, hogy Magyarországon még nagyon sok a teendő: ha csak megközelíteni is akarjuk finn testvéreinket.

A múltévi finn atlétika tömegeredményeiből alábbi soraimban közlök egy pár példát. 1930-ban az eredménylistában 26. E. Nuppola 11·2 mp. alatt futotta a 100 métert, 200 méteren 16-an futottak 23 mp-en belül. 400 m-en a 40. M. Kuhmonen ideje 52·9 mp. 800 méteren a T. Tapini az 57. helyen 2·02,5 mp alatt végzett. 1500 m-en a 34. eredménye 4.09,9 mp. 300 méteren még a 40. J. Kauppila is 9 percen belül, 8.59,0 mp alatt futott. 5000 méteren az J. Kuokka ideje 15.34,9 mp. Ezzel az eredménnyel 35. lett. Hosszabb távokon a finnek még jobbak. 110 m gátfutásban a 22. ideje 16,9 mp. 400 m-es gátfutásban P. Lehtonen 59,8 mp alatt 13. lett. Kitűnően az ugró és dobó tömegeredmények is. Távolugrásban a 45. V. Mellin eredménye 651 cm. Magasugrásban a 40. Willebrand 173 cm magasat ugrott. Rúdugrásban A. Turunen 340 cm-el 36. lett. Hármassugrásban 13 m 51 cm-el 35. E. Sihvonen. Súlylökésben K. Vall 13 m-en felül, 13 m 04 cm-el lett az 55. Diszkoszvetésben 40 m-en felül 32-en dobtak. Gerelyhajításban 64. lett V. Renko 55 m-el. Helyből távolugrásban 36. V. Hellen 310 cm-el. Helyből magasugrásban 145 cm-el H. Johansson 30. lett.

Ilyen eredményeket értek el a finnek tömegeikkel akkor, amikor versenységként 2—2 versenyzővel a svédektől és a magyaroktól is kaptak. Az idén a legjobbak egyre-másra javítják az országos és világrekordokat, amin nem is lehet csodálkozni, mert a kitűnő átlageredmények mellett könnyen kiesészhath egy-egy világrekord.

Finnország atlétikája a vidéki városokban éppen olyan tömegeket mozgat és kitűnő eredményeket mutat fel, mint a fővárosban. Összehasonlításként közlöm két vidéki város, az 50.000 lakosú Tampere, a 70.000 lakosú Turku (Åbo) és a 270.000 lakosú főváros: Helsinki atlétáinak rekorderedményeit:

100 m síkfutás Tampere: 10,6 R. Halmé. 1924. Turku: 10,7 E. Rannio. 1925. Helsinki: 10,6 E. Koponen. 1929.

200 m síkfutás Tampere: 21.9 A. Järvinen, 1930. Turku: 22.9 E. Rannio, 1925. Helsinki: 22.2 E. Koponen, 1930.

400 m síkfutás Tampere: 49.1 A. Järvinen, 1930. Turku: 50.9 H. Larva, 1929. Helsinki: 49.7 J. Huhta, 1929.

800 m síkfutás Tampere: 1.55.4 P. Vähätupa, 1930. Turku: 1.53.7 H. Larva, 1928. Helsinki: 1.56 F. Hilden, 1925.

1500 m síkfutás Tampere: 4.00.6 P. Vähätupa, 1930. Turku: 3.52 H. Larva, 1929. Helsinki: 3.53.1 E. Purje, 1928.

3000 m síkfutás Tampere: 8.40.3 V. Ritola, 1924. Turku: 8.20.4 Nurmi, 1924. Helsinki: 8.24.7 E. Purje, 1930.

5000 m síkfutás Tampere: 14.58.2 A. Kössi, 1930. Turku: 14.28.2 P. Nurmi, 1926. Helsinki: 14.36.2 V. Ritola, 1928.

10.000 m síkfutás Tampere: 30.44.5 V. Ritola, 1924. Turku: 30.06.2 P. Nurmi, 1924. Helsinki: 30.49.9 V. Ritola, 1928.

Maratóni síkfutás Tampere: 2.38.18 V. Sipilä, 1927. Helsinki: 2.29.07.6 T. Kolehmainen, 1912.

110 m gátfutás Tampere: 15.2 A. Järvinen, 1930. Helsinki 15.9 M. Jukola, 1930.

400 m gátfutás Turku: 58.1 M. Jukola, 1926. Helsinki: 54.8 E. Vilén, 1926.

Távolugrás Tampere: 731 cm V. Toulos, 1923. Turku: 713 cm P. Sandström, 1927. Helsinki: 701 cm T. Tulikoura, 1927.

Magasugrás Tampere: 186.5 cm J. Jrjölä, 1928. Turku: 180 cm M. Kupka, 1928. Helsinki: 185 cm H. Kokkonen, 1928.

Rúdugrás Tampere: 362 cm J. Helander, 1919. Turku: 362 cm O. Kiviranta, 1930. Helsinki: 380 cm M. Kymäläinen, 1929.

Hármasugrás Tampere: 15 m 48 cm V. Toulos, 1923. Turku: 14 m 84 cm V. Rainio, 1924. Helsinki: 14 m 88 cm O. Rajasaari, 1930.

Gerelyhajítás Tampere: 65 m 13 cm P. Liettu, 1930. Turku: 61 m 78 cm F. Lahnavüki, 1927. Helsinki: 68 m 38 cm E. Penttilä, 1929.

Diszkoszvetés Tampere: 45 m 97 cm E. Kenttä, 1929. Turku: 44 m 12 cm V. Koivisto, 1926. Helsinki: 47 m 45 cm Kivi, 1928.

Súlylökés Tampere: 14 m 81 cm M. Alarotu, 1930. Turku: 15 m 12 cm K. Järvinen, 1927. Helsinki: 15 m 59 cm K. Järvinen, 1931.

Hogy a vidék atlétikája Finnországban egy nívón, vagy együttesen még magasabb fokon mozog, mint a fővárosé, ezt ők nagyon egészséges állapotnak tartják. Náluk több vidéki versenyt rendeznek, mint fővárosit. A helsinki versenyzők szívesen mennek vidéki versenyre és a fővárosi rendező egyesületek megtiszteltetésnek veszik, ha a vidéki versenyzők indulnak versenyeken.

Vidéki egyesület tagjai a következő híres finn atléták: Hosszútáv-futó: P. Nurmi, V. Ritola, T. Loukola, L. Lehtinen, A. Kössi. A középtáv-futó: H. Larva, P. Vähätupa, E. Brig. A maratóni futó: V. Sipilä. A magasugró: J. Reinikka. A távolugró és hármasugró: V. Toulos, E. Järvinen. A súlylökő: T. Viiri (15 m 22 cm), V. Vaalamo. A diszkoszvető: A. Kivi, E. Kenttä, V. Koivisto, V. Vaalamo. A gerelyhajító: M. Järvinen, E. Penttilä, P. Liettu, U. Suksi (66 m 44 cm). A kalapács Hajító: V. Pörhölä. A dekatlonista: A. Järvinen és P. Jrjölä.

Helsinkiben töltött utolsó napomat iskolalátogatásokra fordítottam. Megnéztem több iskolát és mindenütt azt tapasztaltam, hogy a tornacsarnok padlózata hajópadló. Linoleumból, parafából, vagy gumiból készített padlót



18. kép. Testnevelési tanulmányutam Helsinkibe Düppong Mihály testnevelési tanár és Ada Koit észt újságíró nő társaságában.

seholsem láttam. Mindenütt, mind a tornateremben, mind a tanterekben a padló lakkozva van, a fal és a plafon még a folyosón és a tanteremben is olajfestékkel van bevonva. Egyetlenegy iskolát sem találtam, ahol a termek nem központi fűtéssel lettek volna felszerelve. A tornatermek padlója alatt mindenütt 50—60 cm levegőréteg van.

A helsinkii új leánygimnázium tornazuhanyozója nagyon praktikus. A víz a csövekből kis lukakon keresztül cikk-cakkban, záporszerűen esik a tornázóra. Kis helyen nagyon sokan tudnak fürödni. (Lásd a 19. képet.) A helsinkii iskolák tornatermei mellett, mind a fiú, mind a leányiskolákban, megtalálhatók a zuhanyozók, még az elemi iskolákban is.

Az egyik leánygimnáziumi tornaacsarnok tükörtliszta és fényes padlója mintegy 200 tanuló részére szükséges paddal volt telerakva. Érdeklődésünkre meglepetéssel hallottuk, hogy több hasonló iskolából a pótvizsgára készülöket a tanügyi hatóság ebbe az iskolába gyűjtötte össze és a minisztérium által kijelölt tanárok vezetése mellett a tornateremben készülnek a pótvizsgára.

A helsinkii iskolákban tornatermi munkát nem láthattunk, mert a tanítás június 1-én befejeződött. A legtöbb iskolában nyári nagyfatarozási munka folyt. Megállapítottam, hogy legtöbb iskolájuk régi és mégis nagyon jó karban van. Nincs az az év, hogy ne javítgatnák s így még a legöregebb iskolájuk is megfelel teljes mértékben a higiénia követelményeinek.

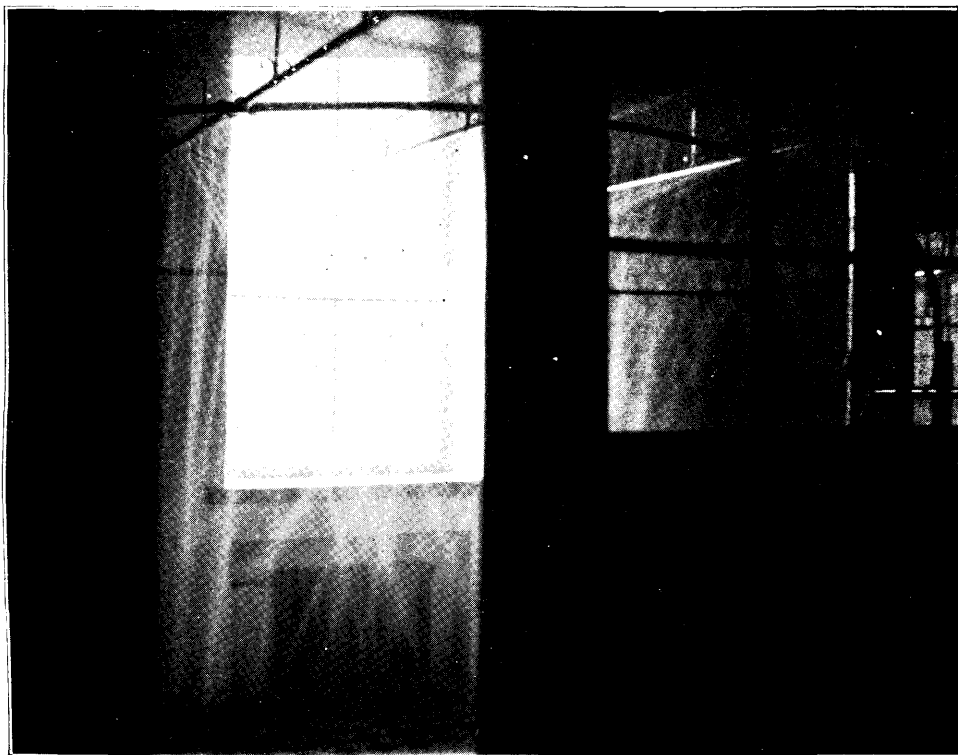
Kísérőnktől, egy helsinki testnevelési tanártól megtudtuk, hogy a finn iskolákban őszi és tavasszal elsősorban szabadtéri játékot és sportot űznek. Télen tornatermi munka, téli sport: sí, koresolya és jégchokki dominál.

Jelvényrendszerüket 15 év óta használják és közben a feltételeket többször módosították.

Az iskolai sportoktatás tanítására ez év nyarán Kiviniemben — közel az orosz határhoz — kéthetes sportanfolyamot rendeztek pedagógusok számára. Ezt a tanfolyamot Urheiluopistonak hívják.

A finn testnevelésben eddig Ellik Björkstén svéd és dán rendszerén alapuló női gimnasztikája vitte a vezetőszerepet. Újabban a modern dán Niels Bukh és az újabkori német gimnasztikán alapuló Hilma Jalkanen gimnasztikáját fogadták el nemzeti testnevelésük vezérfonalául. Amikor Arvo Vartia finn testnevelési szakfelügyelőnél Ellik Björkstén iránt érdeklődtünk, azonnal említette, hogy van nekik egy újabb testnevelő női hírességük is és ez a Hilma Jalkanen.

Úgy láttam, hogy a finnek testnevelési rendszerük felépítésénél a sovinizmus is szerepet játszott. A finn két népet: a svédet és az orosz nem szíveli. A háború végéig jobb hiányában megtúrték a svéd gimnasztikát. Az új dán törekvésekkel egyidejűleg Ellik Björkstén gimnasztikája már szakított a multtal, de még mindig erősen svéd irányzatban dolgozott.



19. kép. Helsinkii leánygimnázium zuhanyterme. Zápor-rendszer

Legújabbán, mióta a modern dán és német gimnasztika elterjedt, hallani sem akarnak Törngrén svéd gimnasztikájáról.)*

A finnek testnevelési főiskolája Viipuriban, a karjalaiak fővárosában van. A tanítás 4 évig tart és az egyetemi tanulmányokkal kötik össze. Vezetője dr. Rikola.

Vezetőnktől érdeklődtünk a finn testnevelési tanárok fizetéséről is. Megtudtuk, hogy a finn testnevelési tanárok és nem testnevelési tanárok fizetése egyforma és az a következőképpen alakul: Kezdő tanár havi fizetése 3215 finn márka, azaz 460 aranypengő. Ez 5 évenként havonta 300 finn márkával, 45 aranypengővel emelkedik. A finn testnevelési tanár 35 évi szolgálat után havi 6315 finn márkával, 770 aranypengővel megy nyugdíjba. Finnországban az egyes osztályok tanulóinak létszáma 30-nál több nem lehet. A nyelveket kis tantermekben, 12-es csoportokban oktatják.

Nálunk a kezdő tanár fizetése — ha nem óradíjas — havi 115 pengő. 35 évi szolgálat után a nyugdíj 400 pengő. Tudok olyan iskoláról, ahol az osztály létszáma nálunk a 70-et is meghaladja. A 45-ös, vagy 40-es létszámú osztályok ritkaságszámba mennek. Természetesen a finn tanárok gondtalan anyagi viszonyai és az ideális osztálylétszám mind az elméleti, mind a gyakorlati eredményre kedvező hatású.

Helsinki utcáit róva, megragadta figyelmemet, hogy a villamosok hátsó kocsija nyitott. Kora tavasztól késő őszig a finnek csak a hátsó nyitott kocsiban utaznak. Érdekes, hogy az autók még a legforgalmasabb utcákban is gyorsabban száguldanak, mint Budapesten és az utóbbi években a túlközlés még utcakeresztezéseknél is tilos. Amióta a túlközlést eltiltották, szerencsétlenség alig fordul elő. Az a szabály újabbán, hogy a túlközlés helyett utcakeresztezéseknél is lassítani kell és végső esetben az akadály előtt a gépet meg kell állítani. Sokszor tapasztaltuk, hogy egy-egy autó közvetlenül mellettünk állt meg.†)

Helsinkinek búcsút mondván, finn testvéreinknél még meglátogattuk Viipuri városát és az Imatra-i vízesést. Imatrától 16 órai út után Turkuba, a finnek ősi fészkebe. Nurni szülővárosába érkeztünk. Nurmit kerestük, de nem sikerült megtalálnunk, mert 1931. június hó 21-én, vasárnap délutáni szabadidejét a városon kívüli mezőkön, gyaloglótréninggel töltötte el. Nagyon érdekes, hogy Turkuban a villamosokon ninesen kalauz. Az utasok az 1 finn márka (14 fillér) viteldíjat a feljáró mellett elhelyezett perselybe dobják és ez minden további fizetés nélkül kétszeri átszállásra jogosít. A felszálló utas nem kap jegyet, minden a bizalomra megy. Cso-

*) Hasonló a helyzet Angliában is, csak hogy az angolok nem a svédekkel, hanem a németekkel nem barátkoznak. Angliában ismeretlen volt és ismeretlen még ma is mind a régi szertorna, nyújtó, korlát, ló, mind az újabb táncszerű ritmikus Labán, Bode stb. táncgimnasztikája. Az angol iskolákban négy testnevelési szaktekintély módszere, illetve művei alapján folyik az iskolai testnevelés. Ezek: K. A. Knudsen és Niels Bukh dán, Thulin svéd és Ellik Björkstén finn testnevelők. Újabbán, főleg Niels Bukh-gimnasztikát tanítanak intenzíven. Az elmúlt nyári ollerupi tanfolyamon is, mintegy 60 angol testnevelő vett részt.

†) Érdekesnek tartom megemlíteni, hogy egyik útunk alkalmával az Union katonában egy öreg anyókat láttunk nyírfaleveles vesszőköteggel hazafelé igyekezni. Piacról jött, ahol a nyírfalevelet úgy árulják, mint nálunk virágvasárnap előtti napokban a barkát. A finnek nyáron a nyírfalevelet összegyűjtik, vízbe teszik és télire preparálják.

dálatosképen a jegy árát a magyarok is mind befizették. Ezt a bizalmi rendszert Pesten is be kellene vezetni, hátha kevesebb lenne a jegycsaló.*)

1931. június hó 21-én, vasárnap este 10 órakor, világos nappal Turkuba hajóra szálltunk és végtelenül barátságos búcsúzás közepette, fájó szívvel mondtunk istenhozzádot északi testvéreinknek.

Másnap délelőtt a svéd torna hazájába, Stockholmba érkeztünk. Ebéd után első utunk a stockholmi „Gymnastik Central Institut”-ba vezetett. Az egykor világhírű iskola igazgatóját nem találtuk otthon. Az ezredes-igazgató felesége, lekötelező szívéllyel fogadott, csak a tornatermet és a tornatermi munkát nem volt hajlandó megmutatni. Amikor arra hivatkoztunk, hogy Budapestről Stockholmba, a testnevelés tanulmányozására jöttünk, mosolyogva, de mégis fájó szívvel említette, hogy a svéd állami testnevelési intézet ragaszkodik a tradíciókhoz és náluk ma is ugyanaz a testgyakorlás folyik, amit 30 évvel ezelőtt Törngrén, akkor világhírű könyvében összeállított. Figyelmünkbe ajánlotta, ha a stockholmi napokat kellemesen akarjuk eltölteni, ne az ő elavult gimnasztikai rendszerüket nézzük meg, mert Budapesten biztosan sokkal szebb munka folyik, hanem menjünk ki a Skansenbe. A Skansen a mi városligetünknek, Angol parkunknak és Állatkertünknek felel meg. Nagynehezen mégis megtudtuk, hogy a Central Institutban másnap délután 1—2 óráig gyógygimnasztikai órát tartanak és említették, ha óhajtuk, nézzük meg, de újabb anyagot ott sem látunk. Másnap az ebédet egy óra helyett 12 órára kértük, hogy az óráról le ne késsünk. Az iskolába pontosan megérkezvén, egyenesen a gyógytornaterembe mentünk. ott 1/23 óráig vártunk, de — sajnos — a gyógytornát nem tartották meg.

Az 1890—1910. évig a világ első testnevelési intézete jelenleg már túlélte magát és ma az a helyzet, hogy nem a külföldiek mennek Stockholmba testnevelést tanulni, hanem a stockholmiak keresik fel a finn és dán modern testnevelési iskolákat. A stockholmi Gymnastik Central Institut újabban csak a román testnevelési főiskola hallgatóival tart fenn csereviszonyt. 8—10 évvel ezelőtt, amikor a régi svéd torna még vezetőszerpet játszott, egyetlen vágyam volt, hogy előbb-utóbb kijussak Stockholmba, a svédek híres fővárosába és itt eredetében tanulmányozhassam ezt a még akkor megdönthetetlennek látszó gimnasztikai rendszert. Amikor Turkból Svédország felé közeledtem, éreztem, hogy Stockholm nem lesz képes számomra azt nyújtani, amit az 1910-től 1912-ig ittjárt testnevelési szakértőknek adott. De hogy ilyen csalódással kelljen Stockholmot elhagynom, azt nem gondoltam.

Stockholmból június hó 24-én reggel 8 órakor indultunk egy újabb ország felé: a dánokhoz. Különvonatunk egész nap száguldott Malmö felé. Malmö mellett vonatunk Lundban is megállt. Lundban van J. G. Thulin őrnagynak, a svédek leghíresebb testnevelési szakférfiának magánintézete. Pár évvel ezelőtt, amikor a dánok testnevelését tanulmányoztam: a lundi híres iskolát is meglátogattam és ott nagyon sok értékes dolgot tapasztaltam.

J. G. Thulin már az 1910-es években új utakon gondolta a svéd-tornát oktatni. Hazai testnevelőink közül a brassói Preiszner Péter volt a

*) Mielőtt finn testvéreinknek utolsó állomásunkon Turkuban búcsút mondanék, eszembe jut, hogy az atlétikában és a sportban nagyon fontos felmelegítő gyakorlatok nélkülözhetetlen gyakorlatát: a szkippelést nem a nálunk általánosan ismert formájában térdemeléssel, hanem mind a helybenfutással, mind a nagyon apró és gyorslépéses előrehaladással, sarokcsapattal, térdemelés nélkül végzik.

legelsők között, aki Svédországba ment tanulmányozni a svéd tornát. Stockholmba menet, annak idején Lundba is ellátogatott és az akkori Dél-Svédország testnevelési szakfelügyelőjénél, a lundi tanítóképző ezredes-testnevelési tanáránál érdeklődött egy J. G. Thulin nevű százados-testnevelő tanár után. Preiszner, mint az akkori „Tornaügy”-ben írja, hallotta, hogy Thulinnak és nejeének saját testnevelési iskolája van Lundban és említette a testnevelési felügyelőnek, hogy szeretné azt meglátogatni. Az ezredes kézzel-lábbal tiltakozott, hogy a világerért meg ne látogassa, mert amit az az ember a svéd tornába be akar hozni, egyenesen örültség. Preiszner beszámoló cikkében rezignáltan említi, hogy Thulin iskoláját ezeketán nem látogatta meg és leszögezi, hogy a testnevelési tanárok Svédországban sincsenek egy hiten.

Húsz év mulva egy kis csoport Magyarországról ismét az északi országok testnevelésének tanulmányozására indult. Eljutottak Lundba is. Thulin gimnasztikája évek mulva olyan hírnévre tett szert, hogy ez a kis csoport az ezredes úr után már nem érdeklődött és csak Thulin módszerére voltak kíváncsiak.

Az alább közölt kisgyermek-testnevelés módszer J. G. Thulin elgondolása szerint íródott.

J. G. Thulin, mint régen a görögök, 6—7 éves korban óhajtja a rendszeres testgyakorlást bevezetni.

J. G. Thulin négy fejlődési fokot különböztet meg: 1. fogzásig, 2. fogváltozásig tart, 3. átmeneti vagy pubertás kora, 4. testi növés megszűnése, a rugékonyság, gyorsaság és hajlékonyság csökkenésével.

Az *első fejlődési fok* a születéstől a fogzásig tart. A légző, vérkeringő és emésztőszervek rendben vannak. A gyermeknek ebben a korban anyatejre és tisztántartásra van szüksége. Az izmok és idegek közül csak azok fejlődnek ki, amelyek az akaratnak nincsenek alávetve. A gyermek ebben a korban ösztönszerű mozdulatokra, rugdalóztatásra, kapálóztatásra képes.

A *második fejlődési fok* a fogváltozásig tart. Ebben a fejlődési korban fellép a mozgási ösztön. A finomabb mozgások végrehajtásához szükséges izmok és idegek az 5—6 éves kor felé fejlődnek ki. A 2—4 éves kor közti gyermekek ismertető jelei a helytelen mozdulatok. Ha szalad, törzsét jobbra-balra himbálja. Lassan a gyermek kezd minden után érdeklődni, kérdezősködni. Látja és hallja, amit a felnőttek tesznek és játékában utánozza őket. Kérdezi, hogy mi ez, vagy mi az, de hogy miért hívják ezt, vagy amazt úgy vagy másképp, az már nem érdekli a gyermeket. Ez az idő az anyaggyűjtés ideje, készül az öntudatos életre. Játékai közben megerősödnek a képek, miközben a fantáziája a valóság minden nehézségét legyőzi. Játékában tükröződik vissza minden élménye és megfigyelése.

A városi gyermekek ebben a korban katonásdit, rendőrt, villamost játszanak. Motorbiciklin, autón és repülőgépen képzelik magukat. A falusiak és tanyaiak játékaikban állatot őriznek, lovat hajtanak és lovagolnak. Ezen fejlődési fokban a gyermekek testgyakorlata megfigyelt dolgok előadására irányul. A megfigyelések által egyidőben a szellemfejlődésük is előre halad. Segítségre, vagy biztatásra ebben a korban nincs szükség. Fontos, hogy a gyermekeknek engedjük meg, hogy a szobában szabadon mozoghasson és mindennel, amit ott talál, szabadon játszassék. A friss levegőn való játszás alkalmas játékszerrel nagyon ideális. Az udvaron található fatuskó, homokbucka és nehezebb tárgyak, amelyek nem esnek azonnal széjjel: mind kitűnőek. A drága játékok nem felelnek meg, ezeket

a gyermek hamarosan elrontja, mert meg akarja tudni, hogy mi van a belsejében. Ebben a korban a gyermekek egyedül játszhatnak. ~~Mihelyt~~ többen vannak együtt, kész a veszekedés. Egyik-másik gyermek dirigálni akarja a játékokat és ez a többiek játékszabadságát zavarja.

A fejlődésnek ezen a fokán a gyermekeknek nem való rendszeres testgyakorlás. A játszótéren éppen ezért a 3—6 éves gyermekek ellenőrzésére nincs vezetőre szükség. Óvodákban és nagyvárosi játszótéren játékfelügyelőket és nem játékoktatókat kell alkalmazni. A felügyelő ellenőrzi, hogy a gyermekek zavartalanul játszhassanak. Tornagyakorlatok 3—6 éves korúaknak nem valók.

A mozgási szabadságot, mint J. G. Thulin mondja, a ruha se gátolja. Szánalomra méltó volna egy gyermek, aki természetes mozgási hajlamát azért nem követhetné, mert ruháját nem szabad bepiszkítania. Egy egészséges gyermek futni, ugrálni, hancúrozni óhajt, a fűben szeret heverni és gurulni, kavicsot gyűjt és azzal dobálódzik és nem szeret mindig az anya, vagy nevelőnő mellett sétálgatni. A szülők értelmetlensége és a játszótárs nélküli játék révén lesznek a gyermekek ebben a korban koravénekké. A gyermekek 5—6 éves korban már kívánják a játszótársat. A 6—7 éves korban kezdődő iskolakényszer a maga mozdulatlan ülésével ellensúlyozót kíván, mit testgyakorlatokkal érünk el. A kimondott tornaóra azonban kerülendő. ~~Ajánlatos~~ minden órán, bevezetésül és befejezésül könnyű játékot venni és a gyakorlatokat a tornaóra közepére tegyük. Ezek a gyakorlatok nagyon egyszerűek és természetes mozgásúak legyenek, mert bár a gyermeknek az agya arányban nagy, de a központi idegrendszere még nem érte el ezen nagyságának megfelelő fejlődését. Ebben a korban kerülendők a bonyolult, szigetelt izomműködést kívánó gyakorlatok. A játékok legyenek könnyen kivihetőek, ne követeljenek hosszú magyarázatot és nyujtsanak sok mozgást.

Ha meg akarjuk tudni, hogy a gyermekek ebben a korban mivel foglalkoznak legszívesebben, adjunk nekik alkalmat, hogy a játéktéren szabadon mozoghassanak, vagy engedjük az udvarra, ahol kocsik, farakás és egyéb tárgy van, vagy vigyük őket egy gyermekszobába, ahol kényük-kedvük szerint játszadozhatnak.

Mozgási ösztönük nem ismer határt, még kevésbé fantáziájuk. Ez utóbbi segítségével a füves területet tóvá varázsolják, a mosóteknő lesz a ladik, a farakás a sziget. A talált eszközöket hurcolják az egyik helyről a másikra, s ez a munka néha minden erejüket igénybe veszi. Segítenek egymásnak és maguktól jönnek rá, hogy mint lehet a nehézségeket legyőzni. Megszületik bennük a szorgos élelmesség és ez kapcsolatot jelent a munkakedv és a munkaképesség között. Öröm és buzgóság sugárzik szemükből.

A gyermekek lelki életében ebben a korban az érzelmek és fantázia-képek uralkodnak. Ez természetesen a gyermek testi nevelésére is vonatkozik. A szellemi és testi kiképzést nem lehet elkülöníteni. A fantázia indítsa mozgásra a gyermeket és tartsa őt ébren. Ennek segítségével végeztessük a testgyakorlatokat nem csupán a testfejlesztés, hanem értelmi és erkölcsi ismeretek gyarapítása céljából is. Utánzás által a valóság képeit varázsoljuk a kisgyermek lelki szemei elé. Például mint hajítjuk a labdát, mint ugrunk át egy árkot, hogy hajtunk lovakat, vagy mesékből veszünk képeket. Így jönnek létre a játékmozgások. Ilyenekből kell állnia a 6—8 évesek tornájának. A mozgások sorozatát mozgástörténetnek nevezzük.

A mozgás meséje függ a gyermekek fejlettségi fokától és kedvenc foglalkozásuktól. A mindennapi élmények témérdek anyagot szolgáltatnak. Tárgya lehet a mozgástörténetnek a vidéken való nyaralás, mezei vagy ipari munkák, mozzanatok az állat- és növényvilágból, látogatás az állatkertben, vagy a cirkuszban. A mozgástörténetet összeállíthatjuk mesékből, részint olyanokból, amelyeket a gyermek már hallott, vagy olvasott, részint abból, amit az iskolában tanítottunk. Ezáltal kitűnően egyesül a testi nevelés a szellemi neveléssel. Elemi iskolában nagyon előnyös, ha a testi és szellemi oktatás egy kézben van, mert mind a szellemi, mind a testi nevelés gyümölcsözőbbé válik. Előnye még ezeknek a mozgástörténeteknek, hogy semmi, vagy nagyon egyszerű tornaszerek mellett végezhetők. Akkor sem akad meg a tornázás, ha nincsen rendelkezésünkre bocsátva a tornacsarnok. Egynéhány iskolapaddal, székekkel, asztalokkal és egy darab krétával a fatörzseknek, árkoknak, folyóknak, ladikoknak, domboknak olyan sokaságát és sokféleségét tudjuk elővarázsolni, hogy a gyermekek mozgási vágyát méltán ki tudjuk elégíteni. Játék közben nem szabad közönséges torna-vezénylésekkel a gyermekek fantáziáját megzavarni. Ha például a karokat szélmalom módjára forgatjuk, nem szabad azt mondani, hogy nyujtsátok ki a karotokat jobban, hanem azt, hogy a szél nagyon erősen fúj és a szárnyak feszülnek. Ha a gyermekek hasonfekve úsznak és fejüket lelógatják, nem mondjuk, hogy emeljék fel a fejüket, hanem azt, hogy legyenek óvatosak, nehogy vizet nyeljenek. A fantázia segítségével így elképzelik, hogy lábuk nedves lesz, vagy hogy a vízbe fülhatnak, ha nem tudják átugrani a krétavonalat, mely tavat jelent.

Ha gyakorlat közben a tárgyak jelentőségüket megváltoztatják, az átmenetnek nem szabad azonnal történnie. A gyermekek figyelmét tereljük a mese folytatásával más irányba. Például, vándorlunk egyik helyről a másikig újabb élményekkel. (Járás a teremben körbe.) A gyermekek követik gondolatban a mese fonalát és természetesnek találják a szintérmegváltozást. Így mezővé változik az, ami még az imént tó volt. Fontos, hogy a gyermekek figyelmét hívjuk fel a következőkre. Nem szabad minden magyarázat nélkül például így vezényelni: Csináljátok macskahátat! Hogyan áll a kakas? Fussatok, mint egy nyúl! Repüljétek! Hogyan ugrik a gumilabda? Sokkal jobb, ha rövid elbeszéléssel az egyes gyakorlatok között kapcsolatot teremtünk. Például így: fiúk, ez itt egy parasztudvar (iskolaudvar). A ház előtt egy macska sütkérezik. Közeledjünk feléje. Midőn közeledünk, veszedelmét érez és macskahátat csinál. (Macskahát.) A macska megijed és elugrik. (Ugorjátok.) Szaladjunk utána. (Futás az udvaron körül.) Ott látunk egy kakast, féllábon áll és büszkén tekint körül. (Fejfordítás.) Mivel a gyermekek utánozzák, felrepül a tyúkóra és lebegtetí szárnyait. (Karlengetés oldalt.) A gyermekek a lakás felé tartanak. (Járás körül.) A ház mellett a kis cica egy gumilabdával játszadozik. A gyermekek elveszik a labdát és felfelé hajigálják. A cica magasra ugrik és el akarja kapni. (Ugrás stb.)

A kisgyermek-torna, amint már említettük, nem ismer igazi formát és kimondott vezényszót. A mozdulatok utánzási gyakorlatok, míg a vezényszót rövid leírás pótolja. A kifejezéseket a gyermekek tudásához mérjük. Az oktató lehetőleg mutassa be, amit elmond. A gyakorlat megkezdésére sokszor elég egy taps, vagy füttyszó, vagy egy rövid vezényszó pl.: Most! vagy: Rajta! Kezdjétek! Gyakoroljátok! Állj! Elég! stb. A

balra-át, vagy jobbra-át vezényszavakat csak később alkalmazzuk. Eleinte ezt mondjuk: Forduljatok az ablak felé! A vezető az irányt kézzel is mutassa. A fordulatok eleinte minden előírás nélkül végezhetők, később ugrással egybekötve és csak még később előírászerűen.

Alkalmas kérdések segítségével a gyakorlatok kivitelét javíthatjuk. Ha pl. a fatuskó széjjelhasogatásánál azt akarjuk, hogy a gyermekek nagyobb munkát fejtsenek ki, feltesszük a kérdést, hogy vajjon ki tudja egy vágásra a tuskót széjjelhasítani? A buzdító kérdések versenyre keltik a gyermeket és ez a versenyre keltés nagyon bevált módszer. Ha a gyermekek a padlón hátukon fekszenek és versenyre akarom őket ösztönözni, elég, ha azt mondom: Kíváncsi vagyok, ki tud elsőnek felállni? Mindenki versenyezni akar és határtalan lesz buzgóságuk. A gyermekekkel szemben nem szabad közönyösösknek lennünk és ha valamelyik boldogan fut felénk azzal, hogy „én voltam az első“, ha mindjárt nem is áll így, nem szabad lesújtóan válaszolni. Legjobb, ha azt mondjuk: „Most nem te voltál az első, de úgy gondolom, a következő alkalommal te leszel“.

A gyakorlatok hatását ebben a korban hasonlatokkal fokozhatjuk. A gyermek tudja, hogy a katona egyenesen áll, a fejét magasan tartja és nyílt tekintetű. Az óriás ember nagy lépésekkel, a törpe kis lépésekkel halad. A macska halkán, könnyedén lép. Ha a gyermekek játszanak és ily módon végzik a gyakorlatokat, akkor a mozgások természetesebbek lesznek. Vezényszóra ezt korántsem tennék meg oly jól. Ha a fantázia segítségével folyamodunk, a gyermekek mozgulatai majdnem öntudatlanok, míg ha parancsra kell a gyermeknek „vigyázz“-ba állni, akkor előretolja medencéjét és ezáltal előáll a derékhorpadás (lordosis). Karjait hátrafeszíti, mellkasát keményre teszi, vállait felhúzza, lélekzetét visszatartja, térdét és nyakát görcsösen kimerevíti.

Az ugrási gyakorlatoknál legjobb, ha a gumilabdához folyamodunk. Mint ugrik a gumilabda? Az ingólépés (egyensúly-járás) mindenkor örömet okoz a gyermeknek. Az egyensúlygyakorlatok értékét úgy növelhetjük, ha azt mondjuk a gyermekeknek: „Éz itt a patak, a patakon híd vezet keresztül.“ A hidat paddal helyettesítjük, a híd magasságának fokozásával a gyakorlat értékét növelhetjük (két pad egymáson, vagy gerenda térdmagasságban, majd hasmagasságban). A mászás és kúszás lelkesítő hatásúak és ilyen gyakorlatoknál nem feltétlenül szükséges fantáziaképekhez folyamodnunk.

A gyermekek örömkialtásai és páratlan buzgóságuk, midőn a terem egyik oldalától a másikig futhatnak, a megelégedésnek és megnyugvásnak kifejezése, ami a szemükből sugárzik, ha zene és dal kíséretében körüljárják a termet, csalfa bizonyítékai, hogy ezen gyakorlatok már önmagukban is lelkesítőleg hatnak és lebilincselik a gyermek érdeklődését. A fantázia segítségével mindezt még fokozni lehet. A járást, futást és játékot így oktathatjuk: „Hogy mennek a tündérek, hercegek és hercegnők? Hogy fut a nyúl? Hogy lopózik a róka?“ Karlengetést akkor kapunk, ha utánozzuk a madárszárnyak mozgását, vagy a szélmalomét. Fejforogatást, ha utánozzuk a szélkakast. Törzsforgatást, ha utánozzuk a dugóhúzó, vagy a pörgettyűt. A ladik himbálása, vagy a búzaföld, vagy a tenger hullámozása és a faág hajladozása alkalmas a törzs oldalhajlítgatására. A mell- és hátizomgyakorlatokra alkalmas a mell- és hátónúzás, favágás, fűrészelés és ruhamosás.

Könnyebb játékokat, egyszerű szabályokat sokszor alkalmazzunk. A játékokat bekapcsolhatjuk a mozgástörténetbe, sőt minden összefüggés nélkül is elővehetjük. Daljátékok is alkalmazhatók. Azok a daljátékok az értékesek, melyekben sok a mozgás. A dal és szöveg csupán eszköz, míg a testmozgás a tulajdonképeni cél. A daljátékoknál a mozgásoknak éppen olyan erőteljeseknek kell lenniök, mint a mozgástörténeteknél.

Lélektani szempontból a játék hatása a gyermek lelki kifejlődésére is nagy hatással van. A fantázia felkelti az energiát és a mozgásoknak életet ad. Ezen módszerrel a gyermekek többet játszhatnak, jobban kitombolhatják magukat, mint ahogy eddig szokásban volt. Természetesen ez nem mehet a fegyelem és engedelmesség rovására. A rendhez és fegyelemhez már az első órán hozzá kell szoktatni a gyermekeket. Ha az első órától kezdve következetesek vagyunk, akkor nem lesz nehéz a rend és fegyelem fenntartása. A fegyelmezést szeretik a gyermekek. Ők maguk is érzik, hogy akkor vígabb a játék, ha azt rend uralja. A gyermekek először azt tanulják meg, hogy „figyelem!” „állj!” „elég!” „csend!” vagy füttyszóra azonnal hagyják abba a játékukat és mozdulatlanul álljanak tanítójuk felé. A gyermekeket már első órán tanítsuk meg arra, hogy köszönjék meg, amiért velük játszottunk, tornásztunk, hogy így az udvariasság második természetükké válják. Legjobb, ha a tanító óra végén ezt mondja: „Egészségetekre!” A tanulók felelik: „Köszönjük mára!”

Koppenhága, 1931. június hó 24-én.

Megérkezés a klasszikus testnevelés modern hazájába, Dániába. — Visszapillantás a testnevelés őskorától a hellén testnevelésen keresztül napjainkig.

Stockholmból London keresztül Malmöbe érkeztünk, honnét egy óráig tartó tengeri út után az újabbkori gimnasztika klasszikus hazájába, Dániába érkeztünk.

Valahányszor a kedves dánok hazájába utazom, mindig úgy érzem, mintha a régi hellén testnevelés felköltözött volna ide északra.

Mindenki jól tudja, hogy a testgyakorlatok nem a mi napjainkból valók.

A világ egyik legrégebbi államában, Kínában, már ismerték a katonai kiképzésre irányuló testgyakorlatokat és tudtak a betegségek gyógyítására szolgáló gyakorlatokról is. A japánok, zsidók, indiaiak, perzsák is ismerték a gimnasztikát. Az egyiptomiak legrégebbi történetében már képek is voltak, melyek az akkori testgyakorlatokról tanuskodnak.

A testgyakorlatok fejlődése a görögöknél oly magas fokra emelkedett, hogy még mai nap is az összes népek mintaképeül szolgál. A dánok különös előszeretettel igyekeznek testnevelésüket a régi hellén szellemben vezetni. Mindazokat, amiket a görög klasszikus testnevelésről K. A. Knudsen dán testnevelési szakfelügyelő előadása alapján könyvemben közlések, vonatkozik a mai dán testnevelésre is.

A görögöktől vették a dánok ezt a szót: „gimnasztika”, mely mezítelen tornászást jelent. A görögök, mint napjainkban a dán ifjak is: mezítelen felsőtesttel, rövid nadrágban, mezítláb végezték a testgyakorlatokat.

A régi görögök a testi és szellemi nevelést harmonikus összhangban végezték. Ők arra a tapasztalatra ébredtek, hogy a testi tulajdonságok: egészség, erő és testi ügyesség kifejlődésével egyidőben a testgyakorlatok közben a lelki tulajdonságok: akaraterő, tetterő, kedély, önbizalom és önuralom is kifejlődik. A népnevelésre való hatás, mit a testgyakorlatok a hellén népre gyakoroltak, legvilágosabban a szobor művészetén mutatkozik. A hellének szoborművészete el sem volna képzelhető hellén gimnasztika nélkül.

A legrégebbi görög testgyakorlatok közé a rövid és hosszú távfutás tartozik. A görög harcosok a futást mind a támadásnál, mind a védekezésnél kítűnően alkalmazták. Később az ugrást, diszkoszhajítást, gerelyhajítást és a birkózást is gyakorolták. Ez az öt gyakorlat volt az ő híres pentatlonviadaluk. Aki mind az öt gyakorlatban kiválót nyújtott, az harmonikus testi kiképzést szerzett magának. A futás és ugrás erősíti és ügyesíti a lábakat. A diszkoszvetés és gerelyhajítás a karokat, míg a birkózás a felsőtestet. Aristoteles legszebb embereknek a pentatlon-versenyzőket tartotta.

A mai modern testnevelés visszatért a hellének gimnasztikájához. Ma is elismerjük azt az igazságot, hogy az erőteljes, hajlékony és gyors mozdulatok a futásban és ugrásban; a széles, szabad, erős és fegyelmezett karlendítések a diszkoszvetésben és gerelyhajításban; a gyorserejű hajlítgatások, fordítgatások és erő kifejtések a birkózásban azok a dolgok, amelyek az ifjúságot tökéletessé teszik. A modern gimnasztika a futásból, ugrásból, diszkosz- és gerelyhajításból, valamint a birkózásból felhasználta a mozdulatokat, lendítéseket, ütéseket, hajlítgatásokat és erő kifejtéseket és olyan módszerbe foglalta, hogy lehetségessé tette a harmónikus testnevelést egyszerre sok ember számára egy csoportban, egy vezető vezetése mellett, egészen egyszerűen egy tiszta padlós teremben, vagy gyepes téren, egy-egy ugró segítségével. Ezen az egyszerű felfogáson alapul az alapvető dán gimnasztika, melynek szerzője Niels Bukh ollerupi dán testnevelő.

A hellének a pentatlon-gyakorlatokon kívül végezték a gyakorlatok olyan sorozatát is, melyek a maiakhoz hasonlítanak. Hasonlóképpen a mai testnevelés is ismeri a futás-, ugrás-, dobás- és birkózási gyakorlatokat. A régi görögöknek voltak olyan játékaik is, melyek még napjainkban is ismeretesek. Például: fehér-fekete, bakugrás, kötélugrás, karikázás és főleg a labdajátékok. A legrégebben ismert és korunkban is legjobb játékszer a labda.

A görögök nagy gondot fordítottak még a táncra. Újabban, — nagyon helyesen — különösen a nők testgyakorló óráin, a játék előtt, a legtöbb helyen tánc is szerepel.

A gimnasztikát a hellének gimnasztikai csarnokokban, úgynevezett oszlop-csarnokokban űzték. A testgyakorló épületet minden városban és faluban meg lehetett találni. Ezek a „gymnasionok“ a testi ügyesítés mellett a szellemi élet központjai voltak. A gymnasionokban jöttek össze a tanítók, költők és művészek és oktatták az ifjúságot. Maguk között is tartottak előadásokat állami, művészeti vagy tudományos kérdésekről.

A régi görögök csak 7 éves korban kezdték el a testi nevelést és folytatták 21 éves korig.

A testnevelés előmozdítására sportünnepélyeket tartottak. Leghíresebbek voltak az olimpiai játékok, melyet minden 4-ik esztendőben Olimpiában tartottak. A hellén ifjúnak legnagyobb dicsősége volt, ha az olimpiai játékon győzhetett. Amidőn a görög nép elesett, a görög testgyakorlatok is elfajultak. Azelőtt a győzelmi díj az olimpiai játékokon csak egy olajkoszorú volt, később oly nagy díjazásban részesültek, hogy sokan a testgyakorlást életfenntartási forrásnak tekintették és versenyről-versenyre jártak. A testgyakorlatok lassan elveszítették népnevelési jelentőségüket. A viadalok nyersek és vérengzők voltak. A játékokon való résztvevők száma egyre apadt, mert a nagy tömeg nem állta ki a versenyt ezekkel a hivatásbeliekkel.

Az ókor másik kultúrnépénél, a rómaiaknál is kiváló helyet foglalt el a nevelésnél a testgyakorlás.

A helléneknél az „emberré“, míg a rómaiaknál a „katonává“ nevelés volt a cél. A rómaiak éppúgy, mint a hellének, nyilvános játékokat tartottak. Azonban sohasem érték el azt az eredményt, mint a hellének. A játékok a rómaiaknál egyszerű népmulatságok voltak. Mennél gazdagabb lett a római nép, annál nyersebbek lettek játékaik. A végén annyira elfajultak, hogy már vadállatokkal viaskodtak az emberek.

Ettől kezdve a testgyakorlatok iránti érzék évszázadokig eltűnt. Későbbi időben a lovagok voltak az egyedüliek, akik testgyakorlással foglalkoztak.

A 18. század végéig tartott ez az idő. Ekkor vették be a testgyakorlatokat az iskola munkájába. Ezen a téren első helyen kell megemlítenünk Guts-Muts testnevelési tanítót. Ő 1759-ben született s 1839-ben halt meg. 1793-ban adta ki az első könyvét: „Gimnasztika az ifjúság számára” címen. Ez volt az első testgyakorlókönyv, mely az újkorban testgyakorló anyagot közölt.

Guts-Muts gyakorlatait a hellénekéből vette, de ő maga is közölt néhány új dolgot. Különösen a függési és egyensúlyozó gyakorlatai voltak újszerűek.

Guts-Muts iskolatornát akart teremteni. Nagy hatást keltett Németországon kívül is, de a német iskolavezetőség nem méltányolta kellőleg.

A német tornával nem Guts-Muts, hanem Jahn neve kapcsolódott össze. (Született 1778-ban, meghalt 1852-ben.) Jahn erős harcosokat akart hazájának nevelni és éppen azért ő nem gyermek-gimnasztikával, hanem a felnőttek tornájával foglalkozott. Jahn találta ki a korlátot, nyújtót, lovat, melyek még napjainkban is, elsősorban tekintendők a felnőttek tornaszeréül. Jahn szellemében alakultak Németországban az összes tornaegyesületek, melyek a mai dán védő- vagy lövészegyesületekhez hasonlítottak.

Németországban a tornát 1842-ben vezették be az iskolába és csodálatosképen nem Guts-Muts gyermekgimnasztikáját, hanem Jahn felnőttornáját tanították. Később, midőn ezen helytelenségre rájöttek, igyekeztek az iskolatornán változtatásokat eszközölni, de ez annyira nem sikerült, hogy a német iskolatornászat még mai napig is lényeges hibákban szenved. Guts-Muts tornáját először Dánia vezette be az iskolákba. Dániában ismerte meg ezt a tornát Ling Péter Henrik.

Guts-Muts könyvét „Gimnasztika az ifjúság számára” a dánok lefordították és a könyv egyik példánya Nachtegall Ferenc kezébe került. Nachtegall a tornát Dániában oly hatalmasan kifejlesztette, hogy sokáig minden országot felülmúlt. Nachtegall Koppenhágában született 1777-ben. Atyja bevándorolt német szabó volt. Lakásában, hogy tanulmányait folytathassa, tornát oktatott. Iskolájának hamar híre kerekedett és tanítványai egyre szaporodtak. Nachtegallnak sikerült a legbefolyásosabb államférfiakat a testnevelés ügyének megnyerni. Megnyerte mindenekelőtt Frigyes királyi herceget, a későbbi VI. Frigyes. VI. Frigyes, az akkori dán uralkodó nagy figyelemmel kísérte Nachtegall munkáját és az ő segítségével 1801-ben a koppenhágai népiskolába bevezették a kötelező tornaoktatást. VI. Frigyes 1804-ben megalapította a „Katona Gimnasztikai Intézetet”, és előljáróul Nachtegallt hívta meg. Ez az intézet hadseregiskola néven ma is fennáll. Ez volt az újkorban a világ legrégebbi tornaintézete. Nachtegallnak 1808-ban sikerült egy civil gimnasztikai intézetet is megszervezni, hol 1½ évig tartott a testnevelési oktatók kiképzése.

Nachtegall a tornát, mint kötelező tárgyat, az 1814-iki törvény szerint bevezette a fiú népiskolákba. K. A. Knudsen egyik könyvében említi, hogy ezen a téren Dánia sok évtizeddel túlszárnyalta az egész világot.*)

*) Németország 1842 óta foglalkozik behatóbban a testgyakorlással, Svédország még későbben kezdett hozzá. Magyarországon Matolay Elek volt az, aki munkásságával és kiváló képességével, — Nachtegallhoz hasonlóan — meggyőzte a magyar államügyek

Népiskoláink legtöbbszörében a testgyakorlás — sajnos — még napjainkban is csak papiroson van meg.

Dániában sem ment a torna általános elterjedése máról-holnapra. 1813-ban Dánia gazdaságilag a tönk szélén állt. Nem volt arra sem pénzük, hogy a legesekélyebb tornaszereket beszerezzék. Még nagyobb hátrányt jelentett, hogy sem a nép, sem az iskolavezetőség nagy része, nem tudta megérteni a testgyakorlás hasznát. Midőn Dániára a 20-as évek végén jobb gazdasági viszonyok következtek, a torna is fellendült. Nachtegall fáradhatatlan buzgósága VI. Frigyes segítségével számos iskolába bevezette a gimnasztikát. A király halála után 1839-ben, de főleg Nachtegall elhalálózásával 1847-ben és utána, ismét szünet állott be e téren. Legmélyebb pontját érte el Dániában a tornaoktatás 1858-ban. Azután következett a fellendülés, mely tart napjainkig. A dánok ezt a fellendülést az 1864-iki vesztett háborúnak köszönhetik. Ugyanezt látjuk Magyarországon is. Az elvesztett világháborúnak köszönhetjük, hogy az utolsó 10 évben testnevelésünk többet haladt, mint az elmúlt 100 évben.

Dániában úgy volt, mint Németországban az elvesztett napoleoni háborúk után. 1864 után Dániának minden kis falujában lövészegyesületek alakultak és a lövészen kívül az egész országban gyakorolták a gimnasztikát.

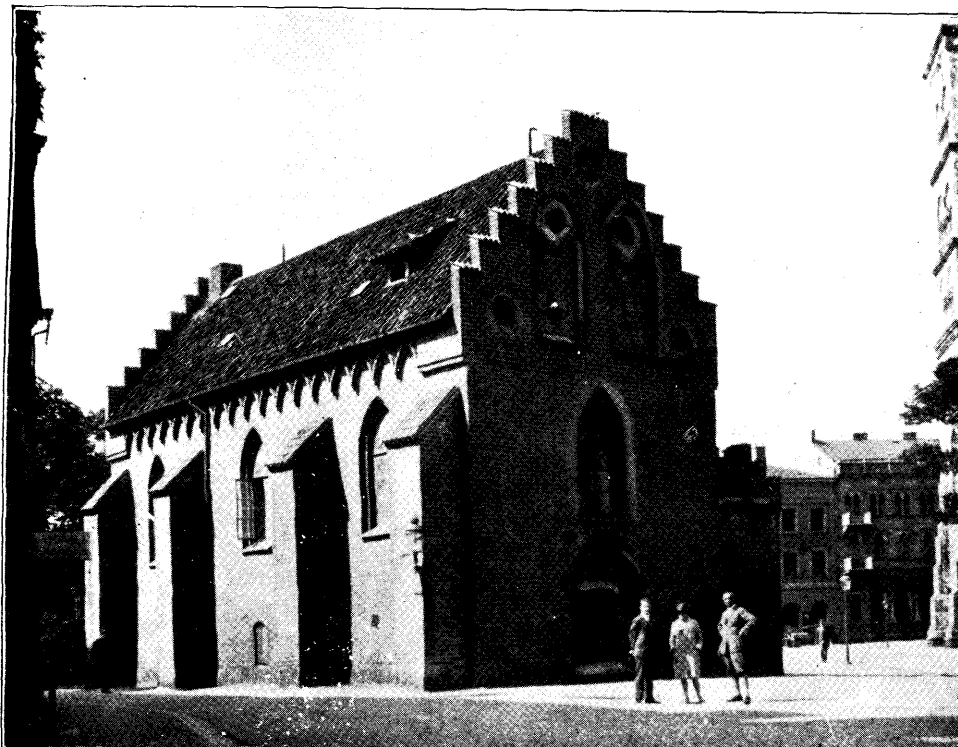
Az akkori dántorna a Guts-Muts-féle torna volt, Nachtegall elgondolása szerint, hozzáadva néhány gyakorlatot a Jahn-féle tornából. (Tornaszás lovon, gyűrűn, nyújtón és korlátan.)

A dánok hamarosan észrevették, hogy ez a fajta torna nem képes az ifjúságot huzamosabb időre egybegyűjteni és ezért új eszközök iránt kezdtek érdeklődni. Ezt az eszközt K. A. Knudsen dán szakfelügyelő a Ling-féle gimnasztikában vélte feltalálni, mely Dániába 1884-ben nyert bebecsátást.

Ling Péter Smaalandban 1776-ban született, meghalt Stockholmban 1839-ben. Mint diák 1799-ben Koppenhágába került és ott maradt 5 évig. Annyira megkedvelte Dániát, hogy második hazájának tartotta. Koppenhágában Nachtegall tanítványa lett, önála nyerte az első testgyakorló kiképzést. 1805-ben mint vívómester a lundi egyetemre került. Itt a diákokat úgy oktatta, mint azt Koppenhágában tanárától, Nachtegalltól tanulta. Kezdetben a tornaszerek is ugyanazok voltak, mint Nachtegallé. Lassanként azonban kezdte kialakítani saját módszerét.

Ling volt az első, aki azt állította, hogy a testnevelőnek ismernie kell a testet. Ling éppen ezért nagyon sokat foglalkozott az anatómiával és élettannal. Nagy érzéke volt a szobrászat iránt. Észszerűen olyan gimnasztikai rendszert állított össze, mely alapja volt az iskolatestnevelésnek. Midőn a Ling-féle gimnasztika Dániában kezdett ismertté válni, nagy gyorsasággal terjedt el a lövészegyesületekben, a nép-főiskolákban és a magánintézetekben. 1899-ben az állami iskolák is a Ling-féle gimnasztikát vették be, de csakhamar kitűnt, hogy a testgyakorlatoknak ez a formája sem volt képes az ifjúságot teljes mértékben kielégíteni. A dán testnevelők új munkamóddhoz folyamodtak és ez az egyszerű, vagy alapvető dán gim-

akkori vezetőit, köztük Deák Ferencet és báró Eötvös Józsefet a testnevelés ügyének fontosságáról. Ennek volt az eredménye, hogy az újabbkori magyar közoktatásügy alapjait képező 1868-ik évi XXXVIII. t.-c.-kel hazai iskoláinkban kötelezővé tették a testgyakorlást. Ezzel a törvénnyel Magyarország, Dánia és Németország kivételével, az összes többi európai államokat megelőzte.



20. kép. Ling Péter Henrik első tornacsarnoka Délsvédországban, Lundban.

nasztika volt. Ez a gimnasztikai mód a dán ifjúság között rohamosan elterjedt. Ennek a módszernek az összeállítója Niels Bukh. Az utóbbi években a dán állam és városok temérdeket áldoztak új tornaszerek készítésére. A régi termeket új szerekkel és padlózattal látták el. Nagyon nagy gondot fordítanak arra, hogy a tornatermek higiénia szempontjából kifogástalannak legyenek. Most már az a helyzet, hogy minden dán kis falunak megvan a maga tornaterme, mely népnevelő összejövetelekre, szórakozásokra, de mindenekelőtt gimnasztikai gyakorlatokra van berendezve. Minden kis falunak van egy, vagy gyakran több férfi és női csoportvezetője is, akik szabadidejükben, mint sport- és gimnasztikai vezetők szívességből ingyen működnek. Ezek az erre való képességét Ollerupban sajátítják el és otthonukban a dán ifjúság ezreit tanítják s nekik életörömet és munkakedvet nyújtanak.

Ollerup, 1931. június hó 25-én.

Az ollerupi testnevelési főiskola ismertetése. — Niels Bukh és segítőtársai.

Koppenhágából vonatom éjjel $\frac{1}{2}$ 12-kor indult Ollerup felé. Az út Koppenhágából Ollerupba — a modern dán gimnasztika fellegvárába — Nyborg- és Svendborgon keresztül vezet. Hogy Dániában Niels Bukh és főiskolája mennyire általánosan ismert, jellemzők a következők: Koppenhágába érkezvén, érdeklődtem a jegyszedő vasutastól, mikor megy Ollerupba a vonat? A jegyszedőnek az volt az első kérdése, hogy talán Niels Bukhhoz megyek? Pár nap múlva, Berlinbe igyekezvén, Koppenhágát ismét érintettem és az egyik szálloda portásánál érdeklődtem a koppenhágai testnevelési főiskola iránt. A portás azt a felvilágosítást adta, hogy Koppenhágában nincs testnevelési főiskola, hanem csak Ollerupban van. Később a telefonkönyvből csakugyan megtudtam, hogy a koppenhágai állami iskolának nem testnevelési főiskola, hanem állami testnevelési intézet a címe. Nagyon jellemző és az ollerupi főiskola jó hírnevét igazolja, hogy Svédországból évente 30—40 olyan tanár és tanárnő látogatja Niels Bukh tanfolyamait, aki a svéd tornát elavultnak tartja. Ezzel szemben nem gondolom, hogy egyetlen dán testnevelő is lenne, aki a stockholmi központi gimnasztikai intézetet azon reményben keresné fel, hogy ott külön képzést kap, mint Ollerupban. Hogy a dánok mennyire megbecsülik a Niels Bukh gimnasztikát, bizonyíték rá, hogy a koppenhágai rádióban Niels Bukh egyik híres tanítványa, Alfred Andreassen testnevelési tanár, minden reggel a rádión keresztül Niels Bukh-gimnasztikát vezényel. Ezek a rádió gimnasztikai gyakorlatok olyan nagy népszerűségnek örvendenek Dániában, hogy 5 év óta egy nap sem maradtak el.

Niels Bukh, az ollerupi testnevelési főiskola alapítója és igazgatója 1880. június hó 15-én született Ollerupban. Népiskolai tanárnak fia. Nőtlen. 1896-ig a szülői házban nevelkedett. 16 éves korában: 1896-tól 1898-ig mint tengerészkatona teljesített szolgálatot. Már ebben az időben kezdett dolgozni gimnasztikáján. Közben édesapja birtokán gazdálkodott. 1898-ban és 1902-ben gimnasztikai tanfolyamot hallgatott és elvégezte az ollerupi népfőiskolát. Apja népfőiskoláján, már mint diák foglalkozott gimnasztika-oktatással. 1902-től 1907-ig Ollerupban földbirtokot bérelt és azon gazdálkodott. 1907-től 1908-ig Koppenhágában gyógygimnasztikai tanfolyamon vett részt. 1908-tól 1912-ig népfőiskolai tanítóképzőbe (szemináriumba) járt. 1912-től 1913-ig a koppenhágai egyetemen természettudományt hallgatott. 1913-ban és 1914-ben kerékpáron Svédországba utazott és Ling Péter eredeti gimnasztikája után búvárkodott. Egy ideig a koppenhágai állami testnevelési intézetben tanársegédeskedett, majd az egyik koppenhágai magán testnevelési intézet tanára lett. 1914-ben hazavágyott szülei-

hez és az ollerupi népfőiskolánál helyezkedett el. 1914-től 1920-ig az ollerupi népfőiskolán tanítja a testgyakorlást. 12 tanulóval kezdte el itt kiképző munkáját. A tanulók száma évről-évre oly mértékben emelkedett, hogy már nem volt férőhely. Niels Bukh 1919-ben belefogott egy saját iskolának megteremtésébe. Az iskolát 1920. május hó 1-én nyitották meg.



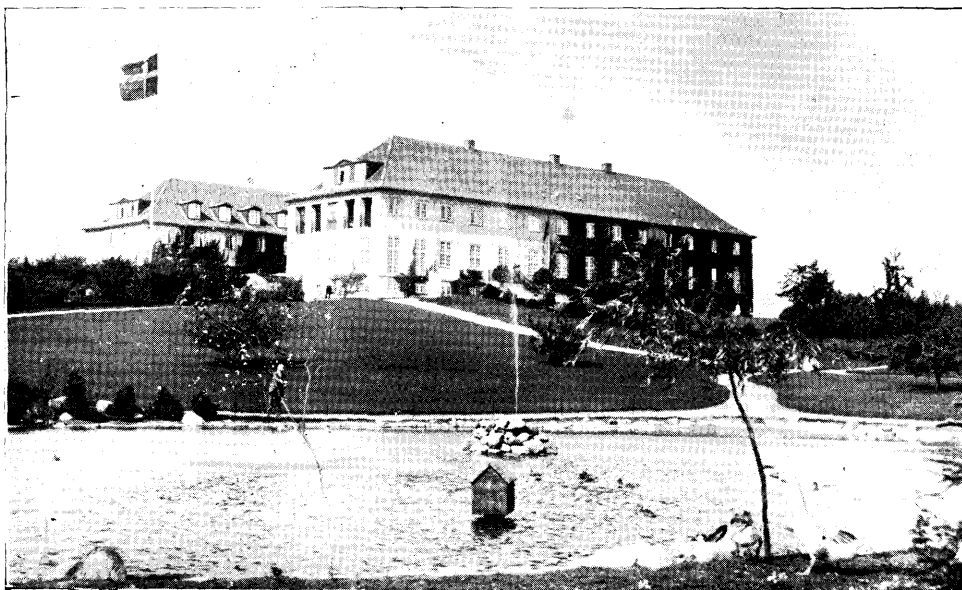
21. kép. Niels Bukh.

A végzett tanulók száma közben 450-re emelkedett s ma már 5000-en felül van. Az iskolával szemben terül el a nagy stadion, amelynek ünnepélyes felavatása 1923. július havában, a dán király és minisztereinek jelenlétében történt meg. Ez alkalommal a király Niels Bukhot lovagi rangra emelte. Az iskola 1926-ban fedett uszodát is kapott. Ez az első fedett uszodája Dániának és egyike a legszebbeknek a föld kerekességén. 1931. június hó 15-én Niels Bukhot tanítványai és barátai 51 éves születésnapja emlékére egy gyönyörű, monumentális bronz lovasszoborral lepték meg. A szobrot

a főiskola előterén helyezték el, közvetlenül a főbejárat előtt. A szobor jelzi, hogy az iskola igazgatója lovag.

Mind az épület-, uszoda- és stadionépítkezéshez Niels Bukhnak csak a nyersanyag került pénzébe, mert az építkezési munkát tanítványai végezték szabad idejükben, teljesen ingyen. Még a tervező és építész is tanítványaiból került ki, s így a tervekért sem kellett fizetnie.

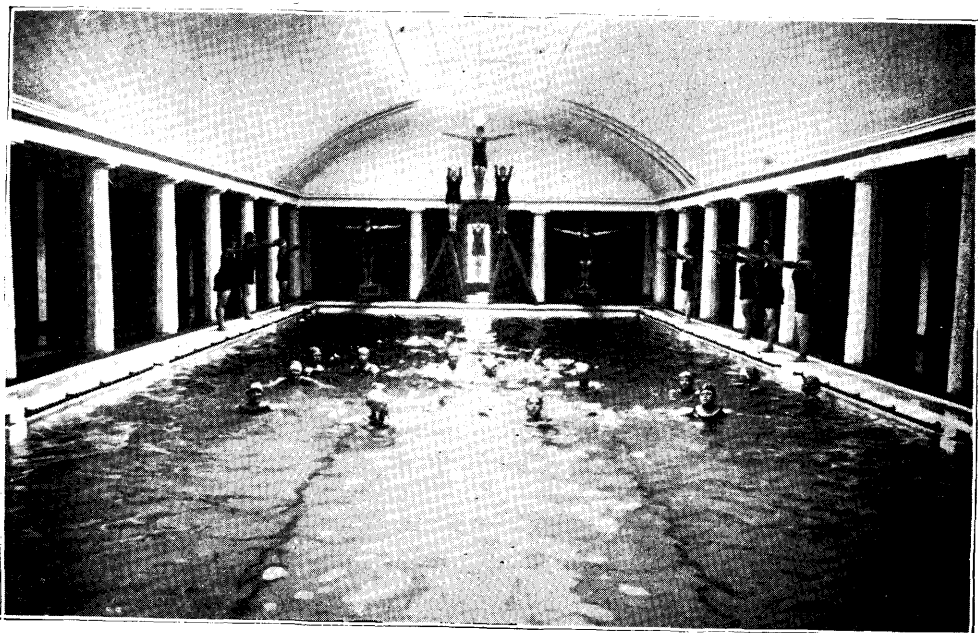
Niels Bukh már fiatal korában olyan kitűnő tornász volt, hogy 1908-ban a londoni olimpiai játékokon, mint a dán tornászcsapat előtornásza szerepelt. 1912-ben a stockholmi olimpiai játékokra a dán válogatott tornászcsapatot a koppenhágai tanítóképzőből — hol Niels Bukh is tanult — maga Niels Bukh állította össze, képezte őket ki és aratott a



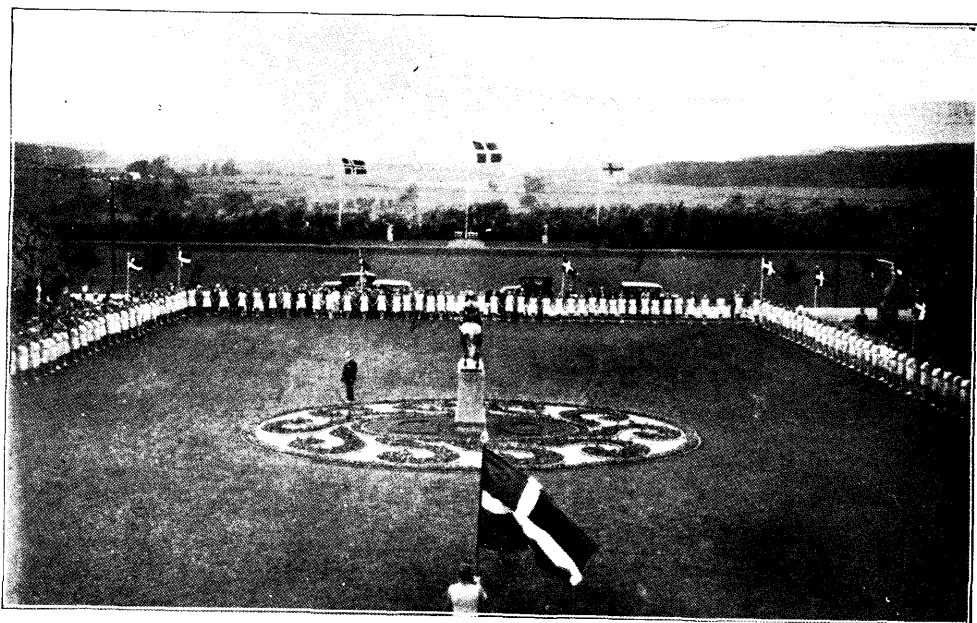
22. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola épülete.

fiatal tanítójelöltekkel világsikert. 1913-ban Párisban egy testnevelési kongresszuson a dán tornászok csoportját vezette, s gyakorlataival ismét nagy lelkesedést keltett testnevelők, pedagógusok és orvosok között.

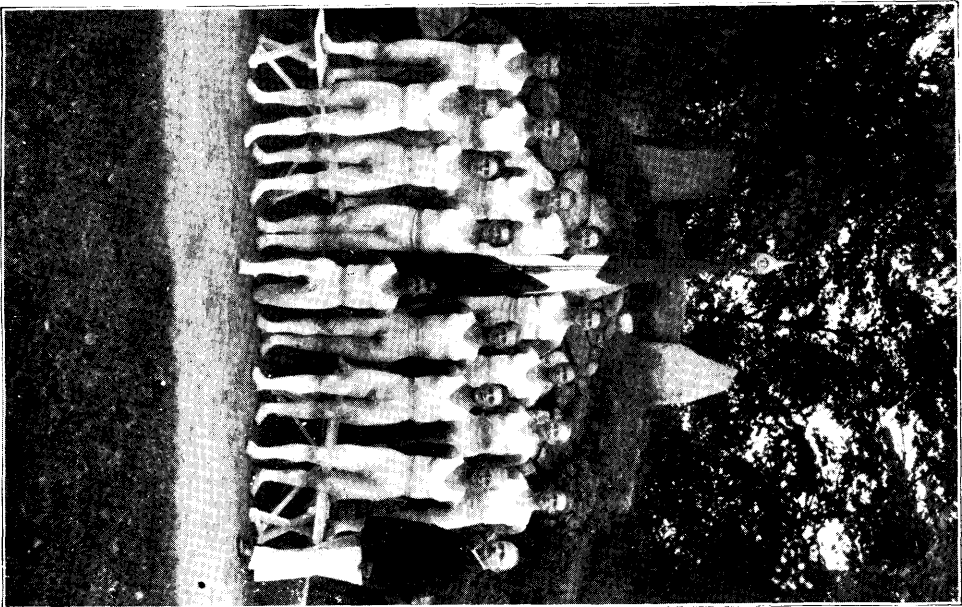
Közben a világháború és a saját főiskolájának építése, megakadályozza, hogy külföldi útra vigye csapatát. 1922-ben Ausztriába kapott meghívást. Ez volt az első, hogy nő- és férficsapattal jelenik meg külföldön. 1924-ben 60 tagú csapatával a párisi olimpiai játékon ejti bámulatba a nézőket, hová nem versenyre, hanem bemutatóra kapott meghívást. 1924-ben a női és férficsapatával még Németországban is tart bemutatókat. 1925-ben a férficsapatával ismét Franciaországban járt. 1926-ban nő- és férficsapatával az Északamerikai Egyesült Államokba utazott, hol 3 hónap alatt testgyakorlatait, játékait és táncait 40 városban, New-Yorktól San Franciskóig, mutatta be. Ugyanekkor 3 tanártársával több amerikai városban rövid kurzusokat tartott. 1927-ben nő- és férficsapatával európai körútra indult és bemutatót tartott Hollandiában, Belgiumban. Svájcban.



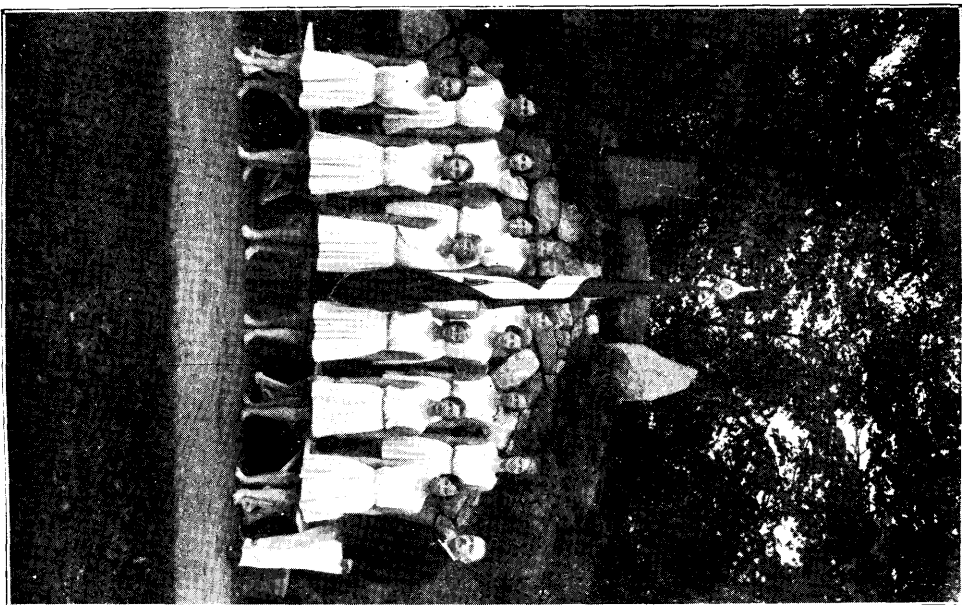
23. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola fedett uszodája.



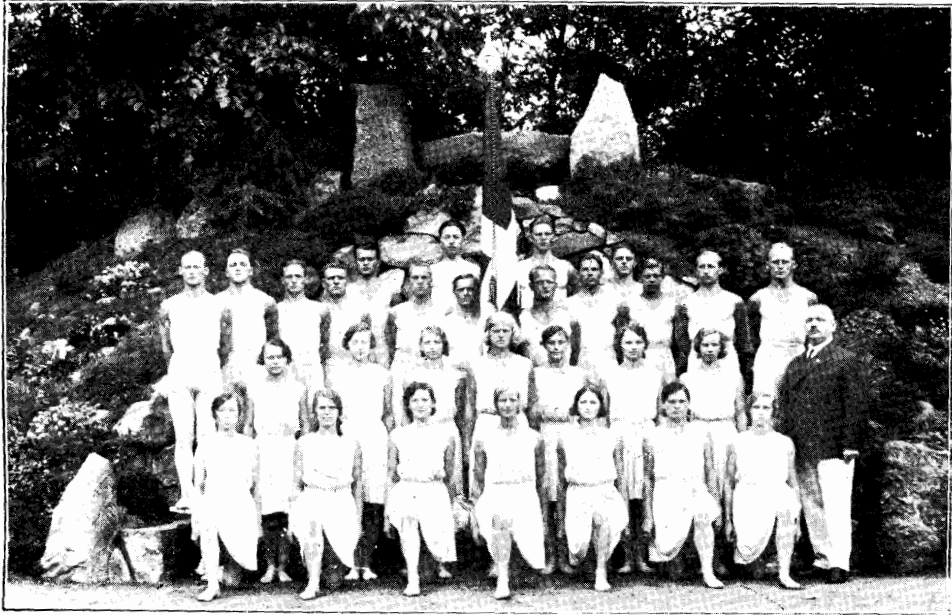
24. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola női Jovasszobrának leleplezése 1931. június hó 15-én. Háttérben a Stadion.



25. kép. Niels Bukh 1931. évi férfi miniaesapata.



26. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola 1931. évi női miniaesapata a világkörúti út előtt.



27. kép. Niels Bukh világszerte utazó mintacsapata
(1932 tavaszán Budapestre is ellátogatnak.)



28. kép. Niels Bukh női és férfi mintacsapata nemzeti viseletben.
Ilyen öltözkémben mutatják be a dán néptáncokat.

Olaszországban, Csehországban, Angliában és Németországban. 1929-ben Finnországban csak nőkkel tartott bemutatót. 1930-ban csak férfiakkal Magyarországon, Ausztriában, Németországban és Csehországban. 1930. június havában a stockholmi testnevelési kongresszuson fiatal szeminaristák fiúcsapatával jelenik meg. A stockholmi bemutatóval kapcsolatosan a svéd lapok mint egy hőst dicsőítik Niels Bukhot.

Számos ország meghívására Niels Bukh nő- és férfi-mintacsapatával 1931-ben világkörüli útra ment. tanfolyamokat és bemutatókat tartani. Az elmúlt nyár folyamán bemutatót tartott augusztus hó 8-án Koppenhágában, 10-én Danzigban, 12-én Varsóban. Bemutatót tartott továbbá egyet Leningradban, kettőt Moszkvában, egyet Charkowban és egyet a szibériai Irkuckban. Szeptember 1-én Kínába ment, s itt 10 bemutatót rendeztek. Szeptember közepén Mandzsúriában két bemutatót tartott és innen csapattal Japánba utazott. Japánban 20 bemutatója volt. Október havában Jokohamában rövid tanfolyamokat rendezett. Október hó végén a csapat a Csendes Óceánon keresztül Kanadába és Észak-Amerikába ment. Ez utóbbi két államban 40 bemutatót tartottak.

A világkörüli úttal kapcsolatosan megemlítem, hogy Niels Bukh a bemutatókat teljesen amatőr alapon rendezi. Az ünnepélyt előkészítő egyesület, iskola, vagy újságvállalat a bemutatók bevételeiből Niels Bukhéknek csak az útiköltség rájuk eső részét és az ellátást fedezi. A tiszta haszon a rendező testület sportcéljait szolgálja. Niels Bukh jövő év április havában a nő- és férfi-mintacsapatával Budapestre is ellátogat. A bemutató hasznát a budapesti X. állami Szent László reálgimnázium sportkörének — uszodaépítésre — adományozza. Az ezévi világkörüli úttal kapcsolatosan a rendező egyesületek vagy testületek csak 9 nő és 9 férfi költségét fedezték. Niels Bukh és tanítványai, — hogy a bemutatókon a szükséges legkevesebb 12—12 hallgatóval vehessenek részt, gyűjtést rendeztek. 6 tanítvány világkörüli útjának költségeit maguk fedezték. Még egy nagyon jellemző esetet említek meg, mely az ő tiszta amatőrségüket igazolja. Niels Bukh a külföldi utakkal kapcsolatosan már legalább 300 tanítványát vitte magával és még egyetlen egy tornásza sem maradt el a csapattól, hogy kiváló testügyességét pénzre váltsa fel a külföldi szórakozóhelyeken. Kivételesen nélkül mind-egyikük visszamegy lakóhelyére és otthon, ha a napi munkájukat befejezik, szabad idejükben, minden anyagi díjazás nélkül oktatják a falu és város ifjúságát.

Az elméleti oktatás vezérfonalául írta Niels Bukh 1922-ben: Primitív gimnasztika, vagy alapvető gimnasztika című könyvét. Ebben Niels Bukh kifejti gimnasztikamunkájának célját és lényegét. Azután csoportosan tárgyalja a tanítási anyagot, s befejezésül munkaterveket ad az egyleti és iskolai, valamint a napi szobagimnasztikához férfiak, asszonyok, fiúk és lányok számára. A művet rövid időn belül átültették: német, angol, lengyel, japán, holland, magyar, orosz, cseh és spanyol nyelvre. Németországban a könyv 7 kiadásban, 35.000 példányban forog közkezen. Niels Bukh-nak egy másik műve: Gimnasztika képekben német és magyar nyelven látott napvilágot. Ez a mű a beavatottak számára tartalmaz gazdag irányításokat.

Niels Bukh oktatótársa és helyettese Kristian Krogshede 1893. február hó 12-én Bövlingben született (Rinköbing). 23 éves koráig gazdász. 1916—1917-ben testnevelési tanfolyamot végzett a ryslingei főiskolán és

azóta testgyakorlást tanít. Ollerupban 1920. márciusában kezdett működni és segítette a főiskola felépítésénél.

Mióta az iskola készen van: anatómiai, tornaelméleti és vezényszógyakorlati segéderő. Targyai továbbá: szabadtéri sportok, gimnasztika, labdajátékok és tánc. Közreműködött az intézet amerikai-, angol- és német tan-



29. kép. Kristian Krogshede.

folyamain. 1931. augusztus hó 1-től 1932. január hó 1-ig Niels Bukh külföldi útja alkalmával Kristian Krogshede vezeti a főiskolát. Kiváló tornász és szak-erő. Niels Bukh jobbkezének tartják. A hallgatókkal Belgiumban és Finnországban önálló bemutatókat rendezett. Niels Bukh 1920—1930-ig terjedő külföldi útjain előtornász minőségben vett részt.

Az ollerupi testnevelési főiskolán a gimnasztikán kívül a gyakorlati kiképzés könnyű atlétikai gyakorlatokra, labdajátékokra, dalosjátékokra, néptáncokra és úszásra is kiterjed. A szükséges elméleti kiképzésül tanulják

a testgyakorlás elméletét, anatómiát, szerismeretet és tanítási gyakorlatokat, hogy az elvégzett kiképzés után képesek legyenek testgyakorló-, sport- és játékcsoportokat vezetni. A hallgatók ezenkívül előadásokat hallgatnak történelemből, irodalomból, művelődéstörténelemből, földrajzból, egészségtanból és lélektanból. Oktatásban részesülnek dán nyelvben, mennyiségtanban, természettanban, énekekben, gazdasági munkában és kívánatra németben és angolban. A főiskola tanári kara állandóan 12—15 főből áll. Az ollerupi testnevelési főiskolán minden évben háromféle tanfolyam van, külön-külön időkben. Egyszerre 200 tanuló lakhatik az iskola épületében. Van egy háromhónapos, egy öthónapos és egy háromhetes tanfolyam. A háromhónapos nyári tanfolyamot nők részére rendezik és május hó 1-től július hó 31-ig tart. Az öthónapos téli tanfolyam november hó 1-től március hó 31-ig férfiak rendelkezésére áll. Rövid kurzusok is vannak külföldiek számára, akik nem érnek rá a főiskolát több hónapon át látogatni. Ezen kívül minden évben augusztus hó 3-tól augusztus hó 23-ig testnevelési tanároknak, tanítóknak és tanítójelölteknek a dán kultuszminisztérium K. A. Knudsen szakfelügyelő irányítása mellett háromhetes továbbképző testnevelési tanfolyamot rendez. Ezekben a nyári tanfolyamokon 1927. óta állandóan található magyar férfhallgató is.

Azok számára, akik a testnevelés tanulmányozására Ollerupba óhajtanak menni, nem lesz érdektelen, ha közlöm a részvételi díjakat. Tandíj: lakás és bőséges koszt nyáron havonta 110 pengő, télen 120 pengő. Ágynemű használati díja havonta 6 pengő. Központi fűtés, villanyvilágítás és az úszócsarnok napi használata címén (hideg- és melegfürdő) havonta 30 pengő fizetendő. A nyári háromhetes férfitanfolyam díja mindennel együtt 120 pengő. Legalább 30 jelentkező esetén, külföldiek részére egy-, két- vagy többhetes tanfolyamokat is rendez a főiskola. A külföldiek tanfolyamát még akkor is meg tudja tartani az igazgatóság, ha az összes férőhely foglalt, mert az iskolának saját kezelésében szállodája is van, szemben a főépülettel.

Ollerupban eddig a nyári továbbképző testnevelési tanfolyamokon a dán állam mintegy 1500 tanár és tanító továbbképzését segítette elő. De nemcsak Dánia összes tájairól és társadalmi köreiből, hanem az egész világból özönlének oda a tanulók. Én ott a dán tanulókon kívül magyar, svéd, finn, norvég, izland, angol, német, osztrák, holland, egyiptomi, sőt észak- és délamerikai, indiai és japán tanulókat is találtam. Az elmúlt év nyarán Ollerupban megjelent az első magyar női hallgató is: Szombathely Béláné önagysága, a varsói olimpiai vívókat oktató magyar vívómester felesége. Kérésemre Szombathely Béláné az Ollerupban töltött napokról a következő érdekes levelet írja:

„Kész örömmel igyekszem eleget tenni ollerupi találkozásunk alkalmával nyilvánított azon óhajának, hogy az ollerupi Niels Bukh gimnasztikai főiskoláján nyert észrevételeimet és benyomásaimat közöljem.

— Mindenekelőtt megemlékezem a sors érdekes játékaról és ez az, hogy éppen Tanár úr, aki Ollerupban töltött tanulmányidőm alatt az első magyar látogatóm volt és fentebb említett kéréssel fordult hozzám, volt az, akinek évekkal ezelőtt rendezett egyik bemutatója bennem az érdeklődést a Niels Bukh módszerű gimnasztika iránt felkeltette. Igen-igen hálás vagyok ezért Tanár úrnak, mert mint mindenkinek, aki az ollerupi iskolában volt, úgy nekem is, az ottan töltött tanulmányi hónapok egy örökké felejthetetlen, derűs, s egyben tartalmas élményt jelentenek. Ugyanezt láttam, kivétel nélkül valamennyi, mintegy 200 főt kitevő társuömnél is.

— Mindenki, aki Ollerupba ér, tapasztalja, hogy mily megnyugtató hatást gyakorol már az enyhén lankás dombvidékű táj is az ember idegeire. A dombtetőn álló főiskola ízléses épülete, vadszőlővel és futórózsával befuttatott falaival, fokozzák az útközben nyert kedvező benyomást. Amilyen nyugalmas a tájék és ízléses az iskola épülete, olyan harmonikus és egyszerű



30. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola testnevelési tanárnője.

ott az élet maga is. A világ minden része felől összesereglett nagyszámú leánysereg egy nagy családot képezett, melyben az összekapcsoló erőt a mindenkitől rajongásig szeretett Niels Bukh személyesítette meg. Szabad időben minden tréfát, bohóságot megértő; az oktatásnál pedig spontán fegyelmet szuggeráló egyéniség Niels Bukh, az iskola megteremtője.

— Nemzete osztatlan megbecsülésének és elismerésének egyik leg-ékesebb bizonyítéka az a közadakozásból emelt hatalmas lovasszobor, mellyel őt a dán nemzet ottlétem alatt megünnepelt és 51. születésnapja

alkalmával megajándékozta. De nemcsak saját nemzete, hanem ma már kivétel nélkül minden kultúrnemzet ismeri és méltányolja az ő munkásságát. Bizonyíték erre az a rengeteg meghívás, mellyel a legkülönbözőbb államok elhalmozzák, s melyeknek évenkénti külföldi bemutató-körútjain igyekszik eleget tenni.

— Niels Bukh gimnasztikai módszerére vonatkozólag közvetlen tapasztalataimból a következőket óhajtom megemlíteni.

— Társnőim legtöbb része, hogy szakkifejezéssel éljek, gimnasztikai szempontból teljesen „nyersanyag” volt. A háromhónapos tanfolyam végén — merem állítani — kivétel nélkül egy kitűnően fegyelmezett, ruganyos és kitartó tornászcsapatot képezett, akik a legnehezebbnek látszó „női gimnasztikai gyakorlatokat” a legnagyobb könnyedséggel végezték.

— Az ottlétem alatt Ollerupban trenírozó külföldi körútra induló tornász-csapat női tagjai közül — bár már idősebb tornászok —, nem láttam egyetlen-egyet sem, aki egyoldalú, vagy túltengő izomlerakodás folytán deformálódott volna. Ez azt hiszem a legmeggyőzőbb és legvilágosabb bizonyítéka annak, hogy Niels Bukh a női gimnasztikát helyes mederben oktatja.

— A fentebb röviden említett eredmények titkát abban látom, hogy a Niels Bukh-féle gimnasztika, ahogy Bukh maga nevezi: „primitív gimnasztika”. A primitív jelző azonban nem kezdetlegességet, hanem egyszerűséget, természetességet jelent. Az anatómiai, élettani és lélektani adottságok mindenkor a legnagyobb pontossággal szem előtt tartva, a lehető legegyszerűbb és legtermészetesebb úton igyekszik e modern gimnasztika célját elérni.

— De nemcsak a módszer összeállításában, hanem a gyakorlati oktatásnál is kiváló pedagógiai érzéket árul el Niels Bukh és az általa kiképzett válogatott tanári kara. Bizonyítja ezt a tanrend összeállítása, mert dacára a napi 8 órás elfoglaltságnak — beleértve az elméleti órákat is — soha senkit kimerülésről panaszkodni nem hallottam. A tanári kar kiválóságát igazolja az a szinte csodálattal határos figyelem, mellyel ők a néha 200 főt is elérő össztornánál vagy bemutató-próbánál a legapróbbnak tetsző mozdulathibát is észrevették.

— Reméljük, hogy az illetékes testnevelési tényezők hazánkban rövidesen fokozottabb mértékben teszik magukévá a Niels Bukh gimnasztika céltudatos propagálását. Mert éppen ez a gimnasztikai módszer az, mely módszertani egyszerűséggel, lépcsőzetesen haladó anyagával az az ideális tömegettorna, amelyre a mindennapi életért folytatott munka egyoldalúságában kimerült társadalmunknak szüksége van.“

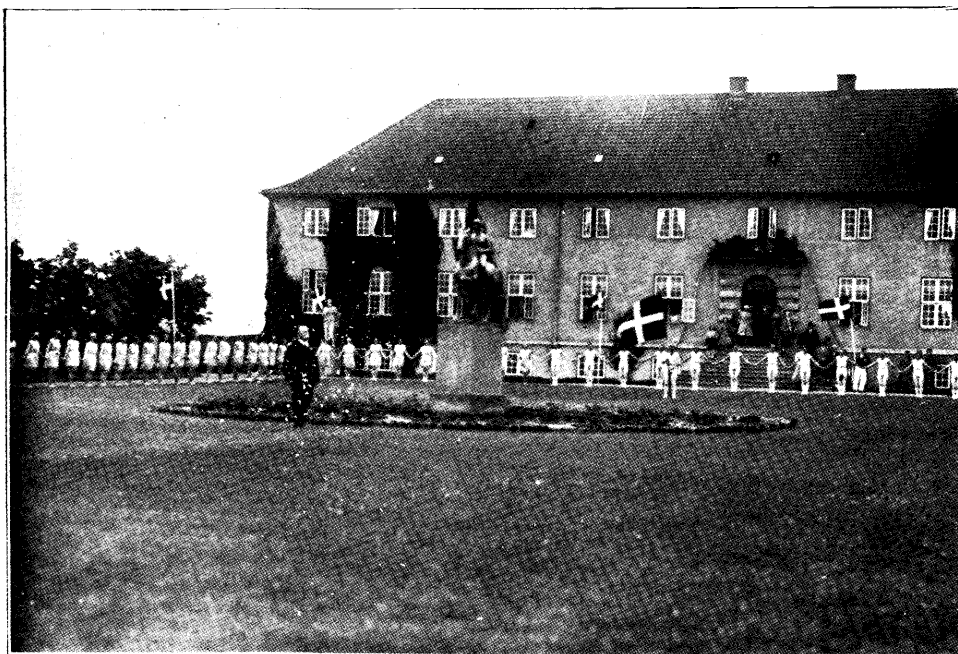
Ugyancsak ebben az évben volt Ollerupban Böszörményi Géza százados, a pécsi Zrínyi Akadémia testnevelési tanára. Böszörményi: „Testnevelési tanulmányúton a világhírű Ollerupban“ címmel levelében többek között ezeket írja:

„Niels Bukh világhírű testnevelési főiskoláján augusztus hó 3—23-ig a dán kultuszminisztérium nemzetközi továbbképző tanfolyamot rendezett, melyen K. A. Knudsen szakfelügyelő úr engedélyével én is megjelentem.

— Utamat egyfolytában tettem meg. Megszakításképpen csupán a szükséges átszállások szerepeltek. Így útközben nem sokat láthattam. Az utam 37 órát tartott. Dániába érkezvén, Ollerup után érdeklődve az embereknek felragyogott az arca és gimnasztikamozdulatokat utánóztatva kezdtek magyarázni nagy lelkesedéssel, az általam ismert dolgokat. Odensézből

Svendborgba utazva, már összekerültem Ollerupba utazó hallgatókkal. Svendborgból az Ollerupba menő vonat utasainak nagy részét a nyári tanfolyam jelöltjei tették ki. Megérkezve, a csomagokért egy kocsit küldött ki a főiskola. Más fogadás nem volt, de nem is volt szükséges, mert a velem együtt érkezett negyven hallgató között sokan már ismételten megfordultak itt és most mint mindig — amikor csak idejük engedi, — örömmel ragadták meg az alkalmat, hogy eljöhettek ebbe az immár világhírnévre szert tett főiskolába.

— Megérkezvén az intézet területére, még az otthon hallottak után is elragadtatásfélét éreztem. A szép épület, az impozáns stadion, a maga



31. kép. A női lovasszobor leleplezése. Előtérben Niels Bukh.

nemében az egész világon páratlan fedett uszoda, a karbantartott utak, a gyönyörű dűs, zöld pázsit; a pompás virágokkal, a különben egész Dániában tapasztalt zászlódísz, szobrok, tisztaság, rend, nyugalom, mind a legjobb benyomást keltették bennem. Az iroda-igazgatóság iránt érdeklődtem, ahol jelentkezni akartam. Erre az egyik hallgató mondta, hogy ilyen itt nincs. Foglaljak el egy szobát, rakjam le a csomagom, tegyem ki az ajtóra a névjegyem s mivel bizonyára éhes vagyok, menjek le az étterembe vacsorázni, ahol az újonnan jött hallgatóknak terítve volt.

— Még az este folyamán találkoztam K. A. Knudsen dán testnevelési felügyelővel, kinek megköszöntem, hogy alkalmat adott és engedélyt, hogy e tanfolyamon résztvegyek. Ő örömeinek adott kifejezést, hogy olyan messzi országból eljöttem. Érdeklődve a magyar testnevelési viszonyok felől kért, hogy dr. Szukováthy Imre, a Magyar Testnevelési Főiskola igazgatójának üdvözlését tolmácsoljam. Vacsora után kávéra jöttünk össze a

főiskola olvasójában és Niels Bukh lakásán. Itt csodáltam az akkor jött s pillanatnyilag mégis idegen embereknek azt a közvetlen, szinte családias érintkezését, amire a főiskola törekszik.

— A hosszas utazás és a sok friss benyomás fáradtságát az intézet zuhanyfürdőjében kellemes langyos fürdő után kitünő alvással igyekeztem eltüntetni. Ami sikerült is. Érdekesnek tartom megjegyezni, hogy a 37 órás utazást jobban bírtam, mint előre számítottam.

— A hallgatók elhelyezkedése gyorsan és rendben ment, dacára, hogy a rendezkedésnél a vezetőség befolyását sehol sem láttam. Az étkezés nekünk magyaroknak szokatlan, de ízletes és kiváltképen bőséges.

— A tanfolyam megnyitása másnap reggel minden fölösleges pompa nélkül folyt le. Összegyűlve az intézet dísztermében — mely egyúttal közös előadótermül és imaházul is szolgál — vallásos énekkel és imádkozással kezdődött a megnyitó. Mindenki lelkesen énekelt. További napokon is a tanítás reggel 8 órakor a fentebb említett nagyteremben istentisztelettel kezdődött s a csoportok innen mentek a nekik kijelölt óráikra. Ezután az ősz Knudsen tartott megnyitó beszédet, egy hajlékony zöld gallyal a kezében; melyet mint jelképét mutatta a test hajlékonyságának és rugalmasságának. Megható volt, amikor a 70 év körül lévő öreg úr levetette a kabátját és óráját zsebéből kiteve: maga mutatta be a dán Niels Bukh-gimnasztika legjellegzetesebb gyakorlatait. Lelkes munkára hívta fel a hallgatók figyelmét és erre a lelkes arcokból a szemek csillanása odaadó ígéret válaszolt. Ezután az oktatószemélyzet közül a legidősebb: Alfred Andreassen készítette el a csoportbeosztást. A jelenlevő kb. 160 hallgatót 4 csoportba osztotta. Azóta a létszám szaporodott, 200 körül van s megalakult az 5. csoport is.

I. csoport. Vezető: J. K. Jensen. Idősebb tanítók. (Dániában tanító a gimnáziumi tanár és testnevelési tanár is. Tanári cím csak a főiskolai és egyetemi tanároknak jár.)

II. csoport. Vezető: Alfred Andreassen. Fiatalabb tanítók és idős szeminaristák. (Gyakorló éves tanítók.)

III. csoport. Vezető: Paul Beck. Fiatal szeminaristák.

IV. csoport. Vezető: Rikhardt Petersen. Szeminarista jelöltek, önként jelentkezők és külföldiek.

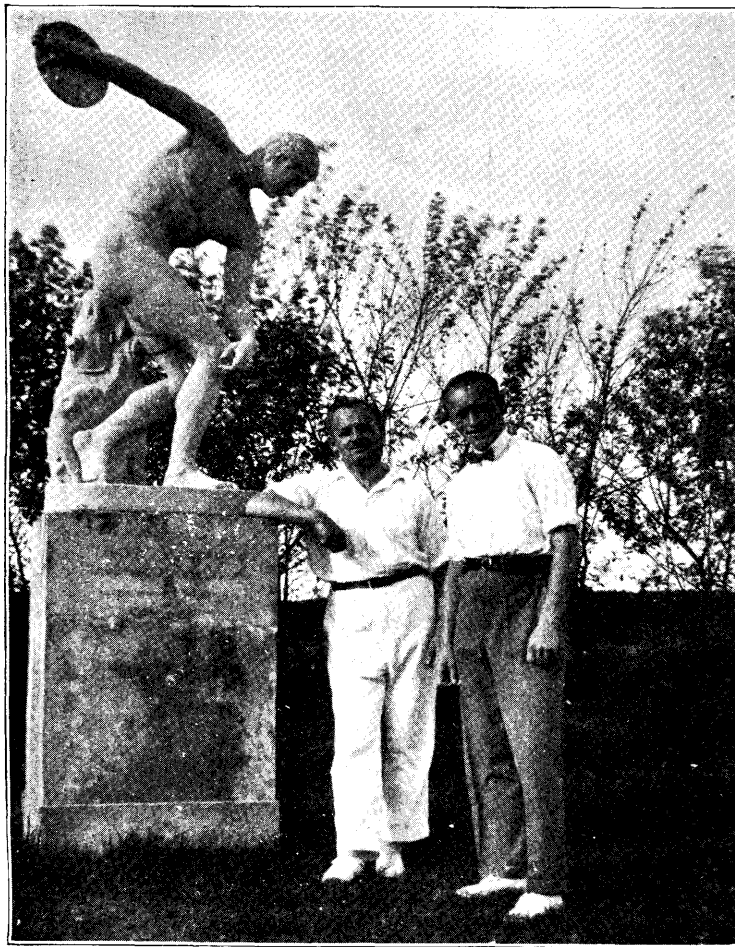
— A később megalakult V. csoport csak angolok és skótokból áll. Ők 36-an gyűltek össze s egy angolul tudó oktatójuk van. Külön munkaprogramm szerint dolgoznak, s ittétük két hétig tart. Mikor e sorokat írom, este 1/28 órakor éppen egy tanárnő oktat nekik zongoraszó mellett népies dán, angol és skót táncokat. E csoport külön lakik és étkezik a főiskola közvetlen közelében levő főiskola-szállodában, a Höjkskoljemetben.

— Az oktatószemélyzethez tartozik még Niels Bukh távollétében vezető Kristian Krogshede, aki atlétikát ad elő és Erik Gimbel, az úszás oktatója. E két utóbbi az ollerupi főiskola rendes oktatója, a többieket a nyári kurzusra hívták meg, mint kiválóságokat, Koppenhágából.

— A vezetők a csoport megalakulása után rögtön közölték az óra-beosztást. Az én csoportom óra-beosztása: 8—8:50-ig labdajáték és atlétika, 9—9:50-ig vezénylés, 10—10:50 elmélet, 11—11:50-ig gyermekgimnasztika, 15—15:50-ig úszás, 16—16:50-ig anatómia, 17—17:50-ig primitív gimnasztika. Reggeli 7 óra 30, ebéd 12, kávé 14 óra 30, vacsora 18 óra 30-kor. Azt terveztem, hogy az elméleti órákon nem veszek részt. — azokból úgysem értenék sokat — hanem ezalatt más csoportok munkáját látogatom. Ez igen jó módszernek bizonyult. A különböző óratervek, vezetők előadási

módja — habár az anyag általában egyezik — igen érdekes összehasonlítást ad.

— A tornaterem ragyogó tisztaságáról, az elzárt szerekéről, melyeket a praktikus gumikerekeken guruló kis aljáratokon egy pillanat alatt hozunk be a munkához, a stadion és játékterek ideális pázsitjáról, a felszerelés



32. kép. Alfred Andreassen és Rikhardt Petersen, az ollerupi nyári tanfolyam tanárai.

bőségéről, a nagyszerű úszócsarnokról nem írok neked, azt mind jól ismered.

— A külföldiek megoszlása 36 angol és skót, 8 lengyel — ezek a leghangosabbak —, 4 svéd, 3 norvég és én egyedül magyar. Németek is szándékoztak jönni, de mivel jelenleg, annak, aki külföldre megy közülük, 100 márka adót kell fizetnie, mindegyikük otthon maradt.

— A gimnasztikai órákat közös menet-nóta előzi meg. A gyakorlati órákon bizony mindnyájan megizzadunk, s az izzadságból jut bőven a

padlóra is, de a fáradságot feledteti az utána következő kellemes zuhanyfürdő.

— Az intézetet állandóan látogatják idegenek, kik minden engedélykérés vagy várakozás és vezetők nélkül tekintenek meg minden helyiséget és elidőznek a dolgozó csoportok szemlélésében. Néha egész autósorok állnak a főiskola előtt, jeléül annak, hogy kirándulócsoportok látogatják az intézetet. Van olyan látogató is, aki nekivetkőzik, s beugrik vendégszerepelni egy-egy órára. Többet láttam ilyent, valószínűnek tartom, hogy az intézet régi hallgatói voltak. Általában úgy veszem észre, hogy a dánok igen nagyra értékelik az ollerupi főiskolát és nagyon büszkék rá. A hallgatók O. D. feliratú gomblyukjelvényének (azok hordhatják, akik a tanfolyamot elvégezték, s azt maga Niels Bukh tűzi ki), nagy a hatása.

— E hó 4-én délelőtt búcsúztattuk a japán túrára induló Niels Bukhot, ki meghatva állt tisztelő tanítványai között. Niels Bukhról mindenkinek az a véleménye, hogy igen kiváló, derék ember. Szerintük Dániának két híressége van, az egyik a dán vaj, a másik Niels Bukh.

— Augusztus 7-én kedélyes háziünnepségféle volt. Én kíváncsian vártam, mert szinte lázas izgalommal készült mindenki a „csokoládéra”. A tornacsarnokban terítettek rögtönzött, de célszerű asztalokra. A többség a napközi sportdreszből átöltözött, azért a meztelen lábszár vagy be melegítő ruha sem volt ritkaság.

— Az est vallásos és hazafias énekek éneklésével kezdődött, majd a főiskola egy volt tanítványának, — ki jelenleg koppenhágai színész és a mostani tanfolyamnak is hallgatója — előadása következett. A hallgatóközönség nagyon hálás volt mindenért. Az angol csoportot, majd a lengyel csoportot, — kik saját dalaikat énekelték, — alig akarták elengedni a színpaddá kinevezett karzatról. Ezután szolgálták föl a csokoládét és hozzá vajaszemlyét s a különböző süteményeket. Étkezés után megint vallásos és hazafias ének következett. 11 órakor, tekintettel a másnapi munkára, jókedvben széjjeloszlott a társaság. Azt említenem sem kell, hogy a terem igen jó tisztántarthatásánál fogva (a padló, mint ismeretes, csónaklakkozva van) másnap reggel tükörtisztán fogadott.

— Augusztus 8-án, szombaton délután foglalkozás nem volt s egy közös autóbuszkirándulást csináltunk a szomszédos Faaborg város és három kastély megtekintésére. A sok szép látnivalón kívül a délután eseménye a szabadban elfogyasztott forró csokoládé volt. Útközben egy helyen megálltunk s fölmenve egy dombra, a szép kilátásban gyönyörködtünk; szemlélve a délre elterülő szigeteket és tengert. Ezalatt az autóbuszokról a csomagokat elhozták, s pár perc múlva csészék repültek a levegőben. Ez volt a kiosztás. Mindenkinek jutott és egy sem tört össze. Pár pillanat múlva meg forró csokoládé párolgott a csészékben. A kellemes uzsonna után Fünen szigetének három legszebb kastélyát tekintettük meg.

— Az elmúlt vasárnap, 9-ike kevésbé jól sikerült kirándulással telt el Svendborgban. Amit láttunk, az mind nagyon szép volt, de legalább ötször áztunk meg. Amint Te is ismered, augusztusban itt a legszebb napos időben is naponta egyszer-kétszer esik az eső. Ez azonban nem kellemetlen, mert sár nincs. Az időjárás a mienkhez viszonyítva hűvös. A Nemzeti Sportban a vasárnapi magyar-olasz atlétikai-verseny leírásában nagy melegegről olvastam, bizony, én ugyanakkor szvetterben voltam s nem volt melegem.

— Vasárnap este, vacsora után a társalgóban és a távollevő Niels Bukh lakásán kávé volt. A hangulat, mint mindig, most is fesztelen és



33. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola hallgatói egy hétfégi kiránduláson.

családias volt. Több hazafias és vallásos ének eléneklése után Kristian Krogshede, — Niels Bukh helyettese — egy pár keresetlen szóval üdvözölte a jelenlevőket és fejtegette azokat az elveket, melyek erkölcsileg is oly magas színvonalon tartják a főiskolát.

— A hallgatók nagy része dán tanító vagy tanítójelölt, de van diák, hivatalnok és ifjúsági vezető. Akad „profi” boxoló és színész is. A külföldiek közt testnevelési pedagógusok, testnevelési főiskolai hallgatók, cserkészvezetők és katonatisztek vannak.

— Amint általánosan ismert, itt a testben és lélekben egészséges, vallásos és hazafias, edzett ember az ideál. Ez aztán minél több. Nemesak hogy nem lekesednek, de elítélik az érem és rekorderedményeket hajszoló sportolót. Mint ma mosolyogva mondta az atlétikát oktató Kristian Krogshede, — ki maga is kitűnő stílussal dob, ugrik és fut mindenféle atlétikai ágban, — ők nem érmet adnak a rekordot dobó atlétának, hanem mindenkinek, aki indult, egy jó csésze kávé.

— Az éneklésre igen nagy súlyt helyeznek. Minden dán hallgatónak van énekes könyve. Egyik énekes könyvük címe: Az ének legyen a te örömed. Ha az ember így összegyűlve énekelni látja őket, a cím igazságát érzi is.

— Általában mindent a jólét, a nyugalom és az egyszerűt élvezni tudása jellemez.

— Az utak nagyon jók, rengeteg az autó. A kerékpározók és autók nem száguldanak. A kerékpáron egyenes testtartással tapossák a pedált férfi, nő vegyesen, az 5—6 éves kortól az aggkorig. Majdnem mindenkinek van kerékpárja és fényképezőgépe. Mindenki lelkesen fénykepez. Ha kifogy a film, nem baj: az országutak mentén ott áll a filmautomata, válogathat bármikor kedvenc márkái között.

— A szabadidőkben, különösen vacsora után $\frac{1}{2}8$ — $\frac{1}{2}10$ óráig a stadion pázsitján kedvenc labdajátékok folynak s ebben lelkesen részt vesznek nemcsak a főiskola tanárai, hanem az intézet női személyzete is. A faluból is kilátogatnak férfiak-nők vegyesen. Az út mentén mindjárt néző is akad, aki egy-két percre megállva lelkesedik a játékért.

— Minden este $\frac{1}{2}10$ órakor megszólal az intézet kis harangja és esti áhítatra hívja hallgatóit. Megkapóan kedvesek ezek a közös esti imák. Oktatók, hallgatók és személyzet: mind együtt vannak. Mindennap reggel 8 órakor Isten dicsőítésével üdvözlik a nagy előadóteremben a napot és Niels Bukh fejedelmi pompával berendezett szalonjában Isten imájával ajkukon búcsúznak attól. Felejthetetlen szép látvány, mikor mindenrangú, fajú és nemzetiségű hallgató a kandalló esti tábortüze mellett közös áhítattal imádja Istenét.

— A tornacsarnok tele van azon országok nemzetiszínű zászlójával, mely országok fiai az ollerupi tanfolyamon részt vettek. Három évvel ezelőtt a magyar zászló is felkerült, de mivel szebbel és nagyobbbal óhajtottuk kicserélni: rendeltem egyet Budapestről. Tegnap megérkezett, át is adtam. Krogshede meghatva mondott köszönetet érte. Tegnap este családi összejövetel volt vacsora után a tornacsarnokban s örömmel láttam, hogy a zászlónk ki van téve a karzatbejáratától jobbra az angol zászló mellé.

Amikor Bösörményi százados levelét ismertetem, nem hagyhatom szó nélkül, hogy éppen most, amikor Niels Bukh nő- és férfi-mintacsapatával világkörüli úton van, egyesek végtelen nagy tévedésére fel ne hívjam a figyelmet. Sokan úgy tudják, hogy Niels Bukh csapata pénzért mutogatja magát és az ő páratlan nagy tudásukat egy nívón szeretnék emlegetni a cirkuszi akrobatákkal. Hogy a világ testnevelése és sportja mit köszönhet Niels Bukh modern gimnasztikai rendszerének, azt nem kell e könyv olvasóinak mondanom. De hogy vannak, akiknek a legnagyobb megértést és köszönetet kellene Niels Bukhhal szemben tanusítani és hogy éppen ezek azok, akik, ahol csak lehet, támadják Niels Bukhot és főiskoláját, ezeknek a hálátlan eljárását nem értem.

Hogy Niels Bukh tanítványai mennyire távol állnak a fizetett artistáktól, az ki sem mondható. A legideálisabb amatőr sportéletet éppen Ollerupban láttam. A főiskola tanítványai a lakásért, kosztért és oktatásért 75 dán koronát fizetnek. A mintacsapat tagjai még a fényképéért is éppen úgy megfizetik a falu fényképészének a 25 öréit, mintha, tegyük fel, én vennék belőle. A hallgatók bizonyítvánnyal kezükben, odahaza falujukban vagy városukban — mint nálunk a cserkésztsztek — szabad idejükben, mindennap este 6—8-ig, nyáron $\frac{1}{2}8$ — $\frac{1}{2}10$ -ig díjazás nélkül oktatják az önként jelentkező sportolókat. Niels Bukh a végzett kítűnő hallgatókat kítüntetésképpen felváltva, külföldi bemutatókra viszi. Két-három héttel az indulás előtt a jelöltek közös tréningre bevonulnak a főiskolába. Ezalatt a két-három hét alatt Niels Bukh vendégszeretetét élvezik. A bemutatót rendező sportegyesület, testnevelési főiskola vagy sportújságvállalat. —



34. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola hallgatóinak hétvégi kirándulása.
Uzsonna a szabadban.

ezek hívják meg leginkább Niels Bukh csapatát — Niels Bukhnak csak a tényleges úti kiadásait téríti meg. Például jövő év április havában Berlin, Prága és Bécs érintésével Niels Bukh női és férfi csapatával Budapestre is ellátogat. Fizetsi feltétel: útiköltség negyedrésze és ellátás fedezése. Többi a rendező egyesület pénztára javára megy. Azt hiszem, ennél amatőrőbb alapon bemutatókra nem lehet menni, pedig a főiskola igazgatója, ki az intézetét tanítványai tandíjából tartja fenn, a főiskola céljaira a bevételből százalékot köthetne ki, de nem teszi.

Mult évben, amikor az akkori rossz utaink miatt Bécsből Budapestig reggel 8 órától este 7 óráig tartott az útjuk autón, hogy a magyar rendezőségnek ne legyen sok kiadása; útközben sehol sem étkeztek. A magukkal hozott ugró körmatrácot is. — mincképpen visszaküldése 150 pengőbe került — Niels Bukh váltotta ki.

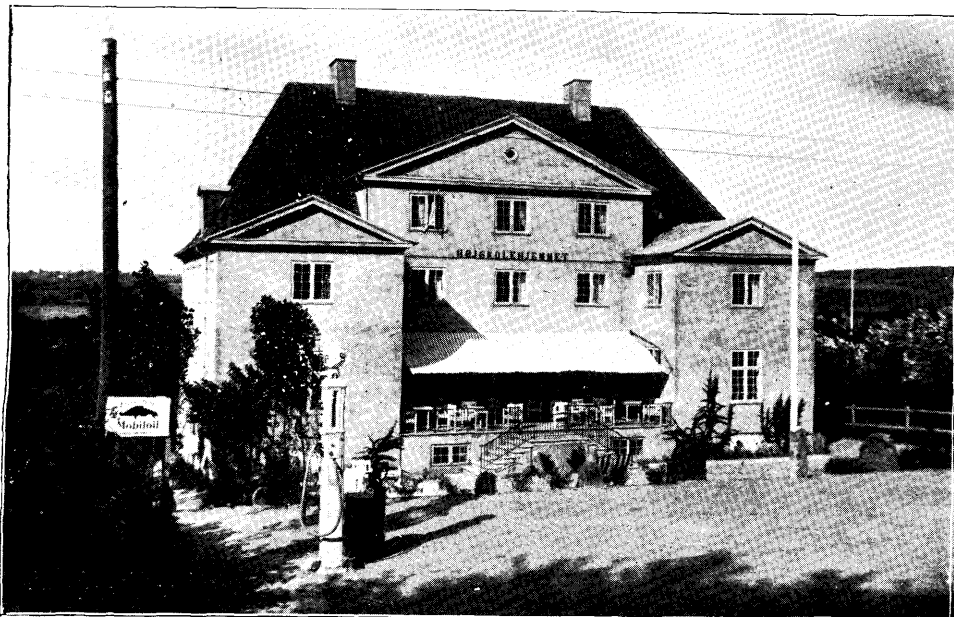
Ollerup, 1930. június hó 26-án.

Tegnap levelemben megemlítettem, hogy vonatomból Koppenhágából Ollerupba éjjel $\frac{1}{2}$ 12 órakor indult. Ollerupba másnap reggel, gyönyörű nyári, napfényes időben érkeztem meg. (Dániában június vége a május közepi időjárásnak felel meg.) Ollerupban első utam a Højskoljemetbe (főiskolai szállodába) vezetett. Ez a szálloda, mint már előző levelemben is jeleztem, közvetlenül a testnevelési főiskola mellett fekszik, egyszerre 50—60 vendég kaphat szállást és kosztot is benne.*) Egy-két napra a teljes ellátás napi 8—9 pengőbe, huzamosabb időre jóval kevesebbe kerül. A szállodából az utam egyenesen a főiskolába vezetett. Szorongó szívvel közeledtem a főiskola épülete felé, vajjon találom-e munkát a főiskolán. Ugyanis Helsinkiben, amikor Anna Collan finn szakfelügyelő úrnőnek említettük, hogy Ollerupba is elmegyünk, azt a megjegyzést tette, hogy tudomása szerint Niels Bukh csapatával Japánban van, de azért csak egész bátran menjünk el Ollerupba, mert ott állandóan folyik a tanítás. Reggel úgy $\frac{1}{4}$ 9 óra felé a stadionon és a játéktereken néma csend honolt, de amikor a közös nagy előadóterem mellett mentem el, örömöm határtalan volt, mert éneket hallottam; mintegy 200 női hallgatósereg a teremben közös reggeli áhitaton vett részt. Mégsem ment hát kárba fáradságom! Mint mindig, a főiskola kapui ma is tárva-nyitva voltak és két magyar testnevelési tanártársammal együtt, minden kalauzolás nélkül végigmehettünk az összes termeken, olvasón stb. Betekintettünk a fedett uszodába is, majd az épület mellett elterülő gyönyörű tavat néztük meg. Gyönyörködésünk közben a tó túlsó végén a fácskás felől egy nagykarimájú kalapos urat, magát Niels Bukhot láttuk az iskola felé közeledni. Elébe siettünk, üdvözöltük. Ő a messziről jövő vendégeknek nagyon megörült, mert, mint régi ismerősöket fogadott. Mindjárt említette, hogy hallgatói között van egy magyar hölgy is. Beszélgetésünk közben a nagy előadóteremből leányok különböző órákra igyekeztek, ki játékra, ki elméletre, ki gimnasztikára. A játékorákra igyekvők tőlünk mintegy 50—60 lépésre haladtak el. Niels Bukh a csoport egyik tagját: „Szuszi! Szuszi!” kiáltással magához kéréte. „Szuszi” nem tudta elképzelni, hogy miért is hivatja magához Niels Bukh, különösen akkor, amikor három idegennel van együtt. A „Szuszi” közelebb érven, üdvözölte Niels Bukhot, mi pedig örömmel láttuk, hogy a Szuszi nem Szuszi, hanem Zsuzsi, a főiskola első magyar női hallgatója. Ettől a pillanattól Szuszi lett a mi kalauzunk és egész napra szabadságot kapott. Megtutuk, hogy a főiskolán olyan sok a hallgató és annyiféle nemzetiségű, hogy a rövid három hónap alatt — eddig tart a nők kiképzése — csak úgy

*) Többen érdeklődtek, hogyha Ollerupba elmennék és a főiskolán minden hely foglalt, hol helyezkedhetnek el. Ebben a tükörtliszta, kényelmes kis szállodában (központi fűtés, villanyvilágítás, fürdő, étterem, rádió stb.) mindig van hely.

ismerik meg egymást az egyforma dresszú tornászok és tornásznőket a tanárok, ha mindegyikük a trikójának a mellrészére saját keresznevét felhímzi. Ez nagyon praktikus, mert ha valamelyik a gyakorlatok alatt hibázik, könnyű a javítás, s a munka kivitelét és az előrehaladást megkönnyíti.

A délelőtti időt gyakorlatok megszemlélésére fordítottuk. A tanítás mindössze hat héttel azelőtt kezdődött el, s mégis a látott munka kivitele azt az érzést keltette bennünk, hogy ilyen egyöntetű és magasnívójú munkát csak sok-sok hónap után lehet elérni. Érdeklődésünkre megtudtuk, hogy a 200 hallgató közül mindössze 10—12 az olyan nő, aki már előbbi években is nyert ilyenirányú kiképzést, míg a többi teljesen friss anyag.



35. kép. Főiskolai szálloda Ollerupban.

Ebéd után Niels Bukhhoz voltunk hivatalosak uzsonnára. Niels Bukh érdeklődött, hogy tagjai vagyunk-e mi a Magyar Testnevelési Tanárok Országos Egyesületének? Mondtuk, hogy mind a hárman az egyesület választmányi tagjai vagyunk. Örömmel újságolta és meg is mutatta, hogy pár héttel ezelőtt kapott az egyesületünktől egy kedves értesítést, melyben az elnökség tudatja, hogy őt is *disztaggá* választották. Kért bennünket, hogy a vezetőségnek tolmácsoljuk szíves üdvözetét, s az egyesületünk 50 éves fennállása alkalmából a további munkássághoz sok szerencsét kívánt.

Uzsonna után megtekintettük a japán bemutatóra készülő női csapat óráját. A mintacsapat tagjai mindössze 4—5 napja tartózkodtak Ollerupban és máris olyan szépen dolgoztak, hogy akár bemutatóra is elmehettek volna.

Niels Bukh lankadatlan szeretettel kutatja az ifjúság igényeit, hogy megtudja, hol vannak a hibáik. Ez a lankadatlan kutatás eredményezi azt,

hogy minden évben új mozgásokkal, gyakorlatokkal gyarapítja gimnasztikáját. Ezért az ő gimnasztikája sohasem fog elavulni. De nemcsak ő maga, hanem tanárai, sőt maguk a hallgatók is tovább dolgoznak. Sokszor előfordul, hogy 5—6 hetes kiképzés után egyes hallgatói új gyakorlatot kreálnak. Ezeket aztán Niels Bukh nagy munkája közé örömmel iktatja be. Többször előfordul, hogy a hallgatóknak feladatukká teszik, hogy a sorra kerülő vezénylési órákra új gyakorlatot gondoljanak ki. Ezeket az órákon még arra is jut idő, hogy az új gyakorlatot tanár és tanítványok közösen elbírálják, hogy vajjon jók-e? Általában azt vettem észre, hogy az ollerupi főiskolán nagyon nagy gondot fordítanak arra, hogy a hallgatók minél többet tanítsanak. Minden csapatnak mindennap van vezénylési és tanítási órája. Ezekre az órákra a tornacsarnokot krétával hat részre osztják fel és a csapatot, mondjuk, tizesével, hat helyen foglalkoztatják. Tehát egyszerre hatan tanítanak és a tanítás eltart legalább 10 percig. Így egy 50 perces óra keretén belül 30 hallgató tanított, illetve vezényelt. Ez azt jelenti, hogy a nők 3 hónapos tanfolyama alatt körülbelül 40-szer, az 5 hónapos férfitanfolyamon körülbelül 60-szor kerül mindenkire a gyakorlati tanítás, illetve vezénylés. Csodálatos, hogy rövid 4—5 heti kiképzés után a külföldi hallgatók is éppen úgy résztvesznek a gyakorlati tanításban, mint a dánok.

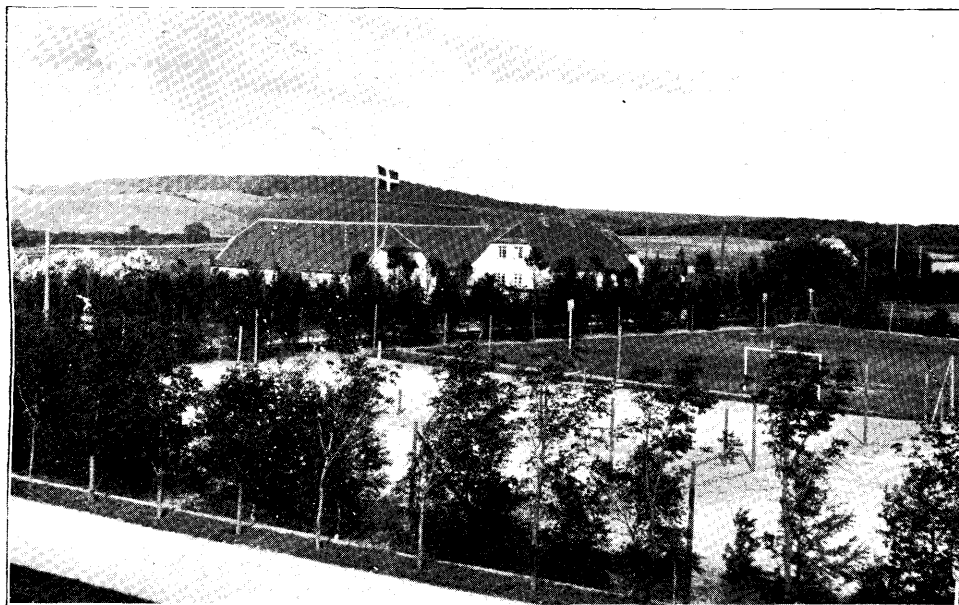
Niels Bukh törekvése oda irányul, hogy a gimnasztikai munkamódot teljesen egyszerűvé, természetessé és mégis a leghatásosabbá alakítsa. Arra törekszik, hogy az időt teljesen kihasználja. Miközben valamilyen gimnasztikai munkát végeznek, ez alatt máris előre jelzi a következő gyakorlatot s rövid vezényszóra, szünet nélkül, közvetlenül az előbbihez csatolja azokat. Ötletes és célszerű változatok és felváltások révén megóvja a tanulókat a túlerőltetéstől. Nagyon fontos, hogy a munkában csupán csak azok az izmok vegyenek részt, amelyekre éppen szükség van. A munkához nem szükséges testrészeket nem szabad megfeszíteni, sőt még az az izom is, amelyik dolgozik, legelőször fesztelenül, könnyed tartással működik.

Niels Bukh három típusos testi hibát állapít meg: merevséget, gyöngeséget és ügyetlenséget. E szerint osztja ő fel munkamódját három főcsoportra: hajlékonyító, erősítő és ügyesítő csoportra. Niels Bukh minden merev ízületet lazít, minden rövid izmot nyújt és minden fejlődésben hátramaradt izmot energikus munkával erősít. A különböző gyakorlatok tanításával jó innervációs és koordinációs képességet ad. Niels Bukhnál minden munka ritmikusan megy végbe, oly tempóban, amennyire azt a lélekezés és szív működés megengedi. Így a test állandóan melegen marad, ezáltal a merev izmok, inak, ízületek és szalagok megpuhulnak, tágulnak és az izmokba vér ömlik. Niels Bukh mindinkább súlyosbodó akadályok legyőzésével, az akaratot is iskolázza. A magas nivójú ugrási és ügyességi gyakorlatokkal az akarat erővel együtt a jellemfejlődést is elősegíti. Niels Bukh feladatát mindenekelőtt abban látja, hogy olyan egyéniségeket képezzen ki önálló gondolkodással, akikben meg legyen a felelősségérzet, s akiket a jónak akarása vezéreljen.

Csak betöltött 18 éves korukban fogadja magához mindazokat a tanulókat, akikben meg van az akarat, hogy az ő szellemében embertársaik javáért tovább működjenek. A tanulókat az előképzettségük, tudásuk és koruk szerint osztja megfelelő csoportokba, különben úgy élnék együtt tanárok és tanítványok, mint egy nagy család. Apostoli egyszerűséggel él együtt nála a grófkisasszony és a falusi lány. EGYMÁS MELLETT ÜL A FŐISKOLAI TANÁR

és a nép egyszerű fia és mindnyájan tegezik egymást. Akik a főiskolát elvégzik, bizonyítvány helyett Niels Bukhtól ezüst gomblyuk-jelvényt kapnak O. D. = Ollerup Dánia felirással. Aki az O. D. jelzésű jelvényt megszerezte, jogosult a gimnasztikát, játékot és sportot oktatni a lövészegyesületekben és népfőiskolákban.

Az ollerupi testnevelési főiskolán Krisztusi elvek alapján négyirányú munka folyik. I. Értelmi munka.*) Az elméleti tárgyakon kívül hetenként 1—2-szer vacsora műkedvelő előadásokat tartanak szavalatokkal, zeneszámokkal és kisebb egyfelvonásos előadásokkal. Folyóiratok, könyvek és rádiók



36. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola kézilabda-, kosárlabda- és tenispályái. Háttérben a gazdasági épületek.

állanak a hallgatóság rendelkezésére. II. Testi nevelés.**) Lelki munka.†) A főiskolán tanulmányozzák a bibliát, minden reggel és este közös áhítaton vesznek részt és Niels Bukh vezetése mellett egyházi és hazafias énekeket énekelnek. Az ollerupi munkát mély vallásosság és a nagy hazaszeretet hatja át. IV. Szolgáltatásra való nevelés.††) Ollerupban étkezésnél maguk a női hallgatók szolgálnak fel és mindenki kitakarítja a saját szobáját. A férfi tanfolyamok idejére 9—10 végzett leányhallgató minden díjazás nélkül végzi a takarítási és főzési munkálatokat. A férfiak rendben tartják a pázsitot, kijavítják a tornaszereket és porolják az ugrószőnyeget, lakkozzák a padlót, sőt maga a hallgatóság készítette az összes épületeket, uszodát és

*) Jézus gyarapodék bölcsességben Lukács 2 : 52.

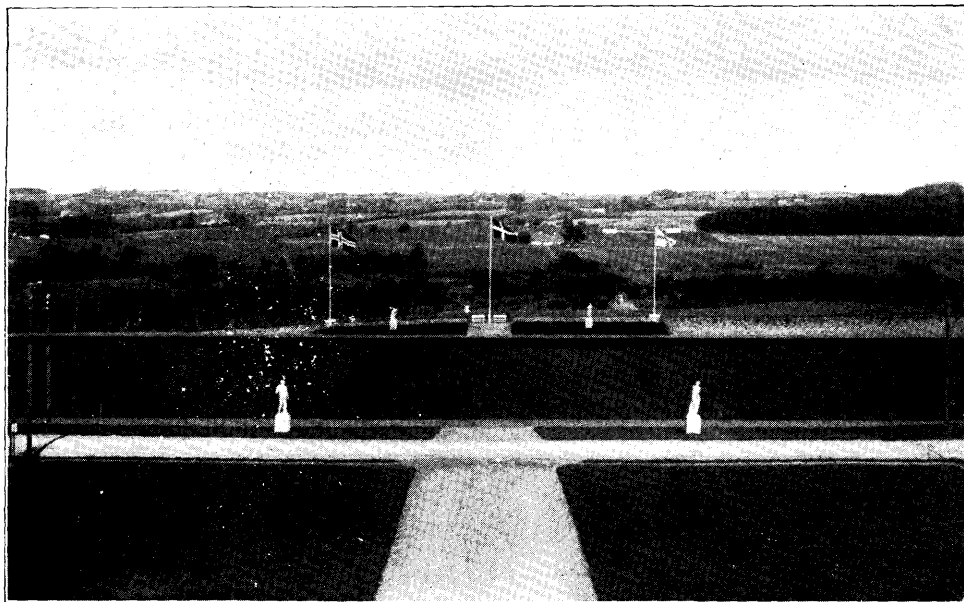
***) Jézus gyarapodék testének állapotában Lukács 5 : 25. III.

†) Jézus gyarapodék Isten előtt való kedvességben Lukács 2 : 52.

††) Jézus gyarapodék emberek előtt való kedvességben Lukács 2 : 52.

játéktereket. A női tanfolyamok idejére 9—10 végzett férfighallgató a férfigmunkák elvégzésére díjazás nélkül még egy évet tölt a főiskolán.

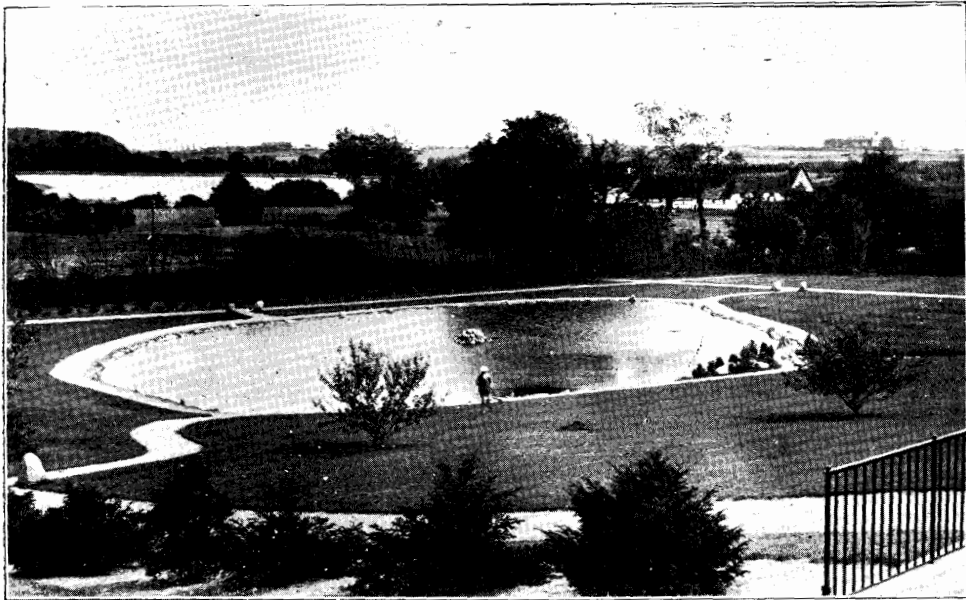
Az iskola missziós munkáján kívül az épület és az iskola környezete és annak művészi elrendezése is megérdemli, hogy megismerkedjünk vele. Nemesak híréért, de azért is, hogy lássuk, milyennek kell lennie, egy, a higiénia és modern testnevelés érdekeit szolgáló intézetnek, s ennek nyomán fejlődjen ki bennünk az az elhatározás, hogy terjesztői leszünk annak a nemzet jövőjét előmozdító gondolatnak: építtessék a mi fiaink részére is akár állam, akár közadakozás, vagy egyéni odaadó honszeretet útján minél több ilyen rendeltetéssel bíró modern iskola. A japánok, akik mindenben igyekeznek a jót és szépet a külföldtől eltanulni, olyan nagyra becsülik az ollerupi



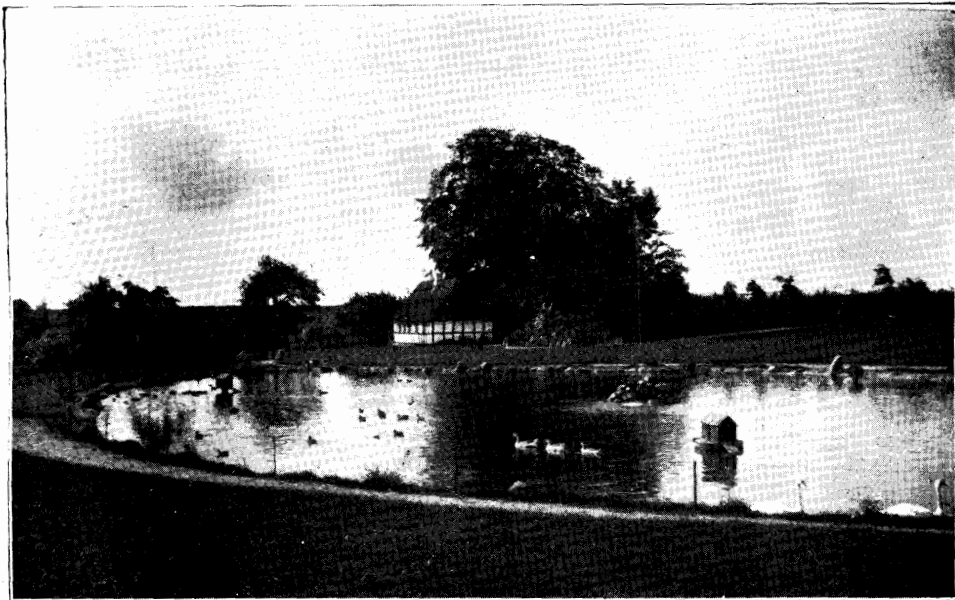
37. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola stadionja.

testnevelési főiskolát, hogy Tokióban a japán testnevelési főiskola épületét és játékterét pontosan az ollerupi főiskola tervei szerint építették fel.

Takács Gyula, kaposvári tanár, ki az egyik nyári tanfolyamon részt vett Ollerupban, részletesen beszámol Niels Bukh testnevelési főiskolájáról. Takács ismertetésében (Ifjúsági Testnevelés 1929. évfolyam 26., 27., 28., 29., 30. és 31. száma) többek között megemlíti, hogy a főiskola Ollerup keleti szélén a Svendborgot és Faaborgot összekötő országúttal párhuzamosan, főhomlokzatával északnak, szárnyaival keletnek és nyugatnak nézve, hatalmas nagy U-alakban fekszik. A bitumenes sima és fényes útvonal, amelyen naponként 5—600 autó, motorkerékpár és számtalan kerékpár megy, a hatalmas nagyságú belsőséget két részre osztja. A Svendborgba vezető út jobb oldalán, dombtetőn fekszik az épület. Előtte a játékok és a talajtorna részére körülbelül akkora gyepesített terület van, mint egy kisebb futballpálya. Ettől keletre a tenisz-, kézilabda- és kosárlabdajátékok céljára szolgáló pályák találhatók. Ezeket az útvonal felől nyírfa, fenyőfa és díszbokrok védik.



38. kép. Mesterséges és természetes tavak az ollerupi testnevelési főiskola területén.



39. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola kertjében lévő tó.
Háttérben látható a falusi ház.

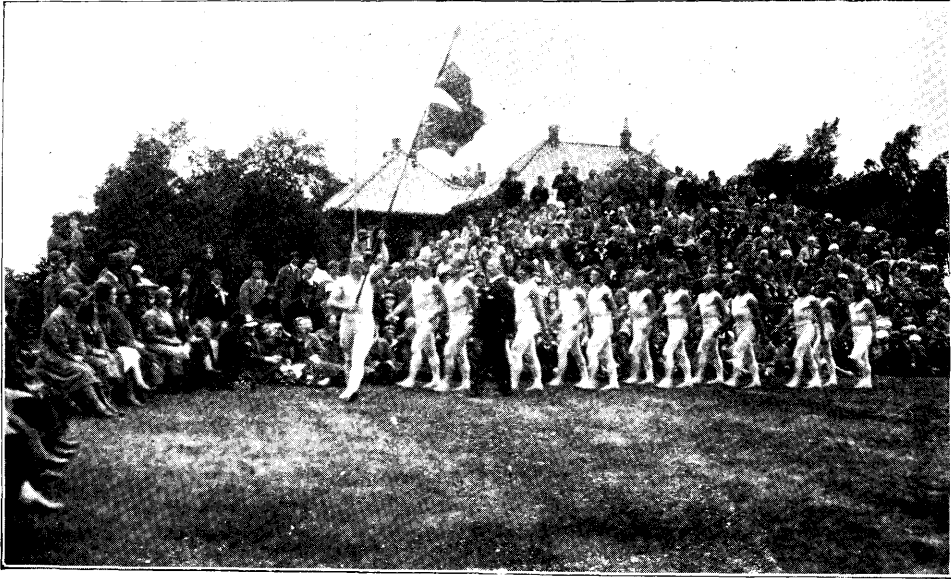
Az útvonal baloldalán terül el a nagy Stadion. Az egész terület gyepe-
sítve van, köröskörül fák, bokrok szegélyezik. A stadion felépítése amphi-
theatrum-jellegű, legmélyebb pontja a gimnasztikai gyakorlatok betanítására
használt labdarúgópálya. A pálya nyugati részén vannak a magas-, rúd- és
távolugrásra használt területek, míg az ellenkező oldalon a labdarúgó-pálya
mögött a súlydobóterület. Gerely- és diszkoszhajításra a labdarúgó-pályát
használják. Mindezt körülveszi 1,5 méter magasságban a gondozott körfutó-
pálya. A közönség az emelkedő terraszok zöld pázsitján foglal helyet, a nél-



40. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola falusi házának régi kandallós szobája.

kül, hogy kategorizálva lenne korzóülés, korzópáholy, tribünülés stb. címen
szedhető magasabb és alacsonyabb díjtételek szerint. Mindenki oda telepszik
le, ahová éppen akar. A stadion gyepe hevernek felügyelet nélkül, mindenki
használatára a szerek: 20—25 drb. gerely, diszkosz., súlygolyó, rúd-
ugrórudak stb. Az arra járó, vagy utazó kérdés nélkül mehet be ide, az
elkerítetlen helyre és azzal az eszközzel ügyesítheti, erősítheti magát, amelyik-
kel akarja. Akad mindig egy-két ember, aki vagy hajigál, vagy ugrik. Sok-
szor még az a néző is kedvet kap, akinek eszébe sem volt, hogy egy kiesít
az izmaif megmozgassa.

Az épület keleti és nyugati oldalán épp úgy, mint a homlokzat előtt,
hatalmas pázsit-területeket találunk, amelyeket jobbra-balra kígyózó, majd
nyílegyenesen haladó, kavicsal feltöltött utak szeldelnek keresztül. Ezek a



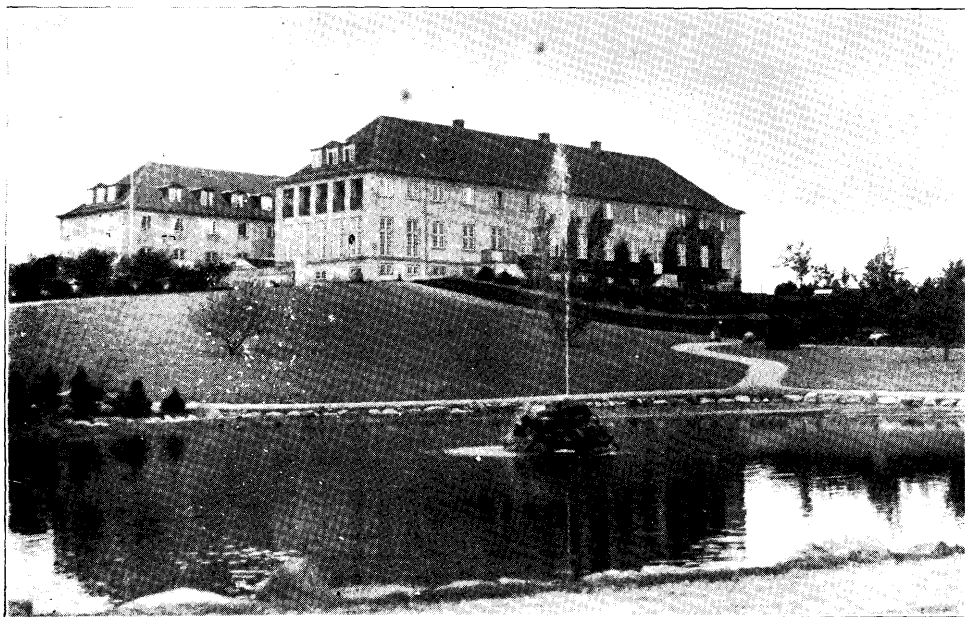
41. kép. Tornaünnepély az ollerupi főiskolában. A közönség az „Emlékdombon“ foglal helyet.



42. kép. Ribizliszüret az ollerupi testnevelési főiskola kertjében.

gyepszőnyegek a kertészművészet csodálatos alakítóképeségével, szemet, lelket gyönyörködtető kisebb területekké vannak átformálva. A gyepszőnyegeket egy kicsi mesterséges és egy nagyobb természetes tó teszi kedvesebbé szökőkútjaival. A tavakban aranyhalak, vadkacsák és hattyúk úszkálnak. Ezek oly bátrak, oly szelídek, hogy kenyérdarabokkal egy-két lépés közelségbe lehet csalogatni a tó partjához. A tó közelében egy régi dán falusi házat és egy gémeskutat találunk. A ház belső berendezése is a régi dán parasztházak bútorait mutatja. Valóságos kis múzeum.

A nyugati oldal érdekessége az „Emlékdomb”. Ezt a kiásott uszoda földjéből hordták össze annak emlékére, hogy ezzel az iskola építkezése a modern testnevelés kívánalmait kielégítve, befejezést nyert.

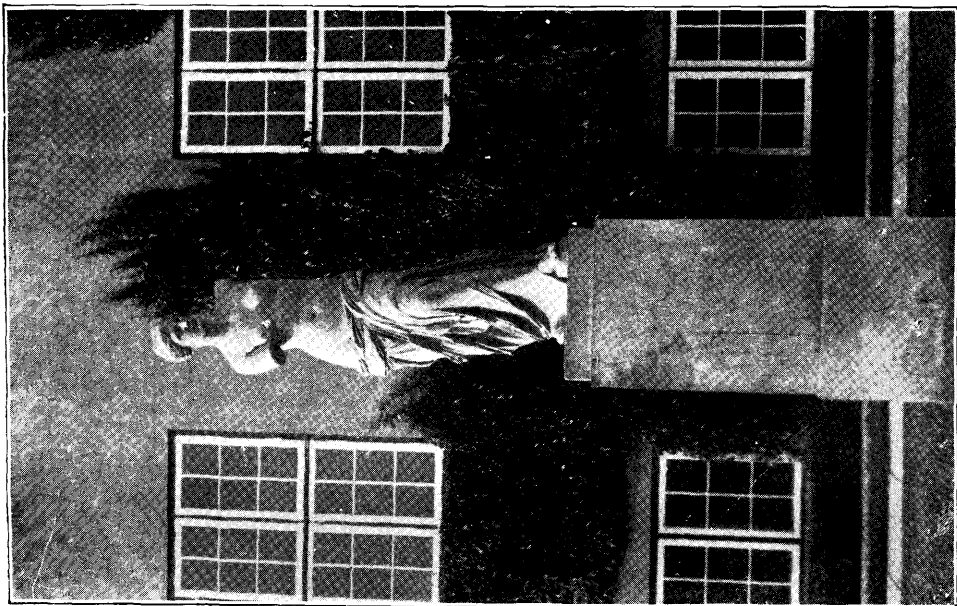


43. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola. Előtérben mesterséges tó szökőkúttal.

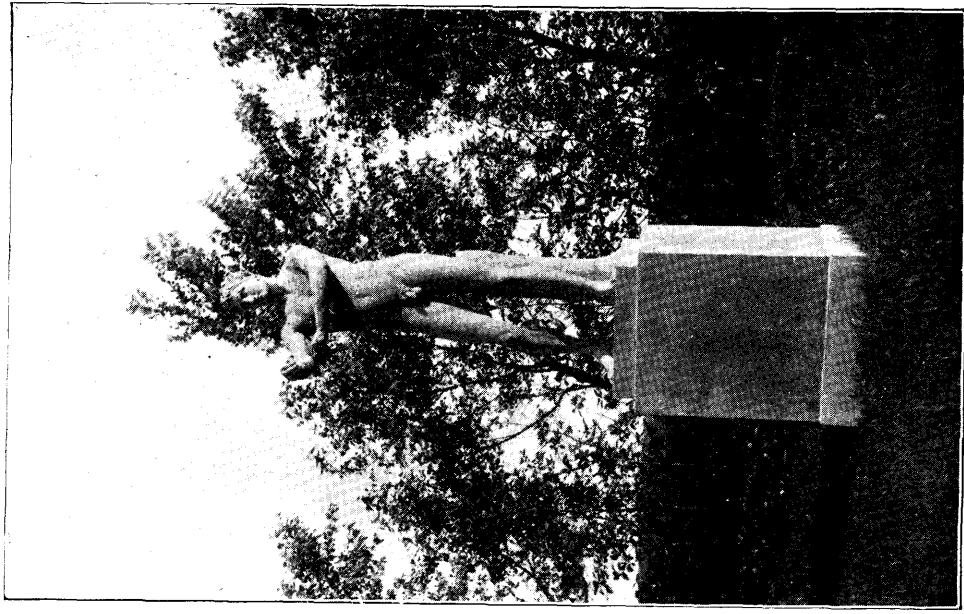
A déli oldalon terül el az üvegház, — telve kényesebb konyhakerti palántákkal, virágokkal — és a mintaszerűleg kezelt kertgazdaság, tarkítva törpe almafákkal, háznagyságú málna- és ribizkebokrokkal, a konyhakertészet ezerfajta szükségletével. Majd a hosszú, mogyoró-sorfák jönnek alagútszerűen. És mily csodálatos ebben a rend. Mindenfajta kerti növény úgy áll, mint a katonák sornya. És mindenből mekkora mennyiség! Kell is, mert ez a kert szolgáltatja mindazt a konyhakerti szükségletet, ami a 200 tanuló egész évi ételmezését biztosítja. A stadion keleti oldalán vannak a gazdasági épületek. Innét kerül elő a tej, vaj, sajt és a hús.

A belsőséget a jól művelt gazdasági földek és a legelők veszik körül. A főiskolához 120 hold föld tartozik. (1 hold földnek az értéke Dániában 10-szer annyi, mint Magyarországon.)

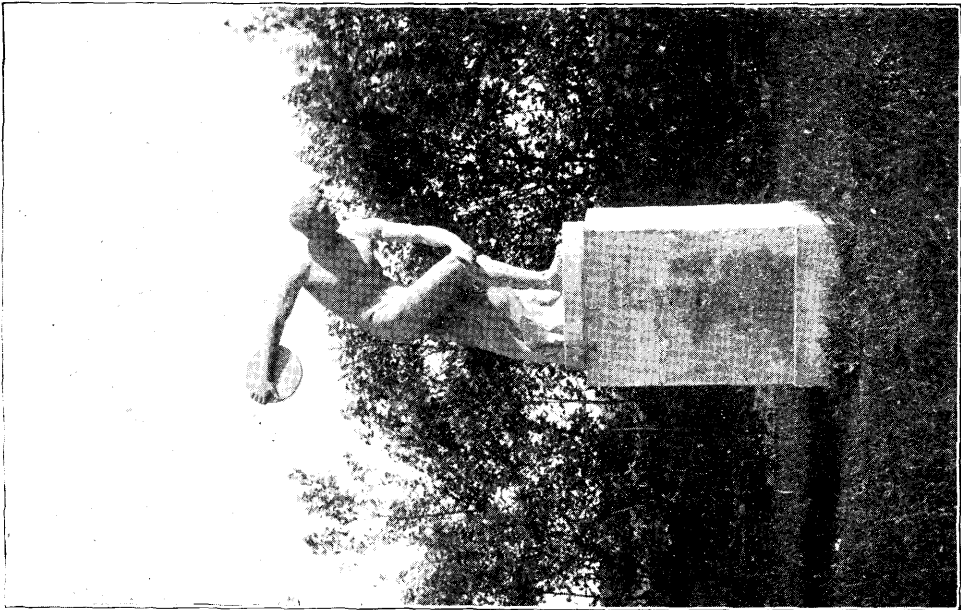
A hatalmas park művészi elrendezésével, bokraival, virágaival, pormentes levegőjével, üdülőteleppé teszi az intézetet. Külső és belső elrendezé-



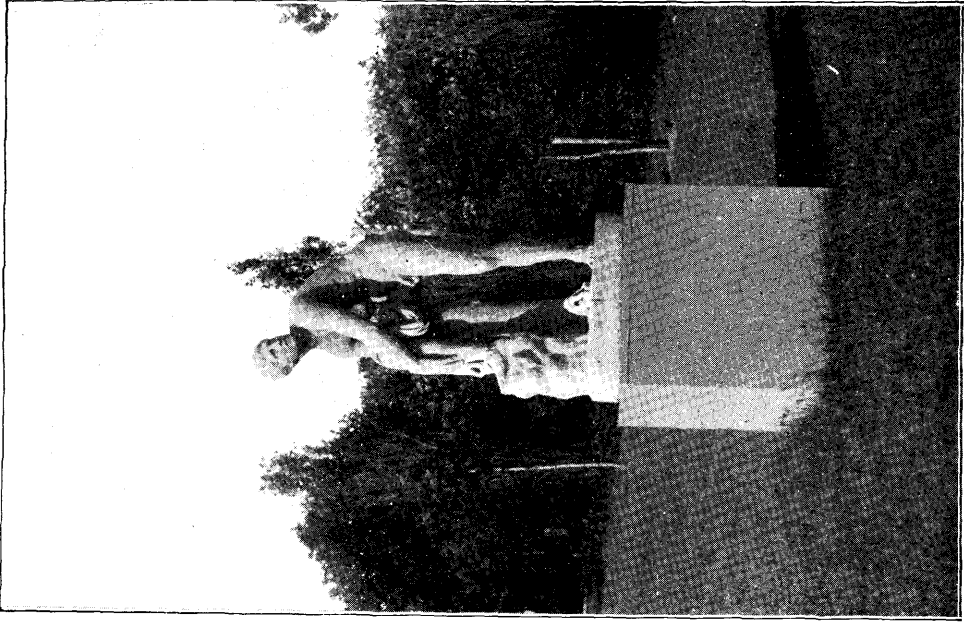
44. kép. Az olлерupi testnevelési főiskola szobra.
A milői Vénusz. (Párizs, Louvre.)



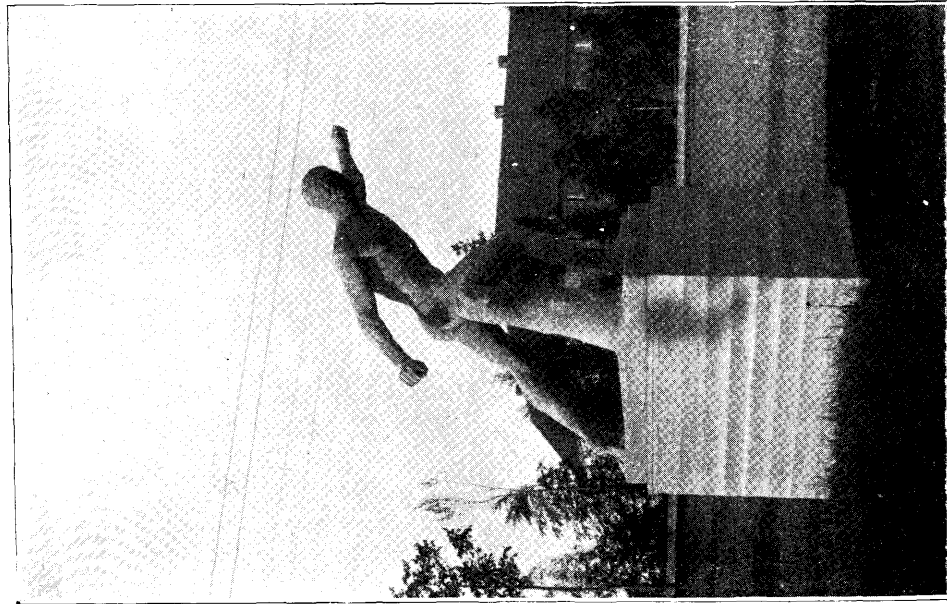
45. kép. Az olлерupi testnevelési főiskola szobra.
Lysippos apoxyomenosa (atléta, ki testéről lekaparja a port).
Eredetije Rómában a Vatikánban van.



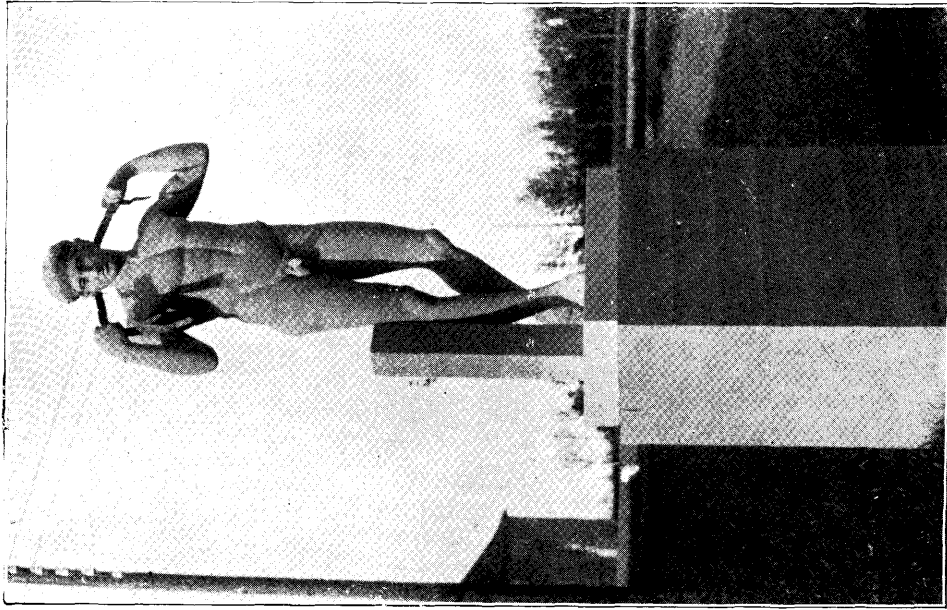
46. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola szobra.
Myron diszkobolosa (diszkoszvetője).
Eredeti je Rómában van.



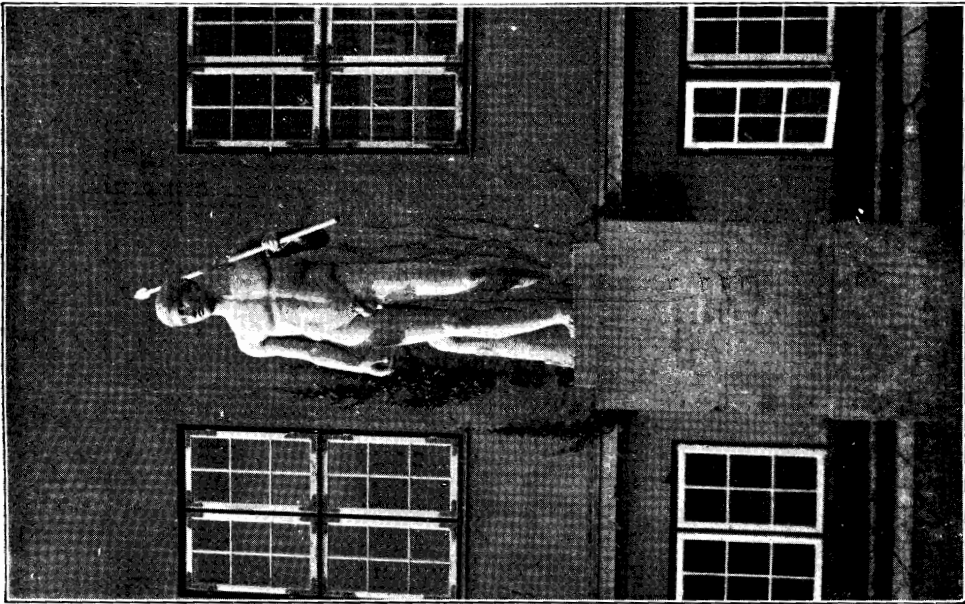
47. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola szobra.
A sarukötő.



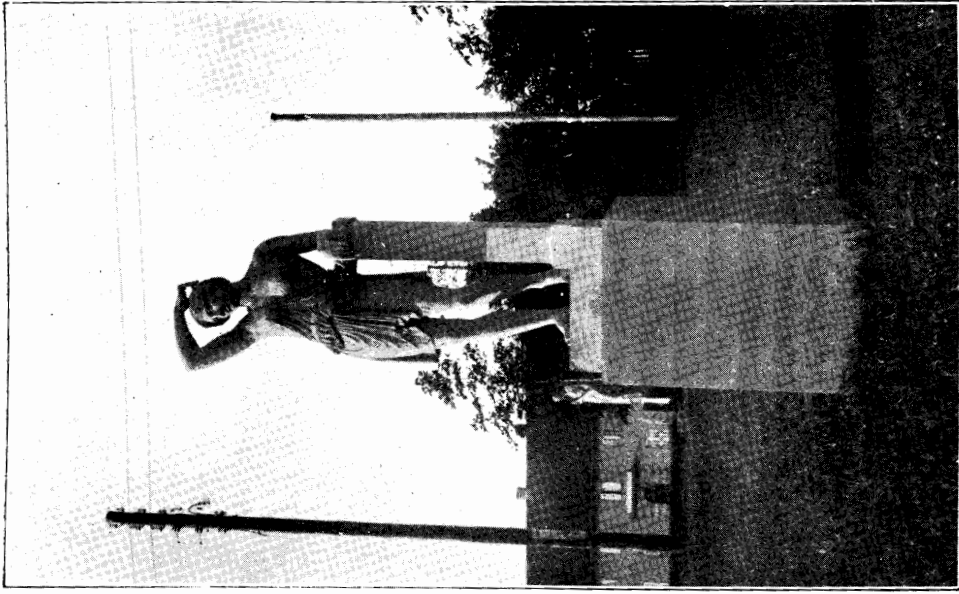
48. kép. Az olлерupi testnevelési főiskola szobra.
Borghesei vívó Agasiastól.
(Párizs, Louvre.)



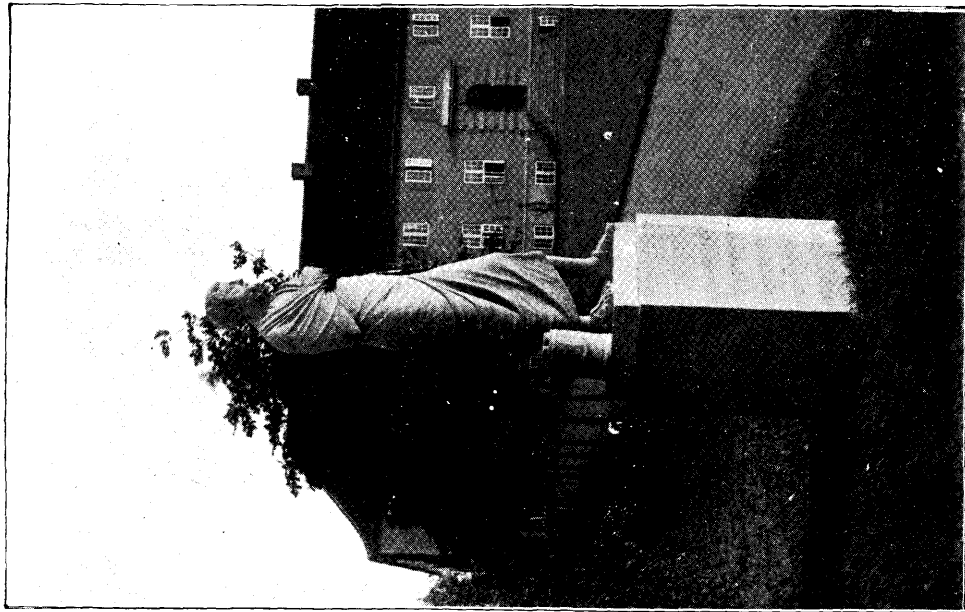
49. kép. Az olлерupi testnevelési főiskola szobra.
Polykletos diadumenosa (győzelmi szalagot össze-
fűző ifjú).
Eredetije a British Múzeumban van.



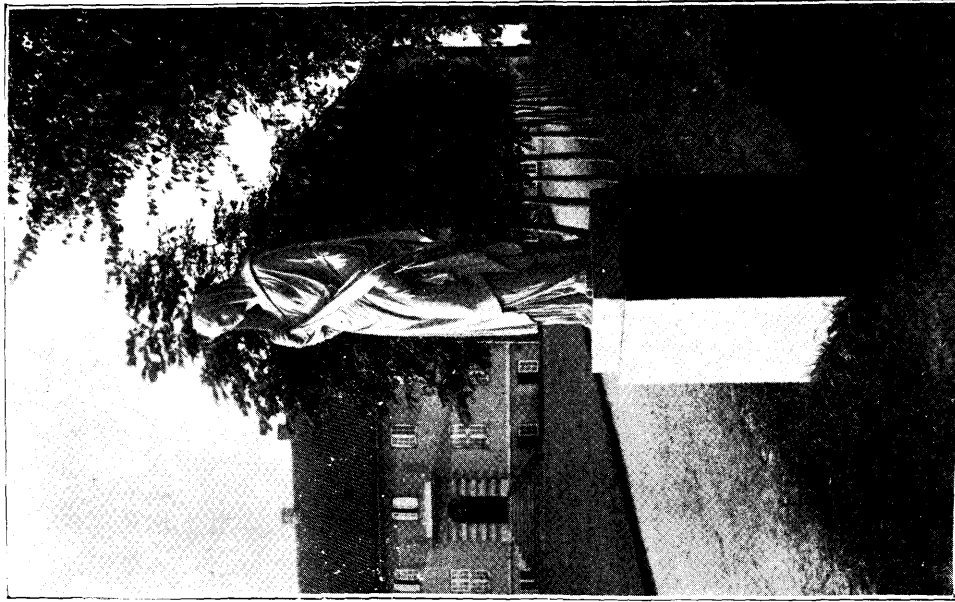
50. kép. Az olлерupi testnevelési főiskola szobra.
Polykleitosz doryphorosája (lándzsavívója).
Az eredeti Nápolyban van.



51. kép. Az olлерupi testnevelési főiskola szobra.
Polykleitosz Amazonja.
Az eredeti Berlinben van.



52. kép. Az olleupi testnevelési főiskola szobra,
Sophokles, (Róma, Laterán.)



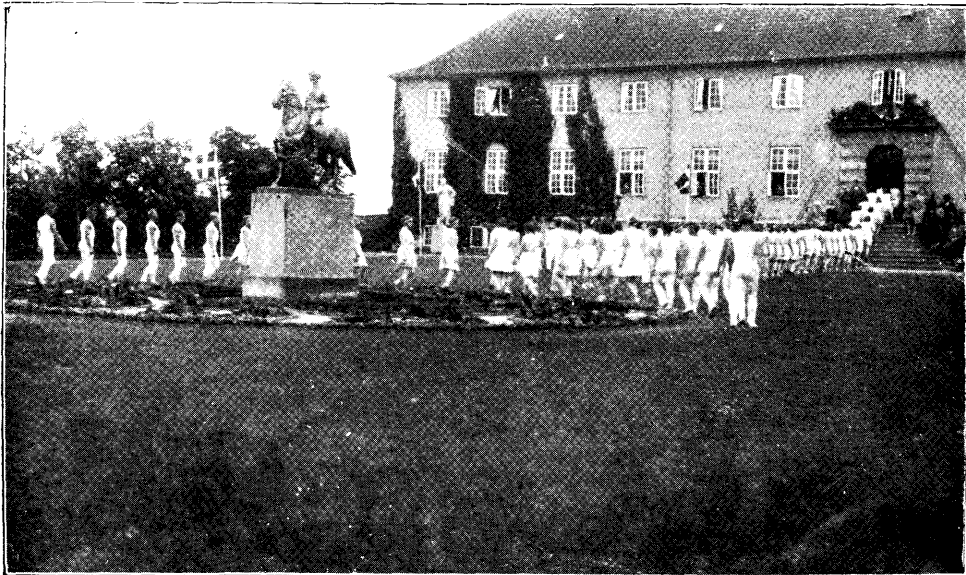
53. kép. Az olleupi testnevelési főiskola szobra,
Pudicitia. (Szemérmesség.)

sével hallgatóiban nemcsak a szép iránti érdeklődést kelti fel, de az egész környezet kilátást nem zavaró szabadságával, gazdag változatosságával, kedvességével, a megnyugvás jóleső érzését kelti az emberben. Mindezt látva, megértem annak a dán fiúnak és leánynak örömét, akinek sikerül az intézet falai közé jutni. Engem, valahányszor lábam alatt ropogó kavicsos utait jártam, valahányszor szépségében gyönyörködtem, vagy hattyúival szóra-

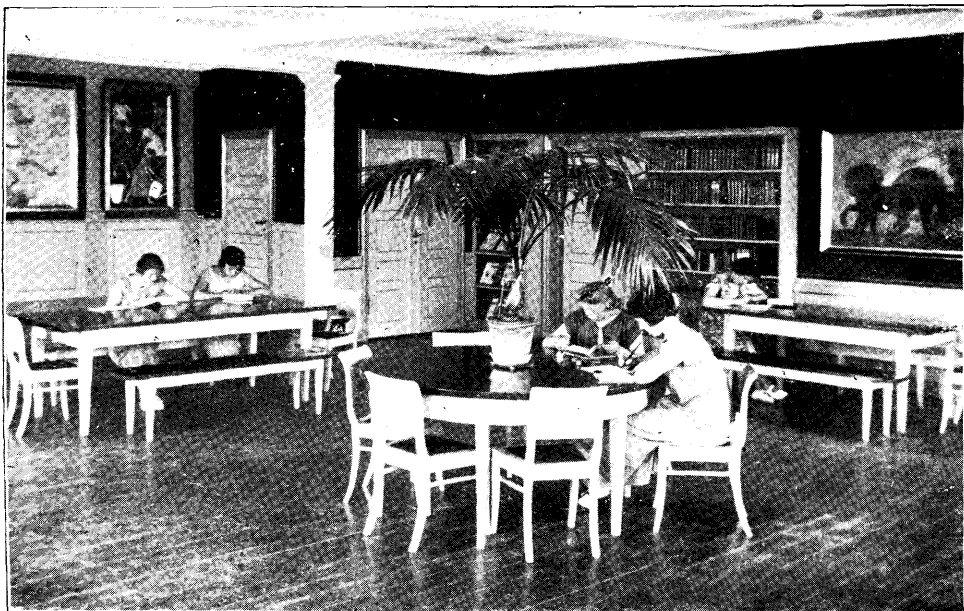


54. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola női lovasszobra.

koztam, nem a sacro egoismo érzése fogott el, mely azt érezte, mily jó neked, hanem lelkemben hazaszálltam meggyötört magyar hazámba és annak szebb jövőt, jó munkát kívánó, a magyar keserű sorsot viselő ifjúságára gondoltam, akinek vállaira nagy terheket kívánunk rakni az új hon feltámasztása által a nélkül, hogy megadnók úgy és akképen a munkabírási feltételeket, mint ahogy megadja ez az okos, művelt és boldog nép nemesak itt, de egész Dániában, egyszerű gyermekeinek testi és szellemi fejlesztésük által.



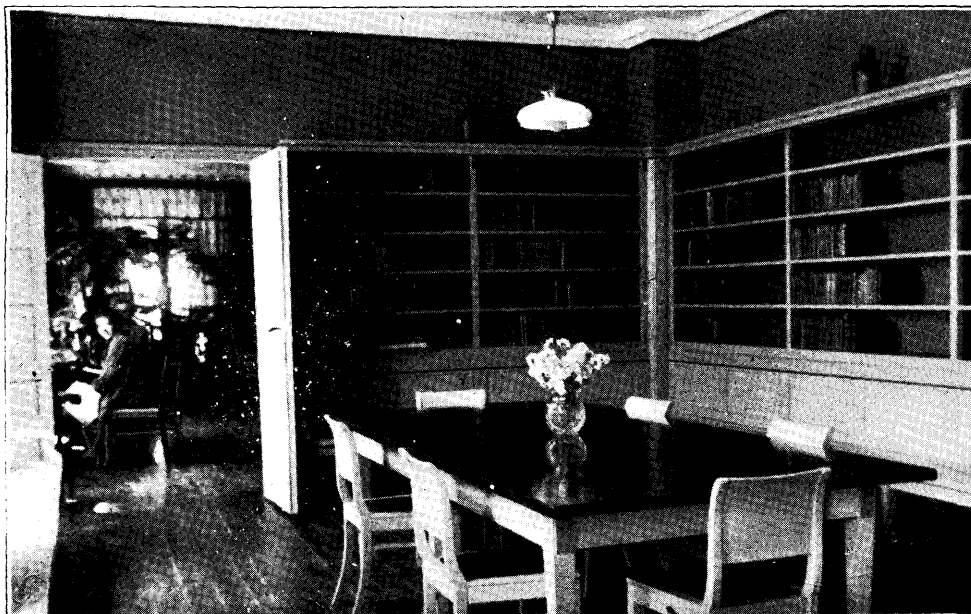
55. kép. A lovasszobor leleplezése után bevonulnak a főiskolai hallgatók.



56. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola olvasóterme.

Ez a gyönyörű park nemesak Niels Bukhé, nemesak növendékeié, hanem mindenkié. Nincs lakatos ajtóval ellátott kerítéssel körülvéve, elzárva. Bemehet oda a napnak és az éjnek minden szakában mindenki, aki szereti a szépet, aki gyönyörűségét találja fában, virágban, akinek lelke pihenni akar. Óvja is, védi is minden benne járó. Miért is lenne hát elzárva? A nevelés által fényesre csiszolt dán lélek nem rombol... csak épít...

Ennek a gyönyörű parknak első harmadából Góliátként emelkedik ki a hatalmas U-alakú kétemeletes épület, amelynek fehérre festett ablakai-ból, erdőkkel borított dombos oldalon, sárga érésében levő gabonaföldek, zöld mezők, legelők és csendes tavak képében, gyönyörű panoráma nyílik



57. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola kis olvasóterme.

a kémlelő szeme előtt. Különös vonzóerővel bír ez az épület hallgatóira, s idegenre egyaránt. Aki arra jár, tekintse meg ezt a helyet, megéri a fáradságot.

Az északra néző homlokzat főbejárata előtt két szobor áll, az egyik az erejének és szépségének virágában levő Apolló és a másik a milói Vénusz gyönyörű szobra. Mindkettő talán mementóképen azzal a céllal, hogy a belépő lássa azt az ideális embertípust, amely felé a férfi és a női nemnek a test erőinek és ügyességi készségének harmonikus ápolása által törekednie kell. A nő és a férfi e tökéletes alakjaiban bemutatta, milyen remek alkotása az Istennek a gondosan ápolott, nevelt emberi test. A főiskola épületében és telepén még a következő világhírű szobrok másolatai találhatók: 1. Lysippos Apoxyomenosa (versenyutáni tisztálkodáshoz használt kaparója). Eredetije Rómában a Vatikánban található meg. 2. Myron diskobolosa (diszkoszvetője). Eredetije Rómában van. 3. A sarukötő. 4. Borghesei vívó. Agasias műve, a párizsi Louvreban van. 5. Heniochos (Gyepőlőtartó). 6. Polykleitos doryphorosája (lándzsavívője). Az eredeti Nápolyban van. 7. Polykleitos



58. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola fogadószobája, Niels Bukh és tanársegédje Kristian Krogshede a kandalló mellett.



59. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola fogadószobája, Niels Bukh külföldi tanítványai között.

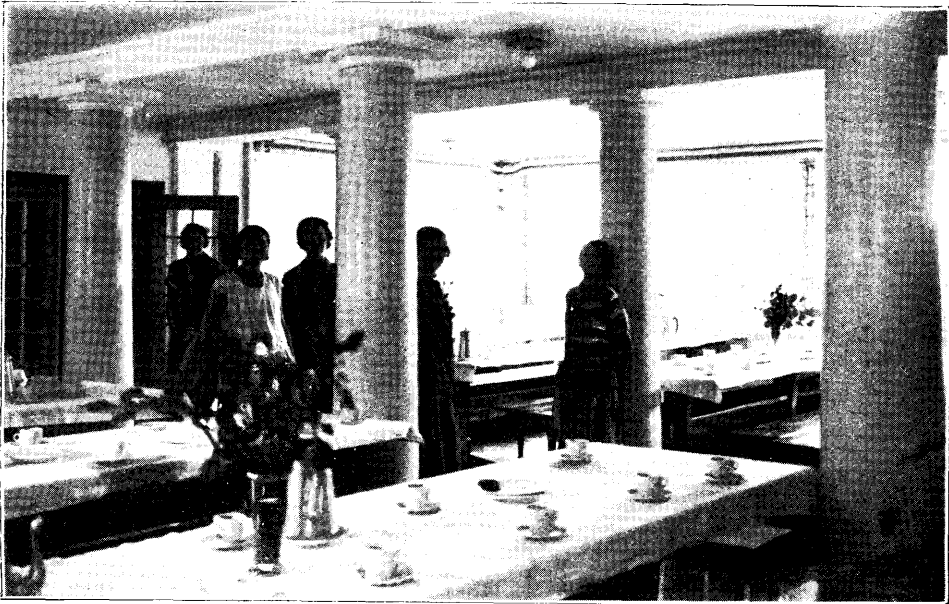
Amazonja (Berlin). 8. Sophokles (Róma. Laterán). 9. Pudicitia (Szemérmertesség). 10. Itt mutatom be a közelmúltban felállított női lovasszobrot is.

Lépesős feljárat vezet a főajtóhoz. Ezen belépve, a görög szobrokkal díszített előcsarnokba jutunk. Az előtérből nyugatra és keletre haladva két tágas dohányzóba lépünk. Bennök hosszú, zöldbetétes asztalok, rajtuk hamutartók, körülöttük kényelmes karos- és támlásszékek. A falakat az ollerupi főiskola növendékeinek csoportképei és tornaünnepélyeikről felvett fényképek díszítik. A dohányzók itt elégtük ki szenvedélyeiket, mert rendes tanítási idő alatt az épületben csak itt szabad dohányozni. A cigarettavégek, gyújtószálak elhajigálása, a rend és tisztaság szempontjából nincs meg-

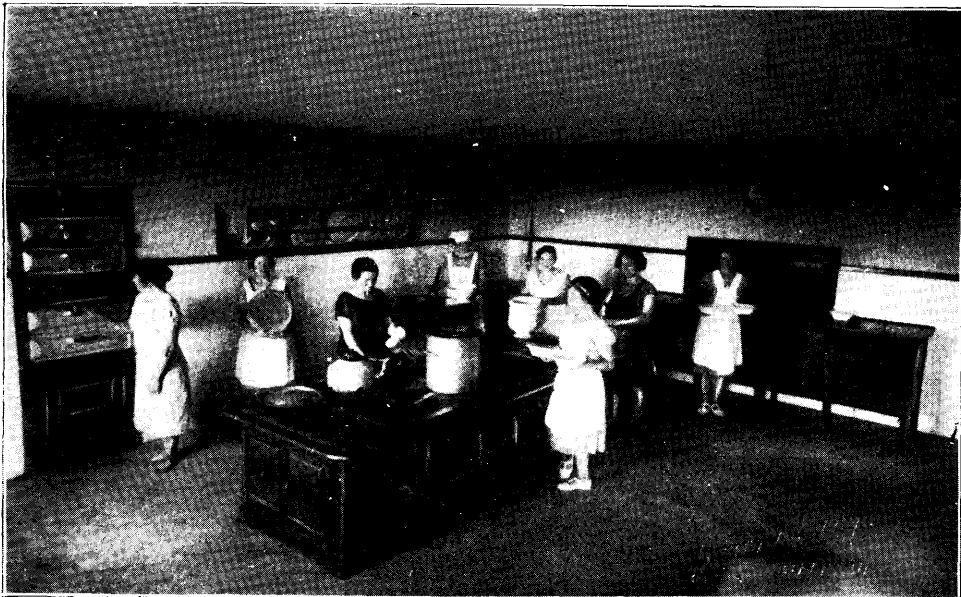


60. kép. Niels Bukh télikertje. Háttul Praxiteles pihenő Satyrosa. Eredeti Rómában, a Capitoliumban van.

engedve. Az olvasószobában dohányozni nem szabad. A dohányzó déli fala mellett egy kisebb előadóterem van bordásfallal, a gyakorlatok szemléltetése céljából. A dohányzóból az északi és keleti részre néző olvasóterembe érünk. Falait művészi képek díszítik, míg a terem déli felén a színpadi emelvény felett, hatalmas, fába faragott freskó lepi meg az érdeklődőt. A terem bútorzata hosszú, fényezett asztalok és könnyen hordható padok, fekete szőnyegszegve. A falak mellett újságpole, rajta megjelölve minden egyes újság neve, azzal a céllal, hogy ott a helye. És — ha csak kézben nincs — ott is van az mindig. Megtestesülve láttam itt azt a mondást: „Tégy mindent mindenkor és mindig arra a helyre, ahonnan azt még sötét éjjelen is előveheted”. Be is tartja ezt minden olvasó épp úgy, mint azt a kívánságot, hogy az olvasóban beszélgetni nem szabad. Mondhatom, itt az embereket lábujjon láttam járni. Mekkora figyelem ez! Mily megbeesülése más elmélyedésének... És nem esik senkinek sem terhére!



61. kép. Az oilerupi testnevelési főiskola kis étterme.



62. kép. Az oilerupi testnevelési főiskola konyhája.

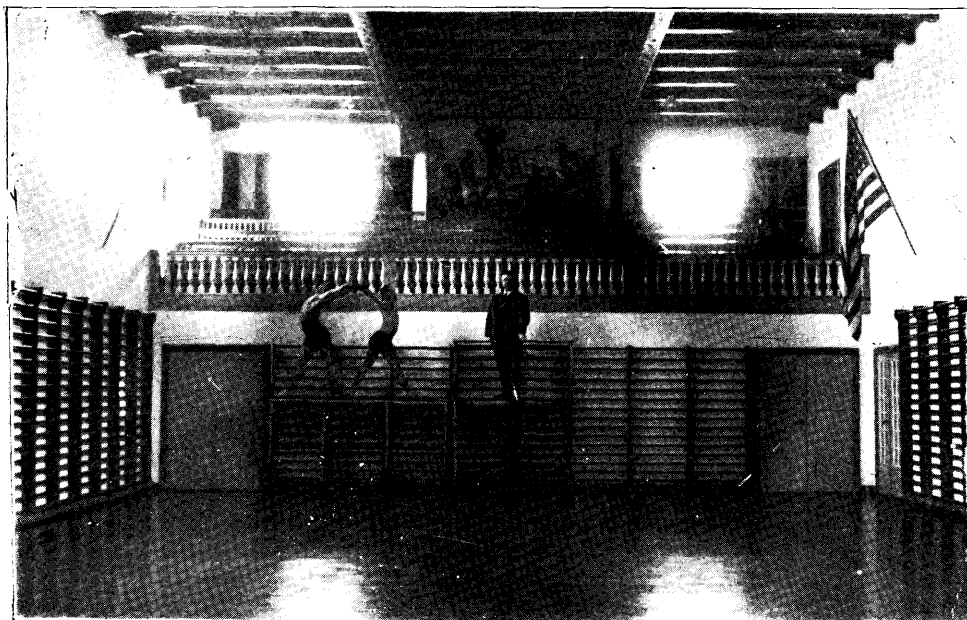
Az újságokon kívül még hatalmas szakkönyvtár áll a hallgatók rendelkezésére. Innen egy kisebb olvasószobába lépünk, amelyben a világirodalom szépirodalmi értékei vannak összegyűjtve, hogy a hallgatók más nemzetek íróival is megismerkedjenek. Tovább haladva, a nagy csinnal berendezett, hatalmas szőnyeggel borított társalkodóba érünk, ahol pianinó és sakk mellett töltik el a hallgatók szabad idejüket. Ebből jutunk Niels Bukh előkelően berendezett fogadószobájába. Ennek különös érdekessége egy hatalmas, nyitott kandalló. Ebben minden este tűz ég, mikor Niels Bukh barátait, hallgatóit és különböző nemzetiségű csoportjait meghívja, barátságos beszélgetésre és esti áhítatra. A tűz csapkodó lángja mellett, félhomályban töltik el az estét.

Niels Bukh fogadószobájából a délvidék faunájának egy kis darabjába, a téli kertbe lépünk. Telve van ez a tropikus világ növényvilágának gazdag változatosságával, színes- és éneklőmadaraival. Igazi paradicsom ez a szoba! Ebben a tereben egy szép szobor is van. A szobor Praxiteles pihenő Satyrosát ábrázolja. (Eredetije Rómában a Capitóliumban van.) Ez is, épp úgy, mint a többi helyiség, nyitva áll hallgatók előtt. A társalkodóból nyílik Bukh ebédlője.

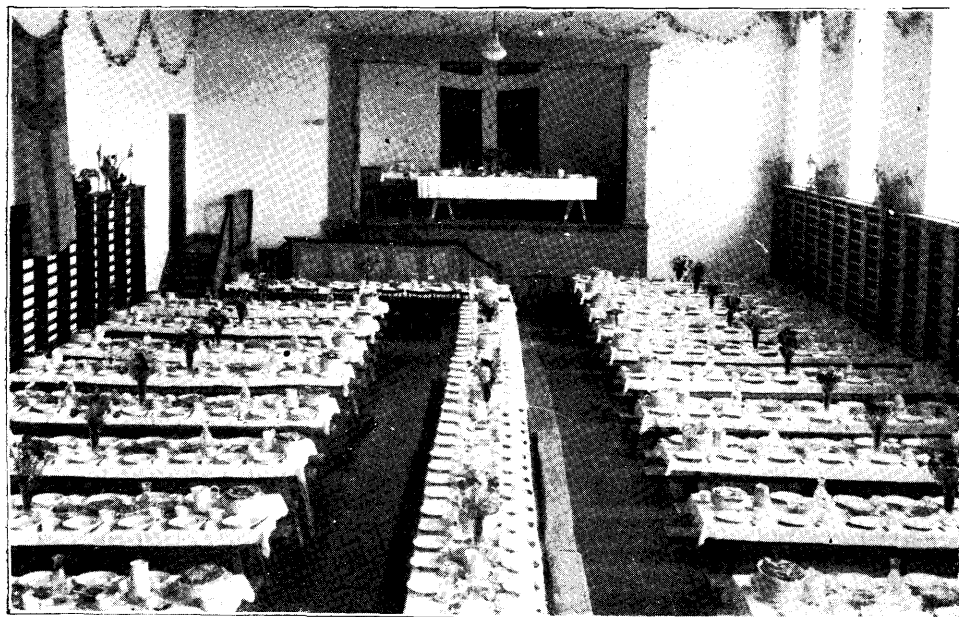
Az északi szárny alatt van a körülbelül 140—150 hallgató befogadására szolgáló étterem hosszú asztalokkal, padokkal. A nagy étterem mellett még két kisebb étterem található. Egyik a felszolgáló személyzet étkezője, másik (amit kép is ábrázol) a hallgatók kis étterme. A kis étteremben egyszerre 70—80 hallgató tud elhelyezkedni. A keleti szárny alatt van a hatalmas konyha és egy villanyművel felszerelt helyiség, mert annak a sok és étkezéshez szükséges nagymennyiségű anyagnak a feldolgozására a kézi-erő kevés lenne. Itt találjuk még a kamrákat, a mosókonyhát, stb. mellék-helyiségeket. A szutterénbe a keleti szárny felől és az előcsarnok felől juthatunk le.

A keleti földszint megismerése után tekintsünk szét a nyugati szárnyon. Ha az előcsarnokból nyugatra haladunk, épp olyan dohányzóterembe érünk, mint amilyen a keleti fronton van. Ebből a dohányzóból a lépcsőzetes rendszerű, körülbelül 250 (szorosan 300—400 ember is elfér) ember befogadására alkalmas, kényelmes ülésű, támlás padokkal ellátott tornatermi nézőtérre jutunk. Innét tanít a tanár. Ide bárki bármikor beléphet, s innen a tornateremben tartott gimnasztikai órát végignézheti. Van is kelete ennek a nézőtérnek. Nem hiába építették, mert ide nemesak a környékből és a messze eső dán szigetekről, hanem más országokból, sőt mondhatom a világ minden részéből is jönnek nap-nap után a látogatók. Nyugodtan merem állítani, hogy a napi látogatók száma vetélkedik jönevű múzeumok látogatóinak számaival. Az iskola úttestének előtere valóságos autó-, motor- és kerékpár-kikötő. Soha sincs úgy, hogy itt pihenő közlekedési eszköz ne lenne. Megtörtént három heti ottartózkodásom alatt két ízben, hogy külön gimnasztika-órát mutattunk be, mert egyszer Koppenhágából — pedig Ollerupig hat óra az út gyorsvonattal — mintegy 200 látogató érkezett, másodszor meg auton annyi amerikai látogatta meg az iskolát, hogy az egész nézőteret betöltötték. Ollerupban mindennapos, hogy a gimnasztika-órát a nézők, akár csak a színpadok szereplőit, megtapsolják.

Itt, e szárnyon, találjuk az egész épület — de jelenleg egész Dánia — legnevezetesebb helyét, a tornatermet. Ennek hossza 24, szélessége 12 méter. Világos, szellős és esónaklakkal festett ragyogó tiszta csarnok ez. Ide csak levetett sarukkal lehet belépni.

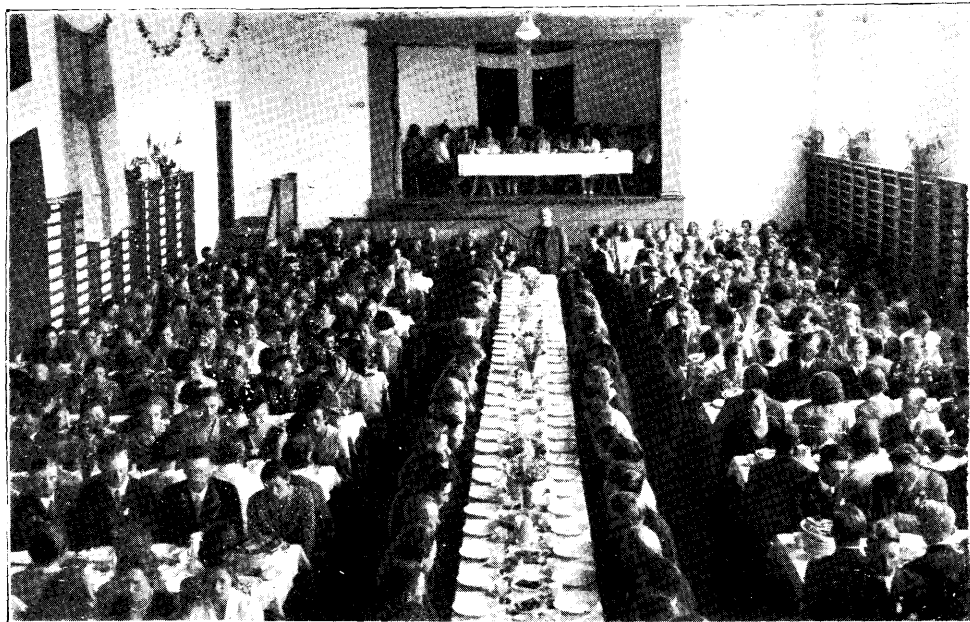


63. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola esónaklakkozott padlójú tornacsarnoka és a nézőtér. Az oktató és előtornászok emelvényen vannak.



64. kép. Az ollerupi népfőiskola tornacsarnoka vacsorára előkészítve.

A tornaterem ajtaja előtt a padlózattal egyszintű, kókuszszőnyeg fekszik vasrácsosaton. Ez alatt mélyedés van, ahová a por lehullhat. Itt kell a lábat legelőször letörölni. Amint a terembe lépünk, nedves ruha várja a hallgatót talpának, vagy tornacipőjének tisztogatására. A teremben minden reggel mindent nedves ruhával alaposan meglisztítanak. De még ezzel sem érik be, a terem padlóját napjában többször feltörlik, szappanosvízbe mártott ruhával. Így nem csoda, ha egy hamburgi testnevelési szakértő, amikor ezt a ragyogó tisztaságot látta, így szólt: „Itt a vajaskenyeret is le lehet tenni a padlóra, a nélkül, hogy az piszkos lenne”. A tornaterem tisztasága nemesak az ollerupi főiskola specialitása, hanem az összes dán iskoláké.



65. kép. Az ollerupi népfőiskola tornacsarnoka ünnepi vacsorázókkal.

Nem is ismerik ott a tüdővést! Amikor ezt a ragyogó tisztaságot látom és az összehasonlítás folytán előttem áll a hazai tornatermek elhanyagolt képe, az egyik testnevelési tanár szavaival kiáltok fel: „Szegény Magyarország, mennyit takaríthatna meg a tüdőbetegek szanatóriumára előirányzott özszegekből, ha több gondot fordítanának a tornatermek tisztaságára!”

A padlót csónaklakkozzák. Ettől tükörfényes, szép világossárga színt kap. Az ilyen padló félévig is eltart a nélkül, hogy a felmosáson kívül mást is kívánna.*)

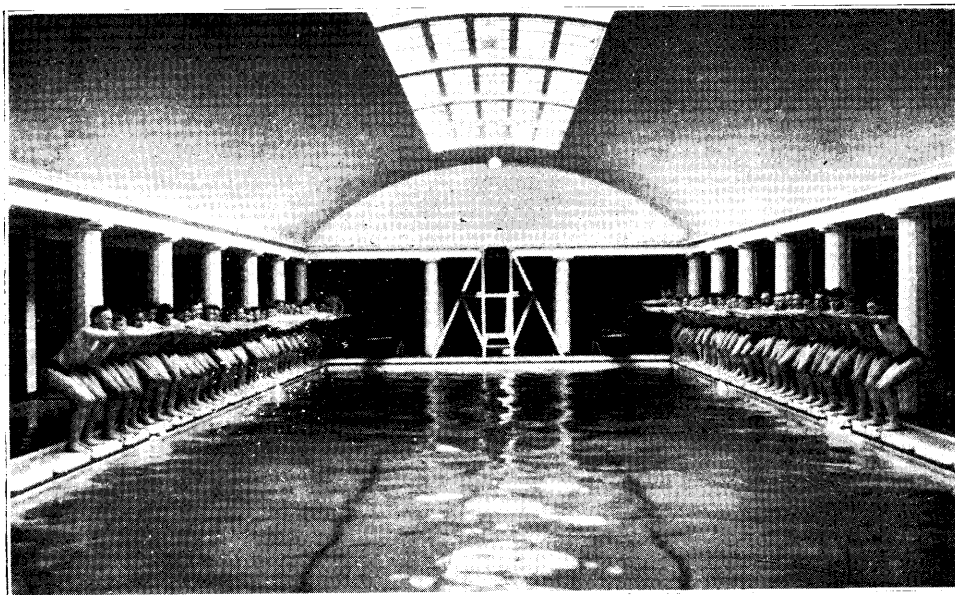
És ilyennek is kell és kellene lennie minden tornateremnek, mert a tisztaság és a tiszta levegő az első feltétele az észszerűen űzött tornagyakor-

*) Hogy ez a lakkozási eljárás milyen hálásnak bizonyult, legjobb példa rá az ollerupi népfőiskola tornaterme. Mint a képek is mutatják, néha 500—600 tanuló részvételével a tornateremben tartják az ünnepi vacsorát és másnap a padló mégis tükörtisztán várja tornászóit.

latoknak. Valóságos bűn a piszkos, poros termű és levegőjű tornateremben a tornásztatás.

Ebben a teremben olyan tornaszert, amely a mozgást akadályozná, vagy a padlót piszkítaná, nem találunk. Felszerelését a mennyezetről lelógó 8 darab gerenda, 12 darab kötél alkotja, amelyeket a megbízottak, pillanatok alatt lebocsájtanak maguk és társaik használatára. Ezekon kívül van még 68 darab bordásfal. Ezek mellett ugyanannyi hallgató egyszerre végezheti gyakorlatait.

A test ügyességét szolgáló, mozgatható tornaszerek a nézőtér alatt lévő szobában vannak elhelyezve, s innen gumikerekű alvázakon kerülnek elő pillanatok alatt, a szükséges időben.



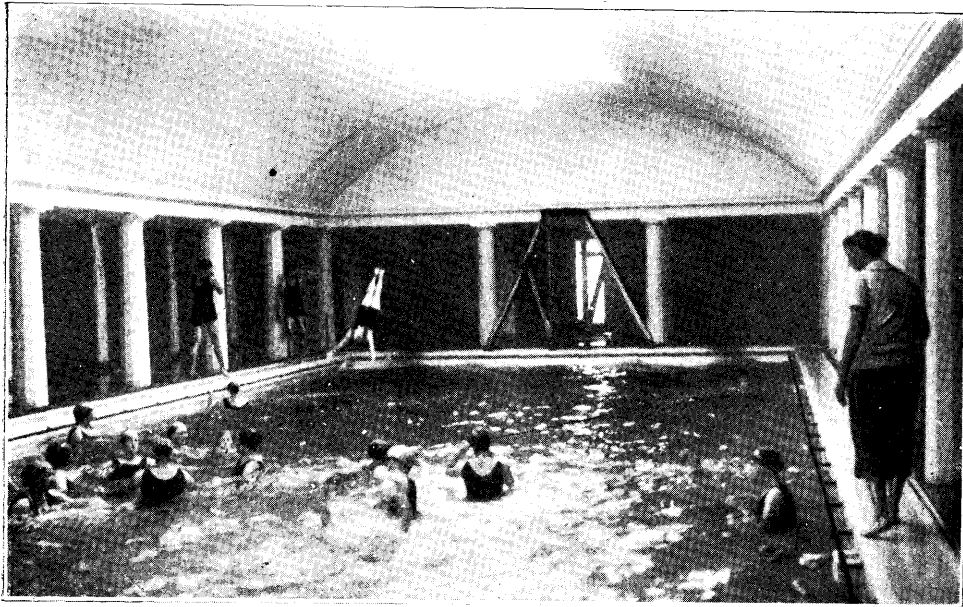
68. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola fedett uszodája.

Az intézetnek, s így a tornateremnek is központi fűtése van.

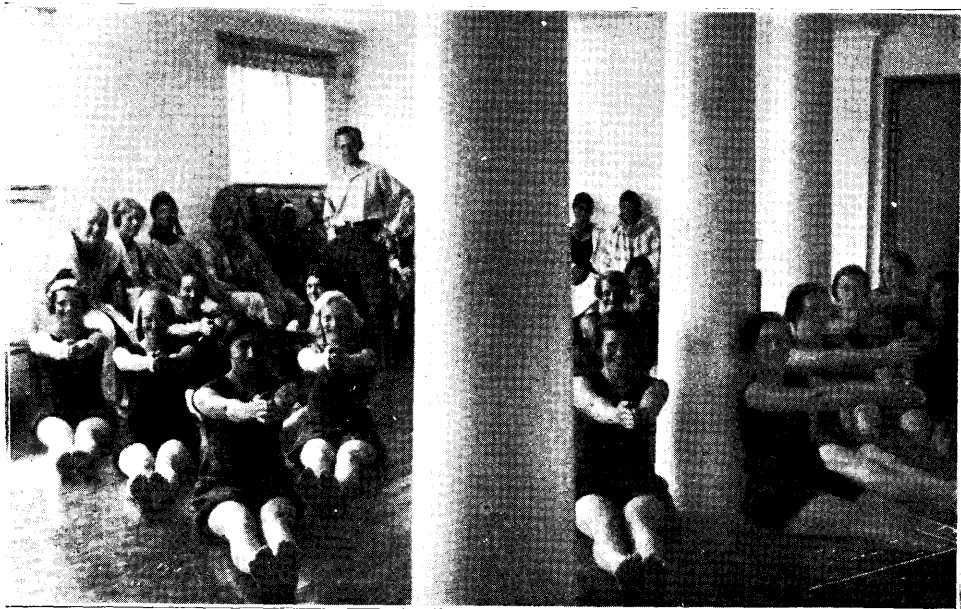
Nem lennék hű leírásomhoz, ha említés nélkül hagynám azokat a zászlókat, amelyeket a különböző nemzetek fiai adtak át Niels Bukhnak tiszteletük, hálájuk és elismerésük jeléül. Ezeket nem helyezhette volna Bukh értékesebb helyre, mint annak a teremnek falaira, amelyből a régi dán, német és az újabb svéd Ling rendszerén túlszárnyalva, az emberiség javát célzó szándékkal hódító útjára elindult.

Itt láttam az amerikai, japán, angol, német, osztrák, finn, holland, svéd, norvég, izlandi stb. lobogót. Idekerült 1928-ban megeseonkított hazánk címeres zászlója is. Ott leng most már az is a többi lobogó között, hirdetve a mi égbe halló tiltakozásunkat: a Nem, nem, sohát! De most, mikor írom e sorokat, agyamba szökik a gondolat, vajjon méltó nemzetek lobogója mellé került-e a mi szent hármas színünk? Talán igen!... Adja Isten!*)

*) A magyar zászló, mint ezévből ottjártaktól megtudtuk, az angol lobogó mellé került.



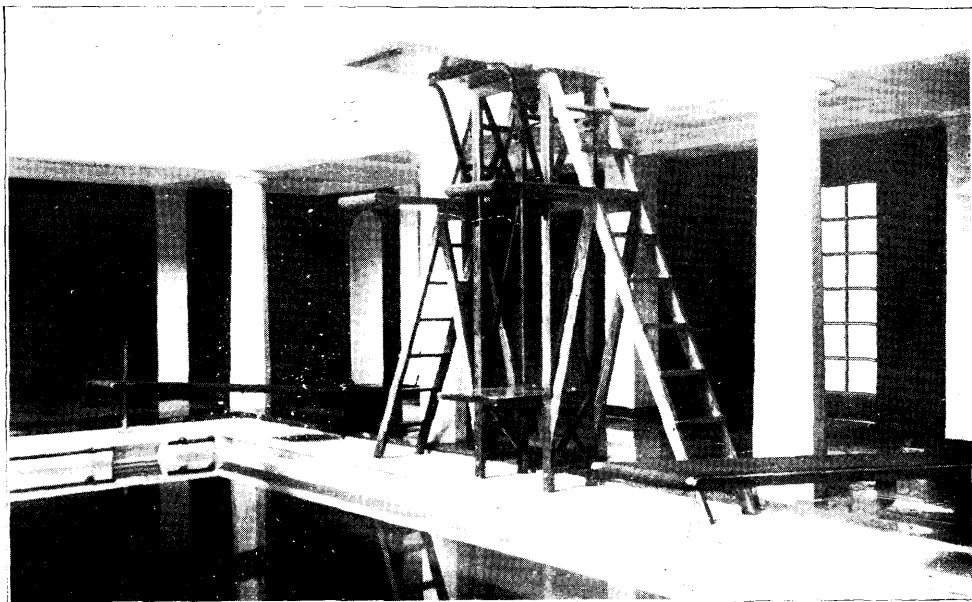
69. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola fedett uszodája. Szabad foglalkozás a vízben.



70. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola nőhallgatói az úszást előkészítő szárazgyakorlaton.

A tornateremből egy rövidke folyosón át a hatalmas, 25 hideg-meleg zuhannyal ellátott zuhany-terembe jutunk. Ugyanilyen zuhanyozót találunk az épület másik szárnyán is. Ez a két hely mutatja igazán, hogy modern testnevelési iskolában vagyunk, ahol a test ápolásához minden lehetőséget megadnak. Bárány újonnan épülő iskoláink mindegyikének legalább 8—8 ilyen zuhanyfürdője lenne. Mennyivel több egészséges magyar ifjú nevelődne...³⁾

A zuhanyfürdőből Dánia második híres helyére, a 25 méter hosszú és 10 méter széles, csempével kirakott, igen szép üvegtetővel ellátott, oszlopos, fedett uszodába jutunk, ahol a dán fiúknak és leányoknak nemesak az



71. kép. Az ollerupi fedett uszoda ugróállványa.

úszást, hanem még a műugrást is meg kell tanulniok. Az uszoda vizét a tálakból, gépek segítségével magasabb helyre nyomott vízből kapják.

Az uszoda mellett van az a terem, ahol az úszómozdulatokat szárazon tanítják. Érdekes, hogy az úszóövet és az úszóbakot nem ismerik, de a tömeg úszóoktatásnál nem is vennék sok hasznát. Annál több a parafaöv. Az uszodának két db., egy méter magas, egy darab egy és fél méter magas, két darab három és fél méter magas és egy darab négy és fél méter magas ugróállványa van. Az ugróállvány érdekessége, hogy fából készült.

Az uszoda mellett van a központi fűtést szolgáltatató gépház, amelyik télen-nyáron működésben van.

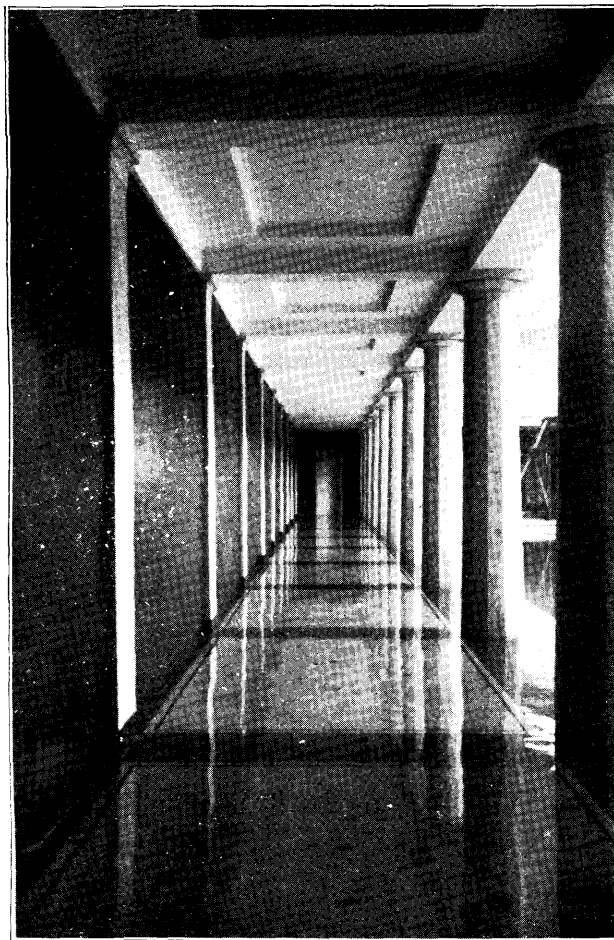
A nyugati szárny földszintjén, a zuhanyfürdők felett, van a fő előadó-terem támlás padjaival és előadó-emelvényével. 300—400 hallgató fér el itt egyszerre. Az emelvény mögött igen szép és nagy freskót látunk. Ez a külön-

³⁾ Amerikai statisztikusok kiszámították, hogy minden iskolafürdő 1000 tanulót ment meg a tüdővészttől, 1 milliárd mély lélekzetet és 100.000 boldog órát jelent.

féle munkát szimbolizálja. Ez a terem nemcsak közös előadóteremül szolgál, hanem itt tartják a reggeli közös istentiszteletet is.

A hatalmas épület első és második emeletén véges-végig hálószobákat találunk. Mintegy 90 kis hálószobája van a főiskolának.

Leírásomból láthatjuk, hogy ennek az intézetnek környezete, belső modern berendezése olyan, amilyen igazán csak a kultúrának oly magas



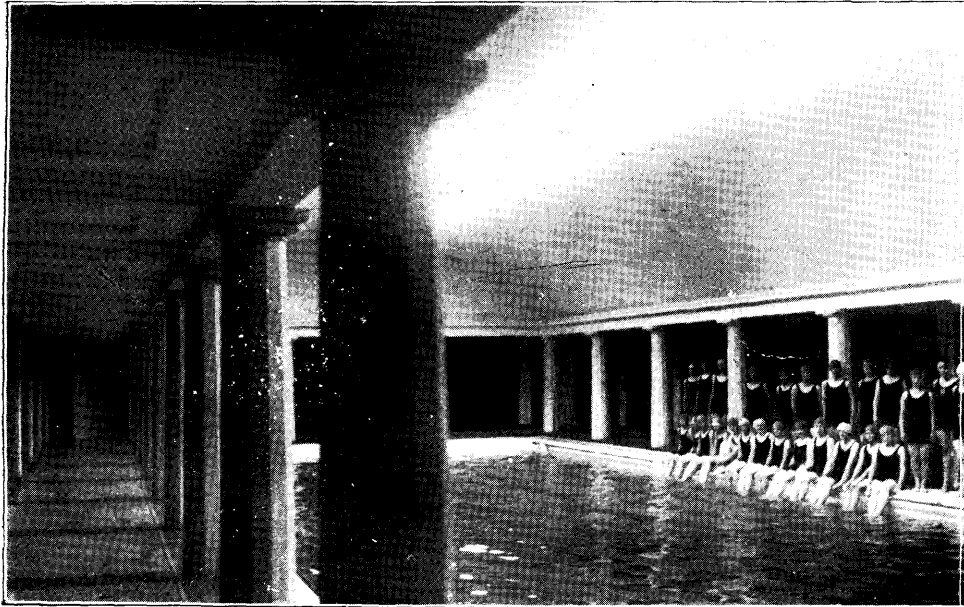
72. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola fedett uszodájának oszlopsora.

fokán álló népnél lehet, mint a dán. Aprólékos voltam azért, hogy mindazok, kik segíthetnek azokon a lehetetlen állapotokon, amelyek e téren nálunk vannak, lássák, mekkora kötelességek várnak reánk az ifjúsági testnevelés terén. Dániában, az ifjúság érdekében nemcsak ígéretet, szép formába öntött szónoklatok hangzanak el, hanem valóban megadják a külső és belső feltételeket is ahhoz, hogy a testi és szellemi fejlődés 100%-ban elérje célját.

Az intézet szociális szelleme, tanárainak művészi felkészültsége, pedagógiai érzéke és maga az egész miliő alapja a fényes eredménynek.

Csodálatos az a bensőséges, mondhatom bizalmon alapuló viszony, ami tanár és növendéke között van. Az igaz, hogy mosolytalan, rideg arcot, érzéstelen, nevelői munkára vállalkozó, de a gyermek lelki világától messzeeső, nemes ambíciókat letörő, törekvéseket elgánesoló pedagógussal ott nem találkoztam. A katedra és a pad közötti tér ott nem áthidalhatatlan szakadék, hanem kéz a kézben, nevelő és nevelt kölesönös bizalomtól áthatva, együtt haladnak a szeretet útján, a lélek nemesítéséért.

Sokszor volt alkalmam jólesőleg megállapítani, amikor a felsőbb osztályos diák természetes bátorsággal, arcán a bizalom mosolyával lépett tanárjához. S mily kedves kép volt ilyenkor látni a tanár arcáról sugárzó jószágot, amely akár órákon kívül, akár órák alatt, fárasztó helyzetekben,

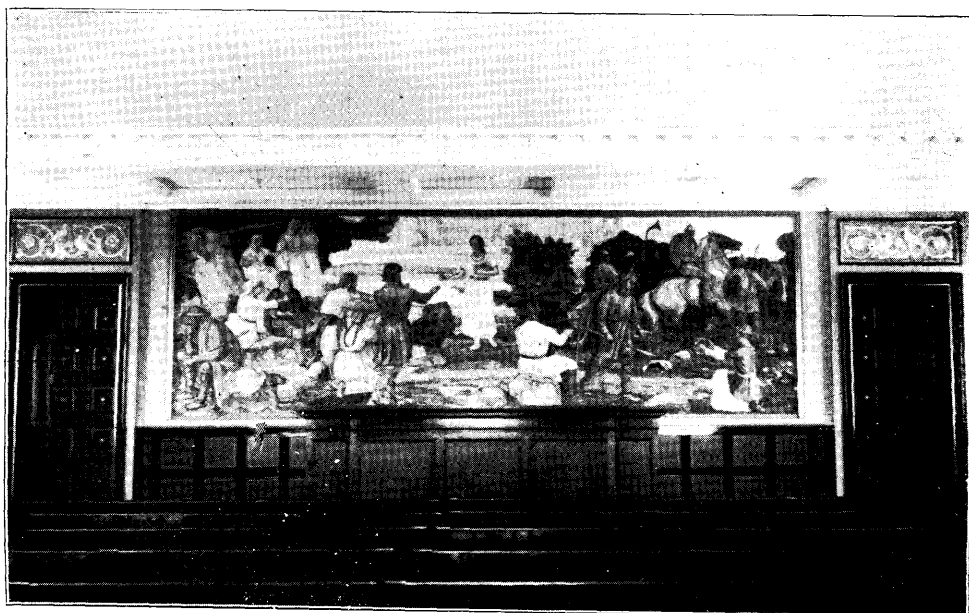


73. kép. Az ollerupi fedett uszoda, az oszlopsorral.

törvény sem kötelez senkit sem. És mégis százával kérik a felvételt. Azt mondják, hogy szülő és fiú, minden nélkülözhető pénzt összegyűjt, hogy mindig előbbre lendítette a csüggedőt. A jóakarát, a szeretetet, a hallgató szívéből a bizalmat, a ragaszkodást és az őszinte szeretet érzését váltotta ki. Lehet-e szebb jutalom ennél? Mindezt megtanulni sokan elmehetnének oda!

A felvett növendékek nemesak általános ismeretterjesztő és gimnasztikai oktatásban részesülnek, hanem az érintkezésben oly fontos kellem, jó modor, könnyedség elsajátítására is ránevelik a fiúkat és leányokat.

A nevelés ez az eredménye az a vonzóerő, amely folytán annyi dán fiú és leány jelentkezik felvételre. Pedig havonként 90 dán koronát kell fizetni a hallgatóknak és ami még különösebb, erre a tanfolyamra semmiféle együtt legyen a 450 dán korona az ollerupi 5 hónapos tanfolyamra. Mikor ezt hallottam, sokszor elgondolkodtam azon, hogy mily magas fokról is nézheti a dán nép az életet, mikor fiait elküldi tanulni. Viszont meg kell lépődni



74. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola nagy előadóterme.



75. kép. Az ollerupi testnevelési főiskola 1928. évi nyári tanfolyam hallgatói; közülök öt magyar.

ezeknek a fiúknak a törekvésén is, akik a családi tűzhelyt mellőzve, szélesebb ismeretek gyűjtése végett, önszántukból idejönnek. Idejönnek, hogy el-sajátítsák azt a tudást, amivel falujuk lövészosztályának fizetés nélküli vezetői lehetnek. Dániának is megvan a levante-intézménye, csak hogy azt lövész-egyesületnek nevezik. Ezekben az egyesületekben a mi leventéinkhez hasonló munkát végeznek, de hetenként többször és kiadósabban. És amikor mindezt tudja az ember és tudja azt is, mennyi harc kell nálunk ahhoz, hogy a magyar fiú hetenként legalább egyszer elmehessen testgyakorló-munkára, pedig nálunk nemcsak önmagunkkal szemben, hanem hazánkkal szemben is nagyobb kötelezettségeink vannak, mint a dánoknak, akkor igazán el kell szomorodni a hazai közöny miatt. Nem is mondhatok mást: Magyar szülők, tanuljatok a dán apáktól és anyáktól, magyar fiúk, legyetek oly törekvők, mint a dán fiúk, kövessétek őket a köteleltségteljesítésben és a hazaszeretletben.

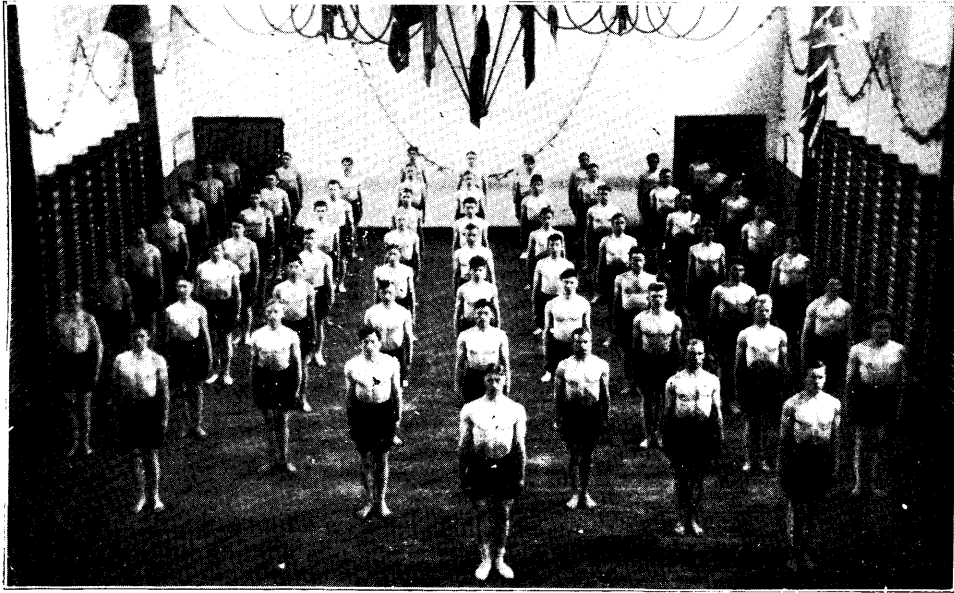
A testnevelési főiskola ismertetése után térjünk ismét be a tornaterembe, s nézzük meg, milyen az ollerupi legújabb gimnasztikai anyag.

Niels Bukh az eddig ismert gyakorlatait újakkal szaporította. Az elmúlt évben mintegy 60—70 új mozdulatot és egészen új elgondolású gyakorlat-sorozatokat iktatott alapvető- és bemutató-gimnasztikájába, valamint tánci és énekes-játékai közé.

Alapvető gimnasztika fiúkkal.

76. kép. Alapállás kilenc sorban.

A kilenc sort hármas sorból (félrajoszlopból) nyerjük. Szabad, vagy természetes járás közben a fiúk hármas számlálás vezényszóra a járás ütemével egyezően végzik a beosztást. A hármas sorban a balszárny sor tagjai számolnak. A számlálás pillanatában a fejet jobbra kell fordítani. Jelre a



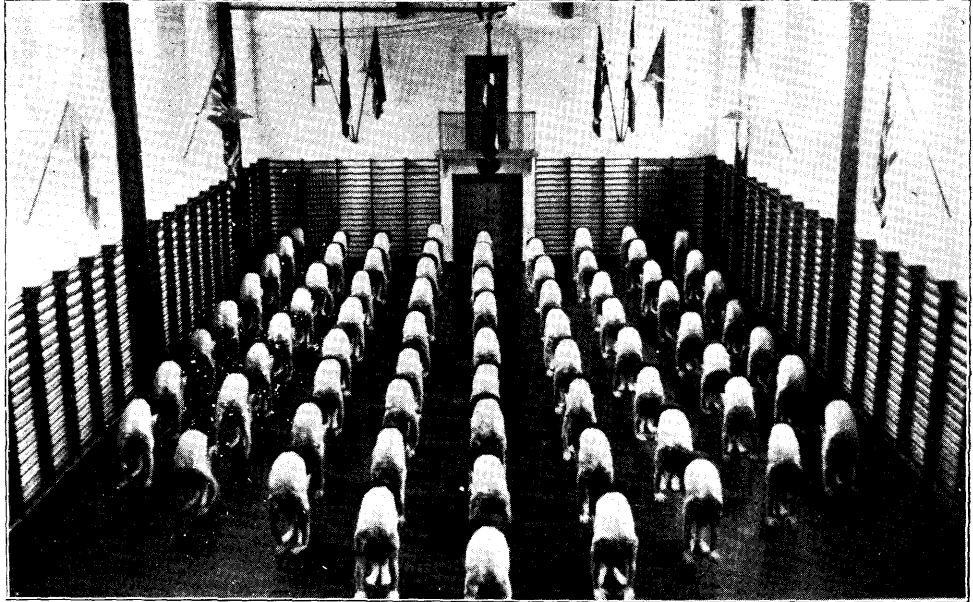
76. kép. Alapállás kilenc sorban. Leányok és fiúk egyformán végezhetik.

sorok járás közben megfelelő távolságra nyitódnak, s utána minden sorban a kettesek jobbra oldalt, a hármasok balra oldalt lépnek egy lépést. Az alapállást a nők is úgy végzik, ahogy az ábrán látjuk. Ha pihenőt vezetünk, az eddig ismert pihenőállás helyett (jobbláb részsüt előre) kis terpeszállást tanítsunk. Kis terpeszállásban nyújtott karral a tenyér lazán hajlított ujjakkal hátrafelé néz és a hüvelykujj érinti a testet.

77. kép. Törzslendítés mélyen előre.

Ezt a gyakorlatot nevezhetjük ágyékhajlításnak is, mert fő cél az ágyéki csigolyák görbítése. Nagyon jó gyakorlat a derékhorpadás (lordosis) megelőzésére.

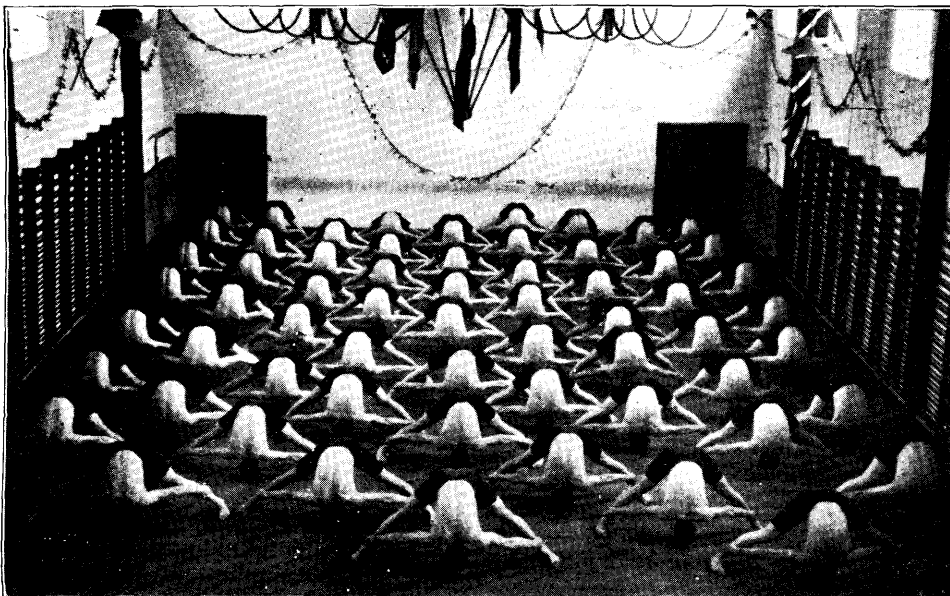
A törzshajlítást, vagy lendítést mélyen előre sokféleképpen végezhetjük. Pl. 1. *Kargyakorlattal összekötve*. Karlengetés előre, hátra, előre és vállon át oldalt hátra, innét ismét előre, hátra és megint előre s most következik az ágyék- vagy derékhajlítás mélyen előre. A kivételnél arra kell ügyelni, hogy a térdek nyugtva legyenek, a homlok lehetőleg érintse a térdeket és a tenyérrel ütemet adjunk a padlón. 2. *Guggolótámaszból*: (guggoló-állásban, kezek a térdek között érintik a padlót és a tekintet előre néz) *térdnyújtás és ágyékhajlítás előre*. A gyakorlatot ritmussal végezzük. Először a térdet nyugtjuk, egyidejűleg az előrehajlított felsőtestet emeljük, de azt megint egészen



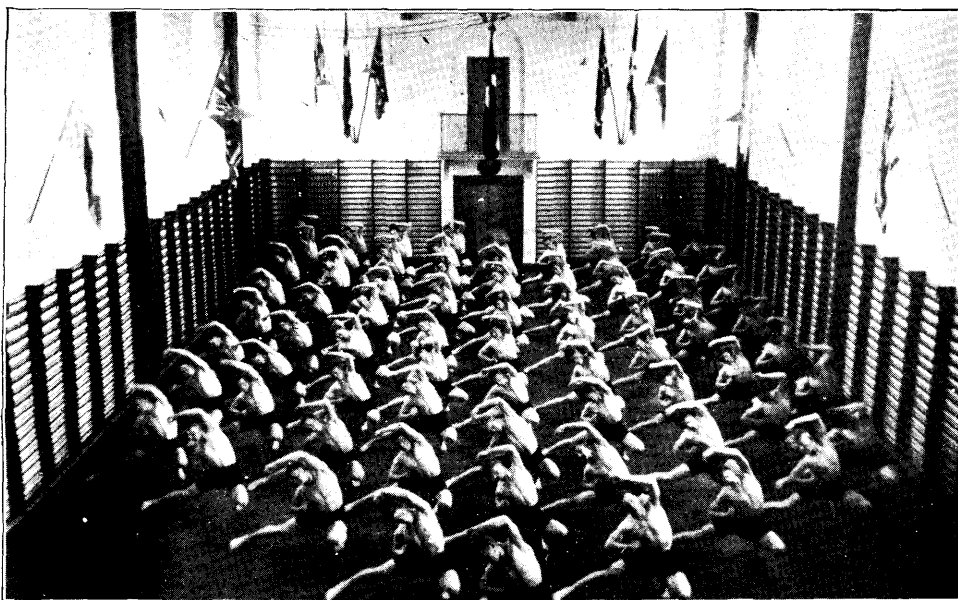
77. kép. Törzslendítés mélyen előre. Kilenc sor alakítása ék alakban. Leányok is gyakorolhatják. Megakadályozza a derékhörpadást, rugalmasít és nyújtja a felsőlábszár hátsó izmait.

lelendítjük a lábszárakhoz. Ezáltal erős ágyékhajlítást és a hátsó combizmok (medencét tartó izmok) nyújtását idézzük elő.

A képen ennél a gyakorlatnál is kilenc sorban állnak a tanulók. Ezt a felállítást a következőképpen nyerjük: Rendes járás egyesével! Járás közben kilences számlálás. Ha a tanulók egyesével menetelnek, számlálás közben nem jobbra, hanem balra fordítják a fejüket. Számlálás után a tanulók egyesével a középre vonulnak és kilenc sorba fejlődj! vezényszóra az egyesek közepén maradnak, a kettesek jobbra oldalt egy lépést, a hármasok balra oldalt egy lépést, a négyesek jobbra oldalt két lépést, az ötösök balra oldalt két lépést, a hatosok jobbra oldalt három lépést, a hetesek balra oldalt három lépést, a nyolcasok jobbra oldalt négy lépést és a kilencesek balra oldalt négy lépést mennek. Lényeg az, hogy a páros számúak jobbra oldalt, a páratlan számúak (kivéve az egyeseket) balra oldalt álljanak fel.



78. kép. Oldalt nagy (széles) terpeszállásból, mindkét bokaizület fogásával; mély törzshajlítás előre annyira, hogy a homlok érinsze a padlót. Ez a gyakorlati leányoknak nem való. Hatása fokozottabban mértékben ugyanaz, mint az előbbié.



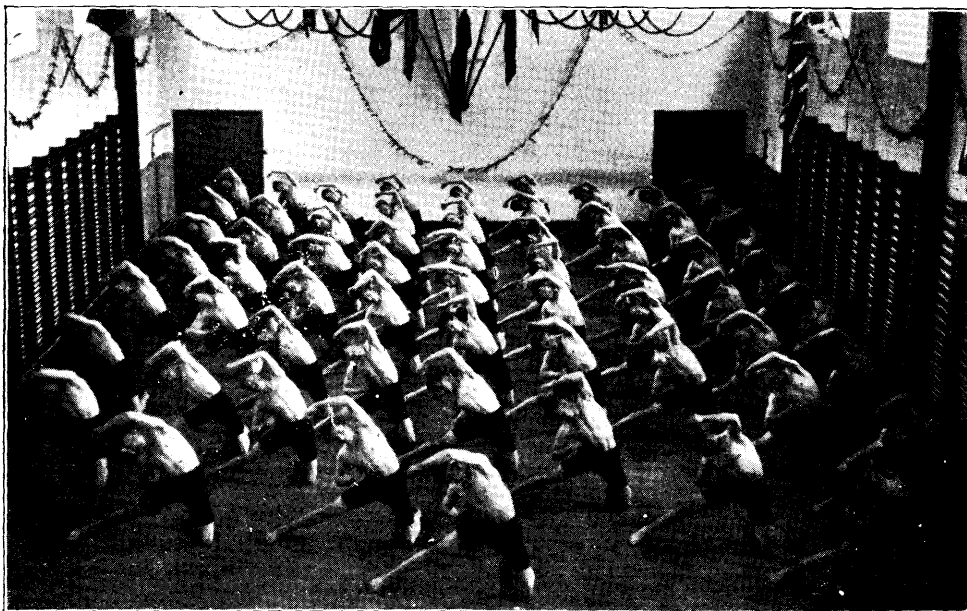
79. kép. Fél guggoló-, fél (széles) terpeszállásból; törzshajlítgatás oldalt a terpesztett láb felé. Karok S tartásban. Idősebb fiúk gyakorlata. Erősíti a lábizmokat és rugalmasítja az oldalizmokat.

78. kép. Oldalt nagy (széles) terpeszállásból mindkét bokaizület fogásával: mélytörzshajlítás előre annyira, hogy a homlok érintse a padlót.

A munka a felső test ritmikus hajlítgatásával folyik. Később a karok húzásával a törzset olyan mélyre hajlíthatjuk, hogy a homlok a padlót érintse. Ez a gyakorlat kitűnő hajlékonyságra nevel, a derékhorpadást megakadályozza és az úgynevezett medence-tartó izmokat (hátsó combizmokat) nyújtja.

79. kép. Fél guggoló-, fél (széles) terpeszállásból: törzshajlítgatás oldalt a terpesztett láb felé.

A törzs- vagy oldalhajlítgatás ne csípőből, hanem a hónalj alatti részből történjék, mert az oldalizmok felső részei a merevek és ezeket kell hajlít-

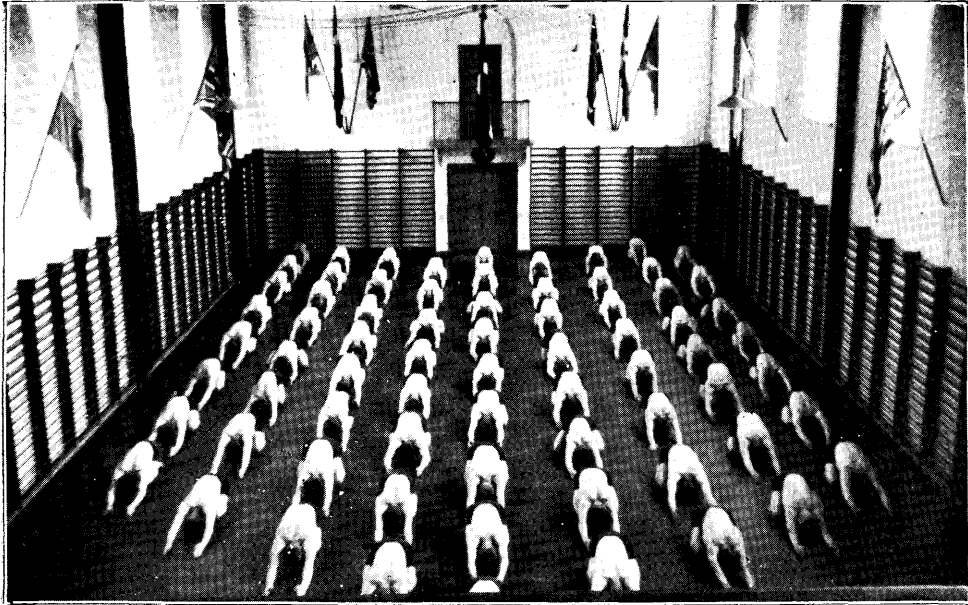


80. kép. Fél térdelő- fél (nagy) terpeszállásból: oldalhajlítgatás (törzshajlítgatás oldalt) S tartással. Leányok is gyakorolhatják. Hajlékonyítja az oldalizmokat. Karlengetéssel összeköelve ügyesít.

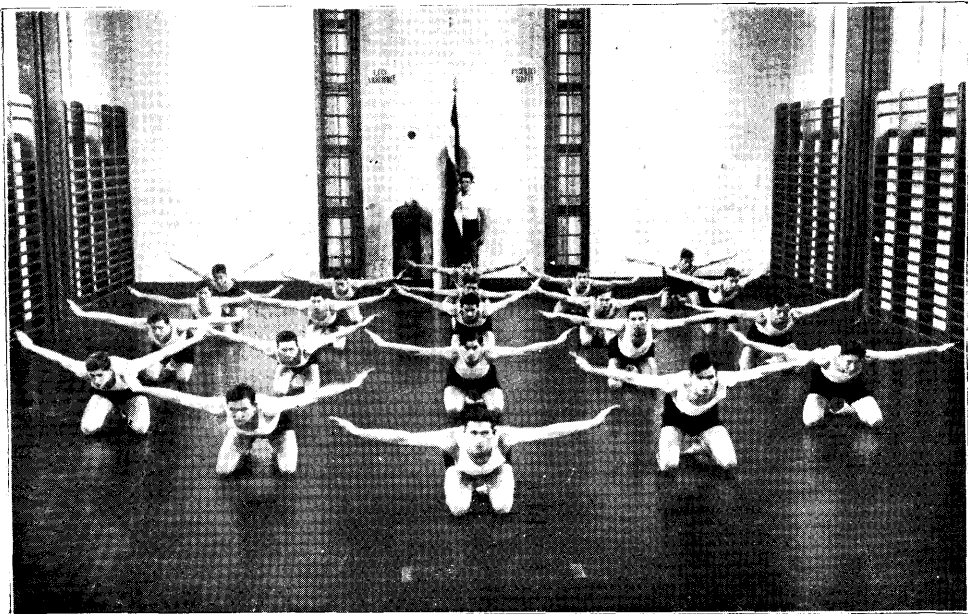
gató mozgásokkal hajlékonnyá és rugalmassá tenni. A kezet ne csípőre, hanem fej fölé, vagy mint a kép is mutatja, a hajlítgatás oldalán levő kezet hónalj alá, az ellenkező oldali kezet pedig fej fölé tegyük. Ez az úgynevezett S tartás.

80. kép. Fél térdelő-, fél (nagy) terpeszállásból: oldalhajlítgatás (törzshajlítgatás oldalt) S tartással.

A hajlítgatás mindig a kinyújtott térd felé történik. Az ellenkező oldalra történő hajlítgatás előtt karlengetést iktathatunk be előre és mély tartáson át oldalt lengetéssel és közben a terpesztett lábat zárjuk és a térdelő lábat oldalt nyújtjuk.



81. kép. Térdelő sarkonülésből: mélytörzshajlítás előre. Karok magastartásban vannak. 6 évtől kezdve minden fiú és leány végezheti. Különő gyakorlat derékhorpadás (lordosis) ellen.



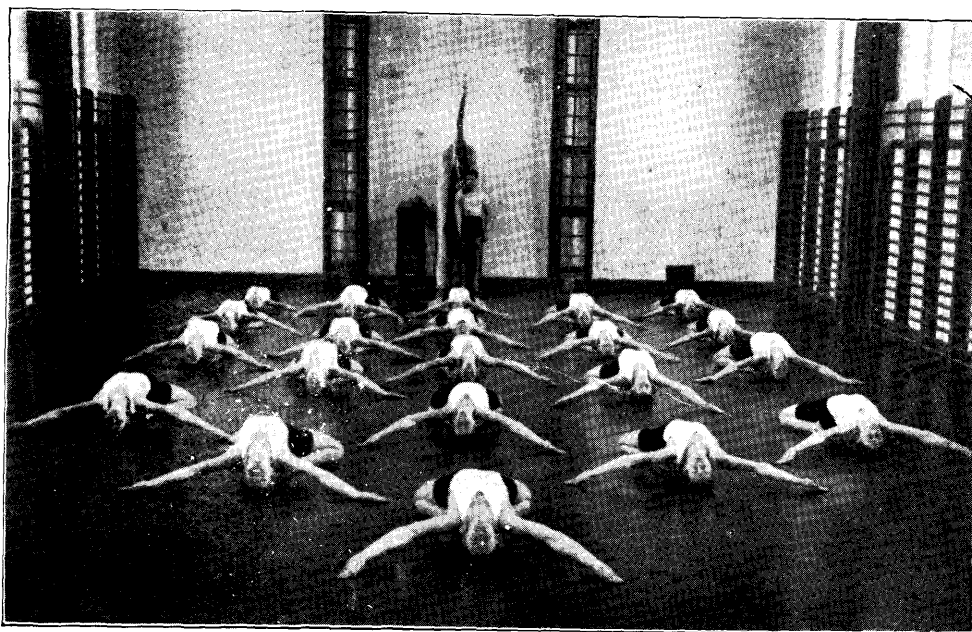
82. kép. Térdelő sarkonülés- és törzshajlítás előreből (lásd 81. képet): felső hátnyújtás és karemelés oldalt. Fiúk és leányok egyaránt végezhetik. Erősíti a felső hátizmokat. (A fénykép a budapesti X. Szent László reálgymnázium VIII. oszt. tanulóit ábrázolja.)

81. kép. Térdelősarkonülésből: mélytörzshajlítás előre a karok magas tartásával.

A térdelősarkonülésben a térdék kissé terpesztve vannak. A felső combokkal ráülünk a sarkokra, a lábfejeket úgy fektetjük le, hogy a lábujjak össze-, a sarkok széjjel álljanak.

82. kép. Térdelősarkonülésből (a 81. gyakorlatból): felső hátnyújtás karemeléssel oldalt.

Ez a gyakorlat kiegyenlítő gyakorlata a 81. számúnak.



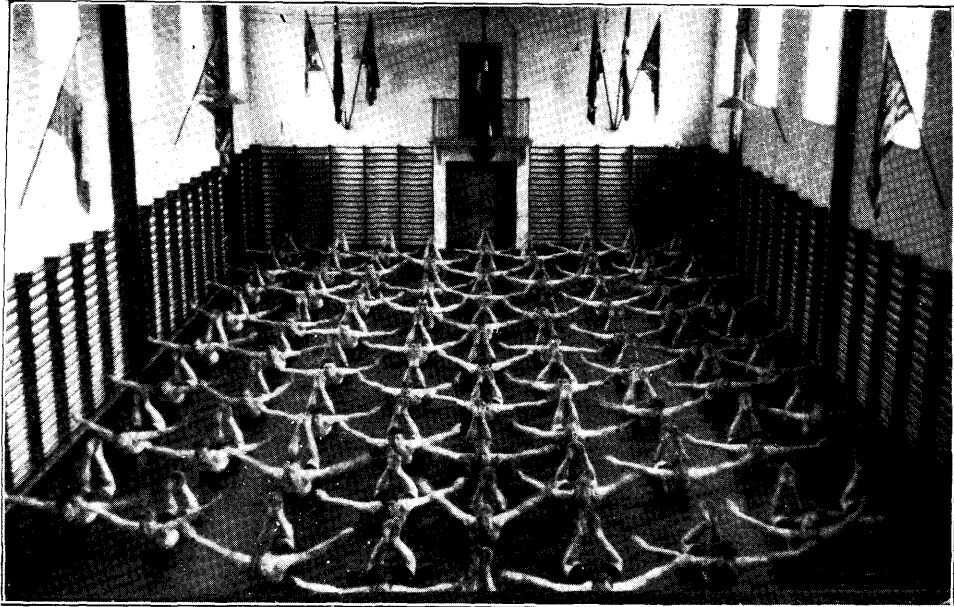
83. kép. Terpesz térdelő-sarkonülésből: törzshajlítás mélyen hátra. Ezt a gyakorlatot mindenki végezheti. Nyújtja a hasizmokat és hajlékonyítja a hátizmokat. (A fénykép a budapesti X. Szent László reálgimn. tornacsarnokában készült. A háttérben a zászlótartó Horváth István, Magyarország II-ik legjobb súlylökője.)

83. kép. Terpesz térdelősarkonülésből: törzshajlítás mélyen hátra.

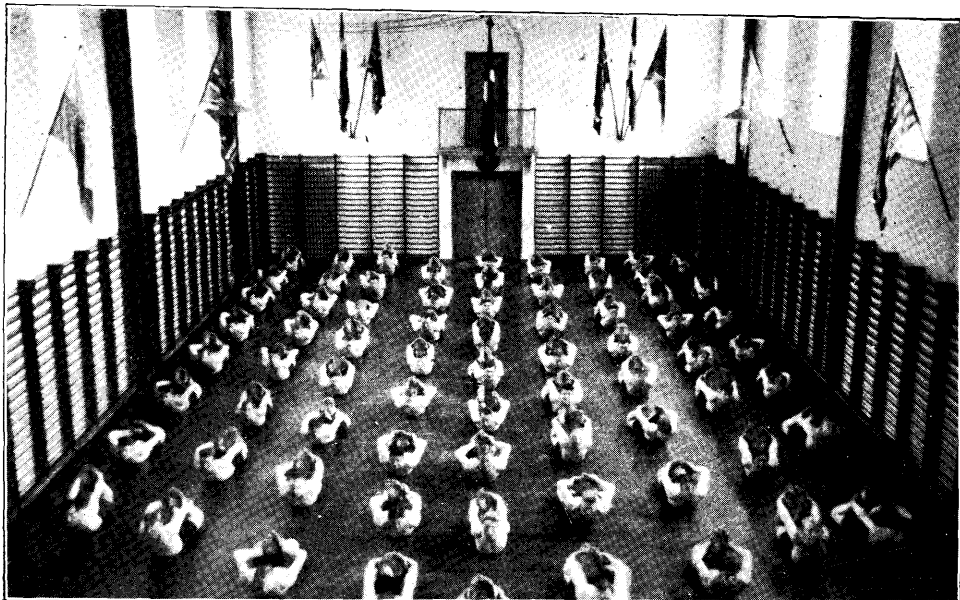
Karok a hátrahajlítás közben szárny-tartásban lehetnek és a tenyérrel a padlóra támaszthatók. Lehetőleg a fej érintse a padlót. A hátrafelé hajlítás a hasizmokat nyújtja. Erre a gyakorlatra ilyen kivittel szükség van. Térdelésből, vagy állásból úgynevezett hídát ne tanítsunk, mert derékhorpadást (lordosist) idéz elő. Ezt a gyakorlatot a 81. gyakorlattal összekötve végezzük. Kezdetben a társ mindkét kezével szorítsa a padlóhoz a gyakorló térdét. Kiegyenlítő gyakorlata a 81. számú gyakorlat.

84. kép. Hasonfekvésből (karok oldalt, tenyérrel a padlón): felső háthajlítás alsó lábszáremeléssel hátrafelé.

A felső háthajlítással egyidőben a karokat a mennyezet felé emeljük. Arra kell vigyázni, hogy csak a mellkas felső részét emeljük fel, a has és a térd maradjon a padlón.



84. kép. Hasonfekvésből (karok: oldalt, tenyérrrel a padlón) felső háthajlítás, alsó lábszár-
emeléssel hátrafelé. Fiúknak, leányoknak egyaránt való. Erősíti a felső hátizmokat.



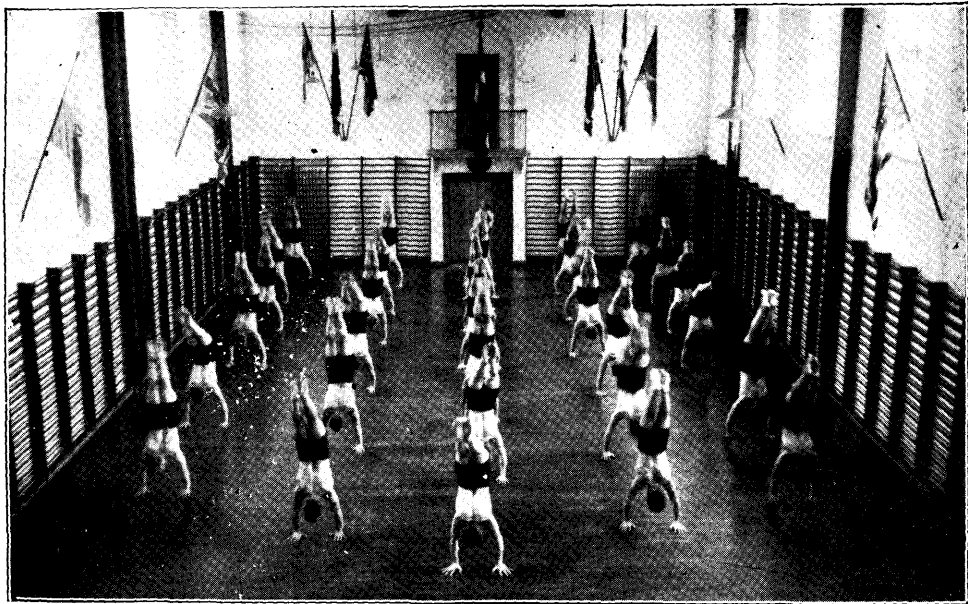
85. kép. Ivelt hasonfekvésből (a 84. számú gyakorlatból) felső hátnyújtás karhajlítás segít-
ségével. (Böleső). Végezhetik fiúk és leányok. Nyújtja és erősíti a felső hátizmokat.

85. kép. A 84. számú gyakorlatból (ívelt hasonfekvésből) bokaizület-fogással: Felső hátnyújtás karhajlítás segítségével. (Bölcső.)

A hátnyújtást a karhajlítás eredményezi. Arra kell törekedni, hogy a hajlítás ne történjen csípőizületből. Ennek a gyakorlatnak az a kivétele, amikor erősen homorít a tornász, rossz!

86. kép. Kézenállás.

A képen látott formában csak fiúknak való. A kézenállást kezdetben a bordásfal mellett lehet tanítani. Kiinduló helyzet: Guggolótámasz háttal a



86. kép. Kézenállás fiúknak 10—12. évtől kezdve. Fejleszti az akaratot, bátorságra nevel, erősíti a kar- és a hátizmokat.

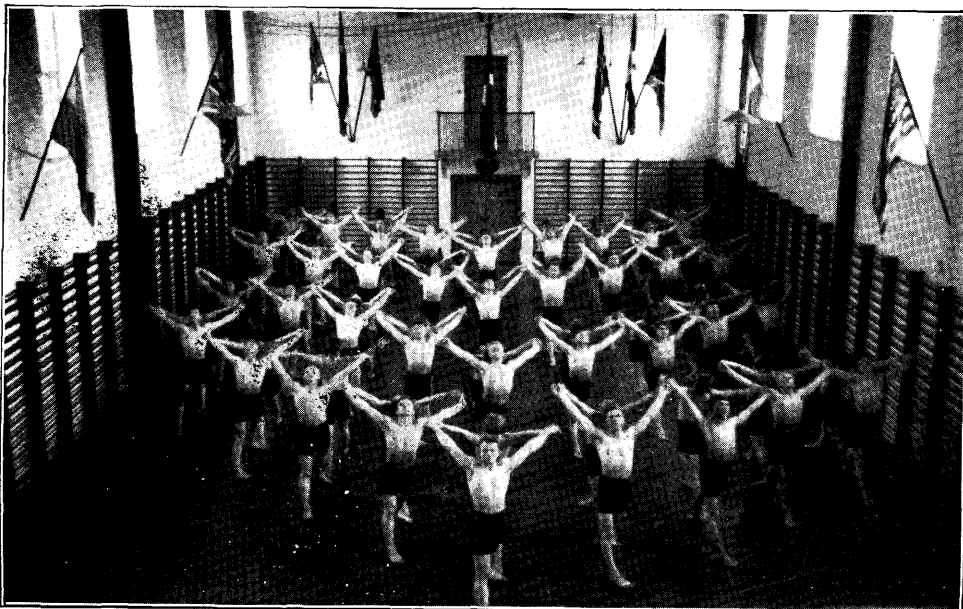
bordásfalnak. Kézenállásba föl! vezényszóra a tanulók lábuk segítségével kézenállásba mennek. A kézenállásnak ezt a kezdő fokát nők is gyakorolhatják.

Azoknak, akik a parterre (talaj) gimnasztikában eredményt óhajtanak elérni, a kézenjárás, a kézenállást, valamint a cigánykereket kell mindenképp meg tanulniok, mert az összes magasabb fokú ügyességi gyakorlatoknak és sportgimnasztikának a kézenjárás és a cigánykerék az alapja.

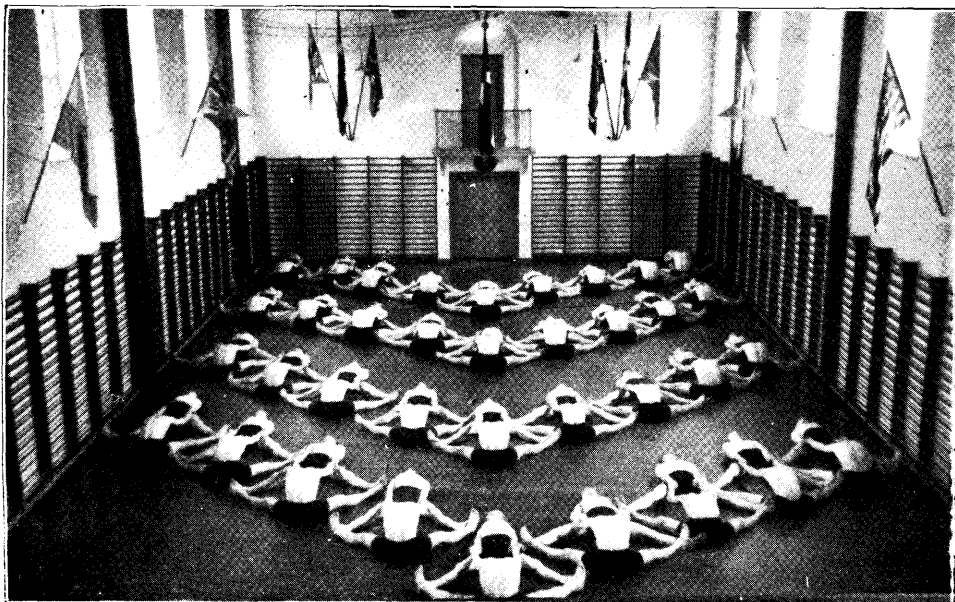
87. kép. Terpeszállásból: vállnyújtás kettesével.

Páronként ballábakkal egymáshoz, jobblábakkal egy lépésre oldalt terpeszállásba lépünk. A törzssel úgy fordulunk, hogy a hát a hátnak nézzen. A kezekkel ezután rézsütös mélytartásban megfogjuk a lársak kezét és karlengetést végzünk hátsó rézsütös mély- és szárnytartás között.

A törzset jól előre az elől lévő láb fölé kell tartani. A fej a karok között, a lábak nyujtva legyenek. Ellenkező oldalra helyesrével végzendő.



87. kép. Terpeszállásból; vállnyújtás kettősével (kölesönös lámogatással). 14. évtől mind a fiúk, mind a leányok gyakorolhatják. Mellkast tágitó gyakorlat.



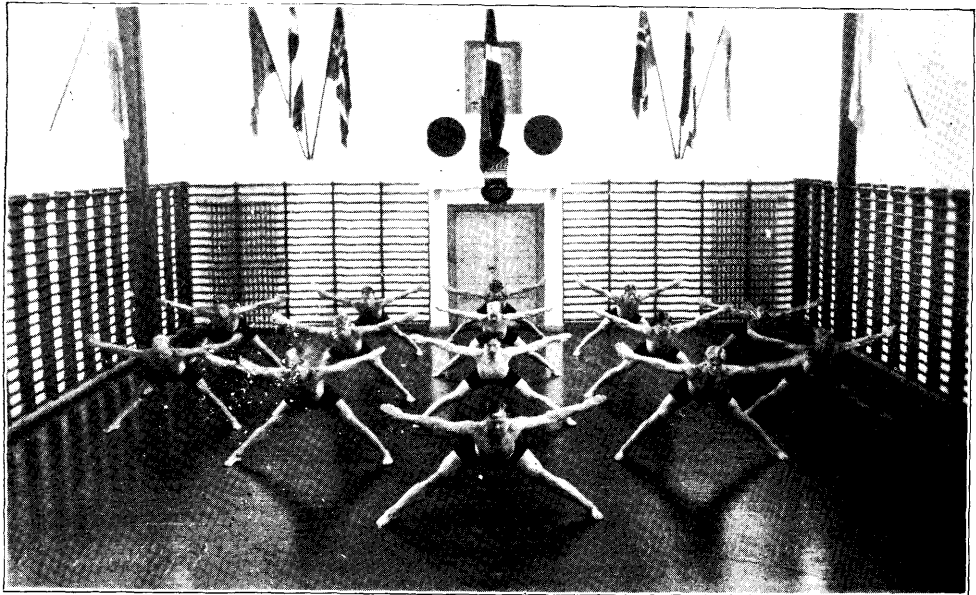
88. kép. Széles terpeszülésben kettősével; mélytörzshajlítás előre (évezés). Nyújtja a lábakat, hajlíkonyít és meggátolja a lordosítást. Mind a fiúk, mind a leányok végezhetik.

88. kép. Széles terpeszülésben kettesével (egymás kölcsönös támogatásával): mélytörzshajlítás előre. (Evezés.)

A gyakorlók széles terpeszülésben lábaikkal egymásnak támaszkodnak és mindkét kézbe fogózkodnak. A munka váltakozó előre- és hátrahajlítással történik.

89. kép. Széles terpeszállás és mélyen előre hajlított törzstartásból (lehet a 78. gyakorlat helyzetéből is): törzsnyújtás lassan, döntött törzstartásba.

A karok oldalt, a tenyerek rézsút hátrafelé legyenek. A tekintet magunk elé néz. A fejet nem kell hátraszegni.



89. kép. Széles terpeszállás és mélyen előre hajlított törzstartásból: törzsnyújtás döntött törzstartásba, karmeléssel oldalt. Fiúk gyakorlata. Kisebb terpeszállással leányok is végezhetik. Erősíti a felsőhát izmait.

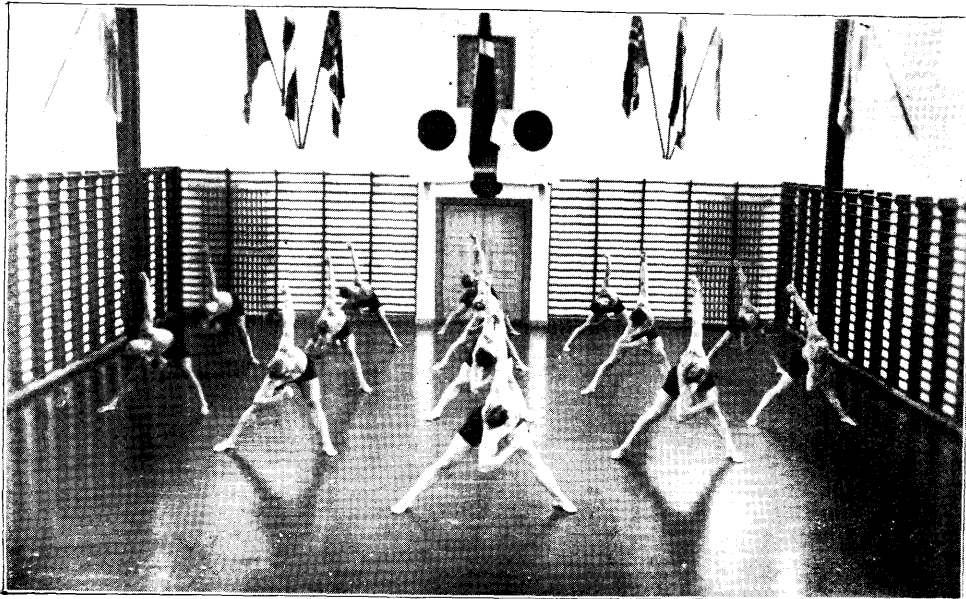
Ezt a gyakorlatot úgy is végezhetjük, hogy mély törzshajlítást esinálunk előre négyszer és utána döntött törzstartásba helyezkedünk a képen látható módon és kitartunk négy ütem idejéig.

Az 5 sort úgy alakítjuk, mint a 9 sort, azzal a különbséggel, hogy nem kilences, hanem ötös számlálást rendelünk el. Az egyes közepén marad, a kettes két lépést jobbra, a hármas két lépést balra, a négyes négy lépést jobbra és az ötös négy lépést balra oldalt megy.*)

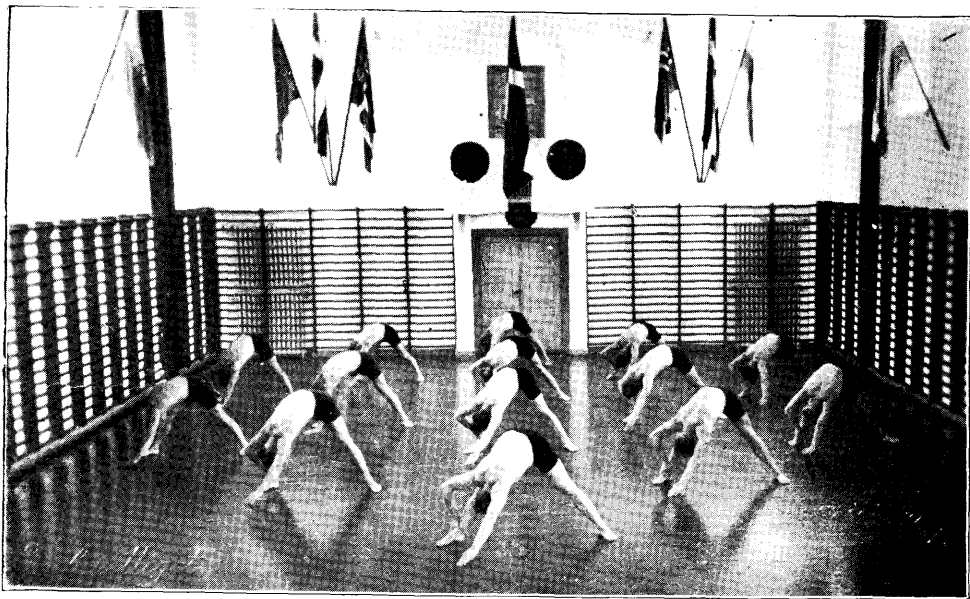
90. kép. Széles terpeszállás- és döntött törzstartásból: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel. (Függőleges kaszálás.)

Törzsforgatás közben a lazán ökölben tartott balkar balra, lehetőleg messze fölfelé és hátrafelé lendül, míg a jobbkar lefelé és befelé a test elé. A gyakorlat ritmikus sorrendben, megállás nélkül folytatódik.

*1 Ez és az ezután következő 6 fényképfelvétel a jelenleg világszerte úton lévő és jövő évben Budapestre készülő mintacsapat tagjait ábrázolja.



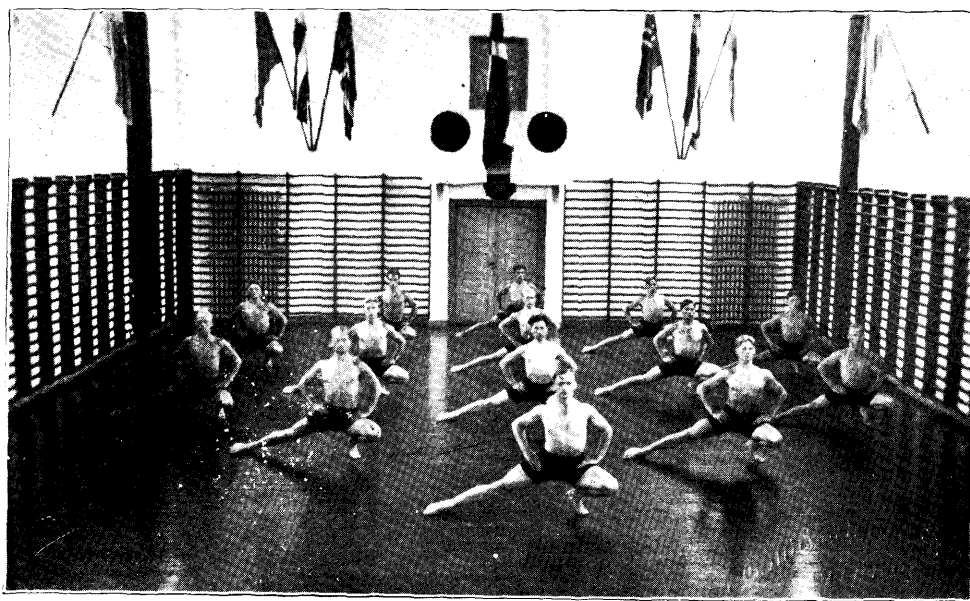
90. kép. Széles terpeszállás és döntött törzstartásból; törzsfordítgatás egyoldali karlengeléssel. (Függőleges kaszálás.) Gyakorolhatják fiúk és leányok. Tágítja a mellkast, rugalmasítja a törzset.



91. kép. Széles terpeszállásból; a lábszár hátsó izmainak egyoldali nyújtása. Mind a fiúk, mind a leányok gyakorolhatják. Nyújtja a medenceelrtő izmokat, rugalmasítja a felsőtestet, megakadályozza a derékhorpadást, ügyesít.

91. kép. Széles terpeszállásból: a lábszár hátsó izmainak (medencét tartó izmok) egyoldali nyújtása.

A munka a törzs ritmikus hajlítgatása közben folyik. A kéz átfogja a lábfejet (kezdetben a bokaizületet) és a kéz segítségével a törzset oly mélyen hajlítgatjuk előre, hogy nyújtott térdek mellett a homlok lehetőleg érintse a térdet. Felváltva előbb az egyik, azután a másik oldal felé hajlítgatjuk a törzset, mondjuk négyszer-négyszer. Váltás közben karlengetést végezhetünk, nyújtott felsőtesttel előre és mély tartáson át oldalt kétszer, vagy többször. Arra kell ügyelni, hogy jól megfogjuk a láb-



92. kép. Széles terpeszállásban, csípőre tett kézzel: térdek változtatott mély hajlítása lassú ütemben. Fiúk gyakorlata 16. évtől. Erősíti a lábizmokat.

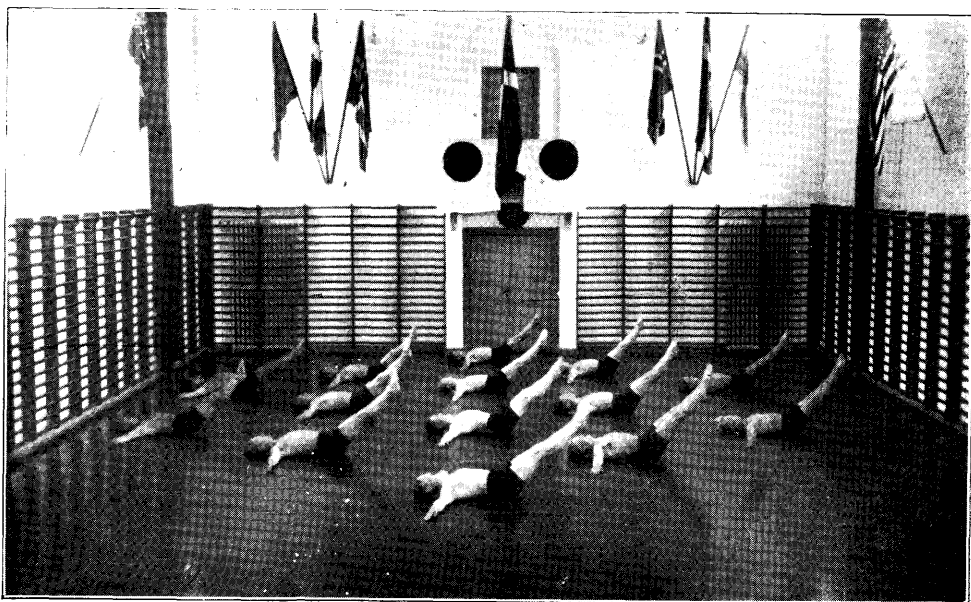
fejet, vagy boka-izületet, nehogy lefelé és felfelé esüsztató mozdulatokat végezzünk, mert ez a hatást minimumra esökkenti.

92. kép. Széles terpeszállásban csípőre tett kézzel: térdek változtatott mély hajlítása lassú ütemben.

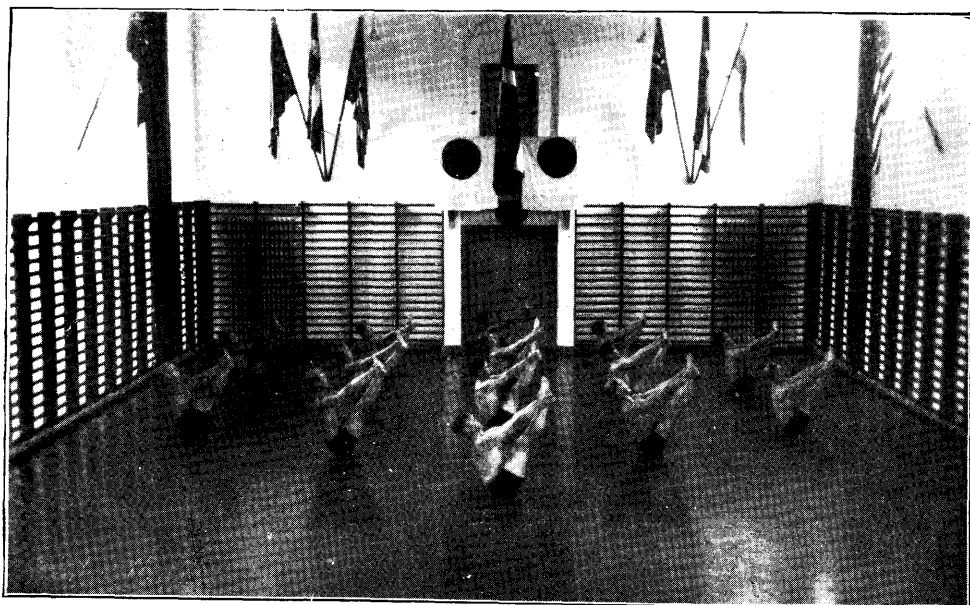
A csípőre tett kéz hüvelyk- és mutatóujja a törzs és a felső lábszár érintkezésénél van. Gyakorlat közben ügyeljünk arra, hogy a felső test lazán nyújtott legyen.

93. kép. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal (tenyerek a padlón): páros lábemelés és ebből:

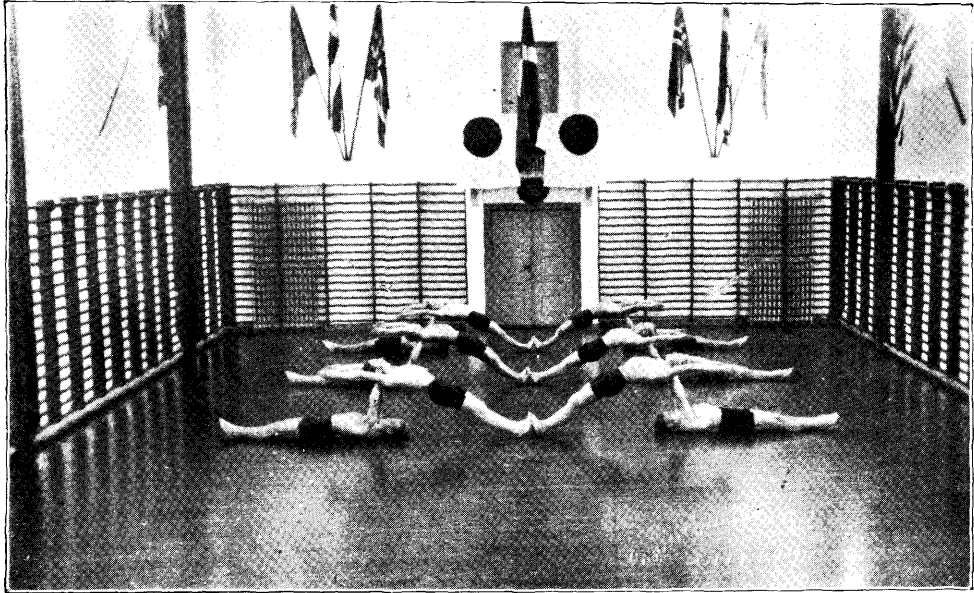
94. kép. Törzsemelés a lábfejek fogásával.



93. kép. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal (tenyér a padlón): páros lábemelés. Mind a fiúk, mind a lányok végezhetik. Erősíti a hasizmokat.



94. kép. A 93. gyakorlat helyzetéből: törzsemelés a lábfejek fogásával 15—16. évtől kezdve mind a fiúk, mind a lányok gyakorolhatják. Erősíti a hasizmokat és nagy ügyességre nevel.



95. kép. Nyújtottülésből: törzsdöntés hátrafelé és a csípőizület nyujtása a segítőtárs tarkótámasztásával. Idősebb fiók gyakorlata. Erősíti a nyakizmokat, hasizmokat és a segítőtárs karizmail.

95. kép. Nyújtottülésből: törzsdöntés hátrafelé és a csípőizület nyujtása a segítőtárs tarkótámasztásával.

A segítőtárs hátonfekvésben karjait előre nyujtja, hogy a gyakorló a tarkóját beletámaszthassa. A segítőtárs lassú karhajlítást és nyujtást végez, a gyakorló pedig karjait oldalt magastartásba emeli. A gyakorlónak a nyújtott nyakat kissé előre kell tartania. Munkacsere vezényszóra a tornászok helyet eserélnek.

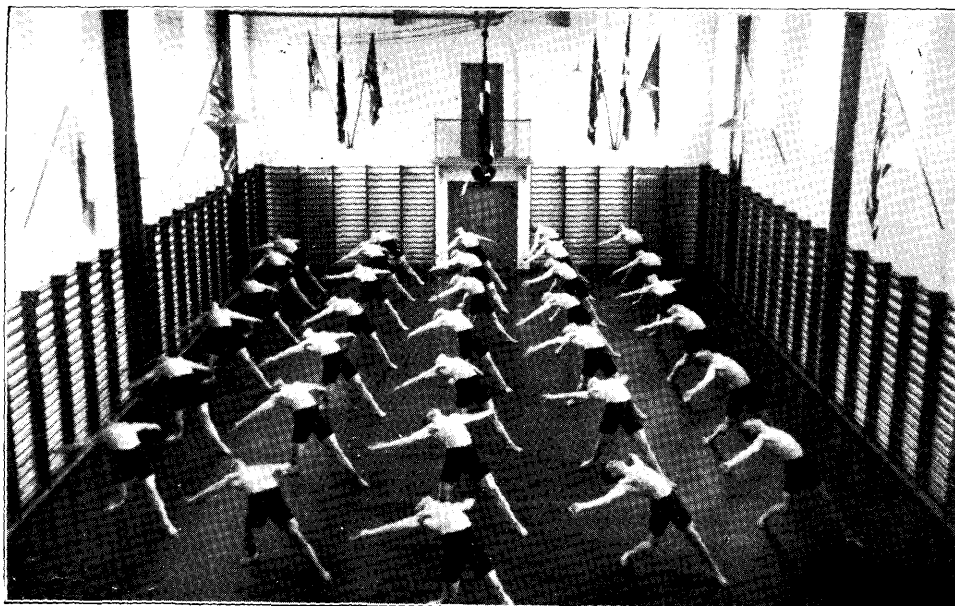
Bemutató vagy látványos gimnasztika fiúkkal.

96. kép. Alapállásból jobblábbal terpeszállás részsút hátra és ebből felső törzshajlítás hátra; egyidejű karemeléssel oldalt részsút hátra és jobb térdhajlítás.

A gyakorlat lassú, folytatólagos mozgással történik mindaddig, amíg a képen látható helyzetbe nem jutunk. Amikor ezt a helyzetet felvettük, bizonyos ideig, mondjuk 4 számlálás idejéig mozdulatlanul maradjunk. Utána ismét lassú, de folytonos mozgással egy újabb helyzetbe megyünk. Ellenkező oldalra is végzendő.

97. kép. A súlylökés stilizált gyakorlata.

Alapállásból jobb lábbal széles terpeszállást veszünk oldalt és egyidejűleg hajlítjuk a jobb térdet. A törzset annyira döntjük jobbra, hogy az a balláb folytatásába kerüljön. A jobb kezet fejtetőre tesszük, a balkart

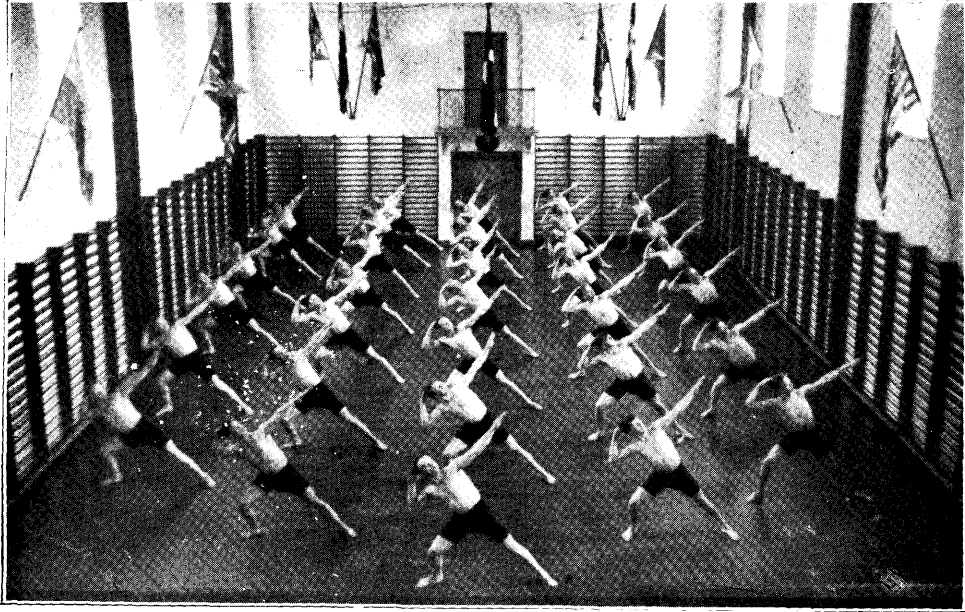


96. kép. Alapállásból: jobb lábbal terpeszállás részsút hátra és felső törzshajlítás hátra; egyidejű karemeléssel oldalt részsút hátra és jobb térdhajlítással. Idősebb fiúk gyakorlata. Tágítja a mellkast, erősíti a hátizmokat és lábizmokat. Kifűző egyensúlyozó gyakorlat.

kinyújtva rézsút felfelé emeljük. A balkar a jobb felsőkarral egy vonalat képezzen. A tekintet a bal kézfejen legyen. Kivitele éppen olyan lassú mozgással és kitarással történik, mint a 96. gyakorlaté. Ellenkező oldalra is gyakoroljuk.

98. kép. Alapállásból: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás. Jobbkaremelés oldalt magastartásba, balkaremelés oldalt középtartásba. Tekintet a bal kézfejre.

Gyakorolhatjuk a jobbkéz fejtetőre tevésével is. Cserénél négyütemű kitarítás után lassan alapállásba helyezkedünk.



97. kép. Súlylökés stílizált gyakorlata. Alapállásból jobb lábbal széles terpeszállás oldalt, egyidejű jobb térdhajlítással. Jobbkéz fejtetőn, balkar rézsút magastartásban. Idősebb fiúk gyakorlata. Erősíti az oldal- és lábizmokat. Nagy ritmusérzékre nevel.

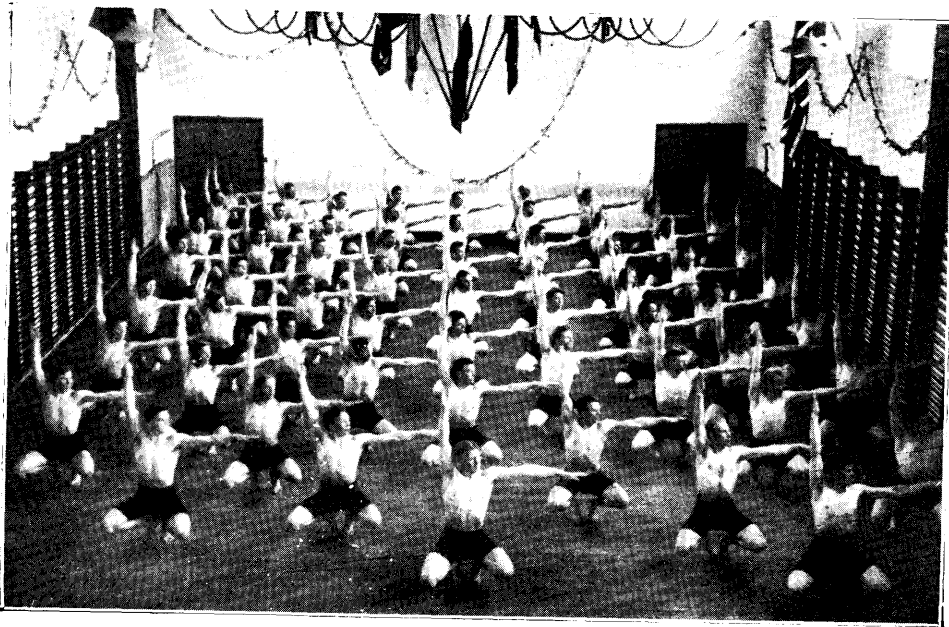
99. kép. A 98. gyakorlat helyzetéből: fél térd-, fél terpeszállásban oldalhajlítás.

A jobbkezet fejtetőre tesszük, az oldalt annyira hajlítjuk, hogy a balkar a bal lábszárral párhuzamos helyzetbe kerüljön. Ellenkező oldalra is végzendő.

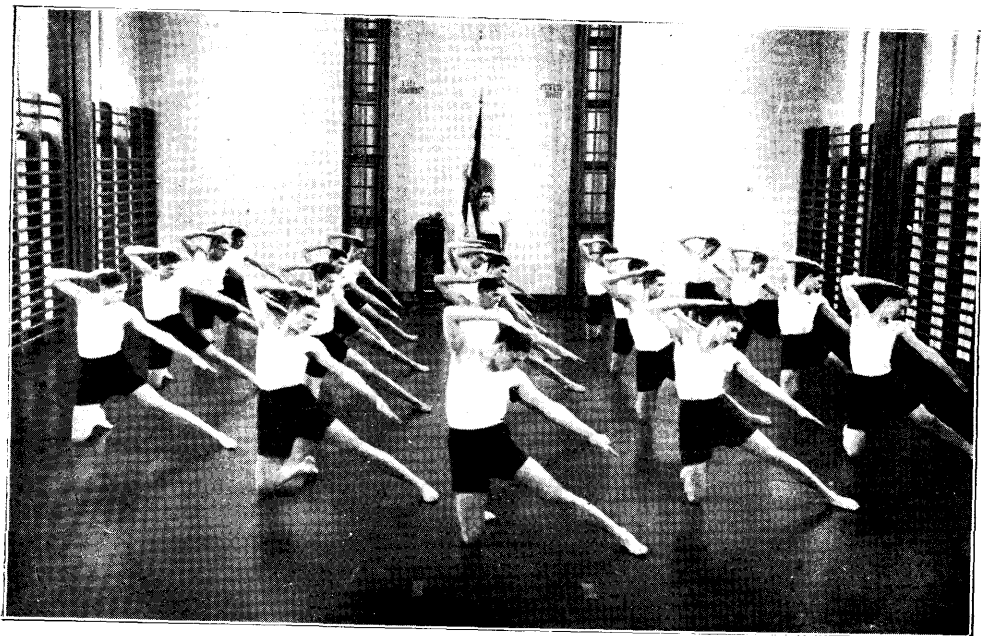
100. kép. Gátfutóülésből: törzshajlítás mélyen előre.

Gátfutóülést úgy nyerünk, hogy az egyik lábat előre nyújtjuk, a másikat oldalt tesszük, lehetőleg minden végtaggal derékszögben. A kezek kívül átfogják a lábfejek szélét.

A törzset az elől lévő kar húzása által előrehajlítjuk annyira, hogy a homlok érintse a térdet, míg a hátul lévő kéz a hátra tartott láb fejét a padló-



98. kép. Alapállásból; lassú sarokemelés és mély térdhajlítás. Jobbkar emelés oldalt magas- és balkar emelés oldalt középtartásba. Tekintet a balkézfeljre. 14—15 éves és idősebb fiúk gyakorlata. Erősíti a lábizmokat és fejleszti az egyensúlyozó érzést.

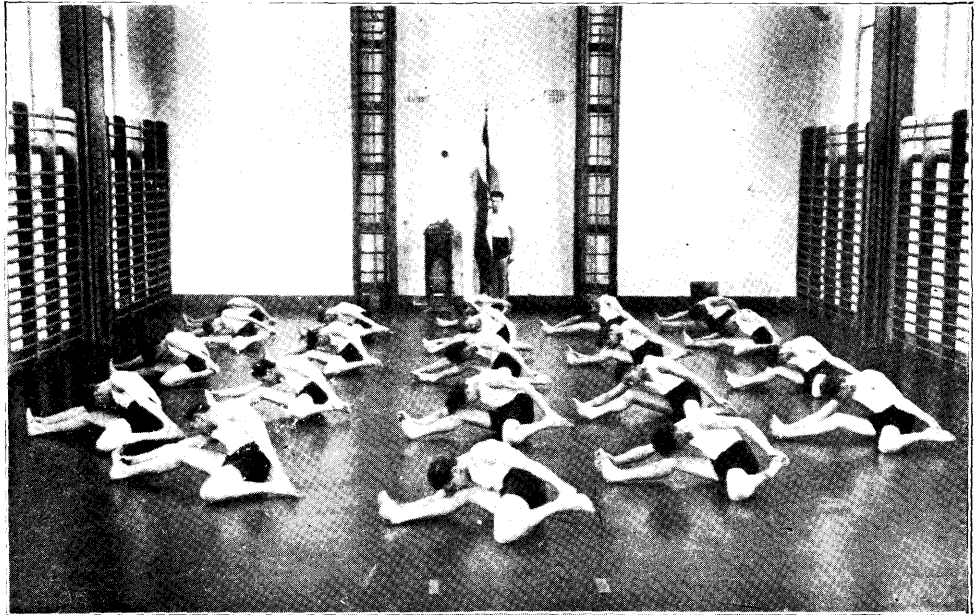


99. kép. Fél terpesz- és fél térdnélállásban; oldalhajlítás. Kúnduló helyzet a 98. gyakorlat. Leányok is végezhetik. Erősíti az oldalizmokat.

ról felemeli rézsút fölfelé, ahogy ezt a gátfutás követeli. Mindkét oldalra gyakorlandó.

101. kép. Alapállásból: lépőállás előre, egyidejű felső háthajlítással (törzshajlítás hátra).

Karemelés oldalt hátra, a tenyerek felfelé néznek. Gyakorolhatjuk úgy is, hogy alapállásból nem előre lépünk, hanem hátrafelé és a testsúlyt átvisszük a jobblábra. Ellenkező oldalra is gyakoroljuk.



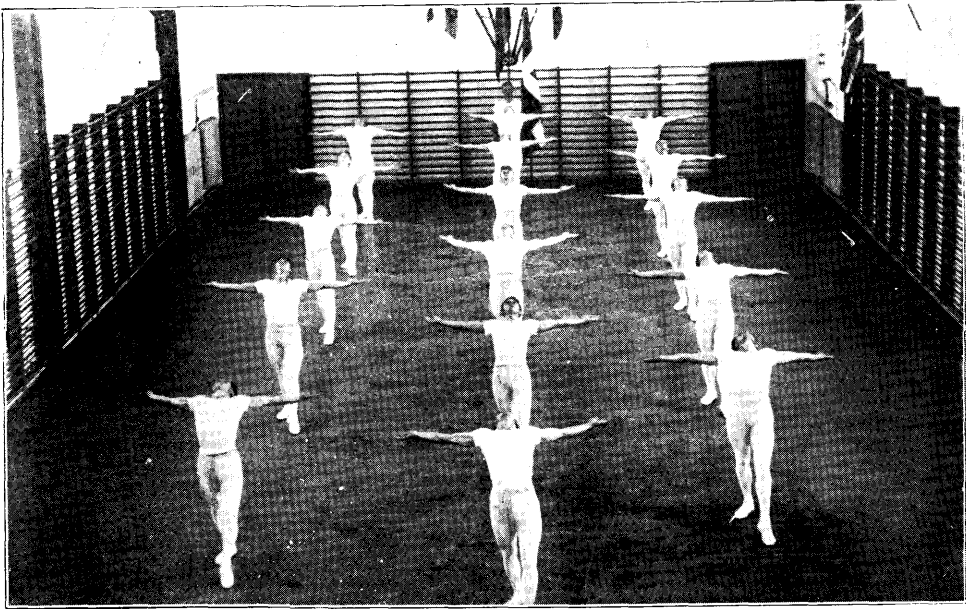
100. kép. Gátfutó-ülésből: törzshajlítás mélyen előre. Kisgyermekek könnyebben végzik, mint a felnőttek. Nyújtja a lábizmokat, hajlékonyítja az ágyéki részt és megakadályozza a derékhorpadást. Gátfutók előkészítő gyakorlata.

102. kép. Középső sor (egyesek): védőállás hátra, karemeléssel szárnytartásba. Kettesek és hármások: féltérdénállásban felső háthajlítás (törzshajlítás hátra) karemeléssel oldalt hátra (tenyér felfelé néz). Négyesek és ötösök (szélső sor): fél térdelősarkonülésből törzshajlítás mélyen előre.

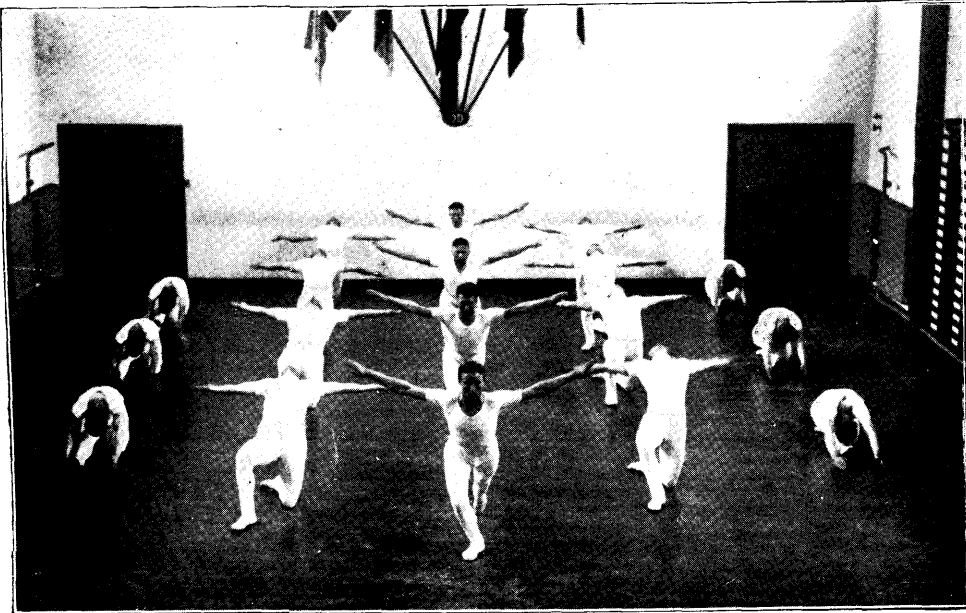
A helyzet felvétele után kitarítás és utána a második és harmadik sor a szélső sor gyakorlatát, míg a szélső sor a második és harmadik sor gyakorlatát végzi.

103. kép. Középső sor: oldalt széles terpeszállásból törzsfordítás balra (minden második jobbra) bal- (jobb) karnyújtás oldalt, jobb- (bal) kézemelés a fejtetőre, tekintet a bal- (jobb) kézfejre.

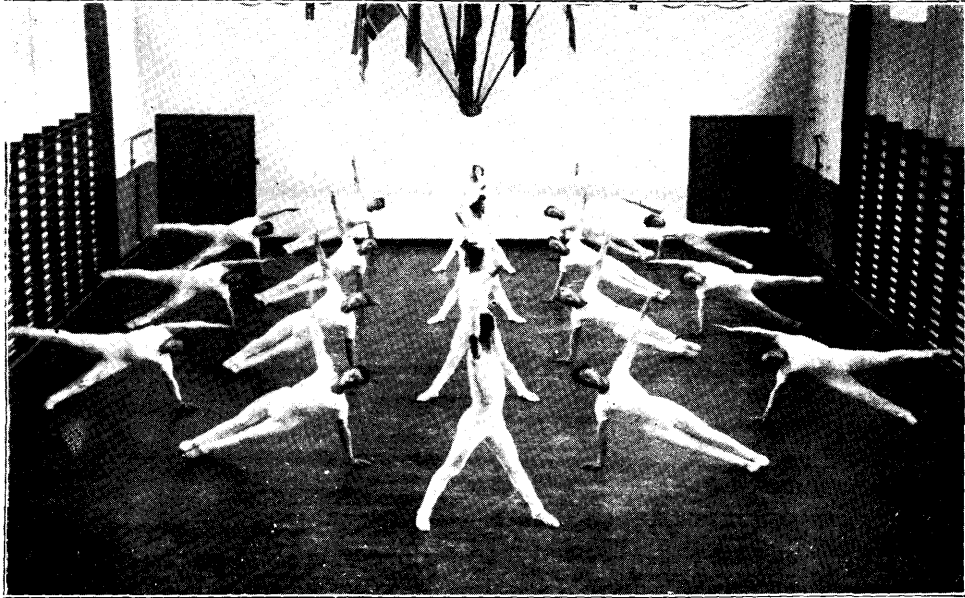
Kettesek és hármások oldalsó fekvőtámaszt végeznek a szabad kar oldalt emelésével. Oldalsó fekvőtámaszban a láb a lábön van. Szélső sorok szintén oldalsó fekvőtámaszban helyezkednek el, azzal a különbséggel,



101. kép. Alapállásból lépőállás előre, egyidejű törzshajlítással és nyakhajlítással hátra. 14—15 éves kortól fiúk és leányok egyaránt végezhetik. Erősíti a hátizmokat, nyakizmokat és lábizmokat. Tágítja a mellkast és fejleszti az egyensúlyozó érzéket.



102. kép. Középső sor: védőállás hátra. 2-sek és 3-sok: fél térdenállásból törzshajlítás hátra, szélső sorok: fél térdenállásból törzshajlítás mélyen előre. 15—16 évtől végezhetik mind a fiúk mind a leányok. Erősíti a hátizmokat és az egyensúlyozó érzéket. A szélső sorok gyakorlata nyújtja a lábizmokat és hajlítja az ágyéket.



103. kép. Középső sor: oldalt terpeszállásból törzsfordítás balra-jobbra. Következő két sor: oldalsó fekvőtámasz. A középső sort kivéve fiúk gyakorlata. Erősíti az oldalizmokat és karizmokat.

hogy a szabad kart nem oldalt, hanem magastartásba emelik. A szabad láb nem a másik lábon, hanem terpesztve a levegőben van. Felváltásnál a középső sor, balra-jobbra a törzsfordítást, a következő sorok pedig a szélső sorok munkáját, míg a szélső sorok a második és harmadik sor gyakorlatát végzik.

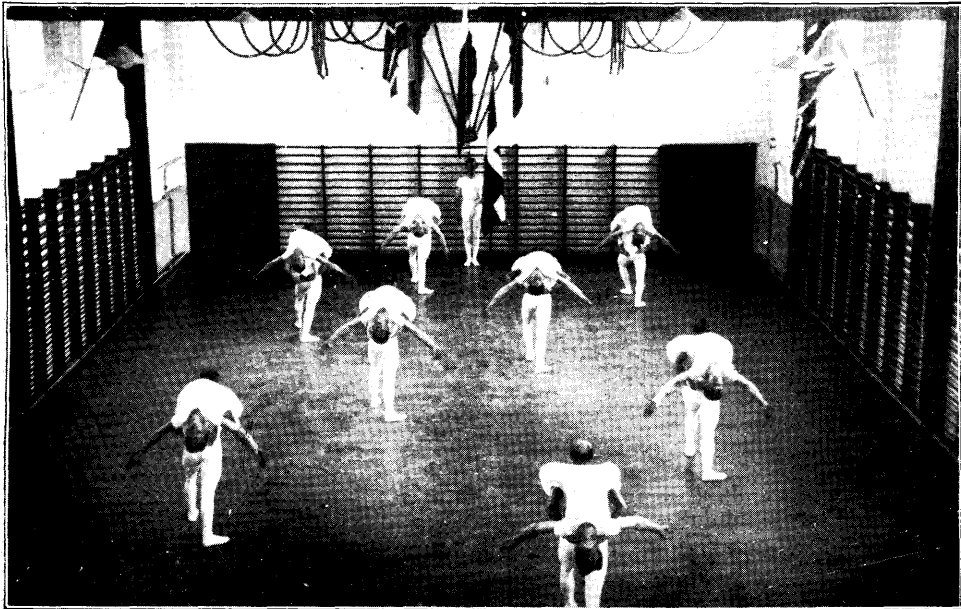
Sportgimnasztika fiúkkal.

104. kép. Vállonülésből társ segítségével: mély törzshajlítás hátra.

A társ támadó állásba áll. A gyakorló kézenállást végez a társ háta mögött és térdét annak vállaira helyezi. A segítőtárs átkulesolja karjaival a gyakorló alsó lábszárát. Most a tornász felemeli a törzsét lassú mozgással. Vállonülésből, mint kiindulási helyzetből, a képen látható helyzetbe törzsét mélyen hátrahajlítja és négy ütem idejéig tartó kitartás után lassan felemelkedik. Ezt a gyakorlatot többször megismétli. Munkacserénél a gyakorló mindkét tenyerét társának fejére teszi és lábterpesztéssel leugrik a padlóra, támadó állásba helyezkedik, hogy most ő segítsen a társának.

105. kép. Kézenállásban: váltogatott és páros térdhajlítás és nyújtás.

Kézenállásban előbb a bal, majd a jobb térdet, utána mindkét térdet hajlítjuk és nyújtjuk. Közbeiktathatunk karhajlítást és nyújtást is.

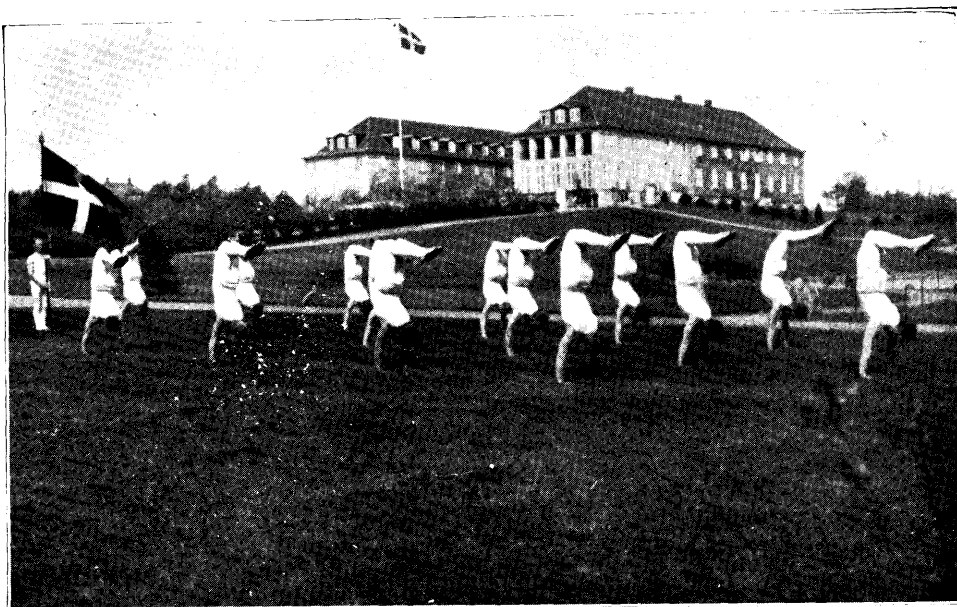


104. kép. Vállonülésből: mély törzshajlítás hátra. Idősebb fiúk gyakorlata. Erősíti és nyújtja a hasizmokat és bátorságra nevel.

106. kép. Oldali széles terpeszállásból kölcsönös támogatással: oldalhajlítás befelé a kívül levő térd hajlításával és a sarkoknak a földről való felemelésével.

107. kép. Társ vállán combon-fekvésből: Jelső hátnyújtás és kar-emelés oldalt.

Ebből a helyzetből karlendítés mélytartáson át nagyon gyorsan előre és magastartásba. A segítőtárs terpeszállásban segít. Munkacserénél a segítőtársak törzsdöntést végeznek előre s a gyakorlók hátukra teszik a kezüket és terpesztett lábakkal leugranak.



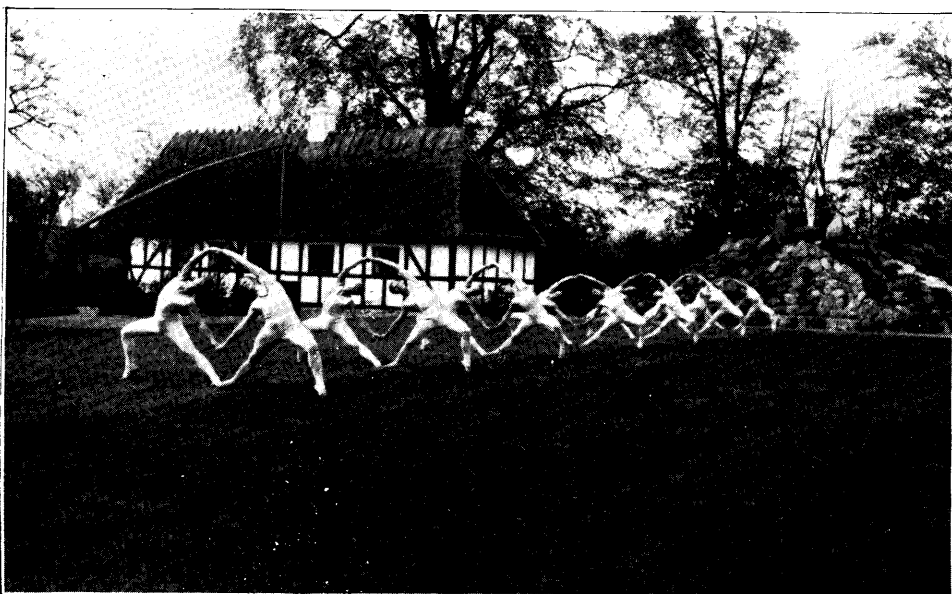
105. kép. Kézenállásban: válogatott és páros térdhajlítás és nyújtás. Képzelt tornászfiúknak való. Fejlesztí az akaraterőt és az önbizalmat. Nagy egyensúlyozóképességet kíván.

108. kép. Kézenjárás és kézenállás az ugró-szekrényen.

Kitűnő tornászoknál az első akkor jön le az ugró-szekrényről, amikor az ötödik felment kézenállásba. A lejövetel átfordulással, talpraugrással történik. Az átfordulás pillanata előtt a fejet be kell húzni a karok közé.

109. kép. Kézenállás lovon.

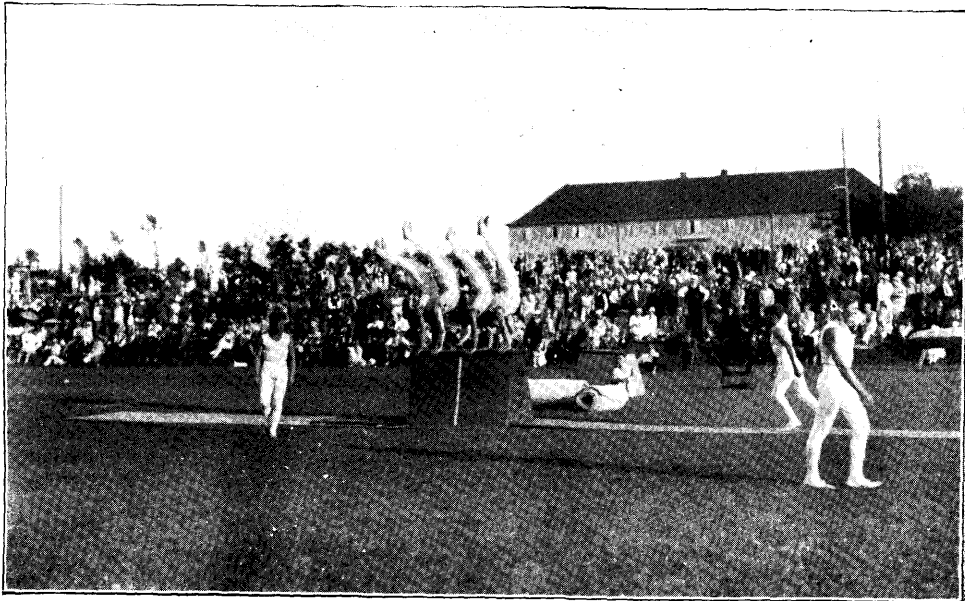
Kézenállásba rövid nekifutással és páros lábdobbantással jutunk. A gyakorlatot könnyedén, kezdetben csípőben hajlított mozdulattal végezzük. A gyakorlat befejezése vagy átfordulással, vagy kanyarlati fordulással történik. Átfordulásnál a fordulás pillanatában a fejet a karok közé helyezzük. Kanyarlati fordulásnál kevés ideig az egyik karon állunk és a kifordulással együtt a szabad kezét a testhez zárjuk.



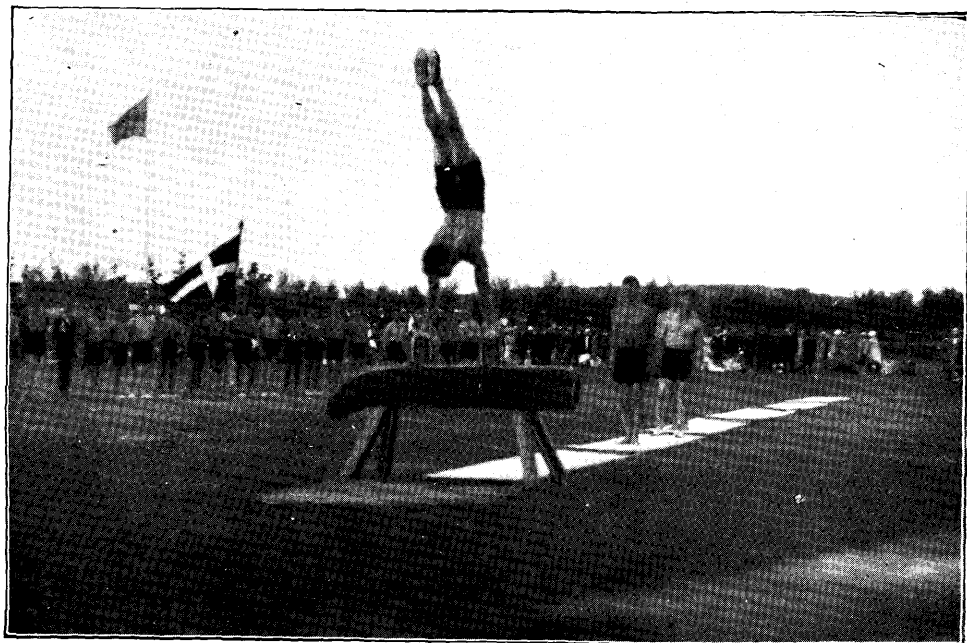
106. kép. Oldalt széles terpeszállásból, kölcsönös támogatással: oldalhajlítás befelé. Erősíti az oldalizmokat és a lábizmokat. Neveli az egyensúlyozó érzéket.



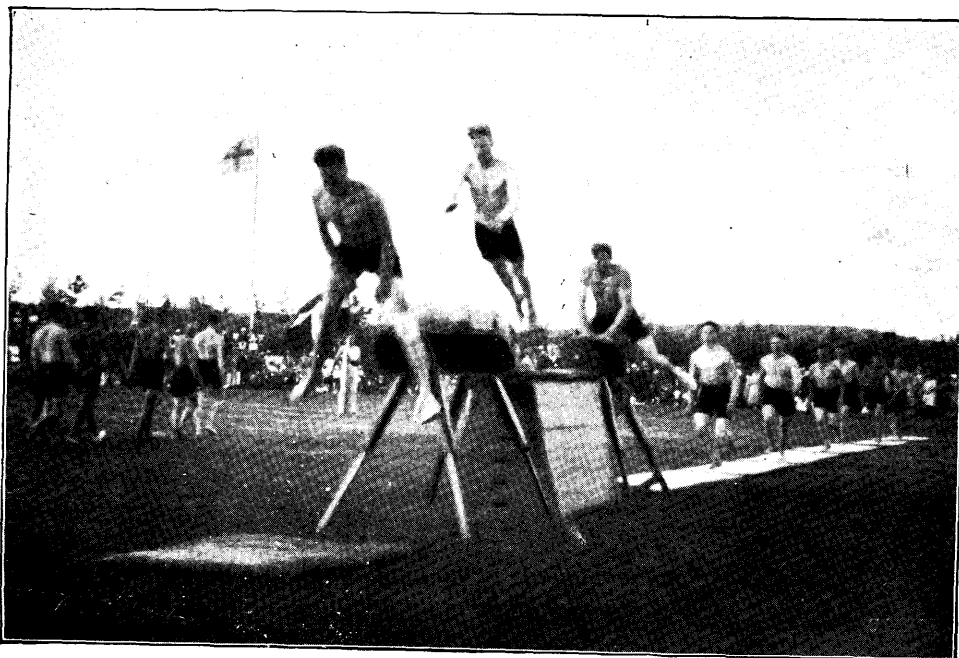
107. kép. Felső hátnyújtás és karemelés oldalt combonfekvésből, a segítőtárs vállán. Képzelt tornászfiúk gyakorlata. Erősíti a hátizmokat.



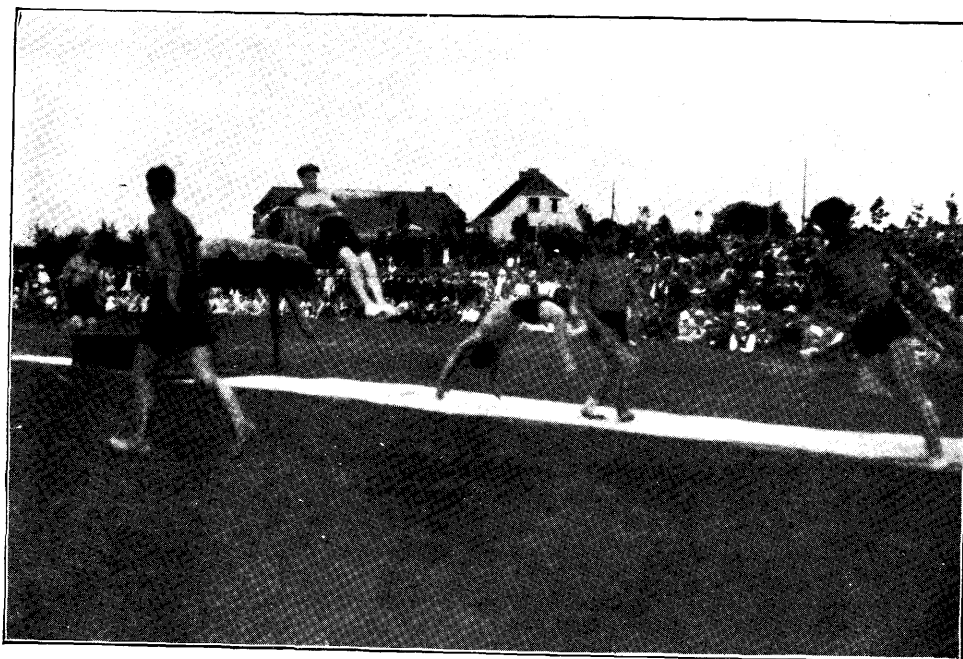
108. kép. Kézenjárás és kézenállás átfordulással a hosszába állított ugrószekrényen. Ügyességi gyakorlat képzett fiú tornászok számára.



109. kép. Kézenállás a lovon, átfordulással vagy kanyarlati leugrással. Képzett fiú tornászok ügyességi gyakorlata.



110. kép. Nagy macskaugrás; hosszában állított bak, ugrószekrény és lovon keresztül. Képzett fiútornászok ügyességi gyakorlata.



111. kép. Tolvajugrás, összekötve repülőugrással előre. Képzett fiútornászok ügyességi gyakorlata.

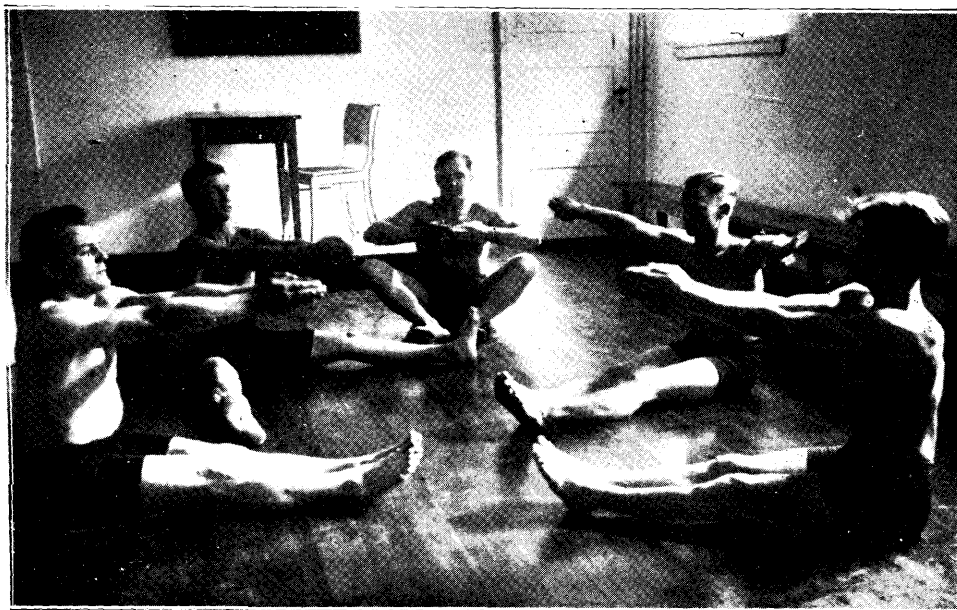
110. kép. Nagy macskaugrás.

Az egymáshoz hosszában felállított bak, szekrény és a kipárnázott ló fölött végezzük. A gyakorló terpeszugrást végez (páros lábdobbantással) a bak fölött, föl a szekrényre. A lábakat a szekrény elejére tesszük és páros lábdobbantással, kezeket a test előtt tartva, felugrunk a levegőbe. A kezek gyorsan a ló végére támaszkodnak, ahonnan terpesztett lábakkal leugrunk a padlóra. A képen bemutatott nagy macskaugrást a tornászok kb. két méter magas lovon keresztül végzik.

111. kép. Tolvajugrás összekötve repülőugrással (tigrisugrásból való átfordulással) előre.

A keresztben felállított alacsony ugrószekrény felett a gyakorló egyik lábával dobant és a keresztben magasra állított lovat átugorja tolvajugrással. Utána minden megállás nélkül repülőugrást végez előre.

A tolvajugrás úgy kezdődik, mint a magasugrás, de a felsőtestet ugrás közben visszatartjuk, a kezet pedig az átlendülésnél a szerre tesszük, s a kéz segítségével magunkat erősen eltaszítjuk. A tolvajugrás után páros eldobantással tigrisugrást, majd átfordulást végzünk előre. Arra kell figyelniük, hogy erősen a karokkal ugorjunk, s hogy a karok kinyújtva magas- és előre középtartáson keresztül lendüljenek és hogy az átfordulás nyújtott lábakkal történjék. Abban a pillanatban, hogy a talp talajt ért, a karokat magastartáson át lendítjük mellső középtartásba és innét mélytartásba.



112. kép. Mellúszás kar- és lábtempója a padlón. Űszást előkészítő gyakorlat mind a fiúknak, mind a leányoknak.

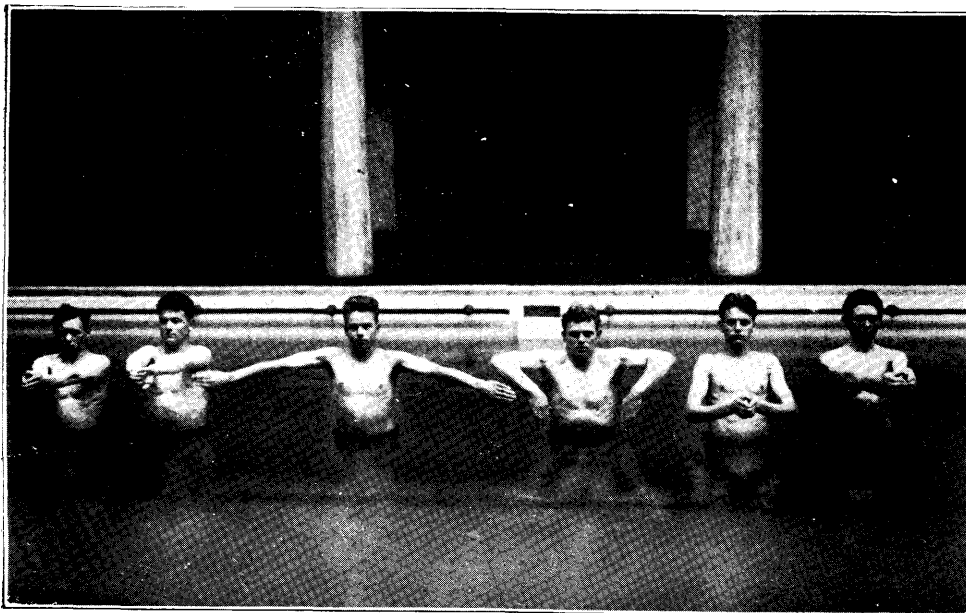
Úszást előkészítő gyakorlatok fiúkkal.

112. kép. Mellúszás kar- és lábtempója a padlón.

Kiindulóhelyzet: Nyujtottülés, a karok elől, a tenyerek érintkeznek. Első mozzanat a láb terpesztése. Második ütemre a lábat és a kart zárjuk, a térdeket felhúzzuk, a tenyerek a mellkas mellé jutnak. Harmadik ütemre nyújtjuk a lábat előre és a kart oldalt, majd ismét a kiinduló helyzetbe jutunk. Kezdetben külön tanítjuk a láb és külön a kar mozdulatait.

113. kép. Mellúszás kar- és lábtempója hasig érő vízben.

Ha a kar- és a lábtempó a padlón jól megy, következik ugyanaz a gyakorlat hasig érő vízben. A vízben a lábtempót az uszoda szélén, kézzel a vaskorlátba fogódzva gyakorolhatjuk.

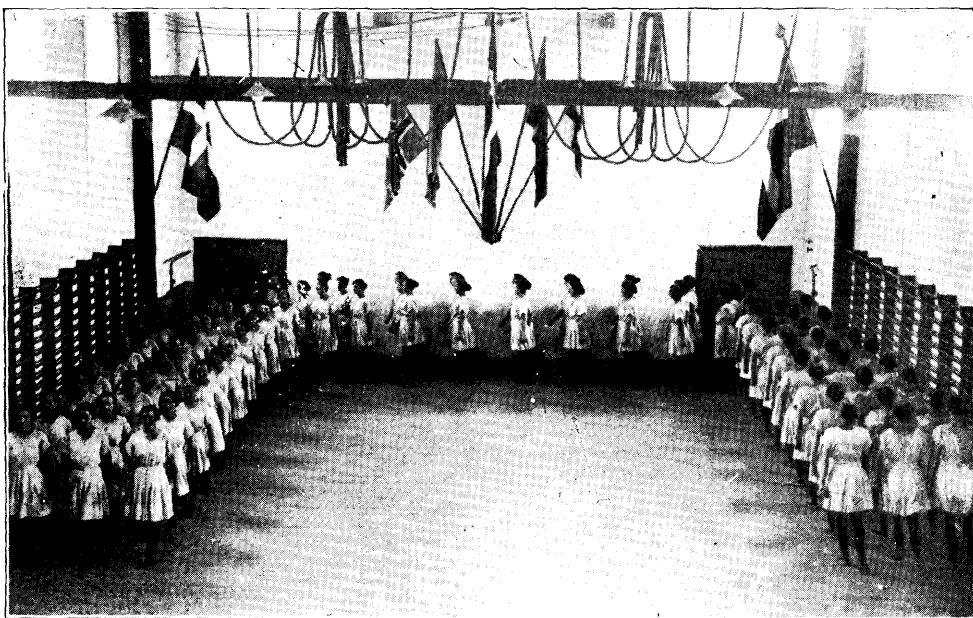


113. kép. Mellúszás kartempója hasig érő vízben. Úszást előkészítő gyakorlat fiúknak és lányoknak.

Alapvető gimnasztika leányokkal.

114. kép. Szabad, vagy rendes járás.

Ez a járás megköveteli a testtartás és mozdulatok frissességét, bátorságát és előretörését. A felsőtest egyenes legyen és természetesség uralja a testet.



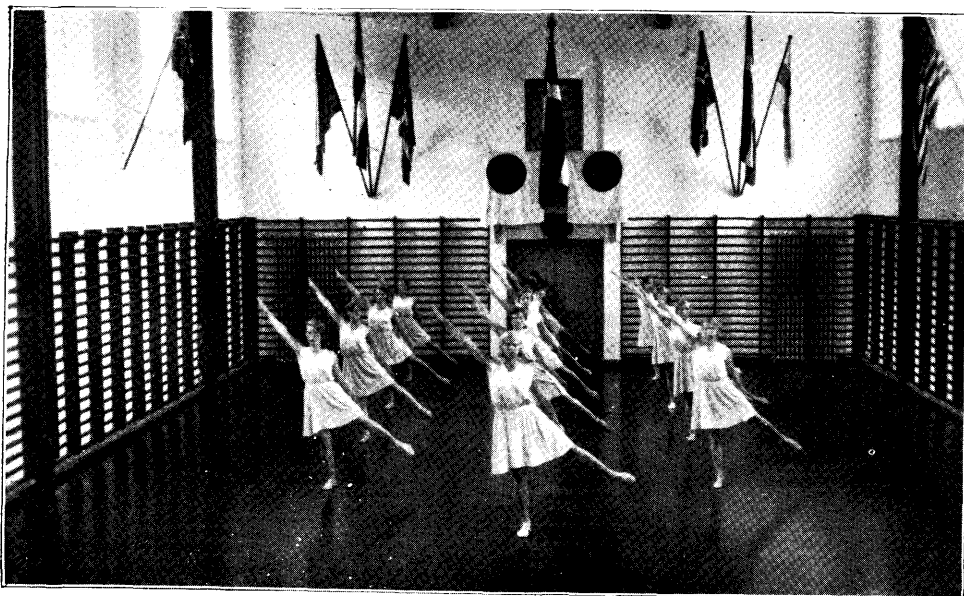
114. kép. Szabad, vagy rendes járás hármásával. Egyesít és jó tartásra nevel. Mind a fiúk, mind a leányok egyformán végezzék.

A szabad járás a régi svéd járásnál valamivel lassabb, míg a katonai „rendes lépésnél” valamivel gyorsabb ütemű járás. A kilépés pillanatában először a sarkat tesszük le a padlóra.

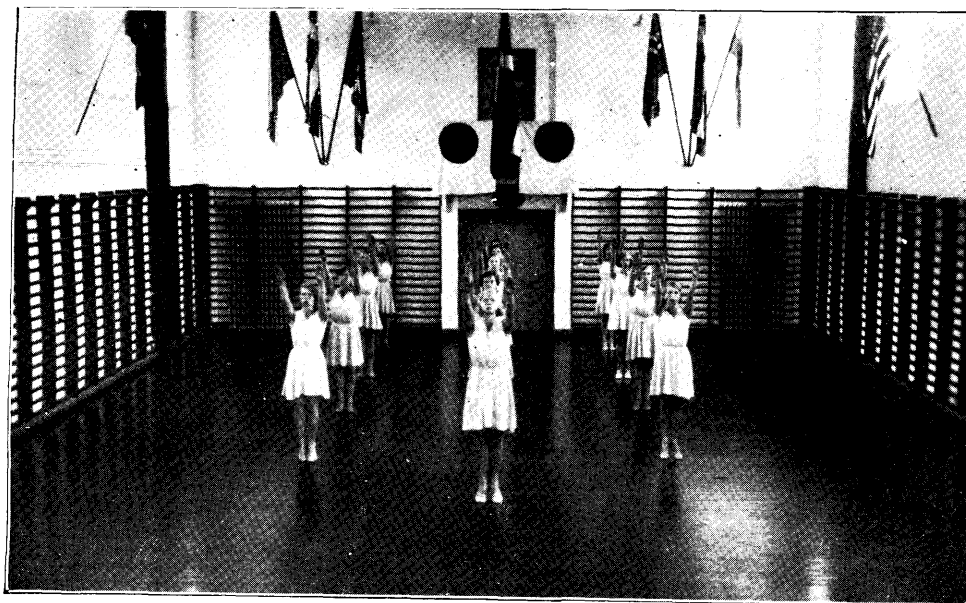
A szabad, vagy rendes járás végezhető egyesével, kettesével, hármásával stb. A kanyarodás nem szög alatt (fordulattal), hanem — ha még egyesével is menetelünk — a kanyarodó pontnál apró lépésekkel, kanyarodással történik.

Tornaóra keretén belül ez a járási forma többször előfordul s nagyon jó, ha mindannyiszor éneket is közbeiktatunk e járás közé.*)

*) Menetelésre alkalmas menetrókat könyvem egyik-másik fejezetében találunk.



115. kép. Szökdeéselés kétszer a jobb-, kétszer a ballábon, ellenoldali karlendítéssel oldalt szárnytartásba. Ügyesít. Fiúk és leányok egyaránt végezhetik.



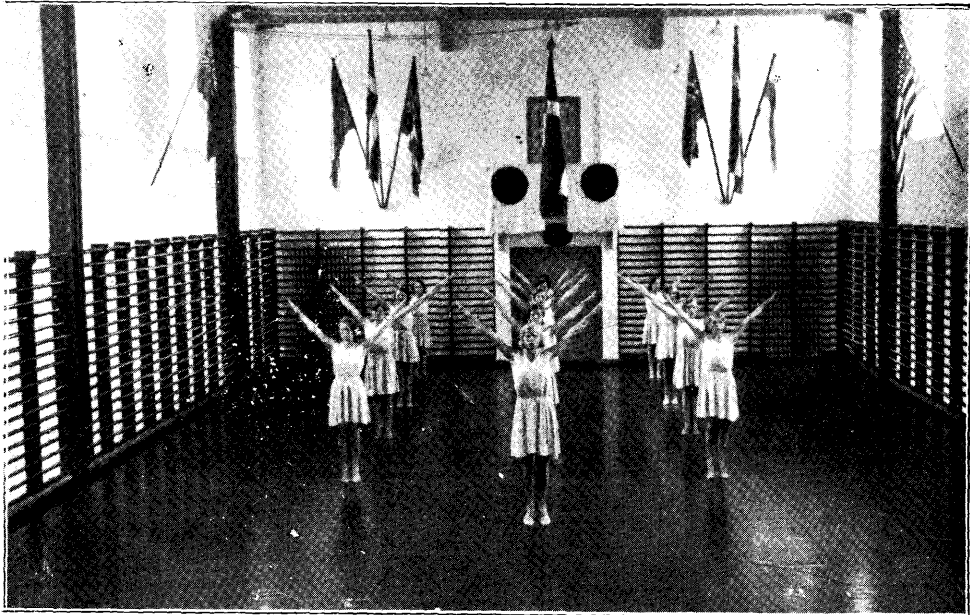
116. kép. Karlengetés előre és oldalt, összekötve karemeléssel előre rézsút magastartásba és lábujjállás. Ügyesít. Fiúk is végezhetik.

115. kép. Szökdecselés láblendítéssel oldalt és ellenkező oldali karlendítés oldalt részsút felfelé szárnytartásba.

A szökdecselés kétszer a bal-, kétszer a jobblábon, a másik láb oldaltlendítésével történik.

116. kép. Karlengetés előre és mélytartáson át oldalt s ebből karemelés előre részsút magastartásba lábujjállással. Tekintet részsút felfelé.

Ebben a helyzetben kitartás 4 ütem idejéig és páros karkörzés hátrafelé; ezután ismét karlengetés következik előre és mélytartáson át oldalt.



117. kép. Karlendítés a 116. gyakorlatból mélytartáson át oldalt szárnytartásba és közben sarokleeresztés és lábujjállás. Ügyesít. Fiúk is végezhetik.

Az előre és mélytartáson át oldalt karlengetésnél az ujjak lazán hajlítva vannak.

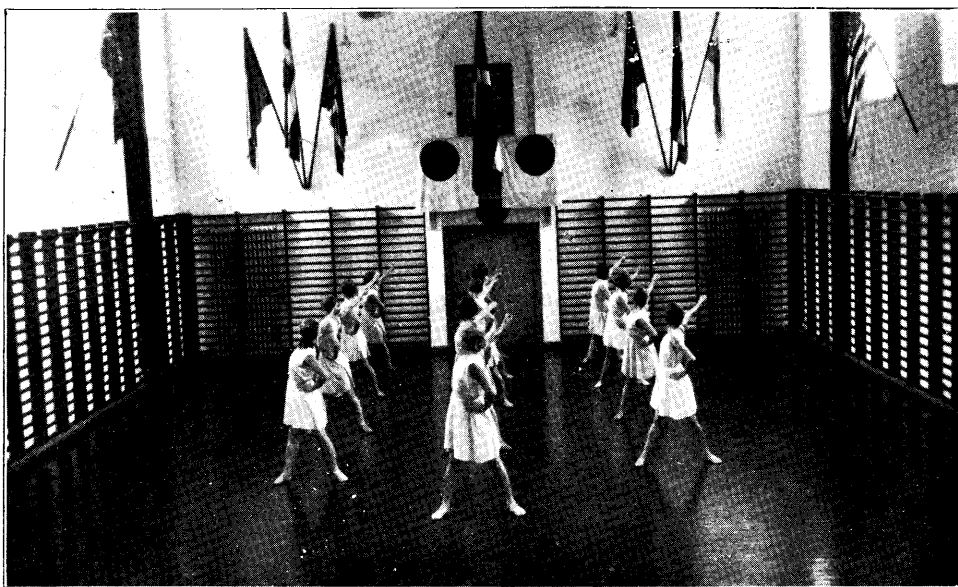
117. kép. Karlendítés a 116. gyakorlatból mélytartáson át oldalt szárnytartásba és közben sarokleeresztés és ismét sarokemelés.

A 117. gyakorlatból karlendítéssel mélytartáson át a 116. gyakorlat helyzetébe kerülünk.

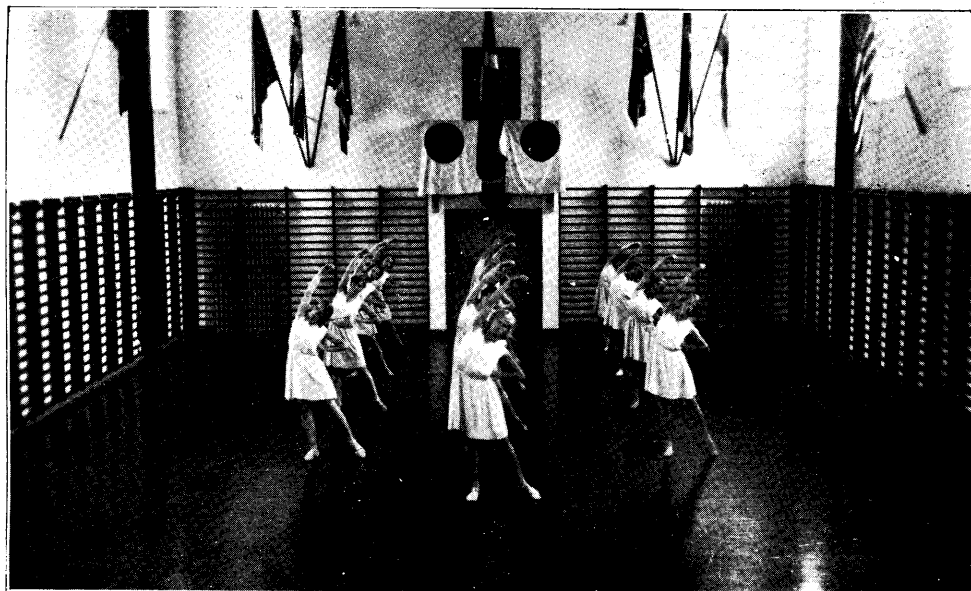
118. kép. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel hátra részsút felfelé.

A forgatásnál a fej követi a kéz irányát. Felváltásnál karlengetést iktathatunk a gyakorlat közé előre és mélytartáson át oldalt.

A gyakorlat széles terpeszállás- és térdenállásban is végezhető.



118. kép. Oldalt terpeszállásból törzsforgatás egyoldali karlengetéssel és fejforgatással összekötve. Rugalmasítja a hátgerincet. Fiúk is végezhetik.



119. kép. Oldalt lépőállással oldalhajlítgatás négyszer balra, négyszer jobbra. Fiúk is végezhetik.

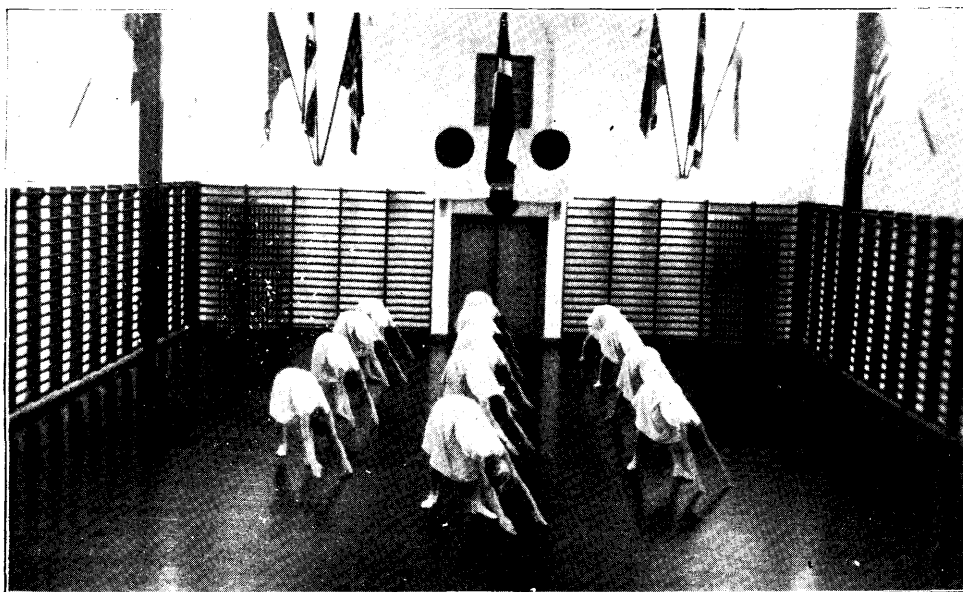
119. kép. Oldalt lépőállásból: oldalhajlítgatás egyenoldali kéz hónalj alá, ellenoldali kar (nyújtva) fej fölé helyezésével.

A hajlítgatás kétszer, négyszer, vagy többször az egyik, majd a másik oldalra történik.

A hajlítgatások rövid lendületes mozdulatok, amelyekben az izmok felváltva megfeszülnek és meglazulnak.

120. kép. Terpeszállás részsút előre helyzetből: mélytörzshajlítás előre.

Hajlítás alatt a térdek nyújtva, kezek magastartásban vannak. A hát egyenes, a fej a karok között legyen. Ebben a helyzetben hajlítgatást végezhetünk háromszor, vagy többször. Mindkét oldalra gyakoroljuk.



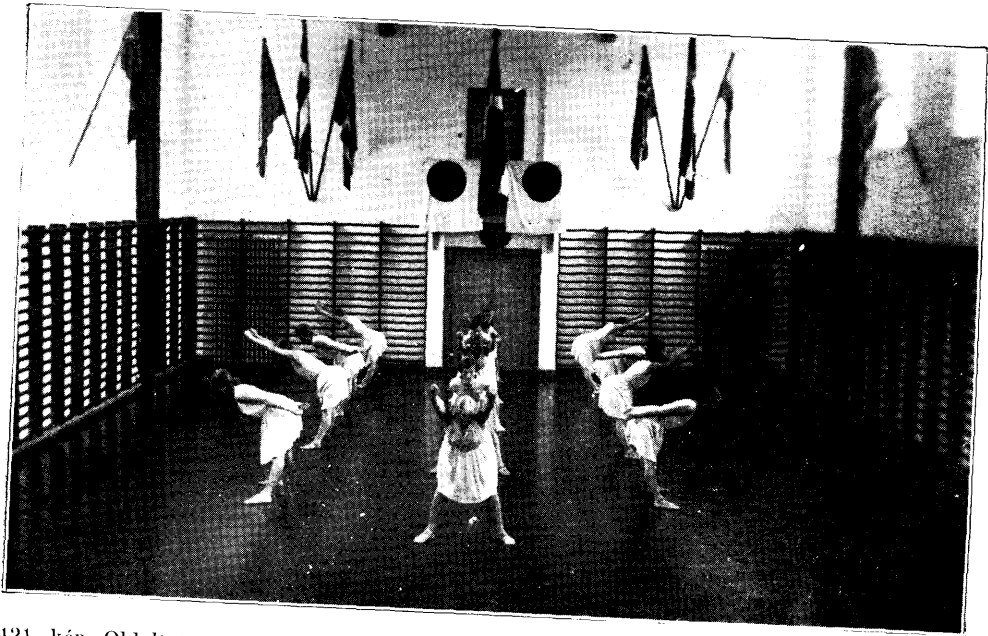
120. kép. Terpeszállás részsút előre helyzetből: mélytörzshajlítás előre. Hajlékonyítja a törzset. Fiúk is végezhetik.

121. kép. Oldalt terpeszállás és döntött törzstartásból a karok húzó-tartásával: karlengetés előre fölfelé.

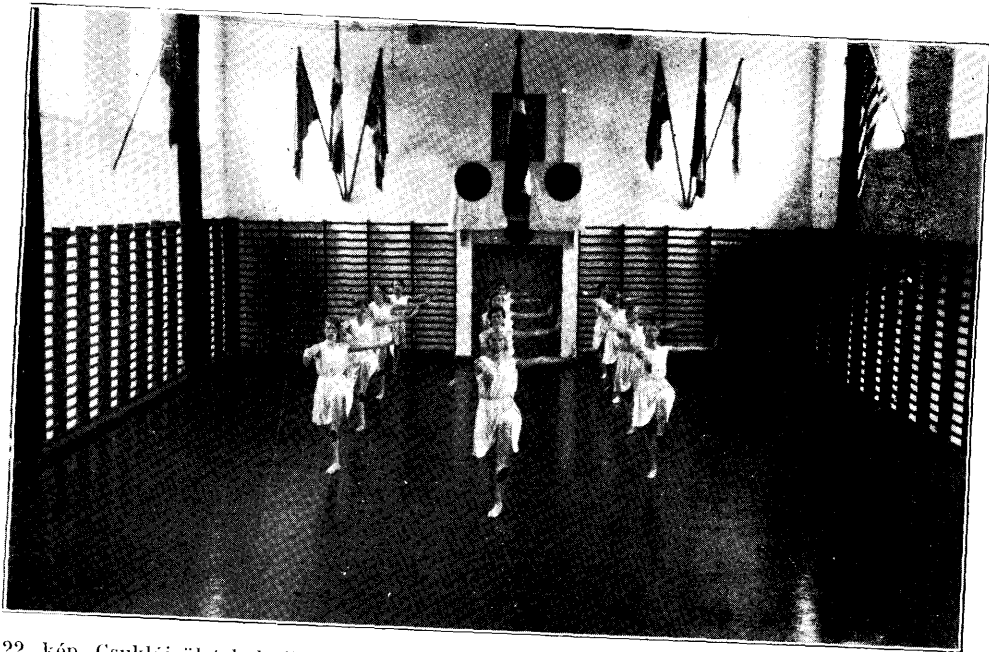
Teljesen laza karokkal és vállakkal végezzük.

122. kép. Csuklóizületek hajlítása és nyújtása a bokaizületek ellenkező irányú hajlításával és nyújtásával összekötve.

123. kép. Csuklóizületek hajlítása és nyújtása a bokaizületek ellenkező irányú hajlításával és nyújtásával összekötve. (A 122. kép ellenkező mozdulata.)



121. kép. Oldalt terpeszállás és döntött törzstartásból a karok húzótarlásával: karlengetés előrefelfelé. Nyújtja a karokat. Férfiak is végezhetik.



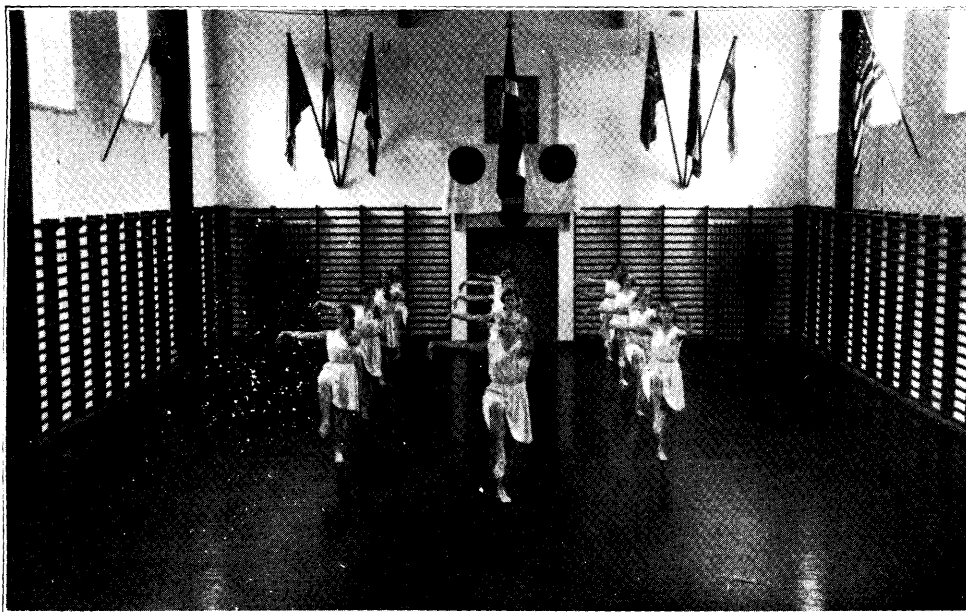
122. kép. Csuklóizületek hajlítása és nyújtása a bokaizületek ellenkező irányú hajlításával és nyújtásával összekötve. Ügyesít. Elsősorban leányok gyakorlata.

124. kép. Egyoldali térdnyújtás a kezek segítségével.

Először térdhajlítást végzünk és az ellenkező oldali kéz átfogja a hajlított láb fejét. A másik kezet lazán vállhoz hajlítjuk. Kevés kitérés után a térdet anélkül, hogy a lábfejet a kéz elengedné, előre nyújtjuk, a vállnál levő kezet pedig oldalt. Ellenkező sorrendben alapállásba jutunk. A gyakorlatot négyes számlálással mindkét oldalra végezzük.

125. kép. Félterd-félterpeszállásból: oldalhajlítgatás, egyik kart a nyújtott lábszárra helyezve, másikat a fej fölé emelve.

A hajlítgatás ne csípőízületből, hanem az oldal felső részéből történjék.

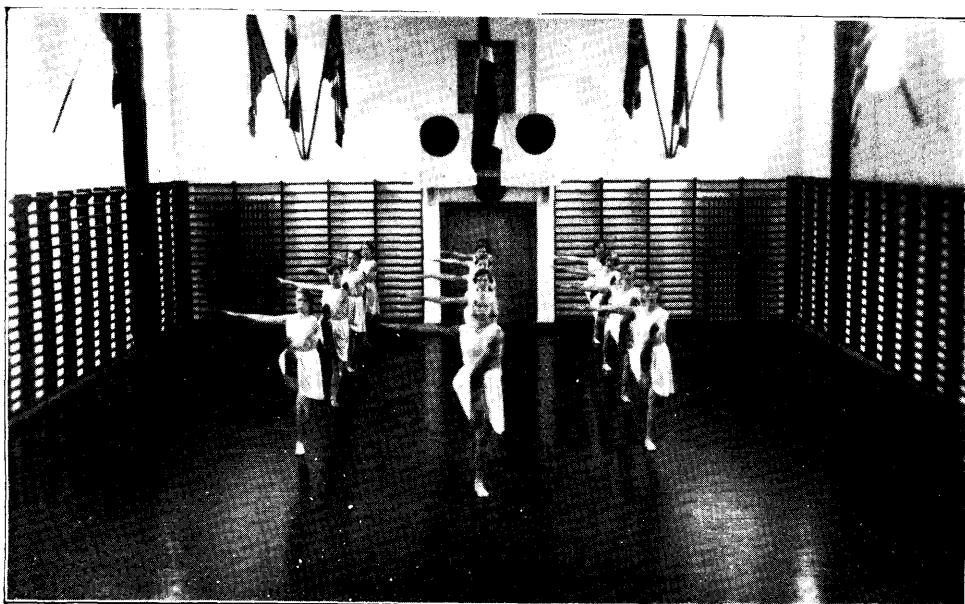


123. kép. Lásd a 122. képet.

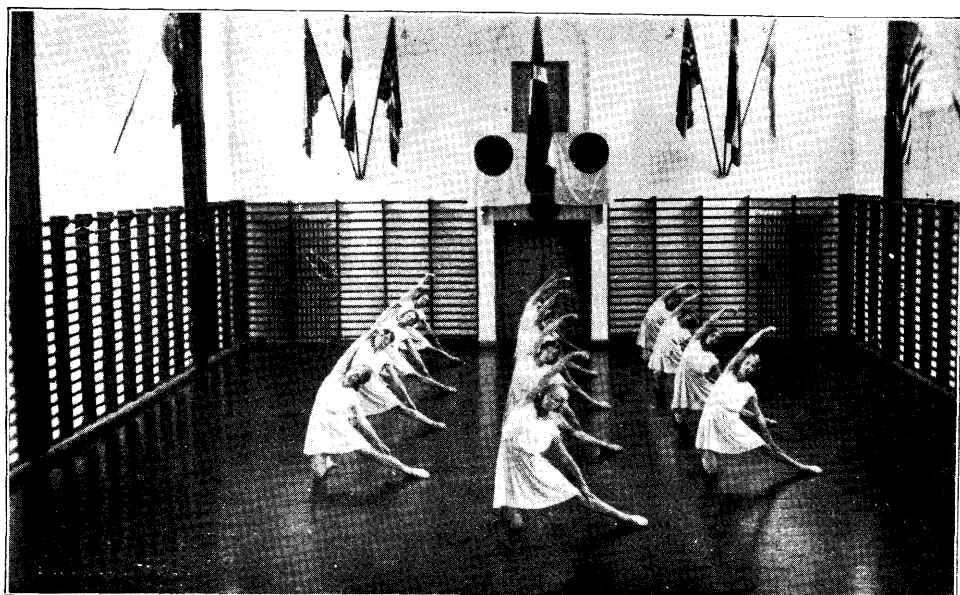
126. kép. Állásból és húzótartásból: karlengetés előre és vállon át oldalt hátra; vissza előre, ismét hátrafelé, előre fölfelé és le hátrafelé, majd a képen látható helyzetbe előre, összekötve mélytérdhajlítással. Ebből a helyzetből egyszer mély törzshajlítás előre tenyérütéssel a padlóra. (Lásd 112. oldal, 77. képet is.) A gyakorlat megállás nélkül előlről ismétlődik.

127. kép. Bal térdénállásból: törzshajlítás mélyen előre, közben sarokülés és az előretartott jobbláb nyújtása.

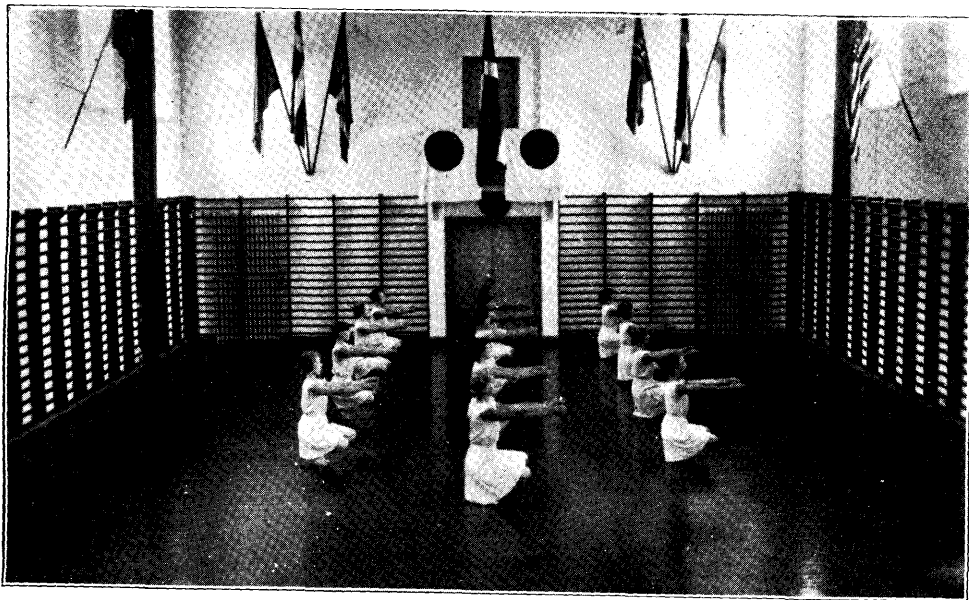
Az előrehajlításban ráülünk a balsarokra. A ballábfejet lefektetjük a padlóra. A törzset annyira hajlítjuk előre, hogy a homlok a kinyújtott lábszárat érintse. Mindkét kéz előre nyúlik és a tenyérrel a padlóra támaszkodhat.



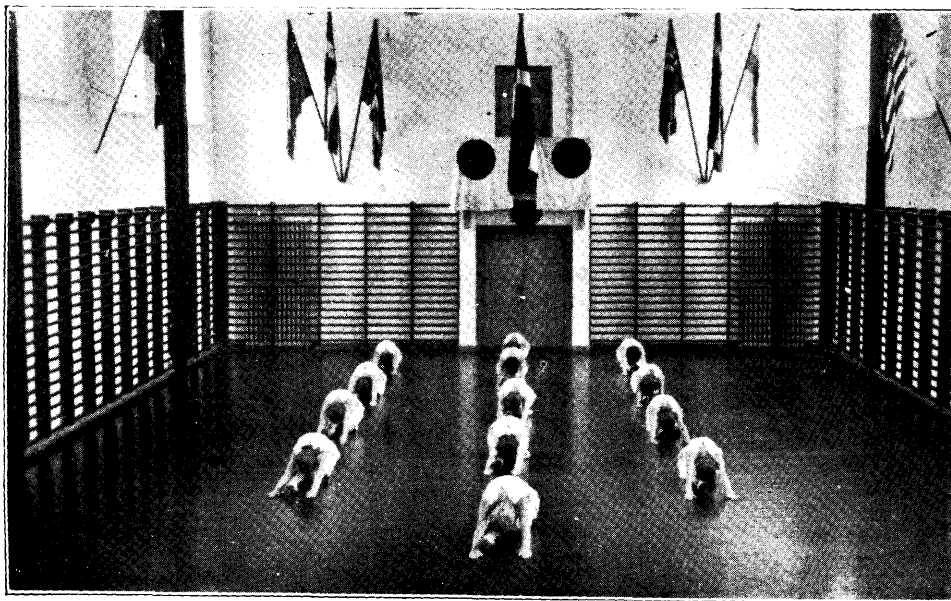
124. kép. Egyodali térdnyújtás a kezek segítségével. Nyújtja és ügyesíti a lábat. Egyensúlyozógyakorlat. Mind a fiúk, mind a leányok gyakorolhatják.



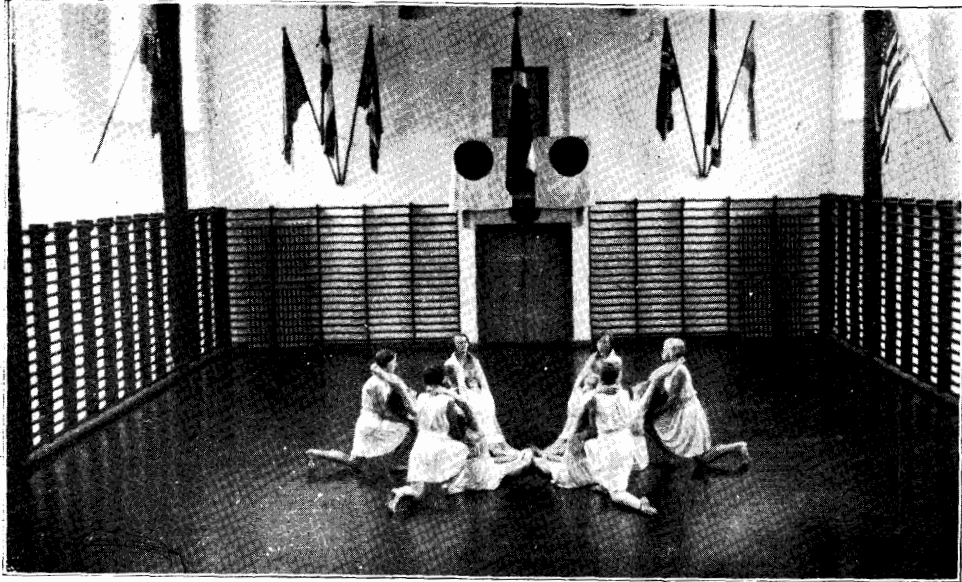
125. kép. Fél térd- fél terpeszállásból: oldalhajlítgatás egyik kart a nyújtott lábszárra téve, másikat a fej fölé emelve. Hajlékonyítja az oldalizmokat. Fiúk is végezhetik.



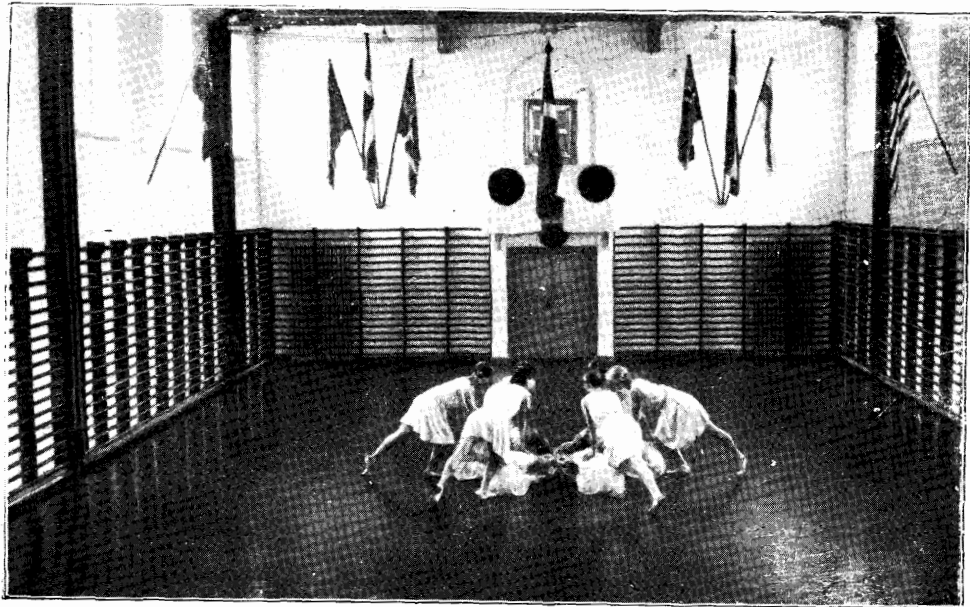
126. kép. Karlengetés összekötve mélytérdhajlítás és ágyékhajlítással (lásd 77. képet). Hajlékonyít. Fiúk is végezhetik.



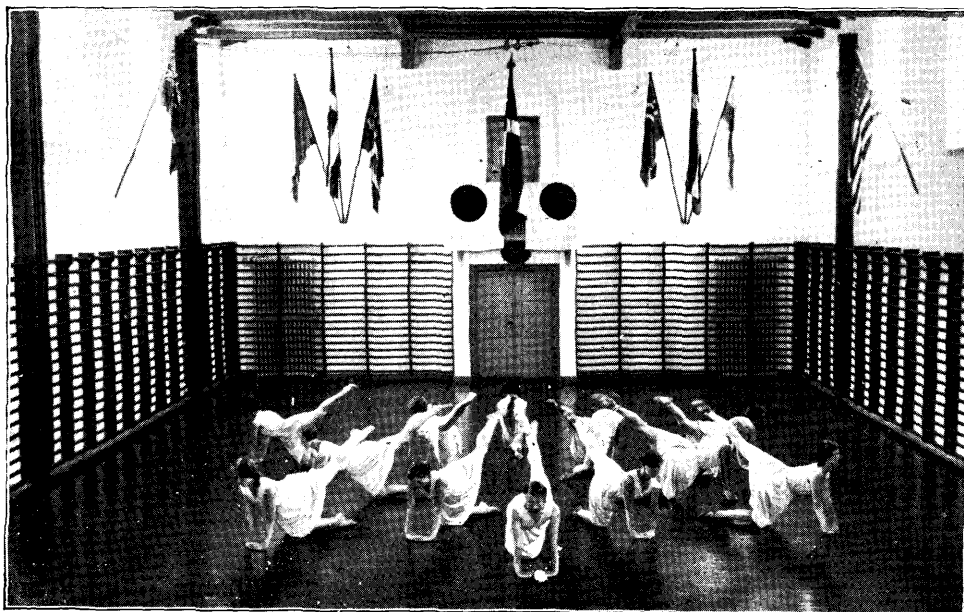
127. kép. Térdenállásból: lörzshajlítás mélyen előre, közben sarkonülés és az előre tartott jobbláb nyújtása. Hajlékonyítja az ágyékol, nyújtja a lábát. Fiúk is végezhetik.



131. kép. Nyújtottülésből lábámasztékkal: felsőhátnyújtás társ segítségével. Hajlékonyító gyakorlat. Fiúk és lányok egyaránt gyakorolhatják.



132. kép. Nyújtottülésből lábámasztékkal: ágyékhajlítás (mélytörzshajlítás) előre társ segítségével. Kiegyenlítő gyakorlata a 131. képen látható gyakorlatnak. Fiúk is végezhetik.



133. kép. Térdelőtámaszban kéz a kézen, könyök a padlón, homlok a kézfejen: karnyújtás és változtatott lábemelés. Erősíti a karizmokat. Fiúk és lányok egyaránt végezhetik.

132. kép. Nyújtottülésből lábtámasztékkal: mélytörzshajlítgatás (ágyék-hajlítgatás) előre társ segítségével.

Ez az előző gyakorlat kiegyenlítő gyakorlata. A segítőtárs a kezét a gyakorló mélyen előrehajlított törzsének a hátára teszi és arra könnyedén és ritmikusan nyomást gyakorol.

Mindannyiszor, ahányszor a felsőhátat hátrahajlítjuk, kiegyenlítő gyakorlatul ágyék-hajlítgatást kell végezni előre.

Munkacsere vezényszóra a gyakorlók szerepet cserélnek.

133. kép. Térdelő-támaszban kéz a kézen, könyök a padlón és homlok a kézfejen: karnyújtás és változtatott lábemelés.

A gyakorlatot úgy kezdjük, hogy az egyik kezét befelé fordítva a padlóra, a másikat pedig ugyancsak befelé fordítva, az előbbire helyezzük úgy, hogy a kifelé fordított könyökök a padlót érintsék. A karokat a láb változtatott emelésével lassan kinyújtjuk, majd ismét hajlítjuk.*)

*) Térdelőtámaszban, vagy bármilyen helyzetben, amikor a kéz a padlón van, kétféle tenyértartást ismerünk. Ha a karokat hajlítjuk, akkor a kéz a kézen van, míg ha nem hajlítjuk, hanem térdelőtámaszból végzünk pl. törzsfordítgatást egyoldali karlengetéssel, vagy állásból kézenállást, bukfencet stb., akkor a tenyér nem befelé, hanem előre néz.

Bemutató vagy látványos gimnasztika leányokkal.

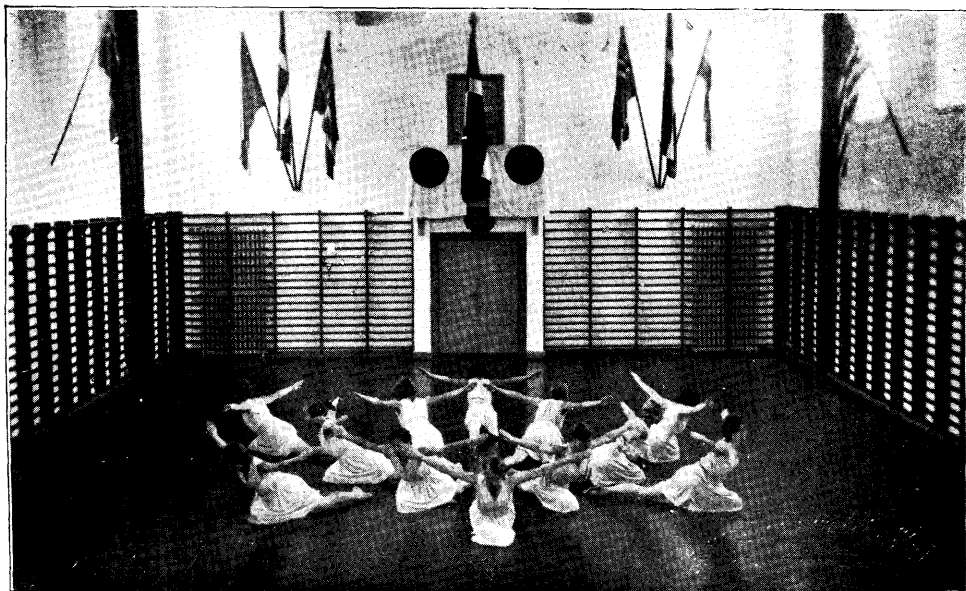
134. kép. A 133. képen látható helyzetből: felsőháthajlítás hátra, karemeléssel oldalt szárnytartásba és a felemelt láb hátranyújtása a testsúly áthelyezésével a másik láb sarkára.

135. kép. Belső kör: hátontfekvésből törzs- és lábemelés bokazületfogással. Külső kör: lábujjállás és karemelés szárnytartásba.

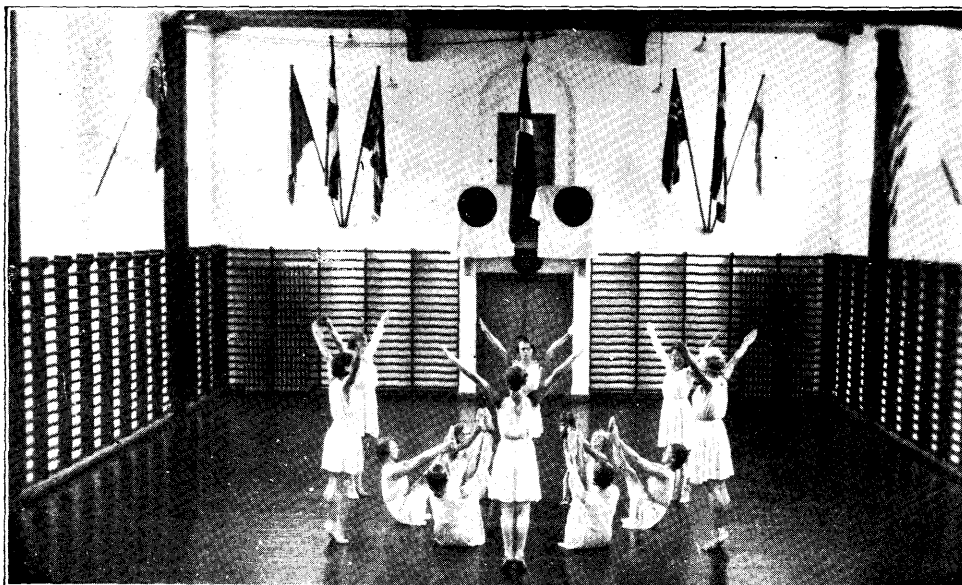
136. kép. Páros karemelés mellő középtartás és emelt térdtartásban: a csuklóizületek hajlítása és nyújtása a bokazületek ellenkező irányú hajlításával és nyújtásával.

137. kép. Mélyen előrehajlított törzstartásból: ágyékhajlítás a karok bokazületfogásával és karhajlítással összekötve.

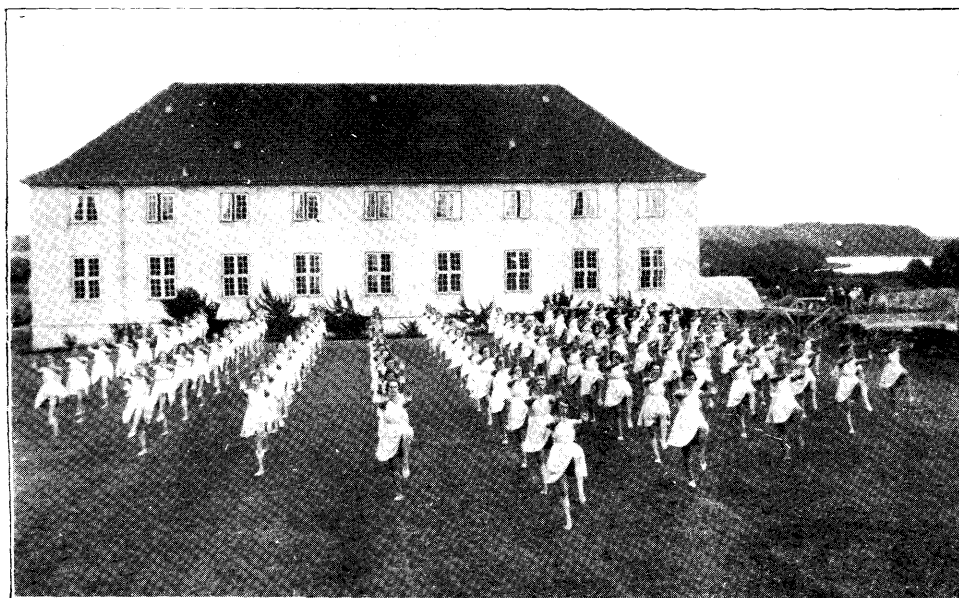
A kéz az alsólábszáron nem masszírozószerű mozgulatot végez, hanem a bokazületet erősen átfogja és a kar hajlítása által annyira előrehúzza a törzset, hogy nyújtott térdizület mellett a homlok érinti az alsó lábszárat.



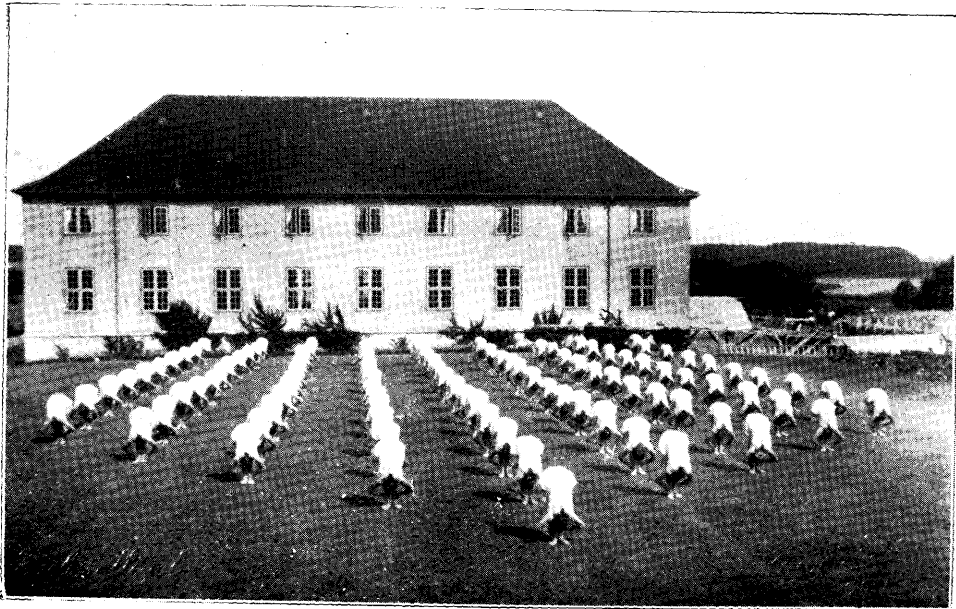
134. kép. Térdelőtámaszból: felsőháthajlítás hátrafelé, karemeléssel oldalt és váltogatott lábnyújtással hátra. Erősíti a hátizmokat. Fiúk is végezhetik.



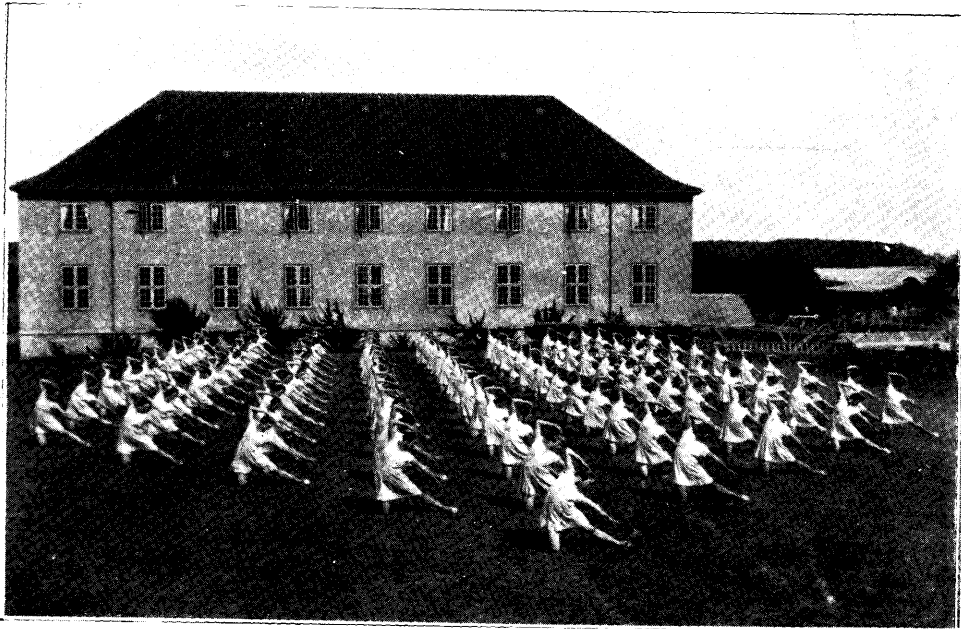
135. kép. Belső kör: törzs- és lábemelés. Külső kör: lábujjállás szárnytartással. Erősíti a hasizmokat, lábizmokat, nyújtja a láb- és karizmokat. Mind a fiúk, mind a leányok végezhetik.



136. kép. Emelt térdtartásban mellő középtartással: a csuklóizületek hajlítása és nyújtása, a bokaizület ellenkező irányú hajlításával és nyújtásával. Úgyesít és egyensúlyoz. Leányok gyakorlata.



137. kép. Mélyen előrehajlított törzstartásból: ágyékhajlítás karhajlítás segítségével. Kötő gyakorlat a lordosis megelőzésére. Nyújtja a medenceelrtő-izmokat. Mind a fiúk, mind a leányok gyakorolhatják.



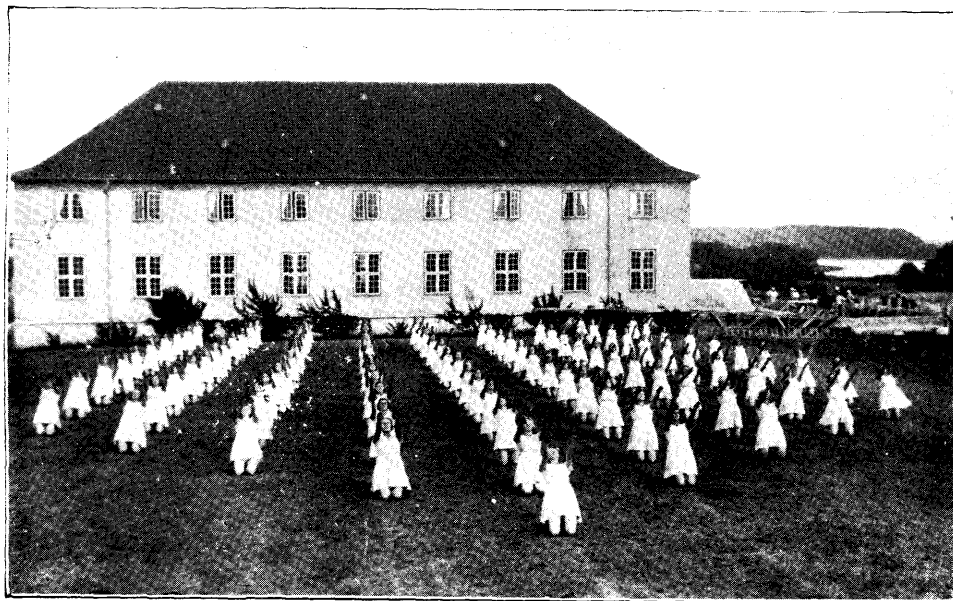
138. kép. Fél térdelő-, fél terpeszállásból: oldalhajlítás a nyújtott láb felé. Erősíti az oldal-izmokat, nyújtja a lábat. Fiúk és leányok egyaránt végezhetik.

138. kép. Fél térdelő-, fél terpeszállásból: oldalhajlítás a nyújtott láb felé.

A hajlítással egyidejűleg a kar párhuzamos helyzetbe kerül a lábszárral, az ellenkező oldali kezét pedig fejtetőre tesszük. Tekintet a kéz fejére essék.

139. kép. Térdenállásból: törzsdöntés hátrafelé, páros karemeléssel előre részsütos magastartásba.

A törzsdöntés a térdizületből kezdődő felsőlábszárdöntéssel végzendő. A tekintet felfelé a kezek fejére néz. A törzs- és a felsőlábszár egy vonalat képez. Térdenállásban a lábfejeket lefektetjük.



139. kép. Térdenállásból: törzsdöntés hátrafelé. Nyújtja a hasizmokat, erősíti a hátizmokat. Leányok gyakorlata.

140. kép. Ritmikus gyakorlat.

A ritmust a gyakorlók éneke is elősegíti. Kilépés részsút jobbra előre térdhajlítással és ballábemeléssel részsút hátra. A jobbkar jobbra részsút magas, a balkar balra részsút mélytartásban van. Tekintet a jobbkézre néz. Mindkét kéz esuklóizületét felfelé hajlítjuk.

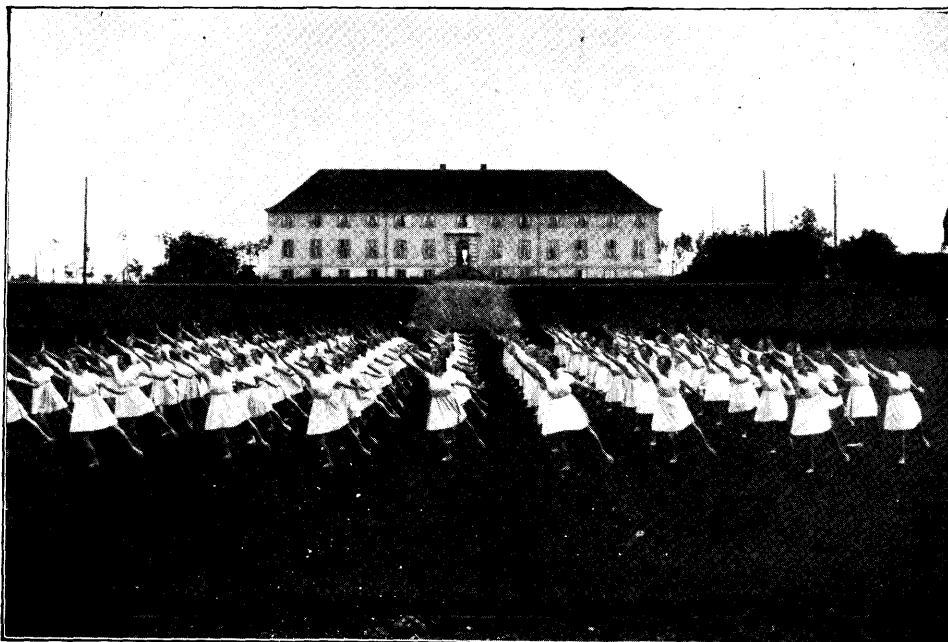
141. kép. Énekes játék. Virágnylás utánzása körben.

Kilépőállás előre, kézfogással, karemelés szárnytartásba és felsőháthajlítás hátra.

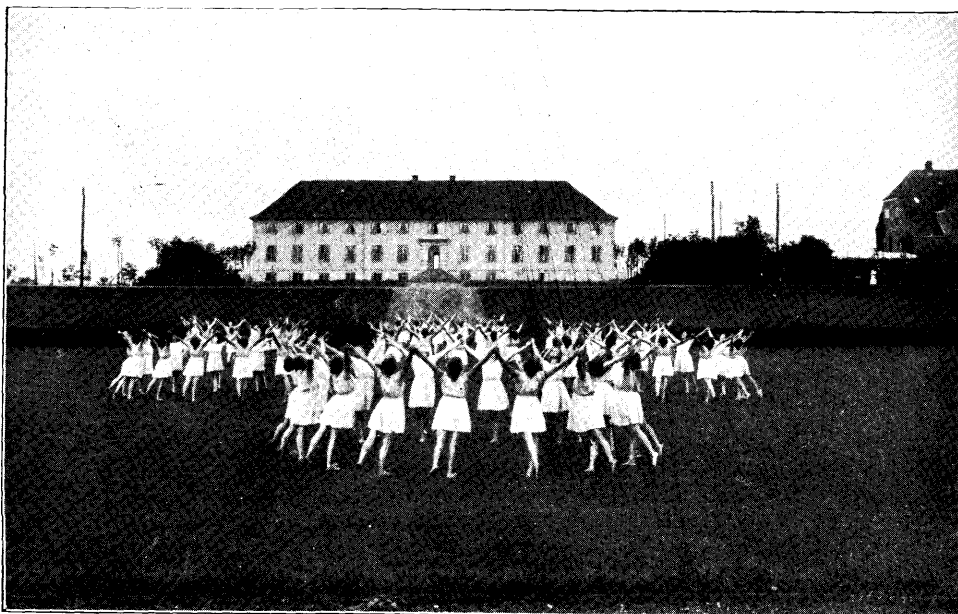
A leányok a képen hét körben dolgoznak, körönként 15—15 tanulóval. Egyes számú körök közepén, kettős számú körök jobbra, hármas számú körök balra helyezkednek el.

142. kép. Járás térdemeléssel és ének.

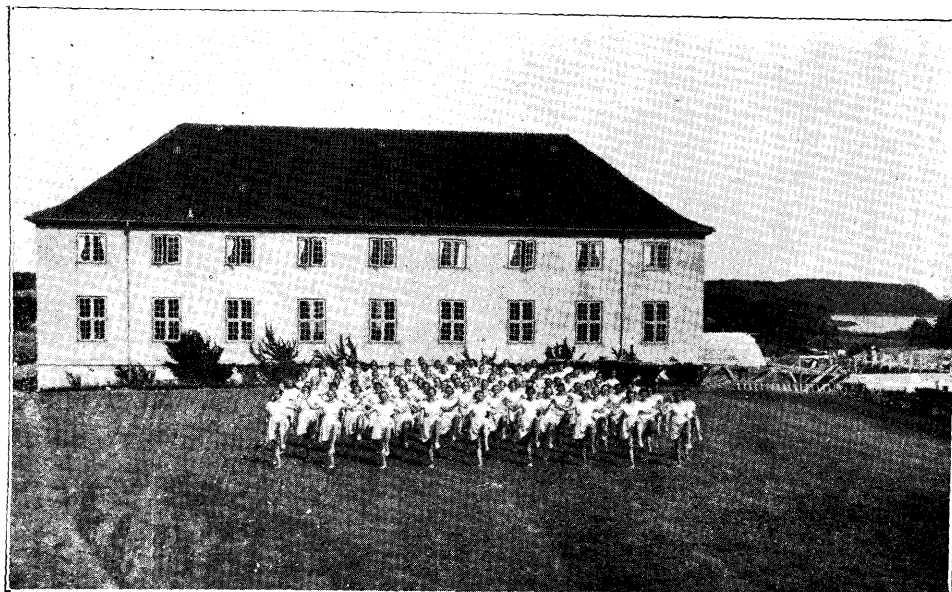
A járást térdemeléssel végezhetjük, kézfogással arcsorban. A szélső tornászok kezüket mélytartásban tarthatják. Minden második sor az előtte



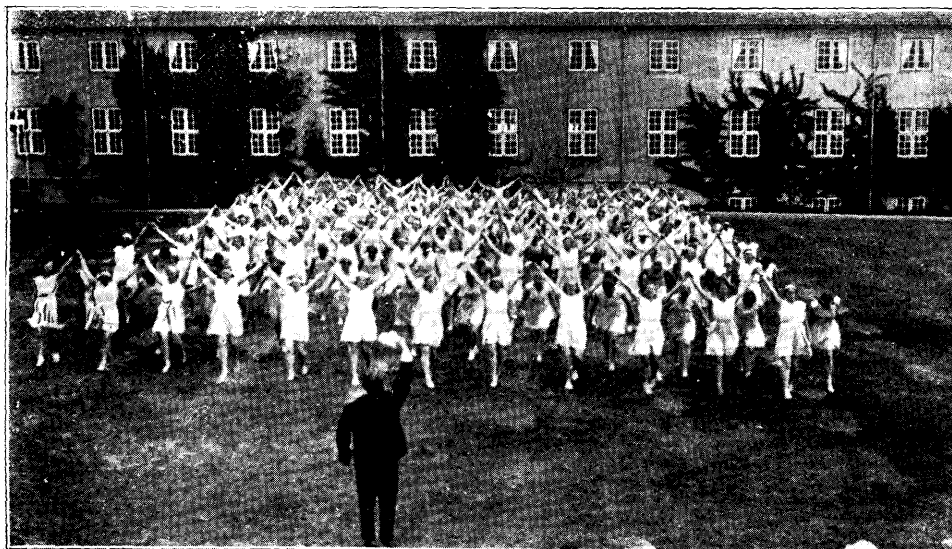
140. kép. Kilépcs részút jobbra előre térdhajlítással és egyenoldali karemeléssel. Ritmikus énekes gyakorlat leányok részére.



141. kép. Dalosjáték. Virágnylás utánzása körben. Erősíti a felső hátizmokat. Leányok gyakorlata.

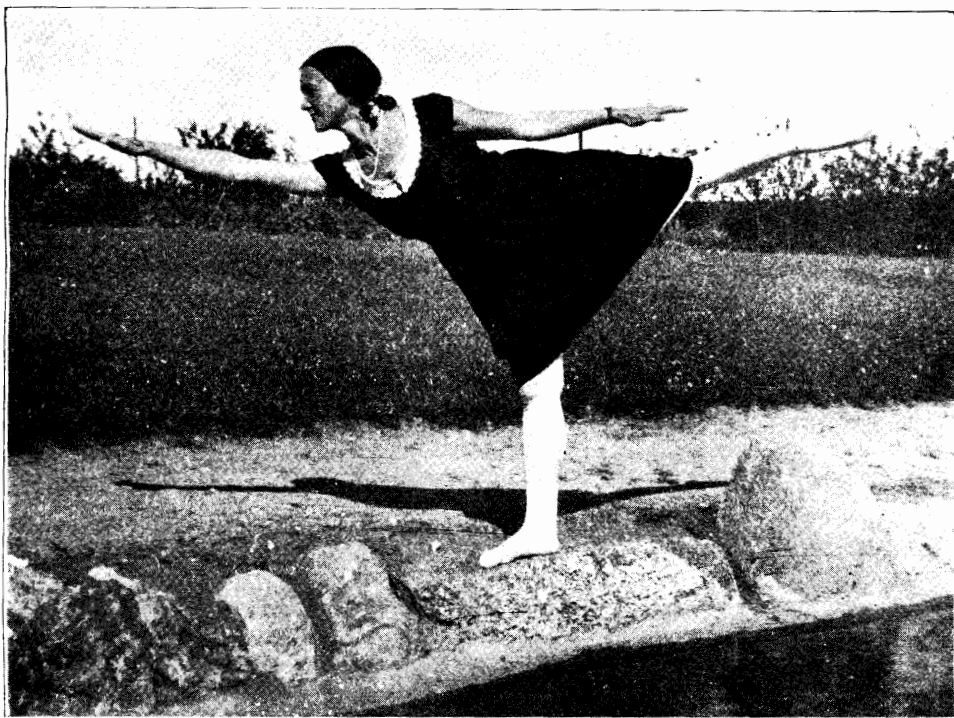


142. kép. Járás térdemeléssel és ének. Leányok és fiúk testtartást javító gyakorlata.

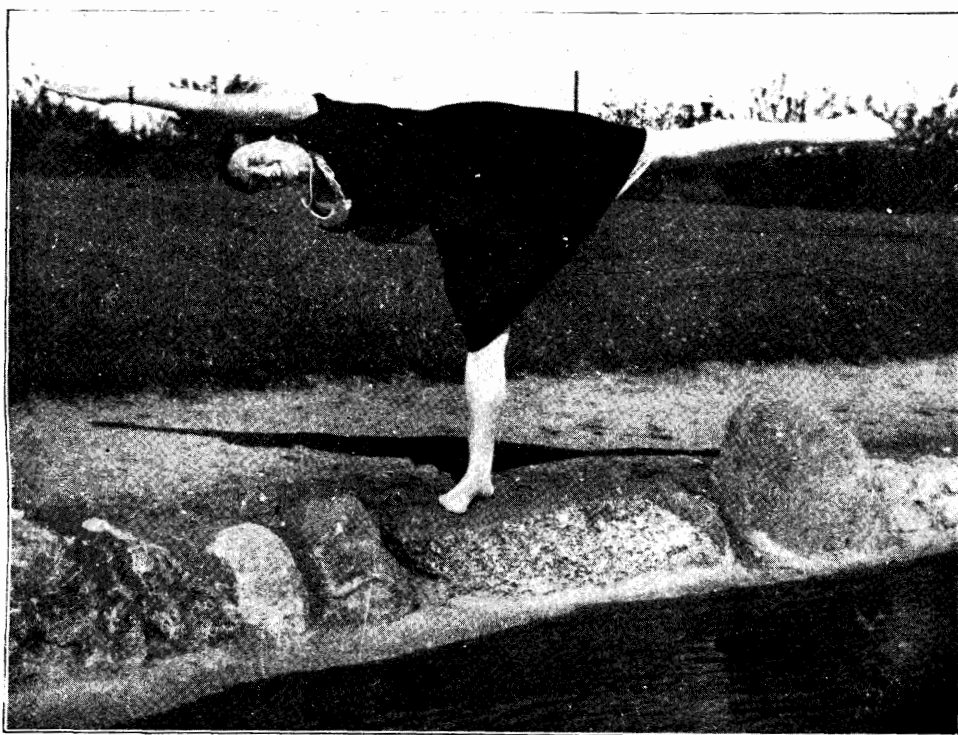


143. kép. Futás szökdéceseléssel, átbujással és közben ének, (Nyissuk ki a galambházat.)
Leányok ügyesítő gyakorlata.

A 144. és 145. fényképet Jakus Kálmán testnevelési tanár 1928 nyarán az olle-
rupi fanfolyam egyik dán orvos-hallgató feleségéről készítette, aki a főiskolán 1—2 napig
mint vendég tartózkodott.



144. kép. Mérlegállás. Kitérő egyensúlyozó gyakorlat. Mind a fiúk, mind a lányok végezhetik.



145. kép. Mérlegállás oldalt. Magasfokú egyensúlyozó gyakorlat. Fiúk és lányok egyaránt gyakorolhatják.



146. kép. Dán néptánc. Fiúk és leányok együtt táncolják.

álló sor közé áll fel. Ez a felállás az úgynevezett cikk-cakk felállás. A járást térdemeléssel nótával is élénkíthetjük.

143. kép. Énekes gyakorlat. Futás szökdécseléssel. (Skótszökdécselés.)

A felállítás ugyanaz, mint a 142. képen. Minden sor a dal ütemében szökdécselve előre fut és közben felváltva, hol az egyik, hol a másik sor bújik át a sorok között. (Dal: Nyissuk ki a galambházat.)

144. kép. Mérlegállás.

A gyakorlatot nyújtott lábbal és a jobbkar mellső középtartásba, a balkar hátsó középtartásba való emelésével gyakoroljuk.

145. kép. Oldalsó mérlegállás.

Az egyik kezét csípőre, a másikat magastartásba emeljük. Mindkét láb térdben nyújtva legyen.

Dán néptáncok.

146. kép. Játékos körtánc.

147. kép. A játékos körtánc egyik figurája.

148. kép. Dán kettős.*)

*) Dániában ritkaságszámba megy, hogy a néptáncok fiú-szerepeit is leányok alakítsák. Hogy a képen a fiúkat mégis leányok helyettesítik, ez azért van, mert az ollerupi főiskolán külön tanfolyamokat tartanak a fiúknak és külön a leányoknak. Bemutatókon a dán néptáncokat Niels Bukh férfi- és nő mintacsapata együttesen mutatja be.



147. kép. Dán néptánc. Fiúk és leányok együtt táncolják.



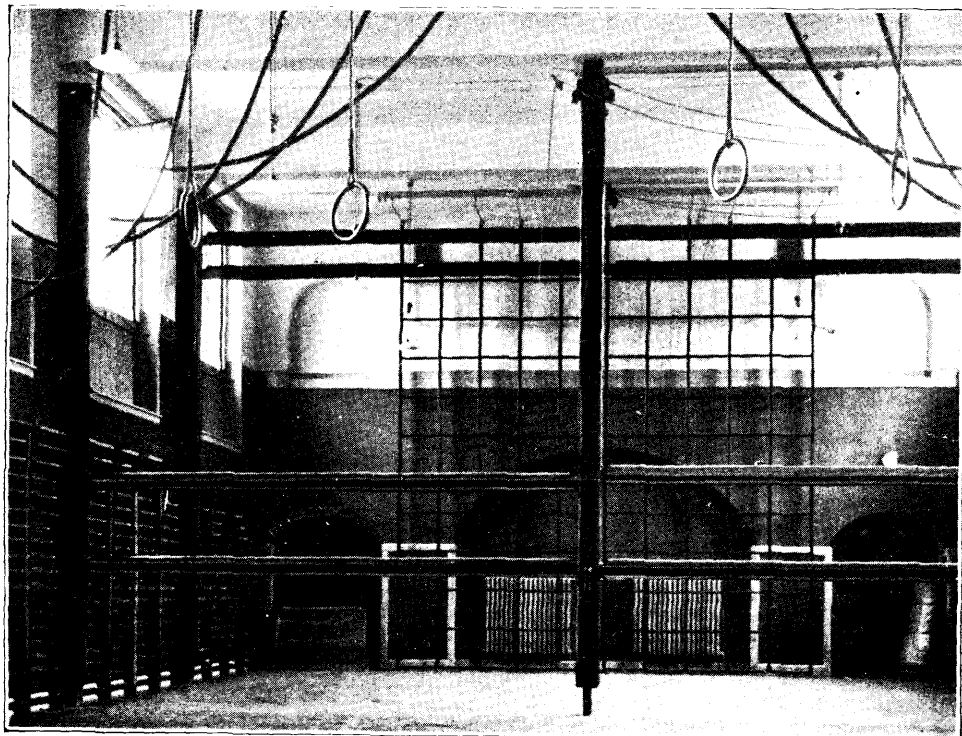
148. kép. Dán néptánc: a dán kettős. Fiúk és leányok együtt táncolják.

Tanulmányutam Koppenhágában és Berlinben.

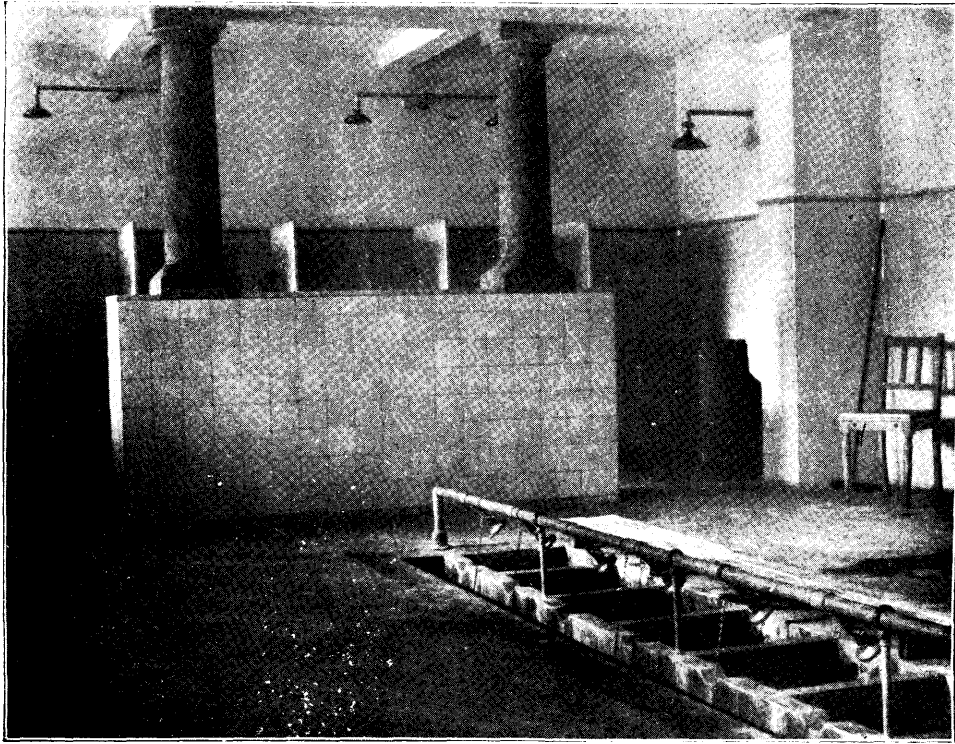
Berlin, 1931. június hó 29-én.

A végtelenül tanulságos és felejthetetlen ollerupi napoknak búcsút mondtam és folytattam utamat Koppenhágán keresztül Berlinbe. Koppenhágába érkezőm, megtekintettem az állami Gimnasztikai Intézetet. Az intézet új épülete a Nerre Alle 51. szám alatt van. 1922-ben építették. Igazgatója dr. J. Lindhardt. Az intézetnek külön tornacsarnoka van a férfihallgatók és külön a női hallgatók számára.

Ha valaki a testnevelés tanulmányozására Dániába megy és ott Koppenhágába is és Ollerupba is eljut, először ne az ollerupi, hanem a koppenhágai állami intézetet nézze meg, mert fordított sorrendben a koppenhágai intézethez esalódottan távozik. A koppenhágainak nincs sem internátusa, sem



149. kép. Egyik elemi népiskola tornacsarnoka Koppenhágában.



150. kép. Koppenhágai egyik elemi népiskola zuhanyterme.

uszodája. Különben maga az iskola és a benne folyó munka modern és kiváló, csak valahogy az ollerupi út után nincs sok mondanivaló róla. Maguk a dánok is érzik, hogy az ollerupi magánfőiskola sokkal jobban megfelel a célnak és éppen azért a dán kultuszminisztérium a nyári továbbképző tanfolyamokat nem Koppenhágában, hanem Ollerupban rendezi.

A testnevelési intézet után megtekintettem egy pár közép- és népiskola tornacsarnokát is. Koppenhágában nemcsak a testnevelési intézetnek, hanem sok közép- és elemi iskolának is két tornacsarnoka van. Az itt közölt fénykép Koppenhága egyik népiskolájának tornacsarnokát és zuhanyozótermét ábrázolja. Ebben az iskolában is van még egy ilyen tornacsarnok és egy zuhanyozó.

Érdeemesnek tartom megemlíteni, hogy Koppenhágában a meglévő uszodákban minden iskola rendszeres órarendszeri beosztással úszásoktatásban is részesíti a tanulókat.

Koppenhágából utam Berlinbe vezetett.

Berlinnek három fő-sportintézményét tekintetem meg. Ezek sorrend szerint a következők voltak: 1. A grünewaldei Stadion melletti Deutsche Hochschule; 2. a spandau Preussische Hochschule és 3. a Potsdamer Strasse 72. sz. alatti Sportpalast-ot.

Németország hivatalos testnevelési főiskolája Berlin egyik külvárosában, Spandauban van. Érdekes, hogy amíg a grünewaldei Stadion melletti magán testnevelési főiskola hároméves, addig a spandaui egyéves. Aki a spandaui főiskolát meg akarja tekinteni, először az Unter den Linden 4. szám

alatt a kultuszminisztériumtól látogatási engedélyt kell szereznie, mert különben a Berlinből Spandauba vivő két és félórás oda, két és félórás visszautat hiába tenné meg.

Ottlétem alkalmával szünetelt a tanítás.

A sportpalotába már sokkal könnyebben be lehet jutni. Egy kis borralvaló reményében az altiszt mindent szívesen megmutat. A sportpalota a mi Városi Színházunkat juttatja eszünkbe, természetesen 5—6-szor nagyobb mérethben. 7000 ülőhely és 8000 állóhely van benne. Nyáron politikai ülések gyülekezőhelye. Télen mozielőadásokat, boxmérkőzéseket és tornaünnepélyeket tartanak. Műjégpályául is szolgál. Óriási hodály, minden esinosság nélkül.

Nagyságban a sportpalotán is túltesz a grünewaldei Stadion. Egyik vasárnap délelőtt, amikor a Stadiont megtekintettem, a munkások sport-

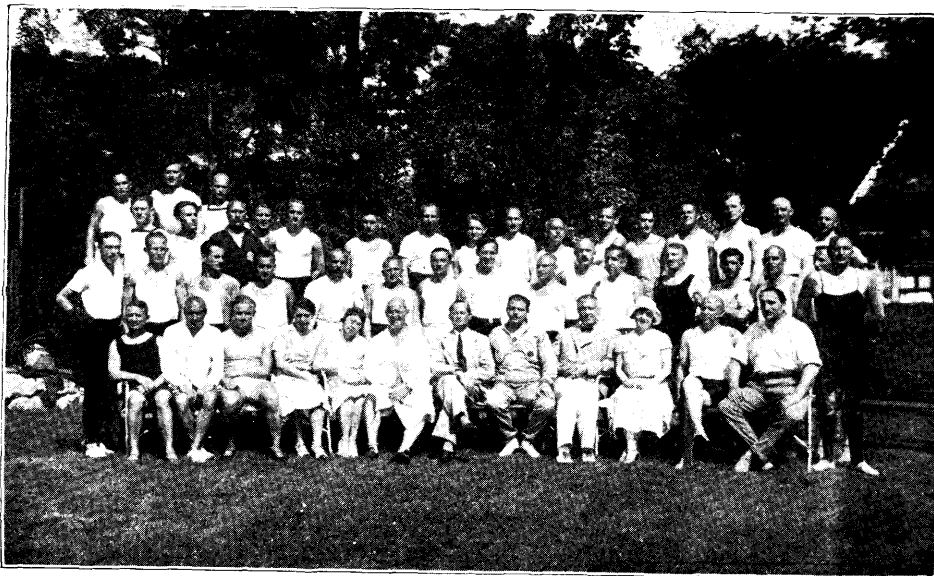


151. kép. A magyar kir. áll. Testnevelési Főiskola 1931. évi nyári továbbképző tanfolyamának nőhallgatói.

szövetsége éppen sportünnepélyt rendezett ott. Feltűnt a nagyon sok nőversenyző. Láttam nőket 800 méteres síkfutásban versenyezni és halálsápadtan célba érni; a másik pályán ugyancsak nőket kerékpárversenyen résztvenni. A grünewaldei sporthölgyek kimondottan férfias sportja: a középtávfutás, a kerékpár- és evezősverseny stb. eszembe juttatja ugyancsak a Grünewaldében található Laban-iskolát és igazolva látom azt az általánosan ismert felfogást, hogy Németország a szélsőségek hazája. Közel ahhoz a helyhez, ahol a nők atlétikai versenyeken indulnak, kerékpárversenyeken, evezősversenyeken, box- és birkózómérkőzéseken vesznek részt. Laban táncgimnasztikai iskolájában a férfiak csupa nőies mozdulatokat végeznek.

Szemkő Julianna testnevelési tanárnő erről a furcsa lársaságról a Testnevelés folyóirat 1929. 8. és 9. számában többek között ezeket írja:

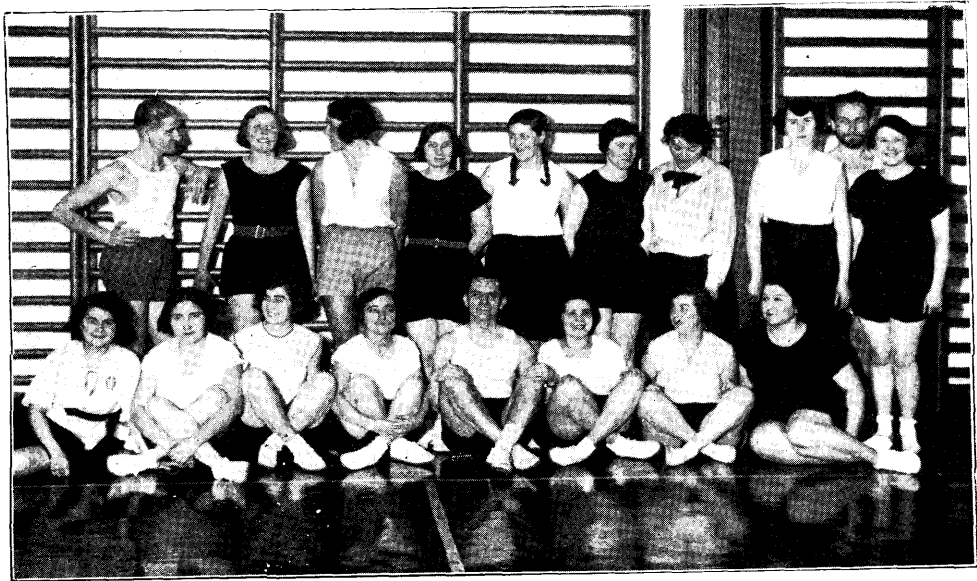
...a nők táncruhája a Laban iskolájában arasznyi színes táncnadrág, ugyanolyan mellöv, a férfiaké ujjas színes selyemblúz, olyan színű inkább



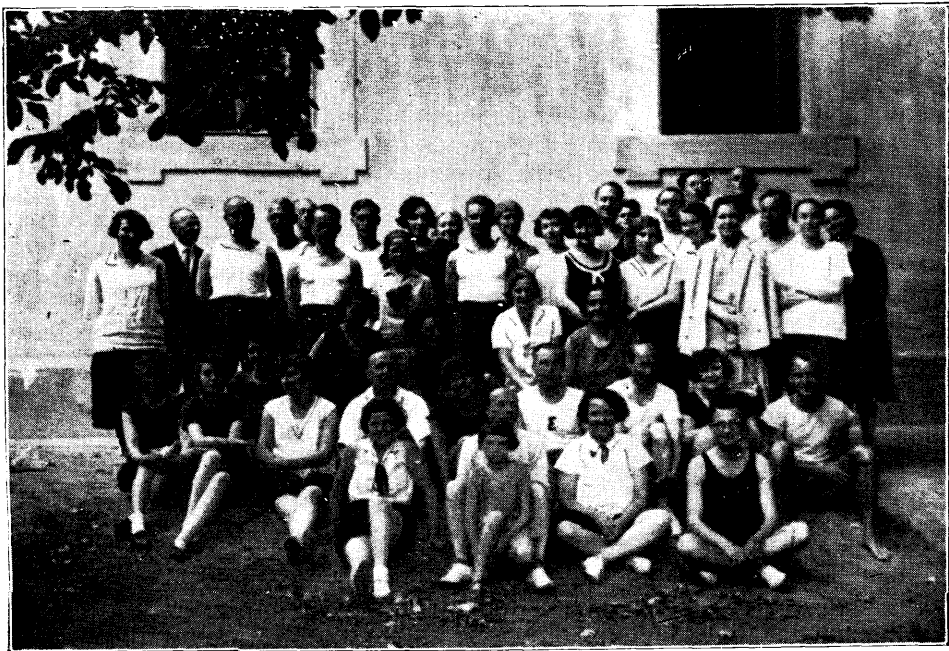
152. kép. A magyar kir. áll. Testnevelési Főiskola 1931. évi nyári továbbképző tanfolyamának férfighallgatói.



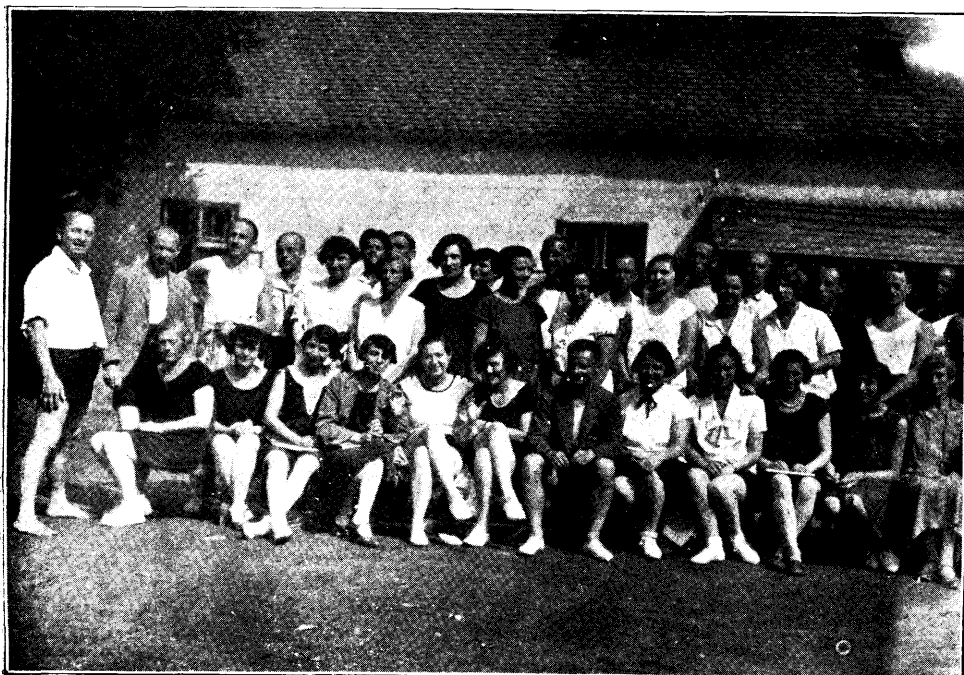
153. kép. A budapesti m. kir. áll. Testnevelési Főiskola 1931. évi nyári játéktanfolyamának nő- és férfighallgatói.



154. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium tanári kara és ismerősei számára tartott testgyakorló órák résztvevői az 1931—32. tanévben.



155. kép. A magyaróvári tanfolyam hallgatói.



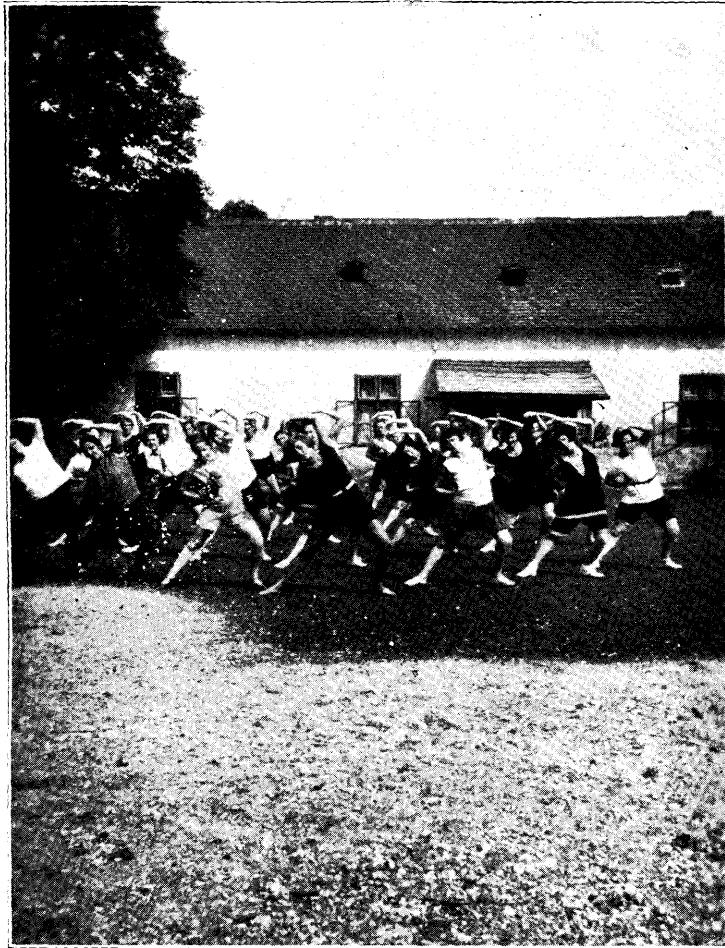
136. kép. A magyaróvári tanfolyam nő- és férfighallgatói.



137. kép. Délutáni szórakozás a magyaróvári nyári tanfolyamon.

hosszú, mint rövid nadrág: a nők frizurája mind eton, a férfiaké hosszú; nőiesen hajlonganak, ömlengenek átszellemülten, surrannak a gong hangjára. Laban publikumának majdnem a fele férfi, akik a legszentimentálisabb mozdulatokat végzik, nem is beszélve gracióz, könnyű ugrásaikról.”

Az a nagy ellentét, amit Berlin a sport terén produkál, ahol a nőkből férfiakat, a férfiakból nőket akarnak egyes módszerekkel nevelni, minden



158. kép. A magyaróvári tanfolyam hallgatói gyakorlat közben. Széles terpeszállásban oldalhajlítgatás S tartással.

magyarozattól felment és azt hiszem, hogy olvasóim a nő és férfi testnevelés terén minden további magyarázat nélkül a finnek és Niels Bukh felfogását fogadják el és teszik magukévá.

A Deutsche Hochschule-nak a tornacsarnoka a stadionban van. Ottlétem alkalmával a tornacsarnok a versenyzők öltözőjéül szolgált. A stadion mellett van a Sportforum négy tornateremmel, külön futball- és kézilabdapályákkal. Mind a stadionban, mind a sportforumon egy-egy 15×50 méteres

nyitott uszoda is van. A Sportforum egyik tornaterme 26×44 méter nagyságú. Szabad időben teniszeznek benne.

A főiskolán szünetelt a tanítás és falai között mégis nagyon élénk élet pezsgett. A tenispályákon teniszezőket, az uszodában sok fürdőzőt lehetett látni.

Berlinből, külföldi tanulmányutamat befejezván, Budapestre június hó 30-án érkeztem meg.

Még Stockholmban voltam, amikor a Nemzeti Sportban olvastam, hogy a Magyar Kir. Testnevelési Főiskola első nagyszabású továbbképző tanfolyama nem mint eredetileg tervezték június végén, hanem július hó 8-án kezdődik. Örömmel ragadtam meg az alkalmat és ezen a tanfolyamon is részt vettem. Az itt közölt három fényképfelvétel a Testnevelési Főiskola nyári tanfolyamhallgatóit ábrázolja.*)

*) A külföldi és budapesti tanulmányutaimmal kapcsolatosan megemlítem, hogy a budapesti tankerületi kir. főigazgatóság engedélyével évente október hó 1-től május hó 1-ig, minden hétfőn és csütörtökön délután ½7—8 óráig ismerőseim részére a X., Szent László reálgimnázium (X., Belső Jászberényi-út 28.) tornacsarnokában testgyakorló órákat tartok. A rendszeresen járók a kiadások (világítás, fűtés, takarítás és zuhanyozás) fedezésére havonta 3 pengőt fizetnek. A megmaradt összeget a budapesti X. ker. Szent László reálgimnázium sportkörének pénztára javára fordítják.

Sok vidéki tanár, tanárnő és levente-oktató, akik régebbi kiadású könyveimet ismerik és bemutatóimat látogatták, arra kértek, hogy tegyem részükre is lehetővé, hogy az újabb irányú testnevelés anyagát elsajátíthassák. Ennek a sok kérésre az volt az eredménye, hogy 1930. július havában kéthetes tanfolyamot tartottam Magyaróváron vidékiek részére. A tanfolyamon 26 hölgy és 20 férfi-hallgató vett részt.

A magyaróvári tanfolyam megszervezésénél és lebonyolításánál nagy segítségemre volt Csereznay Ignác tanár úr és Kövessi Margit tanár úrnő. Szívességükért és fáradhatatlan buzgóságukért itt is köszönetet mondok.

A tanfolyam napi programja ez volt: Délelőtt 7—8 óráig gyermekgimnasztika, 8—9 óráig kisgyermek-gimnasztika (magyaróvári kisgyermek részvételével) 9—10 óráig mozgásos vagy egyszerű gimnasztika és tornaórát kiegészítő játékok, 10—11 óráig elmélet, 11—12 óráig szünet és 12—1 óráig a magyaróvári főiskola füvesített sportpályáján atlétika. Délután 3—7 óráig szabad időtöltés a strandon. Kétszer tanulmányi kirándulást is tettünk, először a helybeli műselyemgyárba, másodsor az akadémia gazdaságába.

Kecskemét, 1931. augusztus hó 22-én.

A Magyar Keresztyén Ifjúsági Egyesületek ismertetése és első országos sportversenye Kecskeméten.

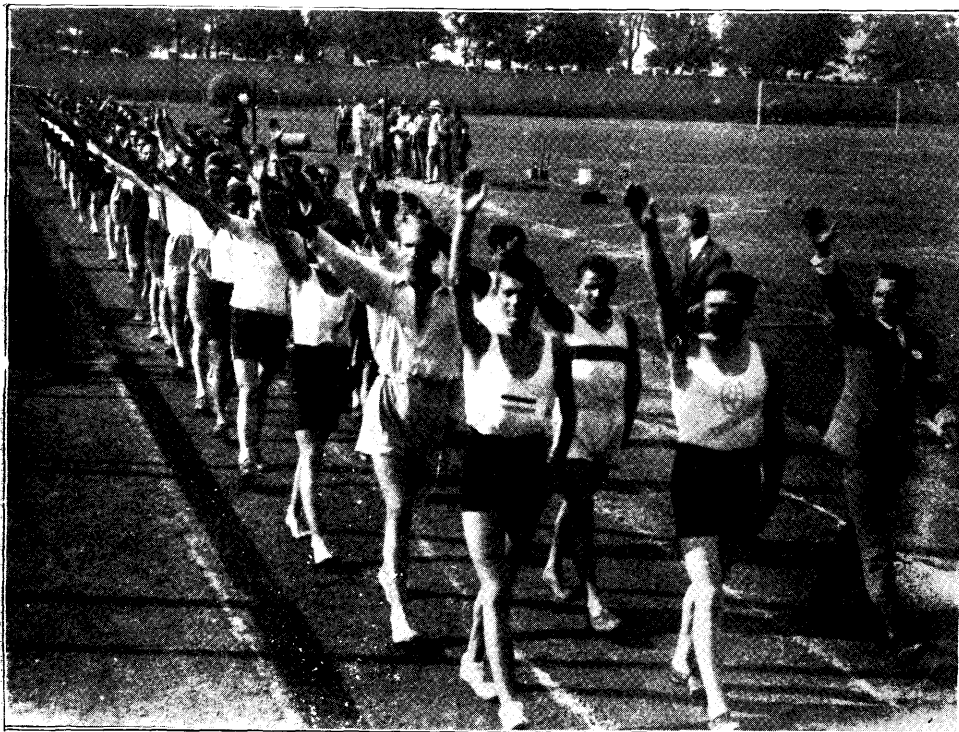
Könyvem egyik fejezetében részletesen leírtam a krakkói KIE-székházban folyó életet. Többek között megemlítettem, hogy hazánkban sem ismeretlen a KIE áldásos munkája.

Magyarországon 1883-ban Szilassy Aladár budapesti ügyvéd és néhány barátja kezdte meg a keresztyén ifjúsági egyesületi munkát. 1906-ban már külön titkárt állított az egyesület, aki Nyitrától Brassóig, Ungvártól Fiuméig hordozza meg a KIE-mozgalom zászlóját. A világháború kitörésekor Magyarországon már 30 Keresztyén Ifjúsági Egyesület dolgozott.

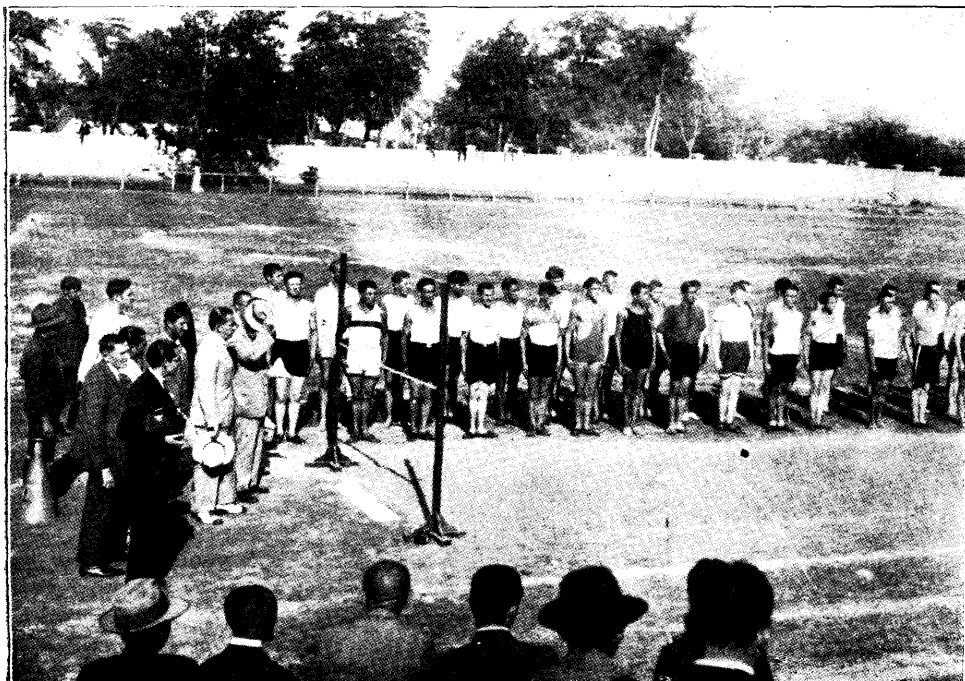
A világháború alatt a KIE 18 városban katona-otthonokat szervezett.



159. kép. A Keresztyén Ifjúsági Egyesületek konferenciája Kecskeméten. Vidéki csapatok bevonulása az állomásra.



160. kép. Felvonulás a KIE első országos atlétikai versenyén Kecskeméten.



161. kép. A Keresztyén Ifjúsági Egyesület első országos atlétikai versenye 1931. augusztus hó 21-én Kecskeméten. Itta a verseny előtt.

Volt olyan nap, hogy a budapesti otthonban 2000 katona fordult meg. Ugyanakkor hadifogoly-gondozó irodát is nyitott. A mozgalom leveleknek, csomagoknak ezreit küldte ki a svéd és japán egyesületeken keresztül magyar hadifoglyokhoz. A világháború után a szibériai táborokban az amerikai KIE 9000 magyar hadifoglyot gondozott és mentett meg az elpusztulástól.

A háború után újult erővel kezdődött meg a KIE-mozgalom szervezkedése. Ezidőszerint 150 helyen folyik a munka. Erdélyben a KIE 78 helyen dolgozik. A Délvidéken 15 magyar KIE-csoport végzi, mint az egyetlen magyar nyelvű társadalmi és ifjúsági mozgalom, meg nem becsülhető mun-



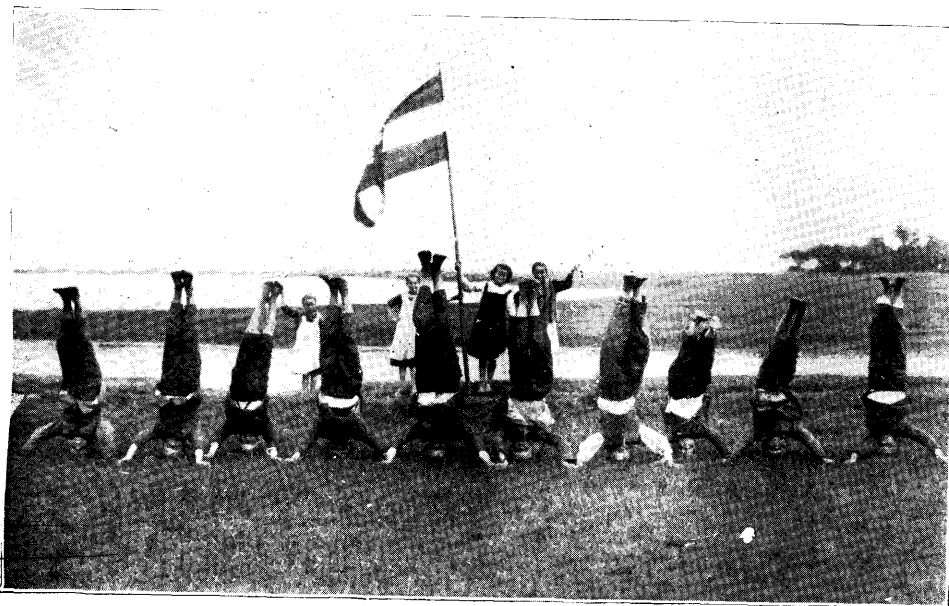
162. kép, Átfordulás kézenálláson keresztül. Köncsőpusztai elemi népiskolások gyakorlata, Kecskemét mellett.

káját. A KIE világszövetségéhez 56 ország KIE-csoportja tartozik, több mint 10.000 egyesülettel, 8000 fizetett titkárral és testnevelési titkárral és több mint 2000 épülettel.

A magyar KIE-mozgalom 1931. augusztus havában újabb fordulópont-hoz ért. 1931. augusztus hó 20—23-ig Kecskemétre nemzeti konferenciára hívta tagjait és itt a nagy nyilvánosság előtt tanuságot tett arról, hogy a lelki, szellemi és testi nevelést nemcsak prédikálja, hanem gyakorolja is.

A KIE ezen a konferencián a vallásos tárgyú előadásokon kívül művészettel, zenével, énekkel és magas nivójú értekezésekkel szerepelt és ezeken kívül programjába iktatta a testnevelést is. Ugyanis Kecskeméten a konferenciával kapcsolatosan rendezte meg a KIE első országos atlétikai versenyét.

A kecskeméti KIE-konferenciáról és az első országos atlétikai versenyükről egy pár fényképet közlök.



163. kép. Fejenállás. Kőncsögpusztai elemi népiskolások gyakorlata Keeskemét mellett.



164. kép. „Ördögsekér“. Járás előre, illetve hátra négykézlábon. Kőncsögpusztai elemi népiskolások gyakorlata.

A Kecskemét melletti könesögpusztai elemi iskolai tanulók tornagyakorlata.

Magyarországon az elemi népiskolákban, mint már említettem, még 1868-ban elrendelték a testgyakorlás tanítását, de sajnos, legtöbb helyen ez a rendelet még ma is csak papiroson van meg. Hála Istennek, kivételek is akadnak. Ilyen kivétel például a könesögpusztai népiskola.

Kecskeméten, a KIE-konferencia könyvesboltjában, helyi érdekű lapokat nézegetvén, három olyan képeslapra akadtam, mely a helyi érdekeknel jóval nagyobb jelentőségű. Kecskeméten olyan levelezőlapokat is árulnak, amikben nem középület, hanem elemi iskolások tornamutatványai láthatók.

Az itt közölt három fénykép a Kecskemét melletti könesögpusztai elemi iskolásokat ábrázolja. Ezeket tanítójuk, Törteli Péter készítette.

165. ábra. Sportjelvény:
Szent László harangja.



Tervezte: Graboviczky Leon
tanár-iparművész.

A budapesti X. áll. Szt. László reálgymnázium tanuló sportjelvény-szabályai.

1. §. A tanulók sportjelvényének három fokozata van: I., II. és III. osztályú jelvény.

2. §. A jelvényt bármely tanuló megkaphatja, aki a budapesti X. ker. áll. Szt. László reálgymnázium nyilvános, vagy magántanulója és eleget tesz az illető jelvény követelményeinek.

3. §. A jelvényt csakis azon tanulók kaphatják meg, akiknek legutóbbi iskolai bizonyítványa kifogástalan magaviseletről tesz tanúságot és egy tantárgyból sem nyertek elégtelen osztályzatot, továbbá azon magántanulók, akik a kérdéses követelmények végrehajtására felügyelő oktató tanúsítása szerint a jelvénykövetelmények gyakorlása és letétele alatt dícséretes magaviseletet tanúsítottak.

4. §. A jelvénytszerző versenyek az iskolai munkán kívül történnek. A megfelelő adatokat az eredmény-lapba kell bejegyezni.

5. §. A sportjelvényeket a budapesti X. áll. Szt. László reálgymnázium 117. sz. Szt. László sportköre adja azoknak, akik a kérdéses követelményeknek megfelelték.

A III. oszt. bronzjelvény feltételei:

Mind az öt számban kötelező az indulás.

1. 60 m futás	10 mp.
2. Távolugrás	430 cm.
3. Súlylökés 4 kg-os súllyal, 190 cm. átmé- rőjű körből	9 m.
4. Nyujtón karhajlítás és nyujtás	5-ször.
5. Labdahajítás legalább 110 gr-os kis lab- dával	35 m.

A II. oszt. emailjelvény feltételei:

21 szám közül 11 választható.

1. 80 m futás 12 mp.
2. 1500 m mezei futás 7 p.
3. Magasugrás 130 cm
vagy távolugrás 460 cm.
4. Súlylökés 5 kg-os súllyal, 200 cm. átmé-
rőjű körből 9 m
vagy gerelyhajítás 600 gr-os gerellyel . . . 25 m.
5. Kelep-felhúzóadás a nyujtón,
vagy alkarbillenés a korláton.
6. Függeszkedés az 5 méter magas kötélén,
vagy kézenjárás 5 méter távolságig.
7. Cigánykerék,
vagy terpeszáтуgrás a 130 cm. magasra
állított bakon keresztül,
vagy fejugrás (átfordulás fejtámaszon át).
- 8—9. 3 km. mezei sízés 14 p
vagy 3-as figura a jégen,
vagy 100 m úszás 3·5 p
vagy céllövészet az iskola fedett céllövő-
pályáján 50 m-es céltáblára fekvő, fel-
támasztás nélkül, 5 lövés közül leg-
alább 40 pont találat. Két próbálövés
tehető.

Ez utóbbi négy gyakorlat közül kettőt kell választani.

- 10—11. Labdaütés a fészekmétaütővel.
6 ütés közül 3 sikerült vízszintes ütés . . . 15 m
vagy 4-es számú futball-labdával 4·5 m.
távolságról 6 kísérletből 4 sikerült do-
bás a 3 méter magasra állított kosár-
labda kosarába,
vagy 8 méter távolságról fészekméta-
labdával célbadobás 50 cm. átmérőjű
karikába. 6 kísérletből 4 sikerült dobás
a karikába.

E három gyakorlat közül kettőt kell választani.

Az I. oszt. ezüstjelvény feltételei:

24 szám közül 12-öt lehet választani.

1. 100 m. síkfutás 13·4 mp.
- 2—3. Súlylökés $5\frac{1}{2}$ kg-os súllyal, 200 cm. át-
mérőjű körből 11 m
vagy diszkoszvetés $1\frac{1}{2}$ kg-os diszkosszal,
213 cm. átmérőjű körből 28 m
vagy gerelyhajítás 600 gr-os gerellyel . . . 33 m.

E három gyakorlat közül kettőt kell választani.

4. Távolugrás 480 cm
 vagy magasugrás 135 cm.
- 5—6. 2 km. mezei futás 10 p
 vagy 5 km mezei sízés 35 p
 vagy 100 m. úszás 3 p
 vagy céllövészet 50 m. céltáblára fekve,
 feltámasztás nélkül. 10 lövés közül leg-
 alább 80 pont találat. 2 próbalövés
 tehető.

E négy gyakorlat közül kettőt kell választani.

- 7—8. Rúdugrás 230 cm
 vagy 80 m. gátfutás (8 gáttal à 91·4 cm.
 gátak 12+8+8+8+8+8+8+8+12 16 mp
 vagy 500 m. gyorskoresolya 80 mp
 vagy 8-as figura a jégen.

E négy gyakorlat közül kettőt kell választani.

- 9—10. Billenés.
 vagy támaszba lendülés a nyujtón.
 vagy bukó-billenés a korlátón.
 vagy kézenállás 5 mp-ig a padlón.

E négy gyakorlat közül kettőt kell választani.

11. Erőugrás (átfordulás kéztámaszon át).
 vagy repülőugrás (átfordulás tigrisugrás
 és kéztámaszon át).
 vagy hátbillenés a matrácson.
 vagy terpeszátugrás a hosszába állított
 5 rekeszes ugrószekrényen keresztül.
12. Labdaütés a fészekmétaütővel, 6 ütésből
 4 sikerült vízszintes ütés 20 m
 vagy 4-es számú futball-labdával 4·5 m.
 távolságról a 3 méter magasan elhelye-
 zett kosárlabda kosarába 6 kísérlethől
 4 sikerült dobás.
 vagy kézilabdahajítás (3-as futball) 22
 méterről az üresen hagyott futball-
 kapuba. 5 hajítás közül 3 sikerült
 hajítás. (Az 5-ös futballt rúgni lehet.)
13. 3 kg-os medicinlabda felfelé hajítása a
 6 m. magas tornacsarnokban, annyira,
 hogy érintse a mennyezetet. 5 kísérlethől
 3 sikerült hajítás.
 vagy 12 méter távolságról fészekméta-
 labdával célbadobás 50 cm. átmérőjű
 karikába. 6 kísérlethől 4 sikerült dobás.

Az igazi gymnasium.

Írta: Sági Ferenc dr.

A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium iskolaorvosa.

A görög szellem volt az első, mely a testedzést a neveléssel, a gimnasztikát a fürdéssel, mindkettőt az iskolával kötötte össze.

A „*gymnasion*“ az iskola és fürdő összekapcsolásának világtörténelmi emléke. Az iskolafürdő zuhanyrózsája alatt prüszkölő, vagy úszómedencéjében hápogó kis gimnazista kései utóda, szenvedő torzója annak a görög ideálnak, melynek lelkét Lysippos faragta kőbe a vatikáni Apoksyomenos szobrában.

A *gymnasion* tágas, szellős, árnyékos hely. Ligetek környékezik, fürdők veszik körül a szellemi torna és testedzés gyakorlótereit. Ásatások ráakadtak Olimpiában, Hierapolisban, Ephosusban iskolákra és bennük fürdőkre. Azóta messze távolódott az iskola a görög szellemtől és a fürdő az iskolától. Hosszú időközön át a gimnázium elnevezés többnyire csak megcsúfolása volt a görög mintának. Alig fél évszázad előtt Göttingában 1884-ben célt és helyet kap a fürdő az iskolában. A svéd, majd a dán gimnasztika világhódító útján magával vitte a skandináv népek egészséges felfogását a testedzésről, mely a gimnasztikát fürdő nélkül el sem tudja képzelni.

A görög szellem a test és lélek harmónikus kiművelésének vágyában népek és nemzedékek lelkébe ültette az egészség, a tisztaság, a szépség kultuszát. Ezt szolgálja a fürdő az iskolában.

Példa rá: a budapesti X. ker. áll. Szent László reálgimnázium iskola-fürdője.

Az iskola csonka homlokzatán kőbe vésett évszám magyarázza, mentegeti az építkezésnek intő példaul szolgáló történetét: „Épült 1914—15-ben“. A Szt. László reálgimnázium is, mint a Szent László templom. Lechner Ödön nemzeti műemlékeket teremtő képzeletében fogant meg. Remekmű lehetett volna, de 1914—15-ben épült. Befejezése előtt kidőlt a mester, kitört a háború! Míg a templom örökbeesű alkotás, művészettörténetünk díszé lett, a Szt. László gimnázium épületét eltorzította a háború, a költségvetés ollója és a vállalkozók tág lelkiismeretű „vis major“-ja.

A megszorított költségvetés tollvonással lenyisszantotta a környezetből kiemelkedő iskola architektóniáját harmónikusan összefogó kupolát és törölte a központi fűtőberendezést. Fűtőanyagra azóta az üzemköltség megtakarításából amortizálódó központi fűtőberendezésnek sokszorosát ráfizette az állam. A hiányzó kupola helyén néhány év múlva átázott a mennyezet és a díszterembe hecsorgott az esővíz. A költségvetés így gondoskodott zuhanyfürdőről! Három évvel ezelőtt a lapostető tatarozására és új fedésére 35.000 pengőt folyósított a költségvetés; azóta újra beázott és csak ismételt javítással lehetett helyrehozni. Iskolaépítésnél nem szabad tékozolni, de ráfizetés nélkül nem lehet takarékoskodni!

Sokban fölösleges fényűzés és elsősorban a higiénikus viszonyokat érintő takarékoskodás torzkeveréke az iskolaépület.

A fehér márványlapoktól ragyogó előcsarnokból a tornateremhez vezető folyosón már kezdetben volt öltöző- és mosdóhelyiség, csak használni nem lehetett. Eleinte raktár volt, a háború után tanárok szükségükre. 13 év múlva, amikor megürült, nyomban használatba vettük. Ifjúsági Vöröskereszt-csoportunk élén tisztasági versenyeket rendeztünk. „minta-osztályokat” tüntettünk ki, egészségügyi szolgálatot rendszeresítettünk, mosdókat szereltünk fel, tiszta törülközőkről és elegendő szappanról gondoskodtunk. Ez volt az előkészítés akadályokkal és gánésokkal megküzdő munkája.



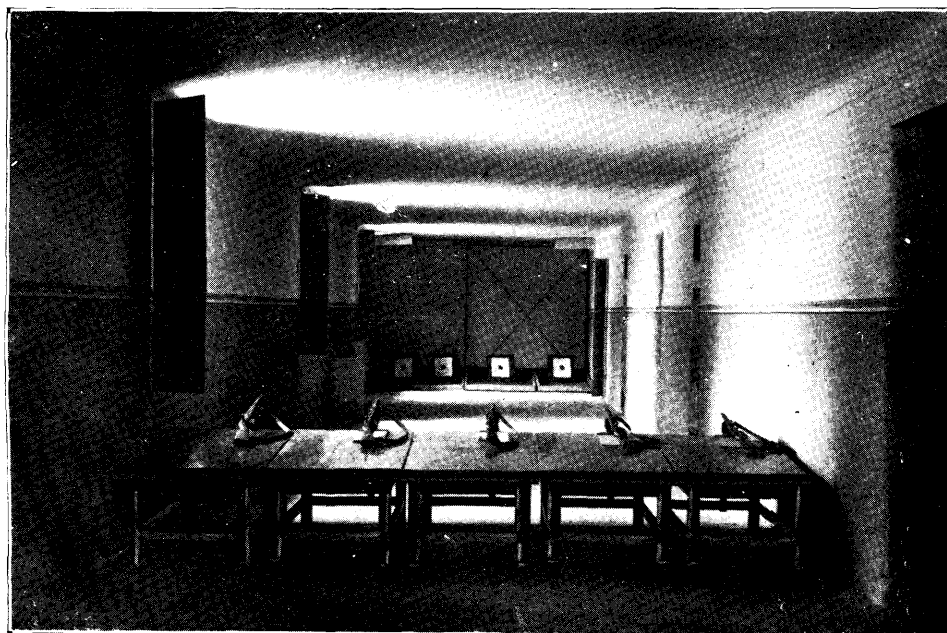
166. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgymnázium udvara a futball- és a tenispályával.

Iskolaorvosnak, aki szereti munkáját és iskoláját, nem lehet nagyobb öröme, mint az, hogy olyan testnevelési tanárral dolgozhat együtt, aki nemcsak megérti, követi, de mindenben elősegíti intencióinak megvalósulását.

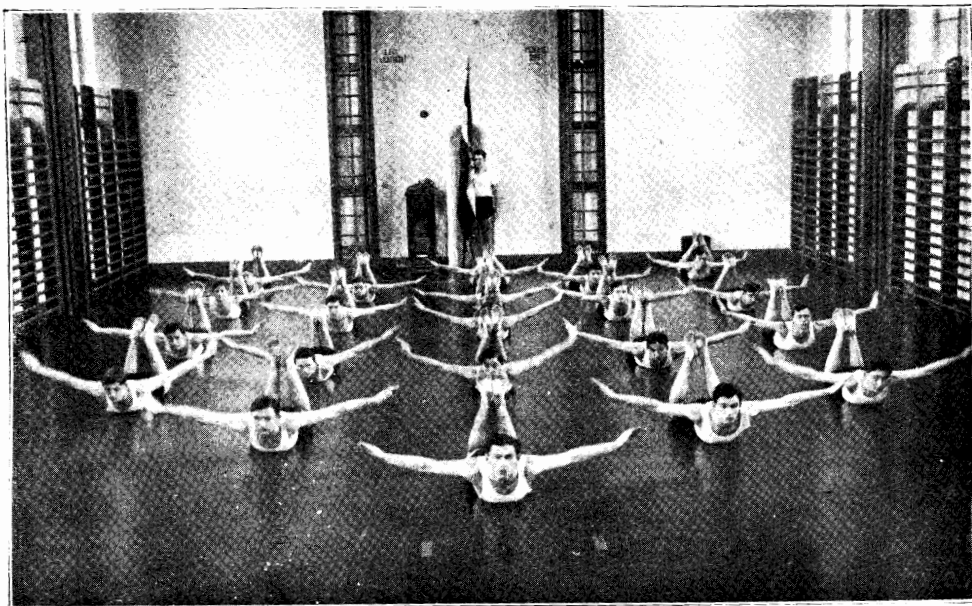
A remekbe készült ovális előcsarnok gyújtópontjában márványoszlopok és bolthajtások mögött nyílik a tornateremhez vezető folyosó: bejáratánál kis felirat: „Gymnasium”. Testnevelési tanárunk eleven valósággá varázsolta a szó régi görög értelmét. Kis mellékajtó egyenesen a 7000 m²-es jegegyesorral szegélyezett, 4 utcára nyíló, kertben végződő udvarba, a szabadteri játékok és atlétika helyéhez vezet. Az 56 méter hosszú, végesvéig a mennyezetig érő hármasszárnyú ablakokkal megvilágított fedett cellővőcsarnok pedig a tornateremhez. Jobbról a tanári szoba, öltöző, zuhanyfürdő, céllovók jelző szobája, a 200 kötetes testnevelési és sportkönyvtár, tornaszertár és mellékhelyiségek és végül egy kis előtermen keresztül a pormentes tornate-



167. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium sportpályává átalakított udvara.



168. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium fedett céllovócsarnoka.



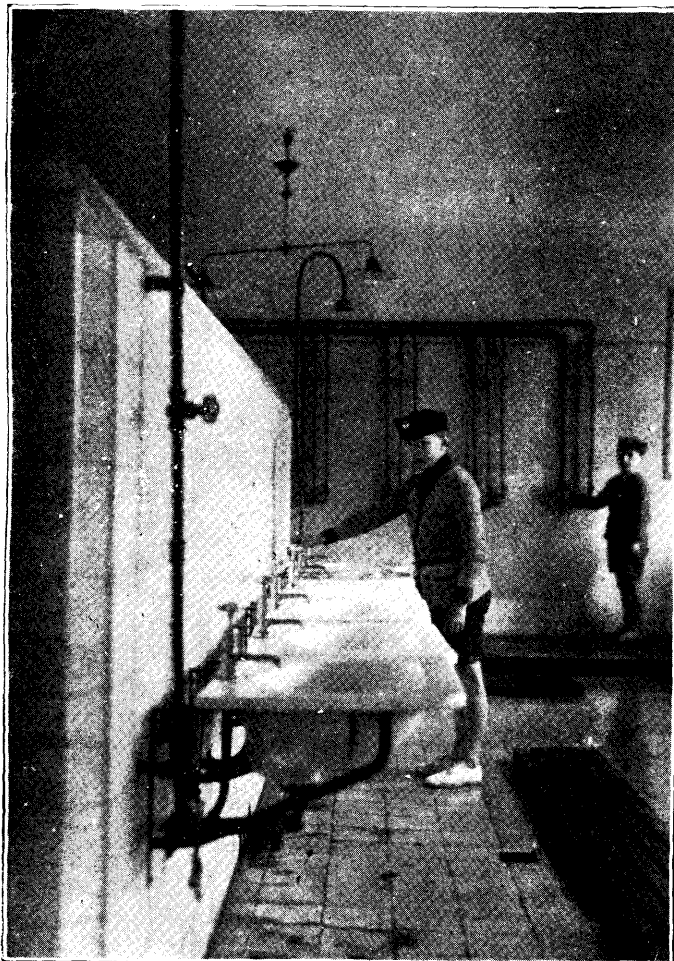
169. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium tornacsarnoka.



170. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium tornatermi öltözője.

rem, hová levetett sarokkal, tornaruhában és cipőben, négyszeres lábtörlés (nedves, száraz, nedves, száraz) után léphet csak be diák és tanár egyaránt. Feliratok, jelmondatok köszöntik és biztatják a testedzésre induló diákokot: „Szébb jövőt! Mosolyogj sokat! Légy vígkedvű!”

A tornateremhez és fürdőhöz tartozó öltöző 2·80 m magas, 8·16 m hosszú és 5·9 m széles. Két hármasszárnyú ablak világítja, 6·72² ablakfelü-



171. kép. A budapesti X. ker. áll. Szent László reálgimnázium zuhanytermének egyik része.

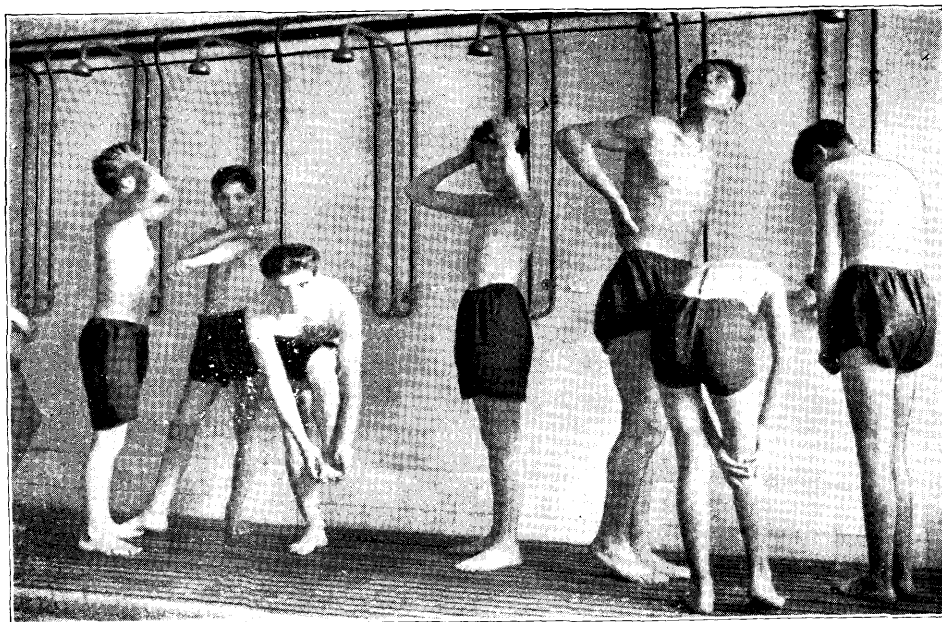
lettel. A helyiség közepén két sorban, háttal egymásnak és a két rövid falon szemben egymással sorakoznak az öltözőszekrények: 17 oszlopban 68 szekrény 680 tanuló részére. (Létszám: 650.) Egy szekrényben 10 rekesz és egy kiugró ülés, cipők számára felnyitható láda van. Minden 10 rekesz külön ajtóval zárható le. Egy oszlop: 4 fizes rekeszű szekrény. Az öltözőben linoleumpadló van. A tornateremből száműzött kókusz-lábszönyegek itt tesznek jó szolgálatot. A helyiséget télen Jobbágy-kályhával fűtjük és 17 C° hőmér-

sékleten tartjuk. Az öltöző szekrények bezárhatók: torna- és fürdőruhájukat azonban hazaviszik a diákok és otthon tisztogatják.

A zuhanyozó-terem tágas, világos helyiség: három hármasszárnyú ablak szellőzteti és világítja $10 \cdot 08 \text{ m}^2$ ablakfelülettel. A helyiség méretei: magassága $2 \cdot 8 \text{ m}$, hosszúsága $10 \cdot 5 \text{ m}$, szélessége $5 \cdot 9 \text{ m}$.

A terem közepén 4 méter hosszú csempefal mindkét oldalán $6 \cdot 6$ összesen 12 favencmosdó, $58 \times 42 \text{ cm}$ külső, $30-45-15 \text{ cm}$ belsőmérettel. Ez megvolt. A sarkokon egy-egy, összesen 4 hideg zuhany, új szerelés. Ez volt a kiindulás.

Új: a fehér olajfestékkel bevont 6 méteres széles falon egymás mellett 8 hideg- és melegvizet szolgáltató zuhany. Ez is kevés volt. Ma már 16 hideg-



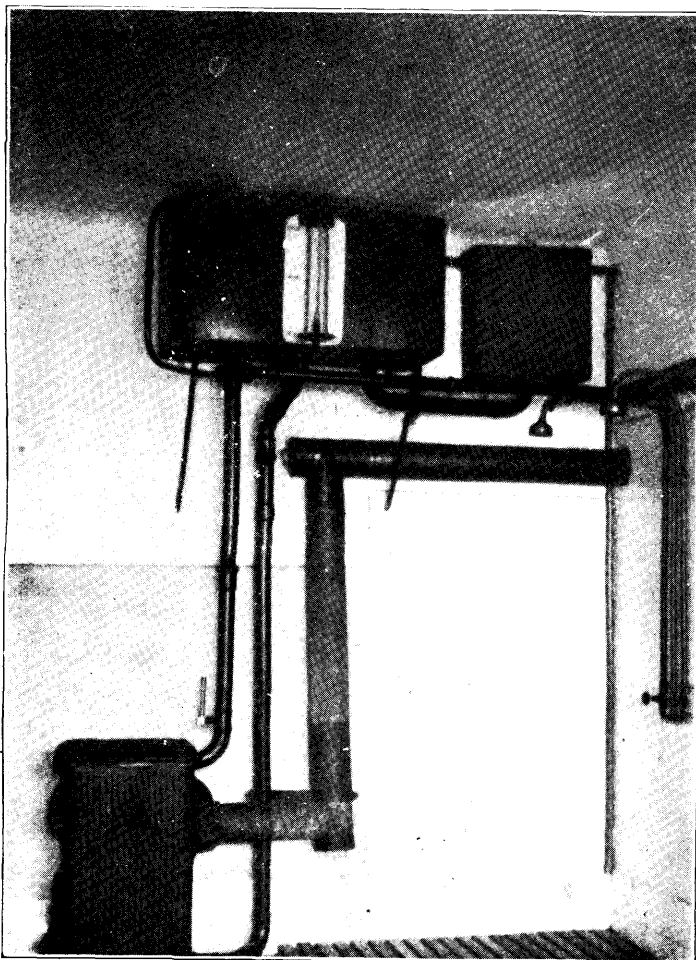
172. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgimnázium zuhanyozója.

és melegvizet szolgáltató zuhany van. Iskolafürdőkben tehát összesen 12 mosdó és 20 zuhany áll tanulóink rendelkezésére.

A melegvizet a teremben elhelyezett 2 m^2 fűtőfelületű Marabu öntöttvas melegvíz fűtőkazán szolgáltatja. A kis kazánhoz tartozik a kovácsolt vas-támaszokkal falra szerelt 250 literes meleg- és 50 literes hidegvíztároló. Az új esőhálózat bilincsekre szerelt, a falon szabadon vezetett 12 folyóméter 40 mm -es és 26 folyóméter 20 mm -es horganyzott vascsőből áll. A esőhálózatot befagyás ellen 16 db vízkieresztő-esapocska védi. A csapok mellett a falon zománctáblácskákön „hideg-meleg” jelzésű feliratok. A zuhanyok előtt 6 méter hosszú és $1 \cdot 8 \text{ m}$ széles farács földi be a 6 méteres , legömbölyített szélű betonléccel elkerített vízfolyót. A mosdók előtt mindkét oldalon egy-egy vasráccsal földött $10 \times 10 \text{ cm}$ -es levezetőnyílás van. A padló esése kifogástalan: a víz azonnal a levezető csatornába jut, tócsa nem gyűlhet össze. A padló fehér keramitlapokból van kirakva. A falakon körül kétsoros csempeszegély.

a falak mindenütt, még a mennyezet is, lakkozva van. A zuhanyterem padlóján végig keskeny farácsok vezetnek az öltözőbe, a falak mentén pedig esőnaklakkal bevont alacsony fapadok vannak. Mindkét teremben villanyvilágításunk van.

Reggel $\frac{1}{2}$ 8 órakor a szolga befűti a kazánt: a fürdő délután 2 óráig üzemben van. A kazán fűtésére naponta 20 kg dorogi szén kemény tölben is



173. kép. A budapesti X. áll. Szent László reálgymnázium zuhanykészülékének melegítő-kazánja és víztartója.

elegendő arra, hogy az 55 C° átlagos kazán-hőmérsékletet fenntartsuk és egyúttal a zuhanytermet is megfelelő hőmérsékletre felmelegítsük. A melegvízfűtés és a terem melegítésének maximális napi költsége 1 pengő 60 fillér.

Minden tornaóra végén, 10 perccel csengetés előtt, befejeződik a tornatermi, nyáron a szabadtéri munka: becsengetéskor viszont pontosan megkezdődik! 8 perc jut a zuhanyozásra és 12 perc (a következő óra becsengetéséig) a törülközésre és öltözködésre.

Az öltözőbe mindenki köteles lehozni minden ruháját (télikabát, sapka stb.). Csak így teljesen felöltözve $\frac{1}{4}$ óra lehülés után távozhatnak a diákok az öltözőből és egyenesen az osztályba vonulnak, és csak a következő óra szünetjében mehetnek ki a folyosóra, vagy a szabadba.

A fürdés nem kötelező, de a tél folyamán is a tanulók 50 százaléka önként és baj nélkül fürdött. Azokra is kiterjed az ellenőrzés, akik nem fürdenek.

A téli konferencia megállapította, hogy a hiányzók abszolút és relatív száma kevesebb volt, mint az előző években. Ezt a jelentős eredményt az az ellenvetés sem vitathatja el, hogy ez évben járványmentes, enyhe télünk volt.

1929. december közepe óta iskolafürdők kiválóan működik. Az egyszerű és olcsó szisztéma jól bevált. Gázfűtés, vagy gőzfűtéses berendezés felállítása, de napi fenntartása is drága. Az 1800 pengő helyett 4000 pengő nagy különbözet már a költségvetésben. A kazán kezelése egyszerű. Reggel 5—6 drb fa és 5 kg magyarszén elég a befűtéshez. Minden órában 2—3 kg szenet raknak rá. Így délután 2 óráig van elegendő melegvizünk és a napi szénfogyasztás tél idején sem haladja meg a 20 kg-ot. A kazán nemcsak a vizet, hanem az elhasznált melegvíz segítségével a zuhanyterem levegőjét is felmelegíti és kivéve a nagyon nagy hideg időjárást, a zuhanyterem kályhájába nem is kell befűteni. Amíg melegvízszolgáltatás nem volt és a mosdótermet a régi rendszerű Meidinger-kályhával fűtöttük, a terem levegőjének felmelegítéséhez több szénre volt szükség, mint ma, amikor melegvízben zuhanyozhatnak tanulóink.

Minden osztály, minden tornaóra után megfürdik. A rendfenntartás igen egyszerű: vetkőzés, zuhanyozás, öltözködés, mindig a testnevelési tanár felügyelete mellett, jelenlétében történik. A higiénikus követelményeket, egyeseknél a fürdés engedélyezését, vagy eltiltását az iskolaorvos ellenőrzi. Az iskolafürdőben sok mindenben megakad a szeme. Első zuhanyozáskor a tanulók 20 százaléka „retkes” volt. Voltak köztük olyanok, akik heteken, sőt hónapokon át nem fürödtek. Panaszmentes gyereken kezdődő báránymimlót vettünk észre. Egyik kisdíákunk háta tele volt kék foltokkal: szegény gyerek bevallotta, hogy amikor intőt vitt haza, apja a nadrágszíjjal kékre verte. (A brutális apát behivattuk az iskolába.) A nagyobb diákok közül egykettő húzódozott a zuhanyozástól: orvosi kezelés segített rajtuk, azóta vígan zuhanyoznak. Fesztelen mozgás közben, a csontrendszer hibái is sokkal szembetűnőbbek. A fürdő sok mindent leleplez.

Volt olyan nap is, hogy 300-an fürödtek. 1929. december közepe óta így működik iskolafürdők. Hogyan jött létre? Nem kértünk és nem kaptunk semmit!

Testnevelési tanárunk lelkes, fáradhatatlan munkája és kitűnő ötlete biztosította megvalósulását. Az 1929/30 tanév elején igazgatónk és a KISOK miniszteri biztosa engedélyével minden osztályban kihirdettük, hogy a KISOK (Középfokú Iskolák Sportköreinek Országos Központja) keretén belül intézetünk 117. sz. Szent László sportköre megalakítja fürdő-szakosztályát. Beiratkozási díj egyszerismindenkorra 2.— pengő. Befizetési határidő 1929. december 1. A részvétel nem kötelező. Minden tanév elején az új tanulók, vagy a csatlakozni akaró új jelentkezők ugyanesak 2.— pengőt fizetnek egyszerismindenkorra.

Az 550 tanulóból 520 önként jelentkezett. Ha a pénz nem is gyűlt mindjárt össze, komoly számításokat végezhattünk. A sportkör több helyről árajánlatot kért. Klimay Pál kőbányai bádogos és szerelő vállalatának egy

évi jóállás mellett benyújtott költségvetése volt a legkedvezőbb. Megbízást kapott, s mire munkájával elkészült, a befizetett 2.— pengős tagsági díjakból az 1025.— pengőt kitevő költség is összegyűlt.

A fürdőberendezés költsége így alakult:

A 2 m ² fűtőfelületű öntöttvaskazán és a 250 literes melegváltató, valamint a csőhálózat és zuhanyok felszerelése	P 1025.—
Befagyás ellen 8 drb vízkieresztő csapocska	30.—
Betonzás, kőművesmunka	80.—
Olajfestés	46.—
Farás a zuhanyok alá és a padlóra	100.—
Tehát a zuhanyfürdő berendezési költsége 1929-ben	P 1281.—
Az új szerelés és bővítés 1930. szeptember havában további 8 új zuhany felszerelése, befagyás ellen 8 drb vízkieresztő csapocska és a hidegváltató nagybővítés	P 500.—
A megnagyobbított zuhanyfürdő teljes felszerelése tehát	összesen: P 1781.—

A két év óta jelentkezők és az új tanulók 2.— pengőjéből a sportkör fürdőszakosztálya a bővítés költségeit is már régen kifizette.

A napi üzemköltség 1 pengő 60 fillér volna, de a valóságban jóval kevesebb. A hatalmas tornaterem és öltöző részére megállapított fűtőanyagból sokat megtakarítunk, mert a tornahelyiségek fűtésének szabályozását testnevelési tanárunk ellenőrzi. A főleg bőven elegendő a naponta 5—6 drb keményfát és 15—20 kg szénét fogyasztó melegvízkazán üzemeltetésére. A helyiségekben kerüljük a túlfűtést, a kiválóan bevált Jobbágy-kályhával állandó, egyenletes hőmérséklet fenntartására törekszünk. A tornateremben 13 C°, az öltözőben és zuhanyteremben 18 C° a minimális hőmérséklet az ablakok közelében mérve.

Minden egyéb támogatás hiányában iskolafürdőnk szappannal ifjúsági sportkörünk látja el.

Félezernél több diák hetenként kétszer fürdik melegvízben az egész tanéven át. Ennek szociális és egészségügyi jelentőségét nem kell bővebben fejtegetnünk. Elég, ha rámutatunk arra, hogy az 50.000 lakosnál népesebb kerületnek, mely a város fürdőitől messze esik, nincs egyetlen fürdője, uszodája sem; a tanulók legnagyobb része szegénysorsú, 50 százaléka vidéki szülők gyermeke, otthon nincs fürdőszobájuk. Tornaóra után a rendszeres zuhanyfürdő testedzés szempontjából különben is többet jelent, mintha a gyerekek otthon, szombat este egy kis melegvízben ázik.

Aki érezte, élvezte és megszokta a rendszeres zuhanyozást, a test tisztaságának, a szabad bőrlégzésnek kellemes, szinte felemelő érzését, az akkor is a tisztaság kedvelője marad és fürödni fog, ha bezárul az iskola kapuja és eláll a zuhagó víz, mely ősztől nyárig tisztítja, ápolja, edzi a tanuló ifjúságunk testét. Zuhanyfürdőnk, teniszpályánk, futballpályánk, atlétikai pályánk, higiénikus tornatermünk, szabadtéri tornaterünk és fedett lövésarnokunk már van: új célunk az iskola hatalmas udvarán jégpálya és úszómedence létesítése. Szülőknek, pedagógusnak nagy megnyugvás, ha a diákjaink mindent jó társaságban, felügyelet mellett, az iskolában kapják meg. Iskolafür-

dönk akkor lesz tökéletes, ha egyszer úszómedence is épül az iskola udvarán. (Megvalósítására újabban kilátások nyílnak.)*

A józan, céltudatos egészségügyi propaganda nem tévesztheti szem elől, hogy a közegészségügy színvonalának emelkedése a megfelelő vízellátással és csatornázással kezdődik és az orvostudományok minden haladása mellett is a szociális közállapot javulásának függvénye marad. Ezért nem építhet légyárakat. Első teendője: A tisztaságra nevelés, rászoktatás a mindennapi testápolásra, tömegek megbarátkoztatása a rendszeres fürdéssel. Egészségügyi és társadalompolitikánk feladata volna a lehetőségek kihasználása vagy megteremtése, a gyakorlati megvalósítás érdekében.

Ha az intéző körök látnák, hogy a háborús években, a kommün és forradalmak idején született, nélkülözések közt feleseperedett, vérszegény, angolkóros, esenevész gyermekek százainak arca hogy kipirul és feldetül tornaóra után a zuhanyfürdőben, akkor figyelmük talán ráterelődnék iskola-fürdők létesítésének jelentőségére.

Követésreméltó példát ismertettünk, kis körben bevált eredményt.

*) A Magyar Úszó Szövetség az uszoda építésére megszavazott 4000 pengő kamatmentes kölcsönt és reméljük, hogy a Nemzeti Sportuszoda Alapítvány igazgatóságától a fedett uszoda 1931. évi bevételeiből egy nagyobb segélyben részesülünk.



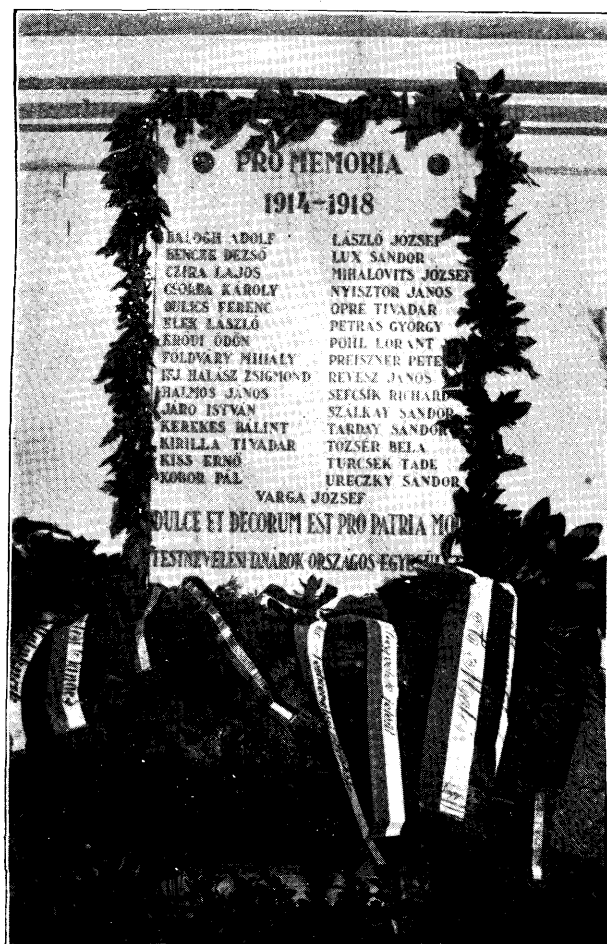
174. kép. Matolay Elek, a Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete első elnöke sír- emlékének megkoszorúzása a Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete 50 éves jubileuma alkalmából a Budapest kerpesi temetőben.

A Testnevelési Tanárok Országos Egyesületének 50 éves évforduló ünnepélye.*)

A Magyar Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete fennállásának 50 éves évfordulóját 1931. év október hó 31-én ünnepelte.

A jubileumi ünnepet mindenekelőtt a világháborúban hősi halált halt 31 testnevelési tanár és az egyesületet megalapító és első elnöke néhai Matolay Elek kegyeletes emlékének szentelte.

*) Az egyesület titkári hivatala Budapest, VII., Rottenbiller-u. 35. sz. alatt van.
Titkár: Bély Miklós testnevelési tanár.



175. kép. A hősi halált halt testnevelési tanárok emléktáblája. Leleplezték a Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete 50 éves fennállási jubileuma alkalmával, 1931. október hó 31-én a Testnevelési Főiskolán.



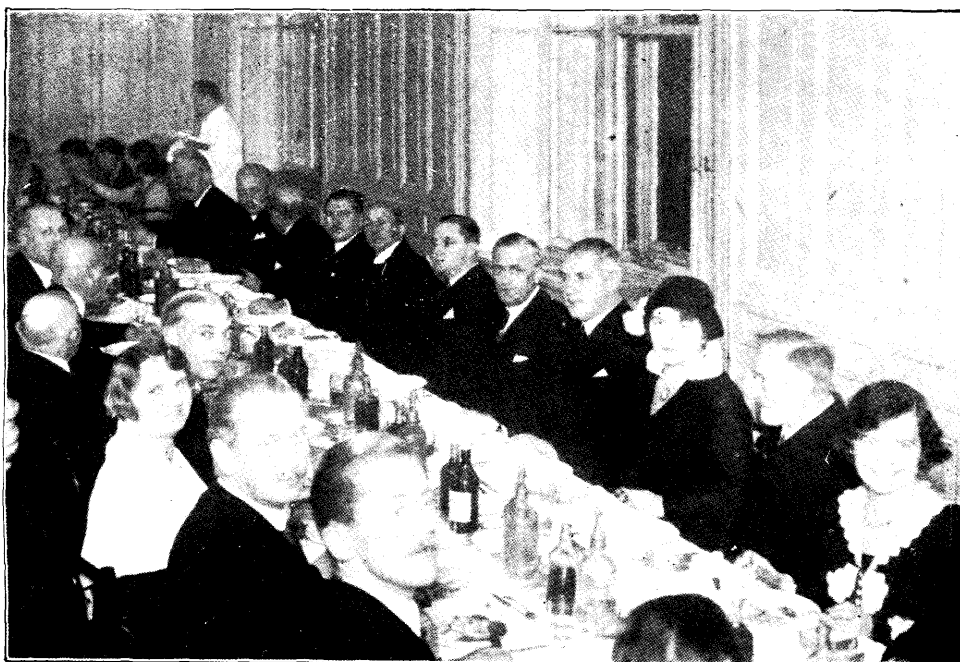
176. kép. Vasadi Balogh György, a Testnevelési Tanárok Országos Egyesületének elnöke, beszédet mond az emléktábla előtt.



177. kép. A Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete 50 éves jubileumának díszközgyűlése 1931. október hó 31-én a Testnevelési Főiskolán. Megnyitó elnöki beszédet mond Vasadi Balogh György.



178. kép. A Testnevelési Tanárok Országos Egyesületének 50 éves jubileumi ünnepe a Testnevelési Főiskolán. A díszközgyűlés közönsége.



179. kép. A Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete 50 éves jubileumának ünnepi vacsorája

Az ünnepély 1931. október hó 31-én délután 3 órakor a budapesti kerepesi temetőben Matolay Elek sírhelyének megkoszorúzásával kezdődött. majd 5 órai kezdettel folytatódott a Testnevelési Főiskolában, ahol a világháborúban hősi halált halt testnevelési tanárok emléktábláját leplezték le. Utána a jubileum közönsége a Főiskola nagytermében díszközgyűlésre gyűlt össze, majd este a Tisztviselő Kaszinóban ünnepi vacsorán vett részt.

A nagy multra visszatekintő és a második félszázadba lépő egyesület ünnepélyéről könyvemben több képpel emlékezem meg.

A 174. számú kép Matolay Elek, a Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete első elnöke síremlékének megkoszorúzását mutatja.

A 175. számú kép a hősi halált halt testnevelési tanárok leleplezett emléktábláját ábrázolja.

176. kép: vasadi Balogh György, az egyesület elnöke az emléktábla előtt beszédet mond.

177. kép: a Testnevelési Tanárok Országos Egyesületének elnökségi tagjai a díszközgyűlésen. Ünnepi megnyitóbeszédet mond: vasadi Balogh György.

178. kép: a díszközgyűlés közönsége. A közgyűlésen többek közt megjelent (első sorban balról jobbra haladva) Hegedűs Sándor ny. pénzügyminiszter, Karafiáth Jenő dr. kultuszminiszter, Demény Károly ny. államtitkár, Kalándy Imre tábornok és Pintér Jenő dr. kir. tankerületi főigazgató.

A 179. kép az ünnepi vacsorán résztvevő vezetőség tagjairól készült.

A testnevelés célja.*)

Az iskolának az a feladata, hogy a tanulóknak általános kiképzést adjon. Ez az általános kiképzés vonatkozik mind a szellemiekre, lelkiekre, mind a testiekre. Általánosan elismert tény, hogy a test és a lélek egymástól függenek. Ez a törvény érvényesül az ember egész életében, de különösen a gyermek első éveiben. Fiatal korban a szellemi fejlődés elsősorban a test fejlődésétől függ. Ebben a korban a gyermek aránylag erősebben fejlődik, mint később. Ez az erős növekedés élénk vérkeringést kíván s ennek a vérkeringésnek egyetlen előmozdítója a mozgás. Ezért van az, hogy minden egészséges gyermek zabolátlan mozgási vágygal rendelkezik. Az egészséges gyermek sohasem nyugszik, kivéve ha eszik, vagy alszik. Mennél többet mozoghat egy egészséges gyermek, annál kedvezőbben fejlődik mind testileg, mind szellemileg. S mennél inkább akadályozva van a mozgásban, annál többet szenved egészsége. Sok példát látunk erre a városi ifjúság életében.

A gyermek fiatal éveiben az iskolakötelezettség koráig játsszék minél többet. A gyermek játékeit sokszor a felnőttek lebecsülik, pedig a játék a gyermeknek az, ami a munka a felnőtteknek. A gyermek játécai közben tapasztalatokra tesz szert, fogalmakat alkot és képzelő tehetsége fejlődik, s így szellemi képességeit is gyarapítja. Ha eljön az iskola ideje, játécai révén eljön az az ideje is a gyermeknek, ami a lelki tulajdonságok kifejezője: minő az akaratere és kötelességtudás.

Az iskolában megkezdődik az öntudatos munkára való nevelés. Testileg naponként tétlenül kell ülnie, mert még odahaza is kötelességek várnak rá.

Az ülési munkának ellensúlyozására az iskola is megenged egy kis mozgást és ez a testgyakorlás: gimnasztika, torna, játék, sport, atlétika, úszás stb.

Az iskolai testnevelés a tanulóknak nemesak a testi kiképzését adja meg, hanem a szellemi erők kiképzését is. A testgyakorló óra keretén belül kedély, akarat és tetterő is fejlődik. A nagy történelmi alakok ismertetése felébresztheti a gyermekben azt a vágyat, hogy ő is erős, bátor és nagy akaratú bírónak legyen.

De ez még nem teszi őt bátorrá, erőssé és akaratereőssé.

A testgyakorló óra alatt a gyermekek engedelmességhez, rendhez szoknak, alkalmat nyernek bátorságuk bemutatásához és olyan gyakorlatokat végeznek, melyek teljes akaraterejüket megkívánják. A játékoknál megtanulják magukat a közös célnak alávetni és a játékszabályok révén törvénytiszteletűvé fejlődnek. Az ifjúság a legszigorúbban elítéli azt, aki vét a játéksza-

*) K. A. Knudsen, Niels Bukh és J. G. Thulin világhírű testnevelők munkálataik alapján.

bályok ellen. Továbbá játékaikban tettekre készséget és önállóságot tanulnak el és fárasztásuk is megerősödik.

A jól vezetett testnevelés nemcsak a test fejlődését, hanem a gyermek lelki fejlődését is elősegíti.

Gimnasztika alatt azokat a mozgásokat értjük, mely a testnek minden oldalú és egyenletes fejlődését biztosítja.

A gimnasztikai mozgások különböznek a munka, vagy sport mozgásaitól, mert amíg az ásásnál, kapálásnál, kaszálásnál, gyalulásnál, vagy sportgyakorlatoknál pl. a futballjátéknál, evezésnél, vívásnál stb. a mozgásoknak és állásoknak mindig a munka, vagy sport céljai után kell igazodniuk és egyoldalú kiképzést adnak, addig a gimnasztika a harmónikus testfejlődést mozditja elő.

Amíg az összes gyakorlati formáknál (munka, sport, gimnasztika) közös vonás, hogy a testnek mozgást jelentenek és az egészséges testet fenntartják mindaddig, amíg a testet nem erőltetik túl, addig a gimnasztikának még az a nagy előnye is van, hogy a testet alakítani és javítani képes és hibáit kijavítja.

A gimnasztika céljai.

A gimnasztika hajlékonyságot ad. A mindennapi munkában az izmok és ízületek nemhogy hajlékonyságra nevelődnének, hanem ellenkezőleg, azok megrövidülnek és merevekké lesznek. Nincsen egyetlenegy olyan munkamozgás sem, mely megkívánná, hogy a karokat felfelé nyújtva, a fej mögött messze hátra lendítsük, vagy amely megkívánná, hogy a törzset mélyen előre, vagy oldalt az ízületek határáig hajlítsuk és egy sincs, amely a lábak ízületét egész terjedelmében mozgásba hozná.

Példák bizonyítják, hogy a munka esökkenti a hajlékonyságot. Ha egy munkás sohasem nyújtja ki teljesen az ujjait, úgy a végén a szerszámok állandó fogásától és tartásától teljesen görbék és merevek lesznek. Ha sohasem nyújtja ki karjait és lábait, amit munkaközben megszokott, az egész test előrehajlottá lesz. A vállai, melyek azelőtt egyenesek, melle, mely azelőtt domború volt, lassan elvesztik rendes állásukat és a munkás (vonatkozik ez a szellemi munkásra is) a melle táján olyan síma lesz, mint volt annak előtte a hátán. A hát, mely azelőtt egyenes és hajlékony volt, merev és görbe lesz a munka fölé hajolástól, ha csak nem törekszik testét felegyenesíteni és más irányban hajlítani.

Amilyen természetes, hogy az egyoldalú munka előidézze a tartásbeli hibákat és merevít, épp annyira magától érthető, hogy okosan előkészített gimnasztika által, amely egyoldalúan ellenkező irányban hat, a hibát kijavíthatja és a mozdulatok sokoldalúságát megint helyreállíthatja.

A gimnasztikai gyakorlatok a mozgásokat az ízületek határáig végéztetik és a megrövidült izmokat, szalagokat ismét meghosszabbítják. Éppen ezért a hajlékonyságnak nagy a jelentősége. Nem a túlzott, természetellenes hajlékonyságról van szó (akrobata), hanem a természetes hajlékonyságról, melyre az iskolai testi nevelésnél törekszünk.

Akinek a lába merev, az nehezen jár és a járáshoz sok erőre van szüksége; akinek a háta merev és görbe, annak szűkebb a mellkasa és könnyebben kaphat tüdőbetegséget.

A rugalmasság, hajlékonyság általában az ifjúságnak és az egészségnek az ismertetőjele.

Nagyon gyakori, hogy gyermekek, akik nem mozognak eleget, 6—7 éves életkorukban, vagy talán még előbb is, merevek, hajlíthatatlanok lesznek. *)

A testgyakorló órákon is alkalmazzunk olyan gyakorlatokat, melyek által a tanulók hajlékonyságot sajátítanak el. A fiatal 2—4 éves gyermeknek nem való rendszeres tornaoktatás. A szülők ne járassák gyermekeiket torna-kurzusokra, de hajlékonyságra nevelő egy-két gyakorlatot mindennap végeztessenek velük. **)

Ha a gyermek elvesztette a hajlékonyságot, visszaszerezhetjük úgy, hogy egy ideig olyan egyoldalú gyakorlatokat végeztetünk, melyek nyújtólag és hajlítólag hatnak, mert a merevség egyik főakadálya a minden oldalú gimnasztika teljes hatásának és a tanulók értékes örömének.

A gimnasztika minden oldalúlag, a munka egyoldalúlag hat a testre. A munka következménye a testnek egyenlőtlen kifejlődése lehet, ami rossz testtartásban nyér kifejezést. (Görbe, vagy ferde hát, előretolt vállak, lógó fej.) Ez a tartás a belső szervekre: tüdőre, szívre, vesére és emésztőszervekre is károsan hathat.

A gimnasztikában sok olyan gyakorlatot kell alkalmazni, melyek a testet erőteljesen nyújtják és hajlítják, hogy a napi életben szerzett rossztartású tagokat kiegyenesítsék. Nyújtó- és hajlékonyító-gyakorlatok sokaságát foglalja a gimnasztika magában.

Az iskolai testnevelésben rendelkezésünkre álló rövid idő és a kevés megisméltetés dacára is visszaadhatja a testnek eredeti jótartását. Ez azt mutatja, hogy a jótartás természetes és a testgyakorlás marad a győztes, mert az a természettel dolgozik és mindaz, ami a helytelen rossztartást elősegíti, természetellenes.

A gimnasztika továbbá általános ügyességet fejleszt. Ügyesség alatt értjük a gyakorlatok alatt szükséges izmoknak az előírt pillanatban a helyes erővel és a megfelelő gyorsasággal működtetését. Az ügyesség által megtanuljuk erőinket takarékosan használni úgy, hogy ugyanakkor felesleges izmok ne működjenek. Az ügyesség megszerzése a mindennapi életben előforduló sok szereneséflenségnek megakadályozója lehet.

Amíg a testi munka és a sport csak bizonyos ügyességekre nevel, addig a gimnasztika általános ügyességet igyekszik megadni. A gimnasztika sok ügyesítő (koordináció) gyakorlat felett rendelkezik, melyek mind a helyes izombeidegződést kívánják meg.

A gimnasztika az erőt is jobban fejleszti, mint az általános testi munka. Az iparos és földműves is erősebb lesz, ha tornázik. Ez azért van, mert az izmoknak rövid, de erőteljes igénybevételeivel több táplálékot nyújt a testnek, mint amennyit attól elvesz. Az újabb vizsgálódások azt is igazolják, hogy észszerű gyakorlatok által a szív és tüdő kevésbé erőltetődik meg, mint a munka által.

A gimnasztika tanításánál a szépségre és jóságra való nevelést tartjuk szemünk előtt, s ez többet ér, mint sok más eszköz. A szépre és jóra való

*) Nagyon sokan vannak a gimnáziumi első osztályú tanulók között, akik életükben soha egy bukfenecet, nyújtottülésből: mélytörzshajlítást előre, vagy térdelőszarkonülésből mély törzshajlítást hátra nem végeztek.

**) Ezeknél a hajlékonyító törzsgyakorlatoknál arra ügyeljünk, hogy a hátrahajlítást csak a felsőháttal, felnőtt segítségével, végezzék a gyermekek. Ügynevezett „híd” ne végeztessünk, mert az derékhorpadást (lordosist) idéz elő és az állásból történő hátrahajlás — addig, hogy a kéz érinti a padlót — nyomást gyakorol a vesére és úgynevezett veseprés idéz elő és fehérjét választ ki.

törekvés megóv minden eltévedéstől. Vonatkozik ez első sorban a közelmúltban még oly nagyon kultivált erőgyakorlatokra is. Az erőgyakorlatok sokszor több erőt kívánnak, mint amennyi haszonnal járnak.

Mint már említettük, a gimnasztika egyik főcélja, hogy a testnek minden oldalú fejlődését biztosítsa. Éppen ezért szükséges, hogy minden izület és izomszövet számára sok gyakorlat álljon rendelkezésünkre. Tudnunk kell továbbá, melyek azok a könnyebb gyakorlatok, amelyek kezdők számára és melyek azok a nehezebbek, amelyek képzettek számára valók. Ismernünk kell azokat a gyakorlatokat, amelyek fiataloknak és idősebbeknek egyaránt megfelelőek és azokat is, amelyeket csak idősebbek gyakorolhatnak. Nem minden munka felel meg fiúknak és leányoknak egyaránt. Ez vonatkozik inkább a nagyobbakra, mint a gyermekekre és szól elsősorban az átmeneti és serdülő korra. Amíg például egy 10 éves fiatal leány éppenúgy végezhet bukfencet előre és hátra, mint egy 10 éves fiú, addig például egy 15—16 éves leánynak, vagy fiatal asszonynak nem felel meg ugyanazon gyakorlat.

Az egyszerű gyakorlatokon kívül ismernünk kell még összetett gyakorlatokat is. Ezeknek az a feladata, hogy az ügyességet fejlesszék. Ide tartoznak még az egyensúlygyakorlatok, ugrás és ügyességi (parterre)- és szer gyakorlatok.

A testgyakorló óra anyagát nagyon sokféleképpen lehet összeállítani. Télen olyan munkaterveket állítunk össze, melyeket a tornacsarnokban végezhetünk. Ez is lehet többféle. A fiatalabb korosztályok részére 6—15 évig lehet az egyik testgyakorló óra olyan, hogy abban sok legyen benne a gimnasztikai rész, de azért játék is szerepeljen az órán. Ebben az esetben azt mondjuk, hogy az ilyen munkatervben fő szempont a gimnasztika. Ilyenkor az óra $\frac{3}{4}$ része gimnasztikai gyakorlatokból, az óra $\frac{1}{4}$ része tornát kiegészítő játékokból áll. A gimnasztikai részben a futási és ugrási gyakorlatokban megtaláljuk az atlétikai mozgásokat is. A dobásokat pedig a medicinlabda lökésekben és a medicinlabda játékokban, vagy a kis és nagy labdával űzött játékokban leljük fel. Ha munkatervünkben főszempont a gimnasztika, akkor a tornaóra nagy vonásokban a következőképpen alakul: 1. sok gimnasztika, 2. kevés atlétika, 3. kevés játék.

A fiatal korosztályúak részére 6—15 évig téli időben minden második óra, amikor a tornacsarnokban tartjuk a testgyakorló órát, olyan is lehet, hogy kevés ideig tartó gimnasztika és atlétika oktatása mellett (az óra $\frac{1}{4}$ része gimnasztika és atlétika) sok ideig tartson a játék. Az ilyen munkatervnél azt mondjuk, hogy főszempont a játék, mert a tornaórának $\frac{3}{4}$ részét a játék veszi igénybe. A sorrend így alakul: 1. kevés gimnasztika, 2. kevés atlétika és 3. sok játék. Az élénk mozgást kívánó játékokat úgynevezett pihentető-játékok váltsák fel. Az óra vége felé föltétlenül pihentető-, vagy szórakoztatójátékot alkalmazunk.

A leányok és asszonyok részére összeállított munkatervben, vagy gimnasztika, vagy játék legyen a főszempont.

A serdülő ifjak 16 évtől kezdve a tornacsarnoki munkában olyan tanításban is részesüljenek, melynél szertorna a főszempont. Minden harmadik testgyakorló óra a VI. osztálytól kezdve olyan is lehet, amelyben kevés a gimnasztika, sok a szertorna és kevés a játék. Természetesen a szertornát VI. osztálytól kezdve rövidebb ideig a többi órákon is beiktathatjuk munkánk közé. Amikor a szertorna a főszempont, ez nemcsak a német szerekre, (nyuj-

tóra, korlátra, lóra), hanem a dán ugrási és ügyességi (parterre) gyakorlatokra is vonatkozik. *)

Ha a testgyakorló órán a szertorna a főszempont, akkor a munkaterv így alakul: 1. kevés gimnasztika, 2. sok szertorna, 3. kevés játék.

Hazánkban az időjárás olyan kedvező, hogy kora tavasztól késő őszig, ahol erre megfelelő udvar áll rendelkezésre, az órát kint a szabadban tartathatjuk.

A szabadban tartandó tornaórán a következő szempontok szerepelhetnek: 1. ~~Főszempont az atlétika.~~ Ekkor kevés ideig gimnasztikai gyakorlatokkal kezdjük az órát, majd folytatjuk sokáig tartó atlétikával (lehetőleg mindenki fusson, ugorjon és dobjon is). A végén rövid ideig tartó játékkal fejezzük be a tornaórát.

Az udvaron tartandó minden második tornaórán a játék lehet a főszempont. Ekkor 1. kevés gimnasztika (állva és terpeszállva végezhető gyakorlatok), 2. kevés atlétika (egyik csoport ugrik, másik fut, harmadik dob), 3. sok játék szerepljen.

Ha az udvaron német tornaszerek is vannak, vagy füves hellyel rendelkezünk, a fiúknak tarthatunk olyan tornaórát is, amikor a főszempont vagy a német szertorna, vagy a dán parterre-gyakorlatok. Úgy is összeállíthatjuk az óratervet, hogy az egyik csoport német szeren dolgozzék, a másik csoport parterre-gyakorlatokat végezzen.

A leányok testgyakorlásánál már nem áll ilyen nagy választék a rendelkezésünkre. A leányoknak nemesak a német szertorna és dán parterre-gyakorlatok nem valók, de az atlétikai gyakorlatokat is vigyázva oktassuk. A versenyszerű atlétika a nők testneveléséből törlendő. A gimnasztikában ismert futási és kisebb ugrási gyakorlatokat a nők testnevelésében is felhasználhatjuk, míg a súly-, díszkosz- és gerelyhajítást kislabda-hajításokkal és két kilogrammos medicin-labda lökésekkel és dobásokkal helyettesíthetjük. A szertorna és parterre-gyakorlatok helyett a leányok testnevelésében kitűnően beváltak a ritmikus táncok és néptáncok.

A leányoknál nagyon nagy gondot fordítsunk arra, hogy a futball-labdával, vagy a szőrrel bélelt nagy labdákkal egymásban kárt ne tegyenek. **)

Minden testgyakorló órát legideálisabb zuhanyfürdővel befejezni. A 3—4 percig tartó zuhany az elképzelhető legjobb a tornaóra befejezéséül. Ott is ahol van, ott is ahol nincs zuhany, a testgyakorló óra utolsó gyakorlata szabad, vagy természetes járás legyen énekkel összekötve. Az óra végén alkalmazott járás a legtermészetesebb levezető, illetve pihentető gyakorlat. Az eddig ismert „C”, vagy levezető, vagy befejező gyakorlatok (könnyű lábgyakorlat mély lélegzéssel, törzsgyakorlat mély lélegzéssel és kargyakorlat mély lélegzéssel) helyett a fentebb említett szabad vagy természetes járást ajánlom befejező gyakorlattul.

A közelmúltban, vagy talán egy-két helyen még ma is, amióta a mozgásos gimnasztikai gyakorlatok vezetnek, az óra vége felé levezető gyakorla-

*) Maguk a németek is elismerik, hogy a német szertornával szemben a dán ugrási- és ügyességi-gyakorlatoknak az az előnyük, hogy elsősorban az elhanyagolt izomcsoportokat veszik munka alá és azokat fejlesztik. A dán parterre-gyakorlatok legtöbbször a fiatalabb keresztály fiútanulói is végezhetik. A német szertorna és a dán parterre-gyakorlatok leányoknak nem valók.

**) Különösen a leányok játékában vált be az újabban hazánkban is ismert 4-es, vagy 5-ös nagyságú posztókülsőjű labda, mert amellett, hogy a szemüveget, vagy a tornaterem ablakát nem üti be, még a legnagyobb ütések sem fájdalmasak.

tok címén 10—12 gyakorlatsorozatot, minden megállás nélkül végeztenek tanítványainkkal éppen úgy, mint óra elején. Ezek a gyakorlatok nemhogy pihentetőleg hatnának, ellenkezően, ismét felmelegítik a testet. Amennyire jók ezek az óra elején, annyira elvetendőek az óra végén.

Munkaterv készítésénél szem előtt tartandó szabályok.

Az egy órai munkaterv főszabálya: sokoldalúság a munkában, az erő-kifejtés fokozatos emelkedése és csökkenése.

Egy testgyakorló órán, amikor elsősorban gimnasztikai gyakorlatokat végeztetünk, a következő gyakorlatok szerepelnek. 1. Rendgyakorlatok. 2. Lábgyakorlatok. 3. Kargyakorlatok. 4. Nyakgyakorlatok. 5. Törzsfeszítőgyakorlatok. 6. Függési gyakorlatok. 7. Egyensúly-gyakorlatok. 8. Oldalizomgyakorlatok. 9. Mellőizom-gyakorlatok. (Has, mell.) 10. Hátizom-gyakorlatok. (Felső hát, alsó hát.) 11. Járás és futás. 12. Ugrások. 13. Ügyességi (parterre, szertorna) gyakorlatok. 14. Játékok.

Az óratervet úgy kell összeállítani, hogy a hajlékonyító, erősítő és ügyesítő gyakorlatok mindig felváltásuk egymást és hogy a karok, a lábak, a nyak és a törzs különböző részeinek használata sokszor felcserélődjék. Nem szabad, mondjuk, a kargyakorlatokból csak könnyű, a lábgyakorlatokból csak nehéz gyakorlatokat összeválogatni.

Kezdőknél az erő-kifejtés nagyon lassan és fokozatosan történjék. Mind a kezdőknél (ha idősebb korosztályhoz is tartoznak), mind a fiatal tanulóknál kezdetben sok hajlékonyító, kevés ügyesítő és erősítő gyakorlatot, majd a későbbi időben a hajlékonyító gyakorlatok mellé több ügyesítő és erősítő gyakorlatot vehetünk.

A munkaterv összeállításánál arra is gondoljunk, hogy a gyakorlatok milyen mellékhatással vannak a testre. Előfordul, hogy a gyakorlatokat különböző osztályokból állítjuk össze, mégis a mellékhatás ugyanazokat az izmokat veszi igénybe, vagy ellenkezőleg. Például: a törzs hátrahajlítása, a mellső fekvőtámasz és a bordásfalon hátsófüggésben páros magastérdemelések mind hasizomgyakorlat és mégis e gyakorlatok mellékhatása az ágyékesigolyákra nagyon különböző. Az első gyakorlat, a törzs hátrahajlítása, az ágyékesigolyákat hátrahajlítja, a harmadik gyakorlat, bordásfalon hátsófüggésben páros magastérdemelések, az ágyékesigolyákat előre hajlítja, azután a második, a mellső fekvőtámasz, az ágyékesigolyákat egyenesen tartja. Hasonló különbséget látunk az oldalizomgyakorlatoknál is a hátgerincre ható mellékhatásaiban. A törzsforgatás, oldalhajlítás, törzsdöntés oldalt és oldalsó fekvőtámasz mind oldalizomgyakorlat. De az elsőnél forgatjuk a gerincoszlopot a hosszanti tengely körül, a másodiknál oldalt hajlítjuk, míg a két utolsóval nem változik a gerincoszlop tartása, olyan mint alapállásban. Közönséges magasugrás, ugrás támaszba és egy hintaugrás; mind csupa ugrás, de mellékhatásaiban nagy különbségek vannak. Míg például magasugrásnál a karokat nem vesszük igénybe, addig a támaszba ugrásnál a kar nyújtóizmai, a hintaugrásnál a kar hajlítóizmai fejtik ki az izommunkát.

De hozhatunk fel példát arra is, hogy a különböző gyakorlatok ugyanazon mellékhatással bírhatnak. A törzsfeszítőgyakorlat, az úszófüggőállás, állásban felsőháthajlítás hátra mind különböző elnevezéssel szerepel, az első törzsfeszítő-gyakorlat, a második függés, a harmadik hátizomgyakorlat, mégis mellékhatásaikkal közösek, mert mindegyik a felsőhátat hajlítja hátra

és így az ágyéki csigolyákra a mellékhatás teljesen egyforma. Ha tehát ezen gyakorlatokat egymás után szerepeltetnénk az óraterünkben, akkor az nagyfokú derékhorpadást (lordosist) idézne elő.

Ezeket a hibákat az óraterv készítésénél kerülnünk el.

A munkaterv összeállításánál arra is gondoljunk, hogy egyes gyakorlatokat közvetlenül ellenható gyakorlat kövesse. Például ha a felsőhátat hátrahajlítottuk, utána azonnal mély törzshajlítást, vagy -hajlítottatást végeztessünk előre.

Aktív törzsfeszítőgyakorlatokat csak képzettebb tornászok gyakorlatai közé iktassunk. Kezdetben úgynevezett passzív törzsfeszítőket, azaz felsőháthajlító gyakorlatokat tanítsunk. A svédek legújában 14 éves korig az aktív törzsfeszítőgyakorlatokat nem tanítják, mert helyesen azt mondják, hogy olyan gyakorlatot, amit a tanulók 80 százaléka rossz testtartással tud végezni, a 20 százalék kedvéért nem szabad gyakoroltatni, mert a 80 százaléknak többet árt, mint használ. J. G. Thulin svéd testnevelő a törzsfeszítőgyakorlatok helyett testtartást javító gyakorlatokat oktat. Kis gyermeknél például az mondja: hogyan áll a görbe fa és hogyan áll az egyenes fa? Legyetek görbe fák! Most pedig legyetek egyenes fák! stb.

A dánok a régi kivitelű törzsfeszítőgyakorlatot szintén elvetették és helyébe nagyon sok törzsfeszítést előkészítő úgynevezett passzív törzsfeszítőgyakorlatot iktattak be. Képzett tornászoknál a törzsfeszítés, nem mint régen ismertük, állásból hátrafelé, hanem a bordásfaltól csípőben hajlított hátsófüggőállásból előre lendülettel végeztetik.

Az óraterv összeállításánál főszabály a megerőltetésben való lassú fokozódás és lassú visszaesés. Az életben megfigyelhetjük ennek helyességét. A versenyloval nem indulunk versenyre azonnal, mielőtt kijön az istállóból. Először mozgásokat végez. Viszont amikor már futását elvégezte, nem állítjuk be rögtön az istállóba, hanem egy ideig járatjuk. Ugyanis a szívre nézve nagyon fontos, hogy a megerőltető munkát lassan fokozódó munkával készítsük elő és ismét egy lassú süllyesztéssel zárjuk. Elégképpen nem ítélnél, hogy a mi egyesületi német tornászaink legtöbbje a gimnasztika gyakorlatokat a szertorna előtt nem gyakorolja, hanem minden felmelegítő mozgás nélkül végzi a legmagasabb színvonalú akrobatikus tornát*.)

Hogyan a fejlődésben sokoldalúságot érjünk el, kezdetben azokat a munkaágakat sokszor kell gyakoroltatnunk, amelyekben tartásbeli hibák és hiányok mutatkoznak. Például kezdőket és gyakorlatlan tanulókat, akik hajlíthatatlanok, először rugalmasító és hajlékonyító gyakorlatokkal hajlékonyt kell tenni. Vagy ha az ugrási és ügyességi (parterre)-gyakorlatokban, (e gyakorlatoknál erős karra van szükség), eredményt akarunk elérni, először a tornászok karjait fejlesztjük erősítő karizomgyakorlattal.

A munkaterv összeállításánál gondoskodni kell még a szabad- és szer- gyakorlatok, valamint a társ segítségével és kölesönös támogatással végzendő gyakorlatok megfelelő váltakozásáról. Minden testgyakorló órán erősítsük

*) Felhívom a figyelmet arra is, hogy az óráközti 10 perces szünetekben az iskola udvarán az ifjúság kimerítő játékokat ne játsszék, mert sokszor minden átmenet nélkül azonnal fel kell menni a tanterembe és a téllenség a szervezetükre kedvezőtlen hatással van. Több helyen előfordult, hogy ilyen erős játék után a minden átmenet nélküli padba- ülés: szívbénulást és halált idézett elő. A budapesti X. ker. állami Szent László reálgimnázium tanulóinak 10 percek alatt az élénk játékot nem engedjük meg, de viszont a tan- könyvet sem szabad az udvarra vinni. Intézetünkben a 10 percek valóban az ifjúság- üdüléséről és pihenéséről szólnak.

és nyújtuk azokat az izmokat, amelyeket a napi élet és munka elhanyagol. Ilyen a lábszár hátsó izma, a kar nyújtó izma és a széles hátizom.

Nagyon fontos, hogy a tanár ismerje tanítványainak erejét és munkamenységét ehhez szabja.

A munkatervet úgy állítsuk össze, hogy gyakorlat közben ne álljanak elő hosszú megállások, mert ez a szív működésére károsan hat. Ez nem nehéz, ha a tanulók számához viszonyítva, megfelelő nagy terem és sok felszerelés áll rendelkezésünkre. Nagy létszámú osztályokkal kis terem, illetve kevés szer mellett a padlón végezhető gyakorlatokon kívül a csapattornaszást vegyük igénybe. A csapatgyakorlatoknál legjobb, ha az osztályt négy csapatba osztjuk, amikor is az egyik csapat ugrási gyakorlatokat, a másik csapat parterre- (ügyességi) gyakorlatokat, a harmadik függési, a negyedik csapat pedig egyensúly-gyakorlatokat végez a magasra állított gerendán. A függési gyakorlat végezhető a mászókötélen, mászórúdon, vagy a gerendán, vagy a nyújtón.

A játékot egyetlenegy testgyakorló órán se hagyjuk el.

Tanítsuk meg tanítványainkat arra is, hogy a gyakorlatokhoz szükséges szereket a szertárból gyorsan előhozzák és gyakorlat befejeztével minél előbb visszavigyk.*)

Tájékoztató minta, gyermekek munkatervezetéhez.

A)

Bevezető gyakorlatok.

1. Rendgyakorlat.
2. Ügyesítő lábgyakorlat.
3. Nyakgyakorlat.
4. Kargyakorlat.
5. Hajlékonyító törzsgyakorlatok.
6. Erősítő lábgyakorlat.

B)

Főgyakorlatok.

1. Törzsfeszítőgyakorlat (passzív törzsfeszítő).
2. Könnyebb függési gyakorlat (osztálytorna alakjában).
3. Egyensúlygyakorlat (osztálytorna alakjában).
4. Oldalizomgyakorlatok.
5. Hasizomgyakorlatok.
6. Hátizomgyakorlatok.
7. Járás és futás.
8. Nehezebb függési gyakorlat (csapattorna alakjában).

*) A tornateremben csak a rögzített szereket tartsuk benn. (Bordásfal, gerenda, nyújtó.) Az ugrómatracot jó magasra a felra helyezzük, míg a többi szerek (tornapad, ló, ugrószekrény, bak, korlát stb.) tornatermen kívül, a szertárban legyenek. Legjobb, ha a torna-szertár az egyik homlokkal alatti nyer elhelyezést. Ideális, ha a szertár fölött lépcsőzetesen ülőhelyeket is alkalmazunk. Az oktató innét vezényel és a látogatók is itt foglalhatnak helyet.

9. Ugrás (csapattorna alakjában).
10. Nehezebb egyensúlygyakorlat (csapattorna alakjában).
11. Ügyességi gyakorlatok (csapattorna alakjában).
Leányoknál népies tánc és táncgimnasztika.
12. Játék.

C)

Befejező gyakorlat.

Járás énekkel összekötve.

A bevezető gyakorlatok célja előkészíteni a testet a fokozottabb munkára. Ezek leginkább ismert könnyű gyakorlatok ismétlése, éppen ezért kívánjuk meg a gyakorlatok pontos végrehajtását és hívjuk fel az ifjúság figyelmét a rendre és figyelemre. Ez a bevezető rész 40—50 perces órán nem tart tovább, mint 5—6 percig.

A főrészben az erősebb gyakorlatok következnek. Első gyakorlat a törzsfeszítő. Kétféle törzsfeszítőgyakorlatot ismerünk: passzív és aktív törzsfeszítőket. Kezdetben a passzív törzsfeszítőket tanítsuk. Például: döntött terpeszállás a bordásfal felé egy lépésre attól, csuklók vállszélességben a mellmagasságban fekvő bordára téve és most felsőháthajlítgatás. Vagy mellső térdelősarkonülésből (csukló a harmadik bordán) felsőháthajlítgatás stb. A passzív törzsfeszítőket legalkalmasabb társ segítségével gyakoroltatni. Figyelmeztessük a társat, hogy a felsőháthajlítgatást könnyed, ritmikus hajlítgató mozgással végezze, mert ha erőszakosan betöri a hátgerincet, vagy arra erős nyomást gyakorol, többet árt, mint használ vele. A passzív törzsfeszítőknél azt a kivételt, amikor például két tornász egymással szemben állva döntött terpeszállásban vállfogással helyezkedik el és egy harmadik társuk felsőháthátgerincükre áll és teljes súlyával végzi a hajlítgatást, teljesen elvetendőnek tartjuk. Ez a gyakorlat nem hogy rugalmassá tenné a hátgerincet, hanem még a hátesigolyákat is összeronesolhatja.

Az aktív törzsfeszítő az, amikor hátsó csípőben hajlított függőállásból a bordásfalnál vagy gerendánál társ segítségével nélkül jutunk törzsfeszítő helyzetbe. A passzív törzsfeszítő hajlékonyítja, rugalmasítja, az aktív törzsfeszítő erősíti a felső hátizmokat. Mind a passzív, mind az aktív törzsfeszítőnek mellékhatása, hogy a hátgerincet hátrafelé hajlítja és ezért utána ellenhatású, vagy kiegyenlítő gyakorlatot kell végeztetnünk. Például: mély törzshajlítást előre, vagy járást térdemeléssel.

A törzsfeszítőgyakorlatok után a függési gyakorlat következik. Ezután az egyensúlyozó gyakorlat osztálytorna alakjában. Majd az oldalt, hasat, hátat, tehát a törzset dolgozzuk át. A törzsgyakorlatokat a járás és futás kövesse, amikor is a munka a törzsről a lábakra megy. A futást mindig könnyű járással fejezzük be. Ha a tanulók eléggé erősek (ez fiúknál gyakoribb, mint leányoknál) következik a függési gyakorlatoknak egy nehezebb formája. Ezt legjobb csapattornászás keretén belül végeztetni. A függési gyakorlatokkal párhuzamosan csapattorna alakjában szeren (gerendán, vagy tornapadon) egyensúlygyakorlat következik.

Most már a testet erőteljesen átdolgoztuk, az felmelegedett, az ízületek hajlékonyak, az izmok gyorsan és biztosan dolgoznak. A tanulót előkészítettük a legnehezebb és legmegerőltetőbb részre: az ugrási és ügyességi gyakorlatokra.

Az ugrási és ügyességi gyakorlatot taníthatjuk osztálytorna és csapatornánál is.

Az ugrási és ügyességi gyakorlatokkal egyidőben az egyik csapat függési gyakorlatot, a másik csapat egyensúlygyakorlatot végezhet. Ha az idő engedi, a csapatok váltsák fel egymást a munkában.

A haladottabb fiútanulók körülbelül 20 percig ugrási és ügyességi gyakorlatot végezzenek.

A testgyakorló órát legjobb és legtermészetesebb játékkal és utána járással befejezni. A járás előtt a tanulók a gyakorlatokhoz szükséges szereket rakják vissza a helyükre.

Tájékoztató minta 8—10 éves gyermekek munkatervezetéhez.

A)

1. Rendgyakorlat.
2. Lábgyakorlat.
3. Kargyakorlat.
4. Törzsgyakorlat.
5. Figyelmetkeltő gyakorlat.

B)

1. Függési gyakorlat.
2. Egyensúlygyakorlat.
3. Törzsgyakorlatok.
4. Járás ütemre.
5. Futás (legtöbbször futójáték formájában).
6. Ugrás és ügyességi gyakorlatok, vagy sok mozgást kívánó játékok.

Ehhez a rendelkezésre álló idő egyharmad, vagy egy fél részét vehetjük igénybe.

C)

Járás énekekkel összekötve.

A kisgyermekek tornáját 6—8 évig a mese, a fantázia, 8—10 évig a játék uralja. Például: futójáték, húzás-tolás, sok mozgás. A különböző játékok közé olyan gyakorlatokat ékelhetünk, melyek az ütemérteket fejlesztik és olyanokat, melyek a figyelmet veszik igénybe olymódon, hogy a gyakorlatoknak játék jellege van. Ezek a gyakorlatok minél egyszerűbbek legyenek. Például: karlengetés oldalra és lendítés erőteljes combütéssel. Karforgatás sokszor egymásután. Élénkítő gyakorlatok például: hátonfekvésből gyors felugrás állásba. Gyorsan fel a bordásfal legelső bordájára és megint vissza. Gyakoroltassuk a figyelmetkeltő gyakorlatokat is, például: játék hevében sípjelre mindenki azonnal az oktató felé áll mozdulatlanul. Függési gyakorlatokat csak nyújtott helyzetben és alacsony magasságokban gyakoroltassunk. A kisgyermekek karja még nem elég erős arra, hogy saját testüket karhajtással felfelé húzza. Ebben a korban a formát kívánó gyakorlatok közül a legkönnyebbeket tanítsuk. Például: fekvés a padlón. Hátonfekvésből lábemelés, vagy „biciklizés“. Nyújtott függésben térdemelés. Végül taníthatjuk az ügyességi gyakorlatok könnyebb formáit, például: bukfenc előre, vagy

bukfenc hátra, tigrisbukfenc stb. A leánytornászokba iktassuk be az énekes játékokat, néptáncokat és a táncgimnasztikát vagy ritmikus tornát.

Törzsfeszítő-gyakorlatot 6—10 éves korig ne tanítsunk.

Gyermekeket 6—13 éves korig testgyakorlásra oktatni nagyon hálás feladat. A könnyebb gyakorlatokat gyorsan megtanulják, kedvvel dolgoznak és nem jutottak még el az átmeneti kor nehézségeihez. 11—13 évig az az idő, amikor az óratervezés váza (gerince) egészben alkalmazható. A nehéz törzsfeszítőgyakorlatokat még mindig kerüljük. Az ugrási és ügyességi gyakorlatokat részesítsük előnyben, természetesen csak a megfelelő határig. Játék mindig legyen az óratervezés felvéve. Ebben a korban lehet már labdajátékokat is alkalmazni.

A leányok 12—13. évben, a fiúk 13—14. életévükben lépnek az átmeneti korbba. Az átmeneti korban olyan nagy testi és lelki változások állanak be, hogy azt a testgyakorlás tanításánál is számításba kell venni, különösen a leányoknál. Ebben a korban a tanulók rohamos fejlődésnek indulnak. A gyermekek átlag minden évben 5—6 centiméterrel magasabbak és 4—5 kilóval nehezebbek lesznek. Ez a súlytöbblet nemcsak a csontok erősödéséből és növekedéséből származik, hanem abból is, hogy zsírrétegek rakódnak le a laza kötőszövetekbe. Minthogy a súlygyarapodás gyorsabban megy végbe, mint az izmok erőbeni növekedése, az izomerő aránylag csekélyebb, mint volt 10—11 éves korban. Ebben a korban az ügyesítő gyakorlatok is nehezebben sajátíthatók el és az ütemérzék is romlik. Az átmeneti korban a felsőkar és a felső lábszárak aránylag erősebben fejlődnek, mint az alsókar és az alsó lábszár és ez az oka, hogy a ritmusérzék romlik. Az izomegyütműködést újra kell tanulni. A gyermek mozgási készsége ebben a korban nagyon hiányos. Minél gyorsabban megy végbe ez a növekedés, (egyeseknél egy évre, némelyeknél 2—3 évre is szükség van), annál gyámoltalanabban tudja a gyakorlatokat elvégezni.

Ez a rohamos fejlődés vonatkozik mind a fiúkra, mind a leányokra. Leányoknál még más körülmények is érvényesülnek. 12—13 évig a leányok teste fiús alakot mutat, keskeny medencével és széles vállakkal. Eddig az életkorig a leányok testnevelése egyezik a fiúk testnevelésével, sőt egy 12 éves leányokból álló tornászcsapattal nagyobb eredményt lehet felmutatni, mint hasonlókorú fiú társaikkal. A leányok ritmusérzéke jobb és a hajlékonyító gyakorlatokat is könnyebben végzik.

Az átmeneti kor után a leányok medencéje rohamosan fejlődik annyira, hogy egy felnőtt nőnél majdnem olyan széles, mint a válla. Ezenkívül a leányok medencecsont és szeméremcsont részei és a derékesont és medencecsontot összekötő szövetek lazák és rugalmasak maradnak, ami nagyon fontos körülmény az anyaság szempontjából. Ezt ne igyekezzünk férfias sportokkal és akrobatikus testneveléssel megerősíteni. A vívás, evezés, atlétika, szertorna, a parterre-torna versenyszerű üzése ezért sem való a nőnek.

Szélesebb medence, szélesebb és gyengébb hasizmokat fejleszt. A széles medence idézi elő, hogy a combok befelé, az alsó lábszárak kifelé állanak és ezáltal X-láb keletkezik, ami mechanikai szempontból gyengíti a lábakat.

Ezekkel a csontvázváltozásokkal együtt megváltozik a vérkeringés is, ami csekélyebb kitartásban és szívdobogási hajlamban mutatkozik. Ugyanis az erős fejlődés a szívtől is nagyobb munkát követel.

Fiatal korban a szív súlya a test súlyához arányítva nagyobb és így

aránylag erősebb, mint egy felnőttél. Ezzel tudjuk magyarázni, hogy a gyermekek játékaikban miért oly kitartóak.

Az átmeneti korban mind a fiúknál, mind a leányoknál, de elsősorban az utóbbiaknál nagy az ingerlékenység, a lelki egyensúlyban zavarok állhatnak be s ezt minden tanításnál, de különösen a testgyakorlásnál figyelembe kell venni.

Az átmeneti korban az óratervezésnél fogadjuk el szabályul, hogy az óratervezés sok és könnyű gyakorlatot tartalmazzon. A gyakorlatok rövid ideig tartanak. Nehéz, túlerőltető gyakorlatokat ne tanítsunk. A gyakorlatokat úgy végeztessük, hogy ne kelljen állásokban, rögzített helyzetekben a tornászokat megállítani. Ebben a korban különösen fontos, hogy a gyakorlatok végzése közben a tanulók szabályosan lélegezzenek és hogy a tornacsarnok levegője friss és pormentes legyen.

A függési gyakorlatok közül azokat alkalmazzuk, melyekben a láb alá van támasztva. Például: úszófüggőállás, függőállás stb. A törzsfeszítőket úgy végeztessük, hogy abban csak egy pillanatig időzzenek. Könnyű járási és futási gyakorlatokat iktassunk az óratervezésbe. Kerüljük a kitartó futást és versenytájkot, például: futballt. Az átmeneti korban nem szabad nehéz ugrásokat és ügyességi gyakorlatokat végeztetni.

A test az átmeneti korban nyeri az alakját, éppen azért a hajlékonyító gyakorlatok alkalmazása nagyon fontos. Átmeneti korban levő tanulóknak olyan gyakorlatokat válasszunk, melyek megerőltetés nélkül javítják a testtartási hibákat. A leányoknál az ilyen gyakorlatok, széles medencéjükkel fogva, nem okoznak nehézséget.

A leányok testalkata, a széles medence a lazább összeköttetésekkel és a befelé álló felsőlábszár megkívánja, különösen a leugrásoknál való vigyázatot. Az erős ugrások, az ügyességi gyakorlatok, valamint a versenysport veszélyesek lehetnek és idővel hozzájárulhat a medencecsontoknak a természetesnél jobban való összenövéséhez.

Az egyensúly-gyakorlatok a leányok és nők tornájában kitűnően beváltak.

A gyors, erőteljes és szögletes mozdulatok helyett az átmeneti kortól kezdve a leányok gimnasztikája lágyabb, enyhébb legyen és olyan gyakorlatokat gyakoroltassunk, amelyek a plasztikus, a kifejezésteljeset követelik.

Az átmeneti kor után az ifjúsági tornaszatban, a 15—16 évtől kezdve, az erő, az ügyesség és sportszerűség uralkodjék.

Idősebb leányoknál és fiatalasszonyoknál végezhetünk nehezebb kivitelű gyakorlatokat, de nem szabad elfelejtenünk, hogy a nő különösebb testalkati arányai, melyek az átmeneti korban lépnek fel, az asszonyokra is érvényesek.

Asszonyok, nők, rosszul létükkor ne tornásszanak.

A munkát, könnyebb áttekinthetés végett, beoszthatjuk úgy is, hogy azt vizsgáljuk, milyen izmot mozgat. Például: a törzsfeszítő a hátizmokat erősíti, tehát a hátizomgyakorlatokhoz csatoljuk. A függési-gyakorlat a karizmokat fejleszti, így a kargyakorlatokhoz vesszük. Az egyensúlygyakorlat a lábakat foglalkoztatja, ezért a lábgyakorlatokhoz iktatjuk. E szerint az összeállítás szerint a következő munkacsoportokat kapjuk:

- I. A rend munkája.
- II. A lábak munkája.
- III. A karok munkája.

- IV. A nyak munkája.
- V. Munka oldalhajlításokkal.
- VI. Munka ágyékhajlításokkal előre. (Alsóhát munkája.)
- VII. A mellsőoldal (has, mell) munkája.
- VIII. A hát munkája. (Felsőhát.)
- IX. Járás és futás.
- X. Ugrások, ügyességi-gyakorlatok és játékok.

Ha ezt a munkabeosztást összehasonlítjuk az eddigi csoportbeosztásokkal, akkor a törzsfeszítő-gyakorlatokat, függési-gyakorlatokat és egyensúly-gyakorlatokat nélkülözni fogjuk. De csak látszólag, mert a törzsfeszítő-gyakorlatok a hát munkájában, a függési-gyakorlatok a karok munkájában vannak benne, az egyensúly-gyakorlatok pedig a láb ügyesítő-gyakorlataival vannak szoros összefüggésben.

Külön lélekzési-gyakorlatokról, mint külön munkáról nincsen szó, mert azzal számolunk, hogy a legjobb és legtermészetesebb fejlődés a lélekzésben ott megy végbe, ahol a testi munkának ettől a funkciójától észszerűen mindig többet követelünk és hogy sohasem végeztetünk olyan gyakorlatokat, amelyek feszültségükkel a lélekzést akadályozzák. Mindig szabad és ritmikus mozgásokban folyik a munka s ez a lélekzést elősegíti.*)

Mínthogy ez az áttekintő csoport-beosztás semmit sem mond a munkának különböző hatásáról, azért 16 évesnél idősebbek tornájában vezérfonallal még egy második beosztást is adhatunk. Mivel az egész fizikai hatás arra irányul, hogy hajlékonyságot, erőt és ügyességet adjon, a különböző ágú munkát is aszerint kell beosztani és megnevezni, amint egyik, vagy másik irányban hat.

Az idősebbek gimnasztikájában a munka három részre osztható. Ezek közül az első részt legjobban szerek nélkül, a tiszta padlón végeztethetjük, ahol könnyen adhatunk valami bevezetést. Itt hajlítsuk és nyújtjuk a gerincoszlopot, erősítsük a karok és lábak nyújtóizmait, tágítsuk a medencetartóizmokat és mellizmokat, gyakoroljuk a hasizmokat, dolgozzuk ki a hátizmokat és a hosszú nyakizmokat. Mindezen munkák közé apró szökdéceseléseket és nagyobb karlendítéseket, ütéseket, hajlításokat és nyújtásokat iktassunk közbe, mint kellemesen ügyesítő és pihentető munkát.

Az óra első harmadában így kitűnő munkát fejthetünk ki — állva, terpeszállva, térdenállva, négykézlábállva, ülve, háton- és hasonfekve, majd ismét négykézlábállva, terpeszállva és állva — a padlón. Ezt folytatjuk a munka második részében párosan társ segítségével, majd kölcsönös támogatással a padlón, vagy méginkább a bordásfalon, vagy a gerendán, ahol a munkára a kiinduló állások biztosabbak.

A bordásfalon, vagy a gerendán, vagy párosával a padlón az óra második harmadában a váltakozó hajlékonyító és erősítő munka után elértük a hatás erő kifejtésének a tetőpontját és ekkor a harmadik részben egy kevésbé megerőltető munkát, mint például a járásban való szabad és jó testtartás begyakorlását, kellemesnek fogjuk érezni. Végül az ugró-szereken és

*) Friss és pormentes levegőjű, tiszta padlójű tornateremben végzett munka külön lélekzési gyakorlat nélkül is a tüdőnek sokkal kedvezőbb fejlődését segíti elő, mint az elhasznált levegőjű, porospadlójű teremben a lélekzési-gyakorlat. Poros, piszkos tornateremben nemcsak a lélekzési-gyakorlatokat, de még a tornászást sem kellene megengedni, mert az ilyen teremben való testgyakorlás az egészségnek többet árt, mint használ.

matrácokon való ügyességi munka, valamint a játék (leányoknál az énekesjáték és tánc) mulattat és jó befejezést nyújt.

Az ilyen tornaóra megadja azt a jóérzést és gyönyört, amely mindenkör bekövetkezik, amikor egy munkának egészen odaadjuk magunkat. Ha ezen izzadság-fürdő után még meleg zuhanyfürdőt is vehetünk, akkor érezzük csak igazán a felszabadulást, erőt, egészséget és életkedvet.*)

A mellékelt csoportbeosztás (a. b. c. stb.) a munkaterv betartását tanítás közben megkönnyíti.

A csoportokban a kiinduló helyzet megegyezik, míg maga a munka váltakozik. A kiinduló helyzetek is úgy következzenek egymás után, hogy valami könnyű és természetes átmenet legyen egyik kiinduló helyzetből a másikba. Ha az egyik gyakorlatot állásban végezzük, a következő ne fekvő, majd a harmadik ne terpeszállásban végzendő gyakorlat legyen. Hanem dolgozzunk egy ideig állva, majd terpeszállva, guggolótámaszba, terdelőtámaszba, stb.

Ilyen terv kidolgozásában a munka tagozata mellett ajánlatos annak hatását is feljegyezni.

Tájékoztató minta 16 évnél idősebb fiúk és leányok munkatervéhez.

Szám és csoportbeosztás	A munka megnevezése	A m u n k a	
		tagozata	hatása
a	A		
	Padlón végzendő gyakorlatok.		
	1	Rend	R. = rend
	2	Lábak = L.	M. = melegít
b	Állásban	3	M.
		4	Hj. = hajlékonyít
		5	
		6	
c	Terpeszállásban	7	Ü. = egyesít
		8	Hj.
		9	Hj.
		10	Hj.
d	Térdnélállásban	11	Hj.
		12	E. = erősít
		13	Hj.
		14	E.
e	Ülésben	15	Ü.
		16	Hj.
			E.
			E.

*) Hogy a ritmikus, hajlékonyító és erősítő munka teljes hatását elérje és hogy az ügyességi-gyakorlatok célravezetőek legyenek, annak egyik főfeltétele, hogy az izomzatnak a munkához nem szükséges részei egészen lazán maradjanak.

Szám és csoport- beosztás	A munka megnevezése	A m u n k a	
		tagozata	hatása
e 17 18 19 20 Fekvésben	Nyak = Ny.	E.
	Lábak	Hj.
	Láb és kar	Ü.
	Hát	E.
a 1 2 3 4	<i>B</i> Bordásfalon, vagy párosával végzendő gyakorlatok.		
	Hát	Hj.
	Mellsőoldal = Mo.	E.
	Hát	Hj.
	Karok	E.
b 5 6 7 8	Hát	Hj.
	Lábak	Hj.
	Has	E.
	Karok	E.
c 9 10 11 12	Hát	Hj.
	Lábak	Hj.
	Karok	E.
	Hát	E.
a 1 2 3 4	<i>C</i>		
	Járás = J.	T. = tartás
	„	Sz. = szabadság
	Futás = F.	Ü. Sz.
b 5 6 7 8	Ugrás = U.	Ü.
	„	Ü.
	„	Ü.
	„	Ü.
c 9 10 11 12	Ügyes. gyak = Ügy.	Ü.
	„	Ü.
	„	Ü.
	„	Ü.
d 13 14	Játék = J.	Ü.
	Járás, ének = J. é.	Pihentet = p.

Az óratervek, vagy munkatervek bővítése és rövidítése.

Mind a három tájékoztató minta-tervezet: a kisgyermek, gyermek és idősebbek tervezetei bővíthetők és rövidíthetők aszerint, hogy milyen képzett tornászokkal dolgozunk, mennyi idő áll rendelkezésünkre és mennyi a tornász.

Bővíthetjük az óratervet úgy, hogy 1. az egyes gyakorlatokat többször gyakoroltatjuk, vagy 3—4 egymásután következő gyakorlatot megismétlünk, majd megint 3—4 gyakorlatot újra végeztetünk, 2. a gyakorlatok, főleg a bevezető és a padlón végzendő gyakorlatok számát szaporíthatjuk. A főrészt törzsgyakorlatait kétszer végeztethetjük. Több járást és futási gyakorlatot alkalmazhatunk. Ha a fiútanulók elég erősek, akkor mindenekelőtt az ugró- és ügyességi (parterre és szertorna)-gyakorlatokat szaporítjuk.

Az óratervet úgy rövidítjük, hogy 1. az egyes gyakorlatokat rövid ideig végeztetjük, 2. kevesebb gyakorlatot oktatóunk.

A bevezető-gyakorlat kettőre, a lábra és a törzsre szorítkozhatik. A függési-gyakorlatból egy olyan közös gyakorlatot választunk, melynek oktatása kevés időt vesz igénybe. Az egyensúly-gyakorlat a fiúknál elhagyható. Leányoknál egyensúly-gyakorlatot még a rövidített óratervbe is vegyünk. A járás- és futási-gyakorlatoknak csak egy formáját vesszük, vagy azt is elhagyjuk. Ugrás- és ügyességi-gyakorlatot csak egy-kettőt tanítsunk, főleg olyanokat, melyeket rövid idő alatt sokan végezhetnek.

Hogy milyen gyakorlatokkal bővítsük, vagy rövidítsük az óratervet, az az időn, a létszámon és a rendelkezésünkre álló szerek mennyiségén kívül függ a tornászok nemétől, korától, tudásától stb.

Átmenet egy új óratervre.

Az egyik óratervről a másikra minden átmenet nélkül nem szabad átmennünk, mert a tanulók sok magyarázatot és kevés mozgást kapnának. A sok új gyakorlat elsajátítása szellemileg is kifárasztja a gyermeket. Az átmenet egyik óratervből a másikba csak fokozatosan történhet. Először azokat a könnyű gyakorlatokat hagyjuk el, amelyeket a tornászok már elsajátítottak és vegyünk helyébe új könnyű gyakorlatokat. Az értékesebb és nehezebb gyakorlatokat tartjuk meg továbbra is.

A gyermekek munkabuzgóságát és jókedvét úgy tudjuk elérni és fokozni, ha ismert gyakorlatokat is iktatunk óraterveink közé.

Évi munkaterv és a megtanított gyakorlatok táblázata.

A testgyakorlás tanítási eredménye elsősorban a tanítás terveszerűségétől függ.

Nagyon fontos, hogy az oktató még a testgyakorlási órán kívül mindent jól átgondoljon és elkészítse az óratervet.

Ezen óraterven kívül az oktató készítsen magának évi tervet is, s ebben az évi tervben sorolja fel azokat a gyakorlatokat, amelyeket oktatni óhajt.

Egy négyosztályú polgári leányiskola évi tervmintája pl. ilyen volna.

Testgyakorlat anyaga a négy osztályú polgári leányiskola tanulói számára, az 1932/33. tanévre.

1. Rendgyakorlatok:

I. o s z t á l y.

1. Felállás a bordásfal hosszában.
2. Fordulatok ugrással egybekötve.
3. Távolságvétel.
- .
- .
12. Tornaszerek felállítása, leszerelése és elrakása.

II. o s z t á l y.

1. Beosztás az oktató által.
2. Lépés oldalt, nyitódáshoz.
3. Igazodás és fődözés.
- .
- .
12. Elmenés és köszönés.

III. o s z t á l y.

1. Kettős beosztás, a tanulók maguk számolnak.
2. Sorakozás vonalban.
3. Félrajoszlop-alakítás.
- .
- .
12. Felállás oszlop-ötösével.

IV. o s z t á l y.

1. Ötös számlálás természetes járás közben.
2. Ötös sorok alakítása járás közben és felállás a gyakorlatokhoz.
3. Köralakítás.
- .
- .
12. Hatos, hetes és kilences sorok alakítása és felállás a gyakorlatokhoz.

2. Lábgyakorlatok:

I. osztály.

1. Négykézlábonállás.
2. Szökdecéslés zárt sarkakkal.
3. Sarokemelés és térdhajlítás a bordásfalba fogódzva.
- .
- .
12. Guggolóállás.

II. osztály.

1. Sarokemelés és mélytérdhajlítás a bordásfal mellett.
2. Guggolóállásban változtatott lábnyújtás előre, egyik kézzel oldalt a bordásfalba fogódzva.
3. Szökdecéslés alapállás és terpezállás között.
- .
- .
12. Sarokemelés és térdhajlítás.

III. osztály.

1. Sarokemelés és mélytérdhajlítás csípőre tett kézzel.
2. Terpezállásból fél térdhajlítás támasztással.
3. Szökdecéslés láblendítéssel oldalt.
- .
- .
12. Hátonfekvésben változtatott térdhajlítás és nyújtás a kéz segítségével.

IV. osztály.

1. Terpezállásban sarokemelés csípőre tett kézzel.
2. Terpezállásban sarokemelés és térdhajlítás csípőre tett kézzel.
3. Szökdecéslés alapállás és terpezállás között, kézcattanással a fej fölött; alapállásban még egy szökkenés.
- .
- .
12. Terpezállásban változtatott térdhajlítás csípőre tett kézzel.

Így soroljuk fel továbbá a kargyakorlatokat, nyakgyakorlatokat, törzs-feszítőgyakorlatokat, függési-gyakorlatokat, egyensúlygyakorlatokat, oldal-izomgyakorlatokat, mellsőoldal (has, mell)-izomgyakorlatokat, hát (alsó- és felsőhát)-izomgyakorlatokat, járási és futási gyakorlatokat, ugrási gyakorlatokat, ügyességi (leányoknál tánc) gyakorlatokat és játékokat.

A megtanított gyakorlatok táblázata pl. az I. osztály számára:

Rendgyakorlatok	Lábgyakorlatok	Kargyakorlatok	Nyakgyakorlatok
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
.
.
11	11	11	11
12	12	12	12

Oldalizomgyak. (A)	Hasizomgyak. (A)	Hátizomgyak. (A)	Törzsfeszítők
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
.
.
11	11	11	11
12	12	12	12

Függési gyakorlatok	Egyensúlygyakorlatok	Oldalizomgyak. (B)	Hasizomgyak. (B)
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
.
.
11	11	11	11
12	12	12	12

Hátizomgyak. (B)	Járás- és futás	Ugrások	Ügyességi gyak. leányoknál: táncok
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
.
.
11	11	11	11
12	12	12	12

Játékok	
1	
2	
3	
.	
.	
11	
12	

Ebből az évi testgyakorlóanyagból kell összeállítani a napi óratervet.

Mihelyt az oktató egy gyakorlatot a tanítványaival annyira elsajátított, hogy az a további napi óratervében ritkán, vagy egyáltalán nem fordul elő, vezesse azt be a „megtanított gyakorlatok táblázatá”-ba.

Ez a táblázat megmutatja, hogy mit vett át a tanulókkal. A táblázat nagyon jó segítője lesz az oktátónak, aki későbbi években is tanítja ugyanazokat a tanulókat, de még fontosabb annak, aki mint új oktató veszi át a gyermekeket.

Egyes gyakorlatok hibái.

A testgyakorlatok helyes végrehajtása nagy jelentőséggel bír s a tanításnál főddolog, hogy a tanulókat a gyakorlatok pontos kivitelére szoktassuk. Vannak gyakorlatok, amelyek rossz testtartással végezve, többet ártanak, mint használnak. Ilyenek: a törzsfeszítés, kartatás magastartásban, pihenőállás stb. De vannak olyan gyakorlatok is, amelyek jó kivitelben is nemhogy javítják, hanem rontják a testtartást. Fontos, hogy az oktató megtudja különböztetni a jó gyakorlatot a rossztól. Például: ha a tanuló hátrafelé ágyékból törzshajlítást és hidat végez, látszólag erőteljes, hatásos gyakorlat, valójában mégis úgy van, ha a törzs kisebb hajlítása által a hátgerinc felső részét hajlítja hátra, sokkal kedvezőbb munkát végez.

Általában a hátgerinc túlságos igénybevételéből veszélyek is származhatnak.

H. Spitzky dr. bécsi egyetemi ortopéd tanár a Testnevelés folyóirat egyik számában érdekesen írt erről a kérdéstről. Többek között megemlíti, hogy a hátgerinc anatómiai szerkezetének és mozgásainak tanulmányozása évtizedek óta foglalkoztatja az anatómusokat, fiziologusokat, ortopédokat és testnevelő-pedagógusokat anélkül, hogy elmondhatnók, hogy ezt a témát már teljesen kimerítettük.

A hátgerinc belső szövetváltozásainak rejtett, külsőleg alig felismerhető eseteire a következő példákat említi:

A háborúban gyakran fordult elő földomlás. A robbanások földtölcésérekbe vetették az embereket és sok mázsányi föld omlott rájuk. Kiásták őket, magukhoz tértek, hosszú ideig fájt egész testük, majd látszólag teljesen felépültek. De lám! Hátuk idővel mindjobban meggörnyedt és olyan alakot öltött, mint az éltés aggastyánoké. A Röntgen-képen láthattuk, hogy a gerinctest csontszöveiteinek rajza elmosódott volt és hogy a gerinctest némileg behorpadt. A lány részeken a Röntgen-sugarak áthatolnak, csak a csontok vetnek a fényképlemezre árnyékot. Egészséges csontszöveiteknél látjuk az egyes rudacskákat, a gerendákat, melyek a gerinctestek mindkét véglapját széjjeltartják. A gerendákat egymással külön rudacskák kötik össze és az egész olyan, mint egy Auer-gázharisnya szöve.

Ezeknél az elváltozott csontoknál azonban ez a rajz elmosódott vagy eltűnt.

Hogyan történt ez?

Vegyünk egy másik képet, amellyel az egészet könnyen megérthetjük. Ha az asztalra teszünk egy zsemlyét, rátesszük tenyerünket és lenyomjuk, akkor különböző eshetőségek adódnak. Ha a nyomás csak egészen csekély, akkor a zsemlye szerkezete ellenáll a nyomásnak. Ha a nyomás nagyobb, akkor a zsemlye összenyomódik, azonban a nyomás megszűnte után meg-

közelfőleg ismét korábbi nagyságára fog kitágulni s ez a tágulás mindig annál nehezebb lesz, minél erősebbé válik a nyomás. Amellett belső szerkezetében változások fognak előállni, amelyek annál nagyobbak, minél nagyobb volt a nyomás. Ha a nyomás nagyon lapos volt, akkor a zsemlye összenyomódik és nem fog újra kitágulni.

Pontosan ugyanez áll a szivacszerű csontra. Ha a nyomás akkora, hogy a nyomás után a csont ismét ki tud tágulni, úgy az egész visszatérhet a normálhoz és meggyógyulhat, vagy pedig, ha a nyomás olyan erős volt, hogy a belső szerkezet megszenvedte s az egyes rudacsókák szétroncsolódtak, akkor megsemmisülési tünetek, meglágyulások és elváltozások lépnek fel, melyek a csont ellenálló képességét mindjobban felőrlik és végül a testsúly és a hátgerinc hosszában végigfutó izmok behatása alatt forma-elváltozásokhoz vezetnek.

Másként áll a dolog a gerinctesten előforduló csekélyebb elváltozásokkal. Ezek a kis elváltozások teljesen rendbe jöhetnek. A zsemlye ismét felveheti korábbi alakját, ha nyugodtan hagyjuk. Ha azonban mindig újból megnyomjuk, úgy ezen hatások összege deformálódást idézhet elő.

Kötelességemnek tartom, hogy a kölni ortopéd-kongresszuson nyert újabb ismeretek alapján — mondja H. Spitzky dr. — felhívjam mindazok figyelmét, akik testneveléssel foglalkoznak, azokra a veszélyekre, amelyek könnyen bekövetkezhetnek, ha a testgyakorlatok alkalmával a szükségesnél fokozottabb mértékben veszik igénybe a hátgerincet.

Több testnevelési rendszer van, mely a hátgerinc-gyakorlatokat mértéken felül fokozza.

Különösen Amerikában van egy faja a természet-gyógyászoknak, akik chiropractoroknak nevezik magukat és akiknek gyógymódja főként a hátgerinc erőszakos esavarásából, rángatásából és gyúrásából áll, melyeket többé-kevésbé erőszakos módon hajtanak végbe. Az amerikai irodalom már felemlített haláleseteket, amelyek ezen kezelés következtében álltak be. Mindezideig nem sikerült ezt az ál orvosi garázdaságot megszüntetni, sőt inkább úgy látszik, hogy mint minden érthetetlen és esodálatos, vonzza a tömeget és átterjed a mi földrészünkre is. *)

A hátgerinc mély hátrahajlítása, amint az Jehle és Haglund vizsgálataiból kitűnik, könnyen sérüléseket idézhet elő a belső szervezetben, például a vesében. Az ágyékgerincoszlop erős hátrahajlítása (például állásból, vagy fekvésből végzendő „híd“-gyakorlat következtében) veseprést idéz elő és így fehérje-kiválasztás állhat elő, különösen akkor, ha abban a helyzetben húzamosabb ideig időzünk. **)

*) Különös figyelmébe ajánlom olvasóimnak azt a megtörtént esetet, amikor a legjobb szándékú és helyesen összeállított hátgerincgyakorlatot két felnőtt aótanítványom első alkalommal úgy végezte, hogy többet értett, mint használt. A gyakorlat a következő volt: a bordásfalnál csípőben hajlított mellső teresz-függőállásból: felsőháthajlítgatás társ segítségével. A segítőtárs a gyakorló mögött áll és könnyed mozdulattal, ritmikusan hajlítgatja a tornász lapockáit. Ezzel szemben az említett első gyakorló-órán a segítőtárs olyan erővel próbálta szegény társnőjének felső-hátgerincét betörni, hogy az fájdalmában nagyot sikított. Könnyen elképzelhetjük, hogy ahol így tanítják az újabb módszerű gyakorlatok kivételét, ott milyen szerencsétlenségek fordulhatnak elő. Ugyancsak ehhez hasonló az a gyakorlat is és ezt teljesen el kell vetnünk, amit már más helyen is megemlítettem, amikor ezt a felsőháthajlítgatást egy harmadik társ úgy végzi, hogy feláll a két tornász felső hátára és teljes súlyával táncol azon.

**) A „híd“-gyakorlat hatását érzük el a gyűrűhintán vagy mászókötélen végrehető és általánosan ismert „fészek“-gyakorlattal is. Olvasóim figyelmét felhívom még a hátonfekvésben előkészítő lözrszfeszítő-gyakorlatnak ismert: „nagy mellkasemelésre“!

És mit szóljunk ahhoz, ha azt halljuk, hogy egyes rendszereknél a gyakorlók arccal a földön fekszik, a térd szétvetett lábakkal föléje áll és azt karjainál fogva felfelé rángatja?

Mi tulajdonképpen ezeknek a fejtegetéseknek célja? Meg akarom a testnevelési tanároknak — említi cikkében H. Spitzky dr., — akiket én kifejezetten az ortopédusok munkatársainak tartok és becsülök, mondani azt, hogy legyenek óvatosak a hátgerincgyakorlatok túlságosan erőszakos alkalmazásával.



180. kép. „Híd.” A hídgyakorlat erős lordosist és veseprést idéz elő. Gyakorlását nem ajánljuk.

H. Spitzky dr. megállapításait kivonatosan közöltem azért, hogy a rosszul alkalmazott és be nem vált hátgerincgyakorlatokra hívjam fel a figyelmet.

Egy másik gyakorlat, amit az iskolai testnevelésben az akrobatikus női gimnasztikából átvettek és sajnos, sok helyen fiatal 14—15 éves leányokkal is gyakoroltatnak, a „spárga“.*)

Hibás a testi kiképzés akkor is, ha a test csak egyes gyakorlatok útján kap kiképzést. Aki csak ugrik és fut, az nem nyer kifejlett felsőtestet, aki pedig csak a német szerygyakorlatokban (nyújtó, korlát stb.) képzé magát.

Legtöbb helyen ezt a nagy mellkasemelést olyan buzgósággal tanítják, hogy a tanulók erős derékhorpadással (lordosissal) végzik. A mellkasemelésnél a mellkasnak csak a legfelső részét szabad a padlóról felemelni.

*) A híd- és a spárgagyakorlat fényképfelvételét azzal a megjegyzéssel közlöm, hogy az ábrák nem az én tanítványaimról készültek.

az aránytalanul deformált felsőtestet és vézna alsótestet kap. Ilyen egyoldalú kiképzésre látunk példát az olimpiai, nemzetközi, valamint országos tornászversenyeken, hol éppen az egyoldalú kiképzésre helyezik a fősúlyt. Ezzel szemben meg kell jegyezni, hogy a gyakorlatok jósága, vagy nemjósága legkevésbé függ attól, hogy megfelel-e a magyar vérmérsékletnek, avagy nem. Ha a gyakorlatokat és sportokat a szerint osztályoznánk, hogy ezt az angolok, a dánok, vagy a svédek találták ki és azt mondanánk, hogy az nem lehet jó a magyar ifjúnak, akkor odajutnánk, hogy kivétel nélkül minden gyakorlatot el kellene vetnünk. Sajnos, kimondottan magyar sport, vagy



181. kép. „Spärge.” Ez a gyakorlat az iskolai testnevelésben nem vált be.

gimnasztikai gyakorlat egyetlen egy sincsen. Nem magyar eredetű az atlétika, a futball, a box, a birkózás stb. stb. Mégis, ha az ifjúságot megkérdezzük, találunk olyat, aki a futballra, aki a boxra, stb.-re esküszik.

Vannak olyan gyakorlatok, miket a legkisebb gyermektől az idős korig mind a nők, mind a férfiak űzhetnek, vannak, melyek leányoknak és asszonyoknak nem, csak fiúknak és férfiaknak való. Így a leányoknak és nőknek a nehezebb ugrási gyakorlatok, mint a terpeszugrás szeren keresztül, nagy macskaugrás stb. és az ügyességi gyakorlatok: a kézenállás, kézenjárás, bukfenc hátra kézenálláson keresztül, hátbillenés, az összes átfordulások, szaltók, a német szergyakorlatok, a versenyszerű atlétika stb. nem valók. Ismerünk olyan gyakorlatokat is, melyeket a kisgyermek könnyebben végeznek, mint a felnőttek. Például guggolóállás, bukfenc stb.

Tornászás csapatokban és a szerek felállítása.

Mind az udvaron, mind a tornaesernokban kétféleképpen folyhat a munka. Vannak gyakorlatok, melyeket az egész osztály az oktató vezényszavára egyszerre végez és vannak gyakorlatok, melyeket kis csapatokba osztva gyakorolnak. A padlón végezhető gyakorlatokat, vagy a páros gyakorlatokat, valamint a bordásfal-gyakorlatokat, ha megfelelő számú tornaszer áll rendelkezésünkre, osztálytornászás alakjában, mindenki egy-ugyanazon időben végzi. Egyszerre taníthatjuk még a járási és futási gyakorlatokat is. Vannak olyan gyakorlatok is, melyeket az idő észszerű felhasználása megkívánja, hogy csapatokba oktassuk, különösen ott, ahol kevés a tornaszer. Csapattona alakjában taníthatjuk a nehezebb függési és egyensúlygyakorlatokat, valamint az ugrási és ügyességi gyakorlatokat. Az ügyességi gyakorlatok alatt nemcsak a matrácra végzett parterre-gyakorlatokat értjük, hanem a nyújtón, lovon, korláton és gyűrűhintán végezhető gyakorlatokat, valamint a súly-, diszkosz- és gerelyhajítást is. Ezen gyakorlatoknál a tanulók a terem nagysága, szerek és tanulók létszáma szerint 2—6 csapatba, csapatonként 6—10 tanulóval végezhetik a munkát. Minden csapat élére egy ügyes tanulót osztunk be csapatvezetőnek s ennek feladata a csapatot a gyakorlat helyére vezetni. A csapatvezető gondoskodik a tornaszerek felállításáról és elrakásáról. A gyakorlatokat bemutatja és vezeti a csapat munkáját.

Ideális, ha minden csapat egy-ugyanazon órán függési, egyensúly, ugrási és ügyességi gyakorlatokat is végez, de ha erre nem jut idő, akkor a függési és egyensúlygyakorlatban a csapatok a következő órán váltsák egymást. Az ugrás és ügyességi gyakorlatokat minden csapat lehetőleg minden órán gyakorolja. Jó, ha az ugrási és ügyességi gyakorlatokat először a legügyesebb csapattal bemutatjuk, amikor is a többi csapatok azt megfigyelhetik. Ha a terem elegendő nagy és sok tornaszerrel van felszerelve, a tanár többször maga is vezesse a tanulókat s ilyenkor osztálytornászás alakjában ugyanazt a gyakorlatot egyforma, vagy különböző tornaszereken végeztesse. Például: magasugrás négy darab ugrószeren keresztül (négy ugrószekrényen keresztül) vagy magasugrás négyféle szeren keresztül, pl.: lefektetett lóvon, bakon, ugrószekrényen és magasugró-lécen keresztül. Ezáltal változatosságot érünk el a tanításban.

Engedjük meg többször a gyermekeknek azt is, hogy mindenki a kedvence szerét használhassa. Nagyon mozgalmas képet és értékes munkát kapunk így. Abban a pillanatban, ha azt mondjuk szabad foglalkozás! egyesek a mászókötéltől rohannak, mások a szőnyegen birkóznak, vannak, akik a nyújtót állítják fel és azon tornásznak, vannak, akik kézenállást és kézenjárást végeznek, vagy az ugrószekrényen keresztül ugrásokat gyakorolnak, vagy ügyességi gyakorlatokban serénykednek. Sokan a medicin-labdát veszik

pártfogásukba, mások a levegővel töltött labdával szórakoznak. De akadnak olyanok is, akik a sarokba húzódnak és megleégszenek társaik nézésével. Az oktató mindenekelőtt ezeket a félénk természetű tanulókat nevelje lassan fokozódó munkával bátorságra, jókedvre és önálló tettekrekészésre.

A szabad foglalkozással kapcsolatosan szoktassuk a tanulókat arra is, hogy füttyszó, vigyázz! stb. jelre azonnal hagyják abba játékaikat, szórakozásaikat, forduljanak oktatójuk felé és álljanak a legnagyobb csendben alapállásba.

A tornacsarnokban és játéktéren rendre és rendszeretetre neveljük a tanulókat. Minden tornaszer mindig a rendes helyén legyen. Szigorúan ellenőrizzük, ami a rendnek fenntartásához szükséges (cipőváltás, tornaruha viselése, padló és terem tisztántartása). Következétesen kívánjuk meg, hogy ne húzzák és esúsztassák a szereket, hanem több tanuló a levegőbe emelve, hozza és vigye azokat. Azt az időt, amit a tornaszerek előhozása és visszavivése igényel, ne tekintsük elveszettnek, sőt értékeljük, mert a tanulók az ilyen munkával is ügyesednek és az életre nevelődnek. Ügyeljünk arra is, hogy a tanulók rendesen menjenek a szerekhez és jőjjenek attól el és általában akkor is jól viselkedjenek, ha magukra vannak hagyatva. Ne engedjük meg, hogy a tanulók a tornacsarnokba utcai cipőben menjenek be, hogy a mászókötelek végére csomót kössenek, a medicin-labdára ráüljenek s a posztólabdával futballozzanak.

Miből készítsük a tornaterem padlózatát és hogyan tartsuk tisztán?

Hazánk mostoha időjárása miatt a testgyakorló órákat sokszor a tornateremben tartjuk és mivel a testnevelési anyag nagy részét: a katonai rendgyakorlatokat, a játékokat, az atlétikai gyakorlatokat, valamint a gimnasztikai gyakorlatok 80 %-át a padlón végezzük, ezért a tanulók és az oktató egészsége szempontjából nem közömbös, hogy a legfontosabb és a legjobb tornászter: a tornaterem padlóanyaga és tisztántartása megfelel-e a kívánt követelménynek.

A jelenlegi helyzet az, hogy tornatermeink nagyon porosak. Ennek több oka van. Egyik ok, hogy sajnos, legtöbb helyen a leventék utcai cipőben tornásznak. Egy másik ok, amiért a tornatermeket nagyon nehéz tisztántartani az, hogy alig van egy-két iskola, ahol csak testgyakorlás céljára használják a tornaacsarnokot. Ünnepek, előadások és szülői értekezletek, mind ebben a teremben folynak. De nemcsak ezen okok miatt, hanem főleg azért porosak tornatermeink, mert a padló nem úgy van lefektetve, ahogyan kellene, ezenkívül nem megfelelő a tisztántartása és nem a legalkalmasabb anyagból készült.

Hazai tornatermeink padlózatát négyféleképpen készítették: 1. lucfenyőből, hajópadlószerűen lerakva, 2. linoleumból, 3. fűrészporos talajjal, 4. kemény parkettából. Újabban egy-két helyen parafából, Legújabban gumival kísérleteznek.

A lucfenyőből hajópadlószerűen lefektetett padló még a legjobb, csak a hosszában történő lefektetése nem helyes, mert a hézagok nagyok és a tornászok testébe a szálka könnyen belemehet. Legtöbb helyen eddig a hajópadlós termeket olajozás útján tisztították és ez az elképzelhető legrosszabb. Ezért van az, hogy minden testnevelő, akinek hajópadlós tornaterem áll rendelkezésére, linoleumos talajút óhajt. Csodálatos, hogy északon: Dániában, Svédországban és Finnországban, a gimnasztika klasszikus országai-ban, a tornaterem padlózatához a linoleumot seholsem használják. Mi lehet ennek az oka? Először a linoleum nagyon drága, másodsor sokkal hamarabb kopik, mint a fapadló, harmadsor hideg, negyedsor a port nem köti le és a linoleummal borított tornaterem nem pormentes, ötödször, ha a linoleum tiszta, akkor csúszik és rajta a tornászás veszélyes.

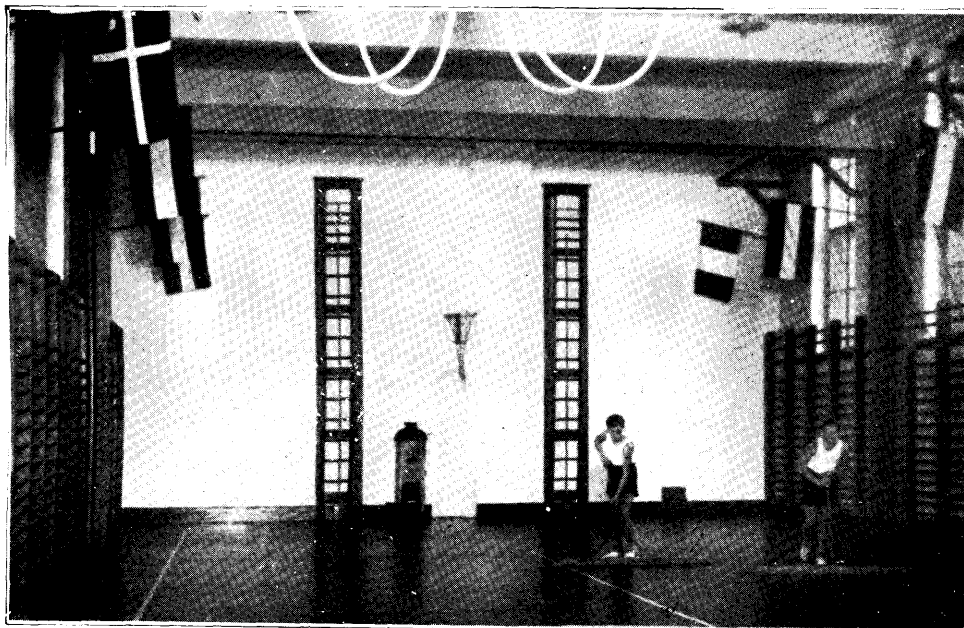
A fűrészporos talajú tornatermek elégtelenségét legjobban bizonyítja az, hogy egy-két iskolát kivéve, már seholsem található.

A keményfaparkettás tornatermek padlója nagyon kemény és ha tiszta, akkor csúszik.

A parafából és gumiból készült padlók drágák és hamar romlanak.

Az északi országokban a tornatermek padlóját erdei fenyőből, vagy lucfenyőből úgy készítik, hogy a padló alatt 40—50 cm-es levegőréteg van. Így nem rothad, nem hideg és főképen bámulatosan rugalmas.

A padlózat nem a nálunk szokásos hosszában lefektetett, hanem keresztben futó, keskeny hajópadló. Nagyon ügyelnek arra, hogy a fenyőfa száraz és válogatott legyen és hogy a készítő lelkiismeretesen fektesse le. Nálunk a tornaterem padlóját legtöbb helyen még ma is olajozzák, pedig ez nagyon rossz, mert az olaj csúszik, a ruhát tönkre teszi és az olajozástól számított 2—3 hét múlva az így kezelt padló is poros lesz.



182. kép. Tesztgyakorló óra előtti tisztogatás a budapesti X. áll. Szt. László reálgymnázium tornacsarnokában; másfél méter széles pamutseprőkkel.

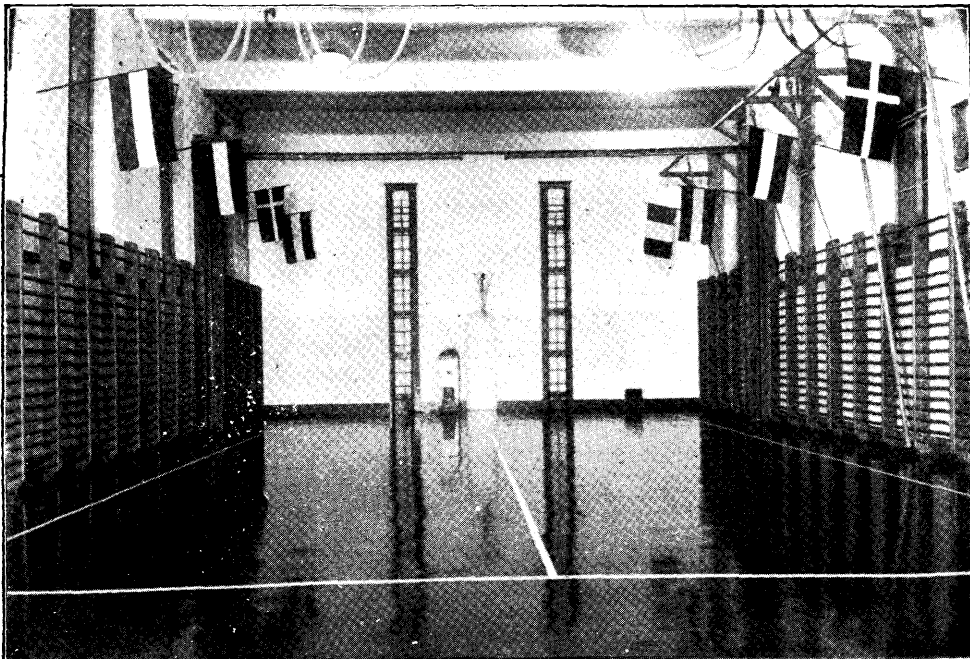
A tornaterem padlózatát a következőképen lehet tükörtlisztán tartani: a karácsonyi, húsvéti és nyári nagy szünetben a szappanos vízzel erősen felmosott (az olajozott padlót mosósződés forró vízzel kell felsúrolni*), padlót száradás után 20% orosz- vagy bécsújhelyi terpentín és 80% holland firneiszkeverékkel eresztjük be. A terpentín- és firneiszkeverék közé oldott állapotban aránylagos Viktória-, arti- vagy franciasárga padlófestéket teszünk. 24 óra elteltével a firneiszkezést megismételjük. Amikor a padló teljesen kiszáradt, körülbelül 2—3 nap múlva, csónaklakkal vékonyan átfestjük. 3—4 nap múlva a csónaklakkozást megismételjük. (Jó, ha a lakkozást még egyszer megismételjük.) Később, évente 1—2-szer a szünet alatt csak egyrétegű lakkozásra van szükség. Ajánlatos a lakkos dobozt a lakkozás idején egy

*) Marósződával, az úgynevezett lúggal nem szabad súrolni, mert a lúg hatása a lakkot feketévé és használhatatlanná teszi.

nagyobb edényben levő langyos vízbe tenni. Ezáltal a lakkozás vékonyabb rétegben történik és így a beeresztés jobb és gazdaságosabb. A lakktól a padló tükörtiszta marad, nem csúszós, mert a lakk kissé érdes és rugalmas réteget képez és a deszkahézagok betömése által teljesen pormentessé lesz.*)

Az északi országokban nemcsak a tornaterem padlóját, hanem a többi tanterem padlóját, sőt magánházak és üzletek padlóját is csónaklakkal vonják be.

Intézetemben — a budapesti X. ker. állami Szent László reálgimnáziumban, — a tornaesarnok tisztogatását a következőképen oldottam meg.



183. kép. A budapesti X. áll. Szt. László reálgimnázium csónaklakkozott padlójú tornaesarnoka.

Év elején minden osztályban két önként jelentkező növendéket tisztasági felügyelőkké neveztem ki. Ezek óra előtt nagy, széles feltörlőkkel feltörlik a csónaklakkozott padlót, kifizélik a lábtörlőket stb.**)

A tanulók ezt az önkéntes munkát nagyon szívesen vállalják, hiszen megérik, hogy saját és társaik egészségéről van szó.

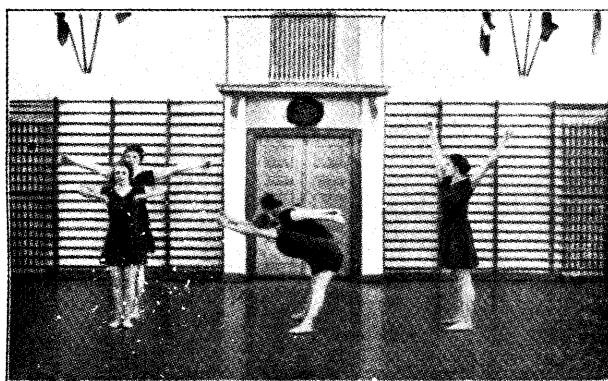
A tornaesarnok tisztántartásánál nagyon fontos, hogy ne csak a padló, hanem a terem levegője is pormentes legyen. A levegő portalanítására és fertőtlenítésére nagyon jó a légpermetezés. Ugyanaz az eljárás, melyet a mo-

*) Elhanyagolt, régi padlót firneiszezés után világossárga olajfestékkel fessük át kétszer. Az olajfestékkel átfestett padló teljes száradása után következnek csak a lakkozás a fentebb leírt módon.

***) A tornaterem ajtaja előtt 4 db.: egy nedves, egy száraz, ismét egy nedves és egy száraz kis lábtörlőszőnyeg fekszik.

zikban is használnak a levegő tisztítására. Ezenkívül kívánatos, hogy minden tornatermet legalább két villanyzellőztetővel lássunk el. Tornatermeinket azonban csak úgy tudjuk ideálisan tisztán tartani, ha az összes mozgatható tornaszereket (lő, ugrószekrény, zsámoly, pad, bak, magasugró-állvány stb.) a szertárba tesszük, ahonnan csak akkor vesszük elő, amikor azokra éppen szükség van. Használat után a szertárba maguk a tanulók viszik ismét vissza.

Lényeges kérdés a tisztaság és higiénia szempontjából az öltözet is. Nálunk sok helyen a tornászás még ma is utcai cipőben és utcai ruhában folyik. Ahol a tanulók tornacipőben dolgoznak, ott meg legtöbbször a cipő nem megfelelő, mert a tornacipő talpa a padlóhoz nem tapad, így benne a tornászás veszélyes. Ilyen a bivalybőrtalpú, vagy chromtalpú tornacipő. A fekete és szürketalpú tornacipőknek viszont az a hibája, hogy málik és fest, s a tisztántartott padlót piszkítja. Jelenleg legjobbnak mondható a krepp- vagy nyers gumitalpú tornacipő, mert nem csúszik, tar-



184. kép. Fekete trikóanyagból egybeszabott dán tornaruha.

tós, a padlót nem piszkítja és a port nem veszi magába. Egy nagy hibája van, hogy benne a láb nagyon izzad, mert a gumi a levegőt légmentesen elzárja. Jó még a vörös gumitalpú Dorco tornacipő is. A tornacipő felső-részét nem szabad bekenni vászoncipő-tisztítóval, mert a tisztítóanyag megszáradva porzik.

Tornaruhának játékhoz, tornához és gimnasztikai gyakorlatokhoz legalkalmasabb a kivágott ujjú fehér atlétatrikó és a derékban gumival összehúzott klott- vagy trikónadrág. A harisnyát gyűrjük le bokáig, de még jobb, ha harisnya nélkül tornászunk, mert a harisnya az izzadást csak elősegíti. Legtöbb nőiskolában a tornászáshoz még svéd tornaruhát sem használ minden tanuló, hanem utcai ruhában dolgoznak. Svédországban ezt az úgynevezett svéd tornaruhát mint elavultat, már 20 évvel ezelőtt kicselezte. Az északi országokban és általában az egész világon iskolai használatra sötétkék, vagy fekete trikóanyagból egybeszabott dán női tornaruhát (184. kép) és ünnepélyeken égszínkék színű görögcsabású női tornaruhát használnak. (185. kép.) Mind a két formájú női tornaruha sokkal szebb és higiénikusabb, mint az eddig ismert svéd tornaruha.

Végül még megemlítem, hogy minden tornaterem mellé, ahol vízvezeték van, kevés költséggel zuhanyfürdőt lehetne és kellene felállítani. Hogy

a tornaórák utáni zuhanyozás higiénia szempontjából szinte nélkülözhetetlen, azt ma már minden testnevelő jól tudja.

A tornatermek teljes tisztántartására való törekvés nem újkeletű, különösen az északi országokban fordítanak rá nagy gondot. Csodálatos, hogy ott, ahol a természet sokkal tisztább levegőről gondoskodik, így a svédek és dánok hazájában, miniszteri rendelet írja elő, hogy a padlót nem szabad olajozni. Ahol pedig nincsen a padló lakkozva, minden héten legalább egyszer fel kell súrolni a tornatermet. És még csodálatosabb, hogy azokban az országokban, ahol a tüdővész rohamosan szedi áldozatait, semmiféle



185. Égszínkék-színű görögös szabású dán tornaruha; bemutató ünnepélyekre.

miniszteri rendelet nem írja elő a padló kezelését és vajmi keveset törődnek a higiéniaival.

Egy német testnevelő egyik művében megemlíti, hogy németek a tisztaságra sokkal többet adnak, mint közvetlen szomszédaik, a nyugati és keleti oldalon, azért mégis szerfölött meglepi őket az északi tornatermek tisztasága. A németeknél az ismert padlóolajjal kezelt padló sohasem felelhet meg a tisztaság teljes követelményeinek. De hogy az északiak lakkozási eljárása a mi körülményeink között is kivihető, mondja a német testnevelő, azt bizonyítja Ausztria iskolatornászatainak reformja. (Ausztriai miniszteri rendelet 1923. okt. 16-án a tornatermek tisztántartásának utasításaival.)

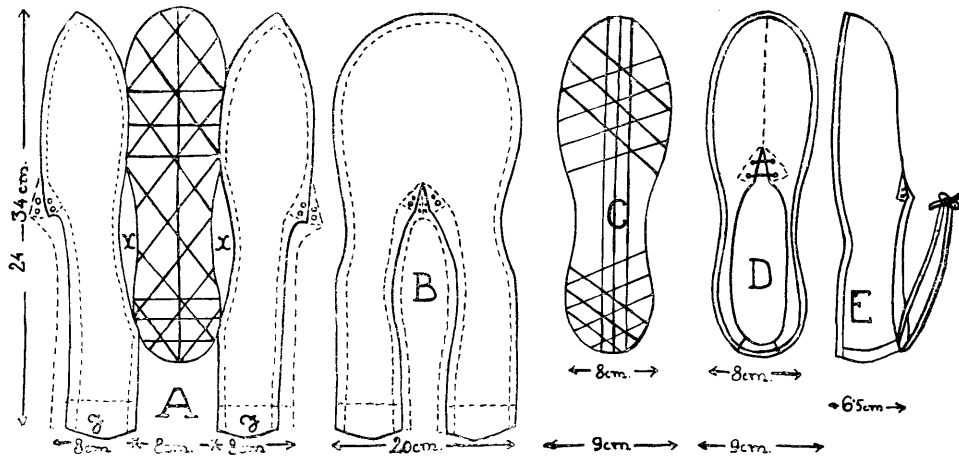
Nézzük meg közelebbről, hogy higiénia érdekében például a svéd és dán kultuszminisztérium milyen üdvös szabályokat léptetett életbe.

A svéd miniszteri rendelet mindenekelőtt a lakkozásra vonatkozólag közöl hasznos tudnivalókat és elrendeli, hogy olajozni a padlót nem szabad.

A padló feltörlése előírás szerint Svédországban minden tornaóra előtt nedves ruhával történik. A nedves ruhát használat után friss vízben újra ki kell öblíteni. A rendelet ajánlja, hogy ezt a gyermekek maguk végezzék

el. A feltörlés szünetekben történik. A rendelet megjegyzi, hogy a tornapadlót nem szabad utcai cipővel betaposni. A tornaruházatra vonatkozólag a svédek megkívánják, hogy mind tornászati, mind hygienikus szempontból megfelelő legyen. Hogy a tisztaságot ellenőrizhessék, valamint a gyakorlatoknak hatását szemmel tarthassák, előnyös, mondja a rendelet, hogy a gyermekek mezítenen felsőtesttel tornásszanak, különösen akkor, ha a ruhaváltás nem eszközölhető.

Ajánlja, hogy engedjék azokat a fiúkat ruha nélküli felsőtesttel tornászni, akik maguktól hajlandók erre, a többiek majd nemsokára utánozzák. Akik ezt megszokták, tornaórán kívül is kerülni fogják a felesleges ruhadarabokat. A leányok tornaruhája egybeszabott trikóanyagból legyen, mondja az előírás.



186. kép. Házilag elkészíthető tornacipők keresztmetszete.

A gazdag Svédország nem nyugszik bele, hogy a cipőt azért ne vegye meg minden tanuló, mert a szülőnek látszólag kiadást jelent, hanem az utasítás segítségükre siet és tanácsokat ad arra, hogy a tornacipőt hogyan lehet jól és olcsón házilag előállítani.

Az utasítás szerint a svéd gyermekek a tornacipőt a kézügyesítő órákon maguk is előállíthatják. Ha a fiúk ezt nem is tanulják meg az iskolában, úgy otthon készítsék el. Esetleg a leányok is segítségükre lehetnek ezen munkában.

A svéd utasítás három különböző mintájú cipő méreteit és szabásmin-táját közli. (186. ábra.) Az „A” szerint az egész cipőt egy posztódarabbal szabhatjuk ki. Ha a talpon a fölösleges kivágást levágjuk (x), úgy a cipő tetszetősebb alakot nyer. Hogy a sarkoknál erősebb legyen, y-nál duplán vesszük a szövetet.

Ha a felsőrészhez és a talphoz különböző posztódarabokat veszünk, akkor a felsőrészt „B” ábra szerint egy darabból készítjük. Mielőtt a talpat a felsőrészsel összevarrjuk, a 2—3-szoros talpat jól keresztül-kasul varrjuk, különösen az erősebb használat — talp és sarok — helyén (lásd „A” és „C”-t). Ha a talp puha, ajánlatos, hogy szélét varrjunk rá, mint ahogy a

„D” mutatja. Hogy a cipők ne kavarják fel a port és azt ne gyűjtsék össze és hogy a cipő ne csússzék, kívánatos nyers gumitalppal ellátni.

Ha a tornacipő sok tanulónak szükséges, ajánlatos a munkát cipésznek átengedni. Kellő megegyezés mellett nem is lesz túlságosan költséges.

A felsőrészt előállíthatjuk még zsinagból horgolás útján is.

Az így készített tornacipőknek olcsóságuk mellett még az a nagy előnyük is meglesz, hogy a láb nem izzad, mint a gumiszegélyű drága cipőkben.

Figyelemreméltó a svéd utasításnak az az előírása, hogy népiskolákban, ahol a tantermet használják tornateremül is, a tanterem padlóját sem szabad rendes cipőkkel összetaposniok. A tanulók iskolába lépésükkor cipőt váltanak és a tanítás tartama alatt a teremben tornacipőben maradnak.

Ha a tornacipő fentebb említett előállítása is költséges, mondja az utasítás, és előállítás nehézségekre ütköznék, akkor azt ajánlja, hogy vastag harisnyára varrassunk posztódarabot vagy nyers gumitalpat.

A testgyakorlás eredményes üzését lényegesen elősegíti a tornatermek létesítése. A legtöbb tornacsarnokot hazánkban a német csarnokok mintájára építették, s ezt később felszerelték svéd szerekkel. A németektől tanultuk azt, hogy a padlót olajozni kell. A régi tornacsarnokok hibája az is, hogy az ablakok a padlótól két méter magasságban kezdődnek, míg a bordásfalak 2.50 m. magasak. Ezért van az, hogy legtöbb helyen az ablakokat, ha még akarjuk, sem lehet kinyitni. Szertár sok helyen nincs, s ezért az összes szerek, tornapadok, korlátok, ugrószekrények stb. mind a tornateremben vannak elhelyezve. Nincs az a szalón, melyben annyi bútor lenne, mint hazai tornatermeinkben. De nincs az a takarító sem, aki a többmázsás (korlát stb.) szereket takarítás közben elmozdítaná helyéről.

Következő soraimban K. A. Knudsen írásai alapján közlöm a dán kultuszminiszter rendeletét a tornatermek építésére és tisztántartására vonatkozólag.

„A tornaterem kétszer olyan hosszú legyen, amilyen széles. Nagysága az iskola nagyságához igazodjék. Egy kétosztályos falusi iskolánál, ha nagyon kell takarékoskodni, megelegedhetünk 13.5 m. hosszú, 6.8 m. széles, 4.5 m. magas tornahelyiséggel. Falusi iskoláknál, kb. 150 gyermekkel, a terem legalább 15 m. hosszúságú, 7.5 m. szélességű és 5 m. magasságú legyen. Városi iskolákban a tornacsarnok 20 m. \times 10 m. \times 6 m. legyen. Iskolákban két teremmel a kisebbik terem a leányok, vagy a kisebb gyermekek számára, legalább 17 m. \times 8.5 m. \times 5.2 m. méretű legyen. Még a nagyobb teremben se tegyen ki többet a gyakorlatozók száma, mint falun 37-et, városban 35-öt.

A tornaterem olyan fekvésű legyen, hogy abba elegendő napsugár hatolhasson be. Az ablakfelületnek a padlófelület egyhatodát kell kitennie. Az ablakok mindkét hosszanti falon helyezendők el, alsó szélükkel a bordásfal magasságában. Csak, ha mindkét oldalon vannak ablakok, tudjuk a terem levegőjét gyakorlás közben többször megújítani és ez nagy fontossággal bír. A falak a mennyezet magasságáig érjenek és a mennyezet az egész terem szélességében vízszintes legyen.

A padlók a hosszantiránnyal keresztben fekvésűek legyenek, hogy a tanulók futás és ugrás alkalmával ne csússzanak el olyan könnyen és esés alkalmával ne menjen kezükbe olyan hamar szálka, mintha hosszában lenne a padló lefektetve. A padló lakkozott legyen. A nagy réseket a lakkozás előtt gittelni kell, mert különben a réseken összegyülemlik a por és gyakorlatozás közben felszáll. Minden sarok legyen lekerekítve, vagy léccel kitöltve.

hogy a termet könnyebben tisztán tarthassuk. A mennyezet és oldalfalak színe világos legyen.

Okvetlenül szükséges egy előtér és egy öltöző-helyiség, hogy így a tanulók tiszta cipővel kerüljenek be a tornaterembe. Legjobb, ha az ajtón kívül gyékény is van. Olyan termeknél, melyek sokat vannak használatban, két öltöző is legyen, ezenkívül minden tornaterem mellett még egy szertár-helyiség is legyen, mert a bak, ló, szekrény, szőnyeg a teremben sok helyet foglal el és gátolják a tisztántartást. A tornaterem mellett szükséges a fürdő. Ez a városi iskolákban könnyen elérhető, ha az iskolafürdőt, mely csaknem minden iskolában be van rendezve, a tornaórákkal kapcsoljuk össze. A tornateremben kifogástalan tiszta levegőt kell fenntartanunk. A teremnek gondos tisztántartása felette fontos.

A tornaterem padlója naponként felmosandó. Ezzel egyidőben a faeszközök és az ablakdeszkák nedves ruhával letörölendők. Ha a termet táncra, vagy gyülekezésre használják, akkor különösen szükséges az alapos tisztogatás. Minden tisztogatás nyitott ablakok mellett történjék. Matracokat és gyékényeket hetenként legalább egyszer a szabadban kell kiporolni. A kókuszgyékények nem fognak fel annyi port, mint a vászonmatracok, s ezért az utóbbiakat kerülnünk kell.*)

A tornahelyiségeket legalább évenként egyszer lakkoztatni kell. A terem tisztántartásának legfontosabb eszköze a feltörlés. Ez a tanulók által minden óra előtt történjék széles seprővel, egyszerű tologatás útján.

Tornaóra előtt, után, futó- és ugrógyakorlatok végzése alatt, a torna-termet szellőztetni kell. Szünetek alatt a tanulók ne tartózkodjanak a tornateremben. Mielőtt a tanulók iskolai ünnepélyre a tornaterembe mennek, a cipőket úgy kell váltaniok, mint tornához. A hőmérséklet a tornateremben ne legyen kevesebb, mint 8—10 C fok, tehát télen a termet, valamint az öltözőt is fűteni kell.

Tornaruha mind a fiúknál, mind a leányoknál szükséges. Ez szabaddabb mozgást tesz lehetővé: de egészségi szempontból is szükséges a ruha váltása, mert a tornánál izzadunk. Továbbá a rendes utcai ruhát kíméljük általa és a tornaterem levegője is tisztábban tartható, ahol tornaruhában tornásznak, mert az utcai ruhák pora nem lepi be a torna-termet.

Minden iskolának, ha még nincs is torna-terme, szükséges egy torna-tér. A falusi iskolák torna-tere legalább 600 m² nagyságú legyen, kevesebb tanulókkal bíró iskolákban lehet valamivel kisebb, de ott se legyen 400 m²-en alul. A tér lehetőleg egyenesszögű, s a szélesség a hosszúsággal arányos. Ne vezessen keresztül azon sem gyalogút, sem kocsit. Természetesen állat, vagy szárnyas se tegye azt tisztátalanná. Az 1856. év március 8-iki rendelet szerint a torna-teret oly módon kell elrendezni, hogy egyúttal játéktérül is lehessen azt használni. A tornatérnek simának és vízmentesnek kell lennie. Ha a tér elég nagy, annak egy része gyepesített legyen, mert a gyep-terület a tornagyakorlatoknál nagyon jól beválik. A torna-teret kerítésük körül élő sövényel. A térnek külső részén ugróhelyet is készítsünk.

A tornatérre a következő szereket állítsuk fel: 1. Mászórudakat, 2. gerendákat, 3. bordásfalakat, 4. torna-padokat, 5. ugróköteleket, 6. ugrórudakat, 7. magasugró-állványt, 8. húzókötelet, 9. bakot, 10. ugrószekrényt. A szabad-

*) A dán kókuszgyékények sokkal vékonyabbak, mint a nálunk ismertek és azokat valóban nagyon könnyű tisztán tartani. Általában a nehéz, porgyűjtő szőnyegetek északon nem ismerik.

ban álló szereket erősen lakkozzuk. Télire az összes állványokat és torna-szereket raktározzuk el. A fekvő gyakorlatokhoz a gyermekek, ha nincs füves területünk, hozhatnak néhány kimosott, használt zsákot. Matrac hiányában, a fej elhelyezésére az átfordulásokhoz, használhatunk szénával, vagy szalmával tömött zsákokat is.

Ha nincsen az iskolának tornacsarnoka, akkor télen a tanteremben kell a tornát tanítani. A tantermi tornásztatás naponta 15—20 percig tarthat. Anyaga: 1. lábgyakorlat, 2. nyakgyakorlat, 3. kargyakorlat, 4. oldalizomgyakorlat, 5. hasizomgyakorlat, 6. hátizomgyakorlat, 7. egyensúlygyakorlat. Gyakorlatok alatt, vagy közvetlen előtte, a tantermeket szellőztetni kell. A tanteremben tartandó óránál a gyermekek tanulják meg, hogy parancsra gyorsan a padsorok közé álljanak és jelre ülőhelyeiket ismét azonnal elfoglalják. A gyakorlatok egy része a padon ülésel és állással is történhetik. Járást és futást a tanteremben ne gyakoroltassunk. Ha a tanterem alatt egy másik tanterem van, akkor kerüljük a lármás gyakorlatokat. A tanteremben végezhetünk ügyességi gyakorlatokat is, mint kézenállást, fejenállást, cigánykereket és átfordulásokat. A szénával tömött zsákokat jól használhatjuk a tornateremben is.

Dániában és Svédországban a tanterem-tornának van egy másik neme is. Ennek célja a felelevenítés. Ez abban áll, hogy kis gyermekekkel többször, nagyobb gyermekekkel minden órában egyszer gyakorlatokat végeztetnek, hogy mozgási kedvüket kielégítsék és őket a további munkában figyelemben tartsák. Minden pedagógus tudja, hogy különösen a kisebb gyermekek $\frac{1}{4}$ óránál tovább nem képesek csendben, figyelemben maradni. Forgolódni kezdenek, a lábakkal csoszognak, általában nyugtalankodnak. Ha minden órában 2—3 percet alkalmas gyakorlatokra használunk fel, mozgáskedvük kielégítést nyer s figyelmüket ismét lebilincseljük.

A padlón végezhető gyakorlatokból a tanterem-tornához nagyon sok gyakorlatot felhasználhatunk.

Természetes szertorna.

Az újabbkori gimnasztikai anyagból az utolsó években nagyon sok új gyakorlatot ismertünk meg. Az itt következő fejezetben a nálunk még kevésbé ismert és könyvalakban eddig fel nem dolgozott természetes, vagy akadály-tornából közlök gyakorlatokat, valamint játékokat.

Az utóbbi években a testgyakorlás terén a természetes, egyszerű és lelkesítő-gyakorlatok vezetnek. A mai kor vágyódása az egyszerű felé nemcsak a testnevelésben, hanem az építészetben, művészetben és a gazdasági életben is fellelhető.

Pár évtizeddel ezelőtt sok mindent gyakoroltunk célkitűzés nélkül. A német szertornaművészet annyira kifejlődött, hogy a szerek már nem eszközök, hanem célul szolgálnak.

Hogy a műtornaszat az egyszerűt és természetest miként tette mester-ségessé, legjobb példa a felfordított tornapadon végzett tornagyakorlatok. A múltban a padot ahelyett, hogy akadályok legyőzésére használták volna, foglalkoztak rajta a legesodálatosabb műalakzatokkal: terpeszjárás, érintő-járás, támadójárás stb., de mindig ugyanolyan magasra állítva. A nehézségek fokozását ma a magasságok emelésével és nem a gyakorlatok mester-kélttségével fokozzuk. Ha megkíséreljük a gerendát 2—3 méter magasra helyezni, akkor észrevesszük, hogy milyen lelki bátorságot kíván a rajta való egyszerű átsétálás.

A természetes, vagy akadálytorna például a gerendán a testnek szabad és játékszerű ingását megengedi. Körülbelül annyira különbözik ez az ingó járás a régitől, mint a mostani magasugrás a régi magasugrástól. Míg a régi szertornában a munka a formában, a testtartásban és a szereken végezhető különböző gyakorlatokban nyilvánult meg, addig a természetes szertorna a szereket akadályokul használja. Olyan akadályokat készítünk a szerek által, aminők a mai korban különösen a városi ifjúságnál kiveszöben vannak. A városi ifjú ma már nem ugrik árkon, kerítésen át, nem mászik fára s nem kell azokról leugrálnia. Így olyan ügyességek mennek veszendőbe, melyek egészségi szempontból nagy jelentőségűek.

Az akadálytorna előkészíti a tanulót az életre. Ha a szertorna által rövid időn belül gyermekeket, ifjakat és felnőtteket mozgékonyá, derültté és vidámmá akarunk tenni, akkor ne nyújtógyakorlatokat oktassunk és ne végeztessünk bonyolult lábkörzéseket a lovon, hanem a tornaszereket akadályokul állítsuk fel azért, hogy azt győzzék le.

Az akadályok legyőzésekor olyan inger lép föl, mit gyermek, serdült és felnőtt egyaránt kellemesnek érez.

Ha mi a tornaszerek segítségével barrikádot, bokrot, falat, vagy kerítést emelünk, melyeken a tornászok átkúsznak, amelyeket átugranak a

kéznek segítségével, vagy anélkül, ha mi a létrán, vagy mászórúdon felkúszunk, akkor természetes szertornát végzünk.

Kezdetben a gyakorlatokat külön-külön végeztessük. Midőn a tornászok már eléggé ügyesek, a gyakorlatokat megállás nélkül kössük össze. Végül 2—3-féle akadályon keresztül rendezhetünk stafétaszerű versenyeket is. Ilyenkor vesszük igazán észre, hogy a természetes szertorna mozgást, örömet teremt és a tornászokat az akadálytorna erős, életvidám és bátor emberekké neveli. A természetes szertorna, vagy akadálytorna három fokát különböztetjük meg.

1. Az alapfok. Csípőmagasságú akadályok 8—13 éves fiúknak és 10—15 éves leányoknak.

2. A középfok. Mellmagasságú akadályok 13—16 éves fiúknak és 16 évnél idősebb leányoknak.

3. A felsőfok. Embermagasságú, vagy még magasabb akadályok 16 évnél idősebb fiúk és felnőtt férfiak részére.

Az alsófok gyakorlatanyaga hosszába és keresztbe állított csípőmagasságú tornaszerek, amelyek bokrokat, kerítéseket, hidakat, akadályokat helyettesítenek. Tornaszereül szolgálnak: ugrószekrények, ugrószekrényrekeszek, tornapadok stb.

A szereket először egyenként állítjuk fel, később többet egymás mögé annyira, hogy elegendő hely legyen a nekifutásnak. Fontos, hogy az akadályon az átjutás ne szakadjon meg, hanem a csapat, mint egy lánc, megállás nélkül mozogjon.

Az akadályokon való átjutásnál több nehézségi fokot különböztethetünk meg.

Az áthatolást először úgy tanítsuk, hogy a tornász mindkét kezével támasztékokat vegyen a szerez, egy lábbal dobantson és egy pillanatra az egyik lába érintse a szert. (187. kép.)

Második foka a tanításnak az, amikor mindkét kézen való támasztással végeztetjük az ugrást, lehetőleg úgy, hogy a lábak ne érintsék a szereket. Ilyen például a kanyarlati ugrás hajlított csípőizülettel.

Harmadik fok az alacsony magasságok átugrása. Az előbbi két gyakorlatnál a test oldalt fordult, ennél az előre néz és sokkal kevesebb időt vesz igénybe, mint a kanyarlati ugrás.

Negyedik nehézségi fok a vetődési, vagy vívóugrás és a tomporugrás részsütős rohammal. Funnél az ugrásnál a belül lévő láb (a szerhez közelebb álló láb), a lendülő láb, míg a másik láb a dobantó láb. Később több ugrószekrényt állíthatunk részsüt egymás mögé, megfelelő távolságra egymástól.

Ötödik fok a tolvajugrás, kezek támasztásával.

A nekifutás a szerre merőlegesen történik. Először rendes magasugrást végzünk egyik láb dobantásával. A szer felett a felsőtestet hátra tartjuk annyira, hogy a test minél jobban vízszintes helyzetet vegyen fel. A szer fölött következik mindkét kéz pillanatnyi szerre támasztása.

A tolvajugrás annál jobban sikerül, mennél jobban lendítjük a lendítő-lábat a szer fölé és mennél jobban döntjük hátra a felsőtestet. A jó tolvajugrásnál a tornász könnyedén oson át az akadályokon.

Hatodik foka az ugrástanításnak a szabad tolvajugrás.

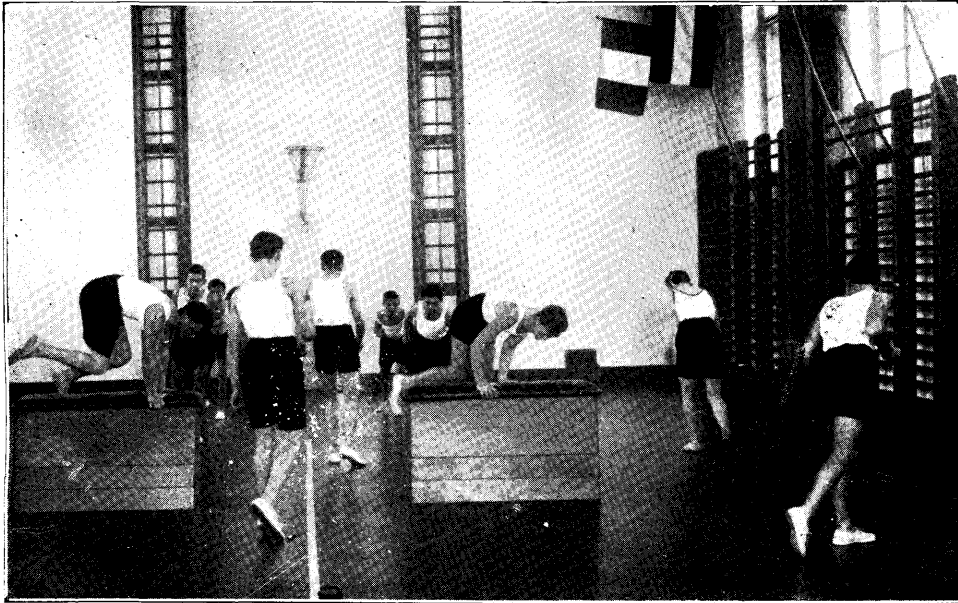
Ugyanaz, mint az ötödik gyakorlat, de a kéz támasztása nélkül. A nehéz szerek miatt a magasságot jóval alacsonyabbra állítjuk, mintha magasugró lécen kellene a tornásznak átjutnia. De éppen az akadály kemélysége, súlya és erőssége az, ami növeli a gyakorlatok értékét.

Alapfok. Csípőmagasságú akadályok.

Árkok átugrása.

A szereket bizonyos távolságban egymás mögé állítjuk. Felhasználható szerek: tornapadok, ugrószekrények, matracok.

Egészen kis gyermekeknél az árkokat a padlón krétavonallal jelölhetjük, vagy egymás mögé, megfelelő távolságra matracokat helyezhetünk el. Növeljük a gyermek örömet, ha ezen egyszerű, de lelkesítő ugrásoknál



187. kép. Természetes szertorna. Kanyarlati ugrás hajlított csípőizülettel.

tornabotot adunk a kezükbe. A gyakorlat lassanként mélyebb árkok átugrásához vezet. Először az ugrószekrény legfelsőbb részét állítsuk egymás mögé (188. kép), majd 2 és 3 rekeszes ugrószekrényen keresztül kell az árkot átugrani.

Ha az ugrószereket oly magasra állítottuk, hogy arra már nem tudunk a padlóról felugrani, akkor segítségül ugrózsámolyt, vagy tornapadot teszünk a szekrény mellé (189. kép).

Az árok átugrását egy magas leugrással köthetjük össze, midőn is kevesebb, vagy nagyobb távolságban a keresztbe állított ugrószekrényt ugorjuk át. (Lásd 189. képet.)

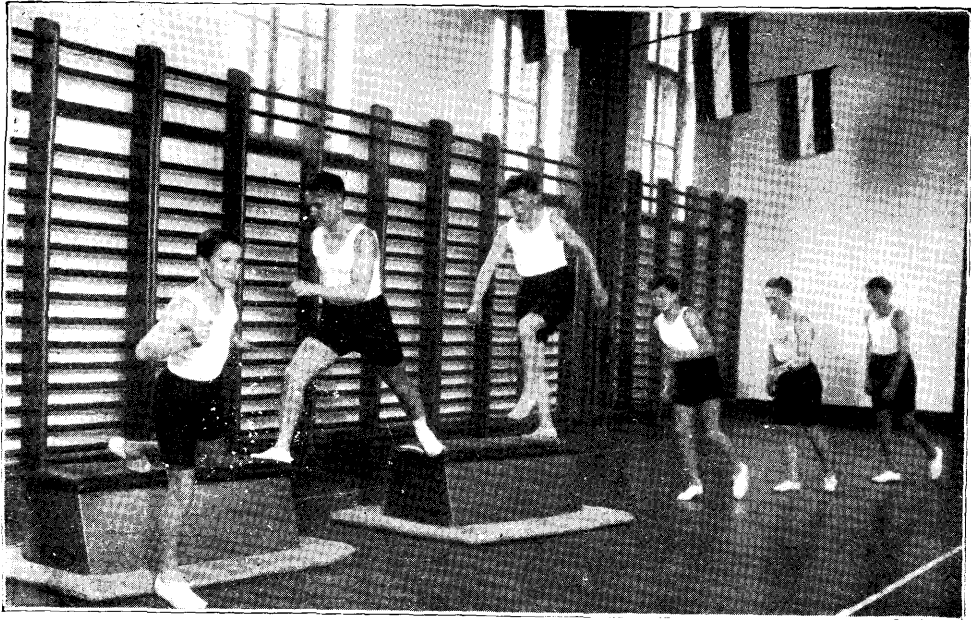
Ingójárás és futás széles árkon át.

Ha az árok nagyon széles, akkor az összeköttetést az egyik parttól a másikig híd eszközli. Kezdetben csípőmagasságban a tornapadot (híd), mint a 190. kép is mutatja, széles oldalával helyezzük fölfelé az ugrószekrényre. Később ezt a magasságot emelhetjük egy és fél méterre is és tehetjük for-

dítva a tornapadon az ugrószekekre. Eleinte lassú járások, később gyors futások következhetnek. Változtathatjuk úgy is a gyakorlatot, hogy több tornapadot teszünk egymásra.

A természetben előfordul, hogy az ösvényen, amerre járunk, gally vagy faágak állják utunkat, dombnak fel és lejtőnek le kell mennünk. Az akadályokat ülő vagy térdelő tornászokkal helyettesíthetjük (lásd 191. képet).

Az ingójárás és futás alkalmával a gyermekeket megterhelhetjük könnyebb szerekkel, például medicinlabdát vagy táskát cipelhetnek.



188. kép. Futás és ugrás szekrényeken át.

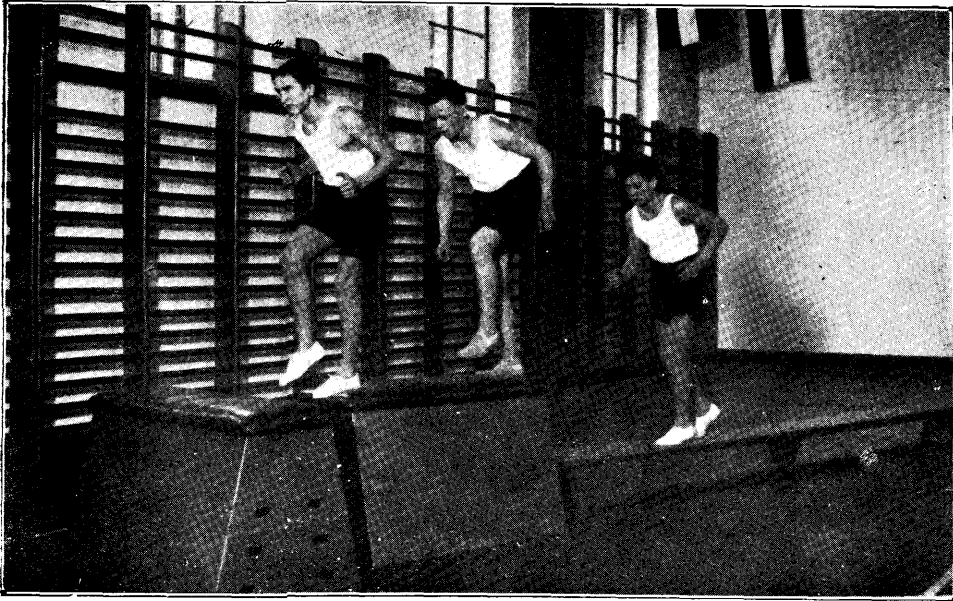
Kúszás akadályokon keresztül.

Az akadályok előállíthatók ugrószeke-rekeszekből. Ezek állhatnak vízszintesen (192. kép) vagy függőlegesen. Az akadálykúszást taníthatjuk magasugróállvány vagy két tornapadra keresztbe helyezett ugrószeke felső része alatt is. Mennél kisebb a nyílás, annál nehezebb a gyakorlat. Míg a kezdő nagyon óvatosan megy a nyíláson át, addig a képzett tornász gyors ugrással veti karjait előre és oson át azon.

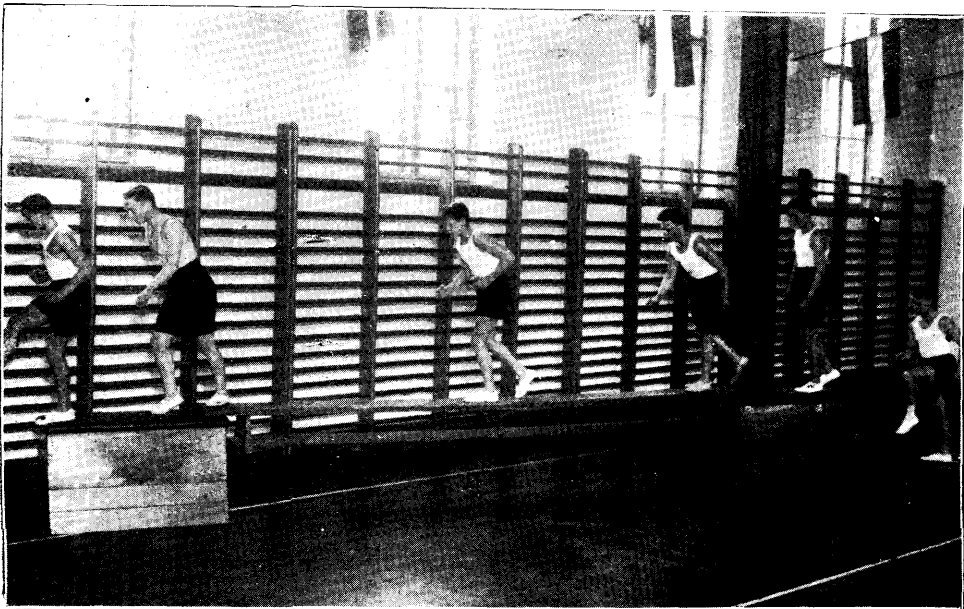
Akadálystaféta.

Képzettebb tornászokkal rendezhetünk akadálystaféta-versenyt is. Könyvem egyik első fejezetében ilyen akadálystaféta-versenyről már megemlékeztem.*)

*) Lásd 14. oldalon.

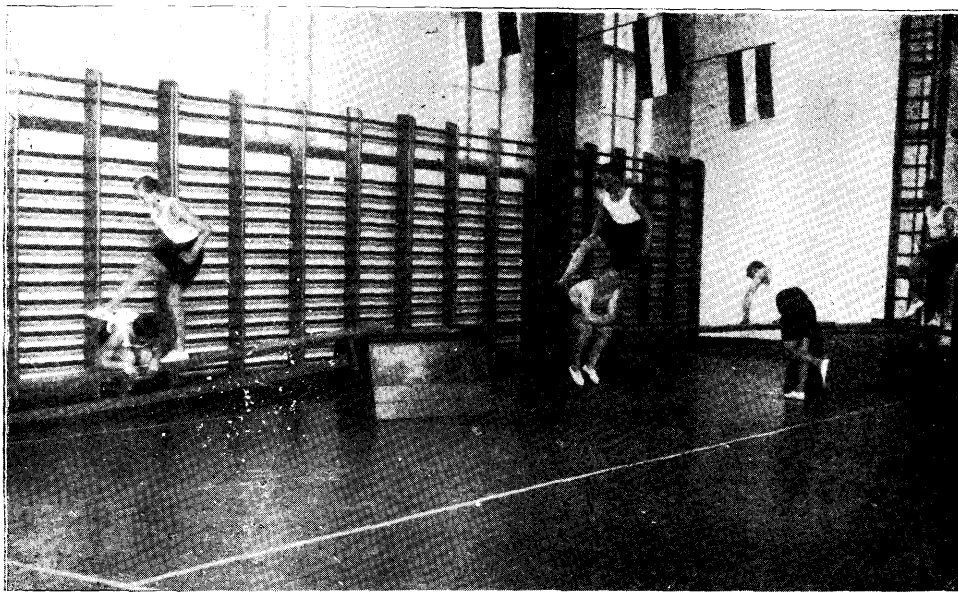


189. kép. Természetes szertorna (akadálytorna). Futás a padon, majd a hosszában állított ugrószekrényen át és magasugrás a háromrekeszes keresztbe állított szekrényen keresztül.



190. kép. Futás zsámolyon, ugrószekrényen, padon és ismét ugrószekrényen át. A végén magas leugrás.

A 193. képen látható akadálystaféta egy könnyebb fölállítást ad. Ennél a stafétánál elől keresztbe van állítva egy ugrószekevény-rekesz átkúszásra, ezelőtt egy keresztbeállított háromrekeszes ugrószekevény átugrásra, a következő szer a padlón, vagy csípőmagasságban egy tornapad (később a tornapadot keskenyebb részével felfelé állíthatjuk) és végül egy ugróállvány; ez utóbbit megkerülik a versenyzők. Kezdetben a tanulók a fordulás után a magasugróállványtól egyenesen visszafuthatnak a szerek mellett. Később visszafelé is használhatják az akadályokat. A második futó csak akkor futhat, amikor az első ismét keresztülkúszott az ugrószekevényrekeszen.

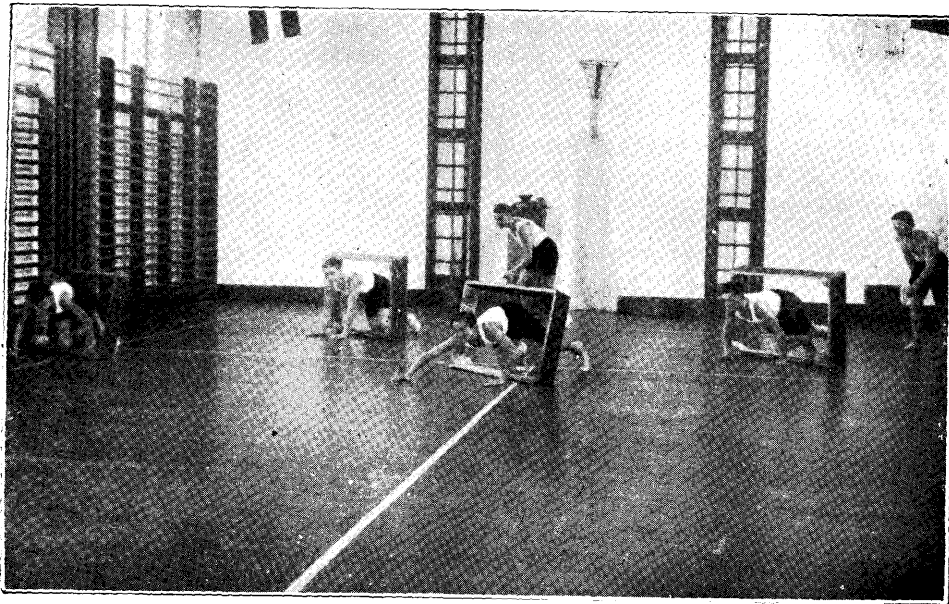


191. kép. Akadálytorna az ugrószekevény és tornapad, valamint a tornapadon akadályul elhelyezkedő tanulók fölött

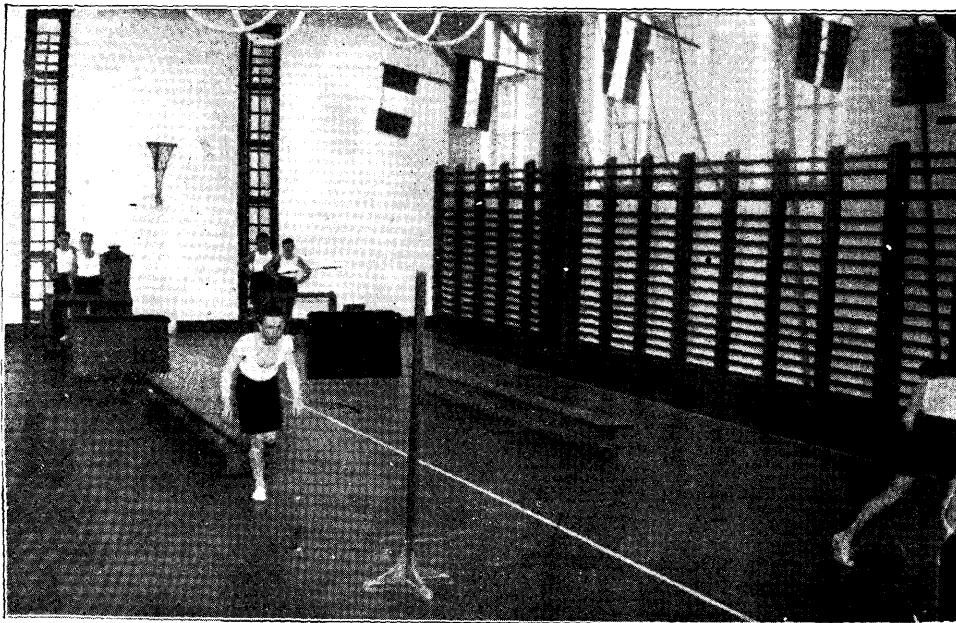
2. Középfok. Mellmagasságú akadályok.

Az eddig közölt gyakorlatoknál aránylag jóval nehezebb akadályokat győznek le a tanulók, ha azokat mellmagasságú szereken keresztül végeztetjük. A 194. képen például háromrekeszes szekevényről bakra lép fel a tornász és innen ugrik le a padlóra. Ez a gyakorlat nehezebb lesz, ha a szereket távolabb állítjuk egymástól és az ugrószekevényről a bak fölött egyenesen a padlóra ugrunk. A középfokú gyakorlatoknál az ugrószekevények ötrekeszes magasságba is állíthatók. *)

*) Szoktassuk ezeknél az ugrásoknál tanítványainkat arra, hogy a leugráshoz ne használjanak ugrószőnyeget. Az ugrómatrac sohasem pormentes és a leugrást is zavarhatja, mert könnyen elcsúszhat. Ha a tanítványok megtanulták a lábujjra leugrást, még két méter magasságról is veszély nélkül tudnak leugrani matrác nélküli padlóra. Természetesen leányoknál a matrácot nem lehet mindig nélkülözni.



192. kép. Kúszó-staféta az élére állított ugrószekrény rekeszein átbújva.



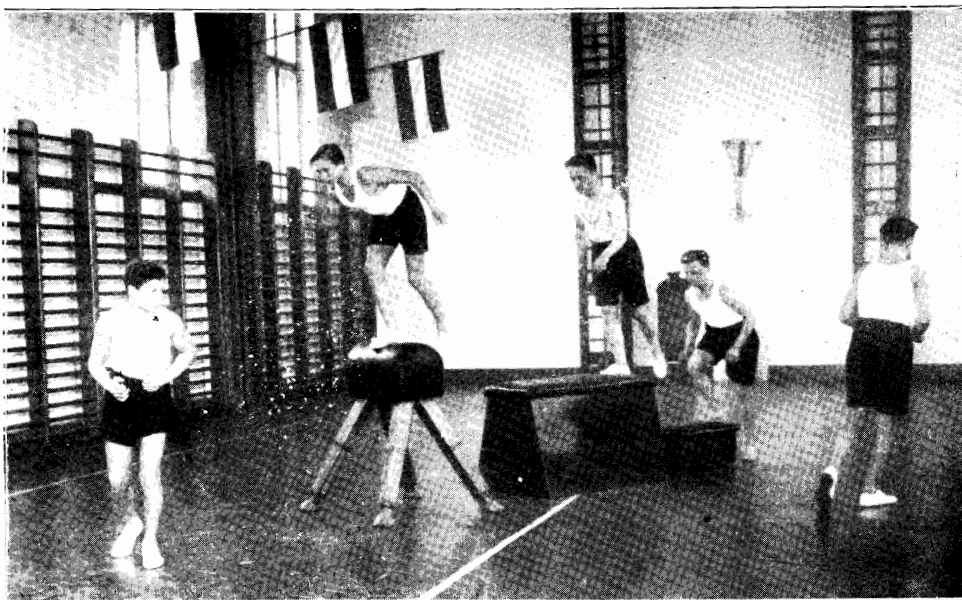
193. kép. Akadály stafétafutás az élére állított ugrószekrényrekeszen, a háromrekeszes ugrószekrényen, a tornapadon át, megkerülve a magasugróállványt.

Árkok átugrása.

Akadályul szolgálnak bakok, ugrószekrények és lovak. A különbség az alsófokkal szemben itt is a tornaszor magasságában, szélességében, illetve az árkok mélységében és szélességében rejlik.

Ingójárás és futás széles árkon át.

A tornapadot keskeny oldalával felfelé állítjuk. A padok állhatnak mellmagasságban, vízszintesen, rézsút, fel és lefelé. Arra törekedjünk, hogy a tanulók itt is állandó mozgásban legyenek és így mindenki azt érezze, hogy az ő fegyvelmezt működésére is szüksége van a csapatnak.



194. kép. Természetes szertorna. Futás a zsámolyon, ugrószekrényen és bakon át. Később az ugrószekrény végéről a bakot magasugrással át lehet ugrani.

3. Felsőfok. Akadályok embermagasságban.

Akadályul lovak szolgálnak. Vetődési, kanyarlati és tomporugrásokat segítségadás nélkül ilyen magasságok mellett már nem gyakorolhatunk. Előnyben részesítjük a segítőtársal végezhető gyakorlatokat.

Átemelés a lovon két segítővel.

Kezdetben a gyakorlatot nekifutás nélkül végeztetjük. A tornász a magasra állított ló mellett áll. Erős dobbantással felugrik és mindkét kezét a lovon álló segítőknak nyújtja. Kezdetben a ló hátának érintésével, később támasz nélkül juthat a másik oldalra. Fokozása a gyakorlatnak az, amikor nekifutással történik az átugrás, társak segítségével. Az ugrás fokozható, ha a ló hátára egy tornászt térdelőtámaszba helyezünk és nekifutással e fölött kell átjutni társ segítségével az akadályon.

Áthengerlés a lovon.

A ló keresztbe és magasra van állítva. Erős nekifutás után páros lábbal dobbantunk, mindkét kézzel támasztékot veszünk és felhasalunk a szerre, majd átfordulunk a ló túlsó oldalára és leugrunk.

Árkok átugrása.

Az árkok átugrásánál a felsőfok a középfoktól abban különbözik, hogy az akadályokat magasabbra és távolabbra helyezzük. Férfiaknál $2\frac{1}{2}$ —3 méter mély árkot, nőknél pedig $1\frac{1}{2}$ —2 méter mély árkok átugrását is megkívánhatjuk. Ezeknél a gyakorlatoknál még a képzett tornászoknál is lelki akadályok lépnek fel. Ezeknek legyőzésére a gyakorlatokat sohasem végeztethetjük elég sokszor.

Ingójárás és futás mély és széles árkokon keresztül.

A nehézséget itt is úgy fokozzuk, hogy a tornapadokat 2—3 méter magasságban helyezzük el. Az ingójárást vagy futást befejezhetjük még magasabbra állított ugrólécen át történő átugrással.

Az ingójárást megnehezíthetjük súlyos terhek cipelésével, pl. a tornászoknak ugrószekrény-rekeszeket, magasugró állványokat, vagy nyakukba felülő lovasokat kell az akadályon átvinni.

Medicinlabda-(gyógylabda)-gimnasztika.

A medicinlabda iramszarvas, vagy őszörrel megtömött, 35 cm. átmérőjű és bőrrel bevont labda. Férfiak számára 3 kg. súlyú legyen a labda. Nőknek és gyermekeknek 28 cm. átmérőjű és 2 kg. súlyú medicinlabda felel meg. Kisgyermekek kisebb méretű labdát is csak gurító-játékokhoz használnak.

Ha a labda megpuhult és formáját elveszítette, utántöltést kíván. Jó gyártmányú labdánál erre sokáig nem kerül sor. A medicinlabdát ápolni kell. Néha-néha zsírozni kell. Az elszakadt varratot azonnal varrjuk be. Szigorúan tilos a medicinlabdára ráülni.

A medicinlabdát Amerikában ismerték először. Innét jutott el a háború alatt Angliába, honnét Hans Surén német őrnagy — ki az angol fogolytáborban játszott vele — vitte be a háború után Németországba. Németországból pár évvel ezelőtt hazánkba is eljutott. Iskolámban már évek óta jókedvvel és nagy buzgalommal használják tanulóim a medicinlabdát.

A mai testnevelés oda irányul, hogy minél kevesebb szerrel, minél nagyobb eredményt érhessünk el. Így például az előző fejezetben tárgyalt természetes, vagy akadály szertorna sem kíván új szereket, hanem a régieket használja fel. Az egyszerűbb eszközöket, mint például labdákat, mégsem tudjuk nélkülözni.

Kis dobólabdának, kézilabdának (3-as futball vastag belsejével), futballnak (4-es és 5-ös nagyságban), posztókülsejű labdának és medicinlabdának egyetlen iskolában, levente-, cserkész- és sportegyesületben sem volna szabad hiányozni.

A medicinlabda-gyakorlatoknak az a nagy előnye sok más gyakorlattal szemben, hogy sem az oktatótól, sem a gyakorlóktól nem kíván előképzést.

Az elkapásokat és dobásokat első leírásra, vagy bemutatásra mindenki megérti. A labda tornateremben, udvaron és sportpályán is használható. Nevét onnét kapta, hogy a vele való dolgozás a szervezetre gyógyítólag hat, akár a „medicina“. A név labdával együtt Amerikából származik. Az elnevezés találó és hazánkban is e néven ismeretes.

Bármilyen jó és értékes gyakorlatokat is végezhetünk a medicinlabdával, a mai gazdasági viszonyok nem engedik meg, hogy minden iskolának, egyesületnek annyi labda álljon rendelkezésére, mint amennyi a tornászok száma, éppen ezért könyvemben olyan gyakorlatokat közlök, melyeket kevés labdával egyszerre sokan gyakorolhatnak.

Futás a medicinlabdával.

A tanulókat annyi csapatba állítjuk, ahány medicinlabda áll rendelkezésünkre. Minden csapatot oszlop egyesével állítunk fel, indulóvonalat húzunk és jelre kezdjük a versenyt. A teremben, vagy az udvaron megfelelő távolságra a sorok elé ugrózsámolyokat, vagy magasugró-állványokat, vagy székeket teszünk. Cél a labdát kézbe fogva, megkerülni a szert. A szer megkerülése után visszafutunk az induló vonalra és megállás nélkül átadjuk a labdát a következő futónak, s a sor végére állunk. Így folytatódik a verseny mindaddig, amíg ismét a sor elejére kerül az első futó. A futás formáját nagyon sokféleképpen változtathatjuk. Például: 1. gurítjuk a medicinlabdát, 2. gurítjuk és egy közbeeső tárgyat gurítással megkerülünk, 3. gurítjuk és közben a matrácra úgy végzünk egy bukfcenet, hogy a labda kézben maradjon, 4. futás közben a labdát felfelé hajigáljuk, 5. visszafutásnál a cél előtt, 1. 2 . . . 4 stb. méter távolságból hajítjuk, vagy lökjük a következő futónak a labdát, 6. egyszerre 2 vagy 3 játékos fut, 3—4 méter távolságra egymástól oldalt és közben kölesönösen dobálják egymásnak a medicinlabdát, 7. a labdát guríthatjuk négykézláb futva a fej segítségével is. (Lásd 207. ábrát.)

Akadályfutás és ugrás a medicinlabdával.

Futás közben a medicinlabdával akadályokon keresztül áthatolhatunk. A természetes szertorna-gyakorlatok legtöbbikét úgy is gyakorolhatjuk, hogy közben egy vagy két medicinlabdát cipelünk a hónunk alatt. Ilyen akadályfutás- és ugrásgyakorlatok a medicinlabdával: árkok átugrása, kerítések átugrása vagy átmászása, létramászás, ablakon átmászás (ugrószekrényrekeszen át), széles és mély árkon át, fatörzsön keresztül átmenni (tornapad). A csarnokban és az udvaron a tornaszerek nyújtják az akadályt.

Az ugrásoknál arra vigyázzunk, hogy a leugrásnál a medicinlabda kézben maradjon. Idősebb tornászoknál végezhetünk a medicinlabdával magas- és távolugró-versenyeket is.

Hajítás és lökési gyakorlatok a medicinlabdával.

Minden dobásnál, hajításnál és lökésnél mind a dobó, mind az elkapó, ha azt állásból végzi, kis terpeszállásba álljon.

1. Hajítás fölfelé.

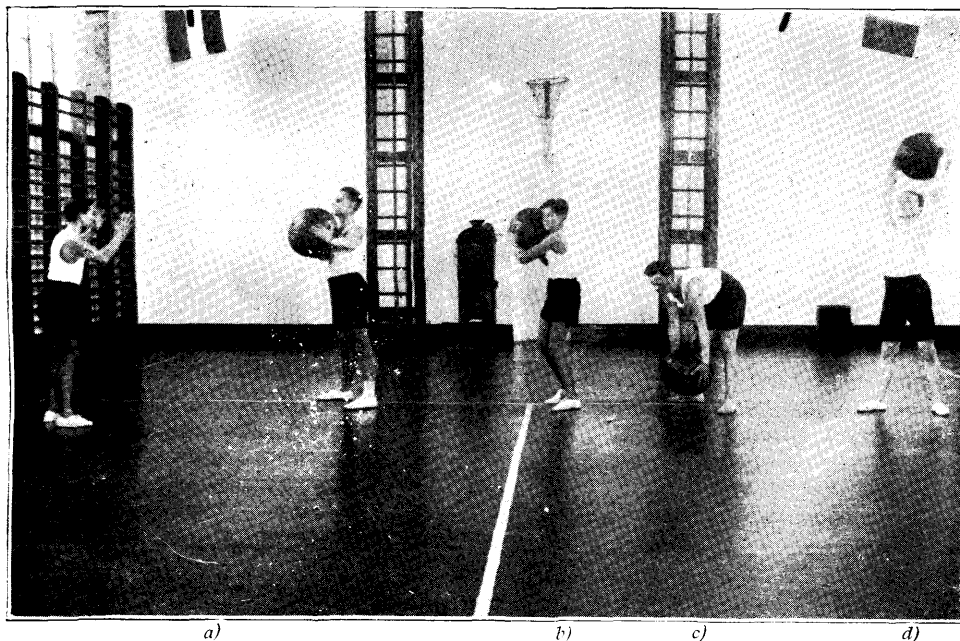
A medicinlabdát erősen fogjuk mindkét kézzel. A törzset mélyen előre hajlítjuk, annyira, hogy a labda majdnem érinti a padlót. A térdek gyen-

gén hajlítottak, a testtartás laza legyen. (195. kép c) ábra.) A labdát függőlegesen felfelé hajítjuk, anélkül, hogy a helyünket elhagynók. A labdát úgy hajítjuk fölfelé, hogy azt ugyanazon a helyen lehessen elkapni. A hajítás magasságát csak később fokozzuk.

2. Lökés két kézzel előre.

A labdát mindkét kézzel szorosan a mellhez tartjuk. A karok könyökben hajlítottak. Gyors és erőteljes mozdulattal a labdát mindkét kézzel előre, a társunkhoz lökjük. (195. kép a) ábra.)

Ennél és a többi gyakorlatnál is az egymástóli távolság idővel növekszik.



195. kép. a) Medicinaabda-lökés páros kézzel mellől; b) medicinaabda-lökés jobb kézzel jobb válltól (súlylökésszerűen); c) medicinaabda hajítás alulról felfelé vagy előre; d) medicinaabda hajítás fej fölött előre.

3. Lökés egy kézzel előre.

A labdát, mint a súlygolyót, vállból kiindulva lökjük a játszótársunk felé (195. kép b) ábra). A lökéseket felváltva mindkét kézzel gyakoroljuk. Később lökjük a labdát nagy ívben messzire. Jó téli gyakorlat a súlylökők részére.

4. Hajítás két kézzel alulról előre.

A hajítás mindkét kézzel ívben történik. (195. kép c) ábra.)

5. Hajítás két kézzel a fej mögül előre.

A felsőtestet a hajítás előtt hátrahajlítjuk. Ez a gyakorlat a mellkas és a kar fejlesztésén kívül a hasizmok nyújtását és a felső hátizmok erősítését is elősegíti (195. kép d) ábra).

6. Hajítás két kézzel díszkoszvetésszerűen.

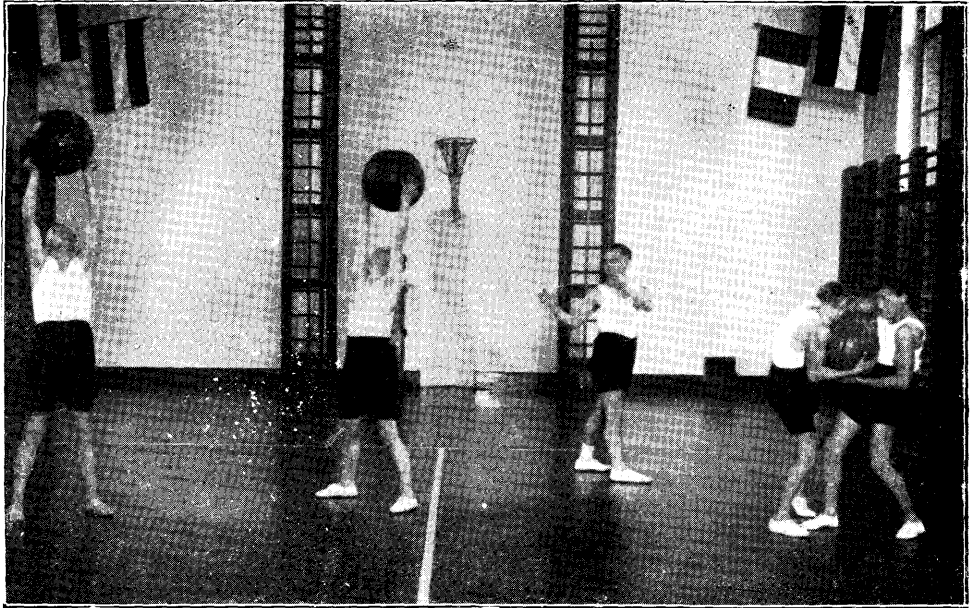
A hajító oldalt áll a hajítás irányának és mindkét kezével fogja a medicinaabdát. A hajítás előtt a törzset könnyed térd- és csípőizülethajlítással

hátra hajlítjuk és fordítjuk, mint a díszkoszvetésnél. Most a karok a hajítás irányával ellenkező irányban vannak. A hajítás lendülete a lábakkal kezdődik, folytatódik a csípőízülettel és a törzssel, s a legvégén a karok előrelendítésekor történik a kihajítás. Mindkét oldalra gyakoroljuk.

Képzettebb tornászok végezhetik ezt a gyakorlatot egy kézzel is. Az egy kézzel díszkoszvetésszerűen történő dobás jó téli gyakorlat díszkoszvetők számára, minthogy a medicinlabda a terem padlójában kárt nem okoz.

7. Hajítás két kézzel a fej fölött hátrafelé.

A játszótársak terpeszállásban, háttal állnak egymásnak (197. ábra).



196

197

198

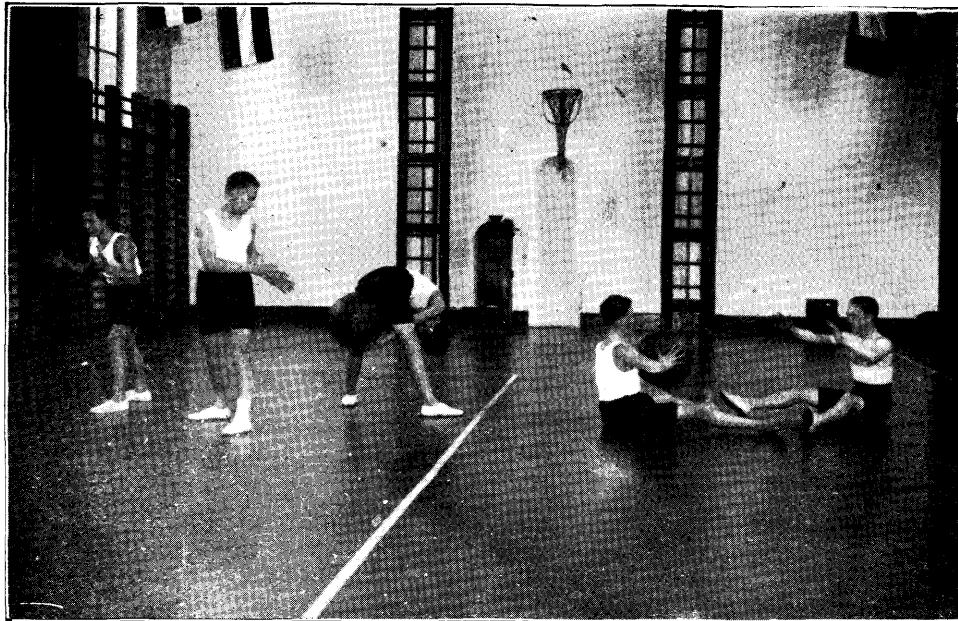
196. ábra. Labdaboxolás. 197. ábra. Labdahajítás hátrafelé.
198. ábra. Birkózás a labdáért.

A labdát elkapó társ törzsfordítást végez a labda felé. Hajíthatjuk a labdát hátrafelé, mint a 200. ábra mutatja, a terpesztett láb alatt is hátrafelé. Ez a gyakorlat nagy hajlékonyságot kíván. Megkísérélhetjük később a labdát alul, a láb között felfelé dobni úgy, hogy azt hirtelen megfordulással elkapjuk.

Az eddig leírt gyakorlatok legtöbbje végezhető nemcsak terpeszállásból, hanem guggolóállásból, féltérdénállásból, térdénállásból és terpeszülésből, egy-kettő hátonfekvésből.

A 201. ábra például terpeszülésből labdalökést mutat páros kézzel előre.

Végezhetjük a gyakorlatok legtöbbjét játékszerűen úgy is, hogy a gyakorlók körbe helyezkednek el és aki a labdát nem tudja elfogni, vagy például aki guggolóállásban a labda elkapásakor eldőli, kiesik a játékból. Ülő stb. helyzetben folytatott labdázás nagyobb erőt és ügyességet kíván, mint a terpeszállásban végzett gyakorlat.

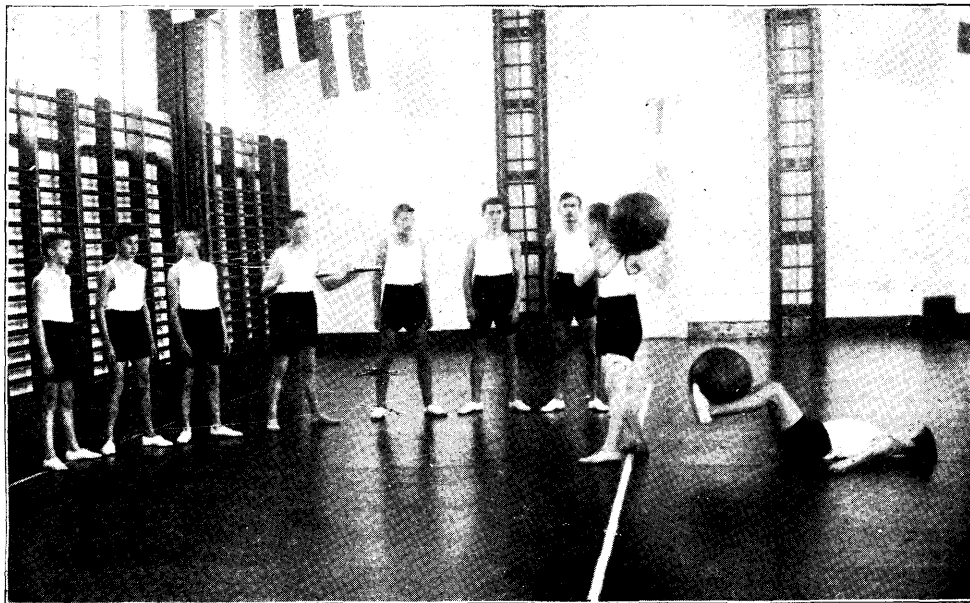


199

200

201

199. ábra. Medicinlabda-fogás, 200. ábra. Labdahajtás hátrafelé a láb között.
201. ábra. Labdalökés terpeszlézből a mellől.



202

203

202. ábra. Medicinlabda-gyakorlat tanítása csapatokban, 203. ábra. Hátonfekvésben
labdahajtás hátra a fej fölött, láb segítségével.

8. A medicinlabda öklözése.

A medicinlabdát először a magasba hajtjuk, majd a fej fölé érve, hol a jobb, hol a bal kézzel, vagy mindkét kézzel a magasba öklözzük (196. ábra). A cél az, hogy a labda minél tovább maradjon játékban és minél magasabbra üssük. Kitűnő gyakorlat boxolóknak.

9. A medicinlabda hajítása hátrafelé, hajlított lábakkal, hátontfekvésben.

A dobó a hátán fekszik, a karok a padlóra helyezkednek, a térdek hajlítottak. A medicinlabda az alsó lábszárakon fekszik és a lábfejek átszorítják. A lábak gyors és fölfelé lendítésével a labdát fel- és hátrafelé, a fejen keresztül lendítjük. Nagyon fontos az erőteljes lendítés, mert különben a labda a lábokról a testre gurul.

A 202. ábra gyakorlata azt mutatja, hogy a lökési gyakorlatokat hogyan oktassuk csapatokban. A félkör előtt álló tanuló először a félkör jobbszárnyán álló tanulónak löki a labdát, aki azt azonnal visszalöki. Így megy a labda a középsőtől a jobbszárny második tanulójához is, aki ismét a félkör előtt álló tanulónak löki vissza. Amikor a csapatvezető a félkör balszárnyán álló tanulóhoz juttatta a labdát, az nem adja vissza a vezetőnek, hanem a labdával együtt a félkör elé fut. Most a régi vezető a félkör jobbszárny első embere helyére megy és a félkör minden egyes tagja egy lépést lép balra oldalt. Ezután egy új gyakorlat következik az új vezető adogatásával.

Négy darab medicinlabdával például egy 40-es létszámú osztályt négy csapatba tízes csoportokba osztunk. Minden csapatnak van egy vezetője és kilenc tagja. Rövid idő alatt tízféle gyakorlatot vehetünk át, s közben mindenkire 19 lökés, illetve hajítás esett.

10. Birkózás a medicinlabdáért. (198. ábra.)

Az egyik játékos átkarolja és melléhez szorítja a medicinlabdát. A másik játékos azt tőle elragadni igyekszik. Ott, ahol kevés labda áll rendelkezésre, félperenél ne tartson a birkózás tovább.

11. Gimnasztikai gyakorlatok a medicinlabdával.

Gimnasztikai gyakorlatokat a medicinlabdával csak ott végeztessünk, ahol sok medicinlabda van.

Bemutatok két nehezebb gyakorlatot medicinlabda segítségével a bordásfalon. Az egyik: *hátsólefüggés medicinlabdával*. (204. ábra.) A kép a kiinduló helyzetet mutatja. Ebből a helyzetből páros lábemelést végzünk a bordásfalon lefüggésbe. Második gyakorlat: *hátsófüggésből páros lábemelés a bordásfalon*. (205. ábra.) A medicinlabda mindkét gyakorlatnál az alsó lábszárak között fekszik. A bokazületek erősen szorítják a labdát, nehogy az kiesüsson.

Ezeket és ehhez hasonló gyakorlatokat 16 évnél idősebb tanulók részére ott is taníthatunk, ahol kevés a labda. Szoktassuk a tanulókat arra, hogy szabad foglalkozás alatt, vagy sportköri órán a tanultakat magukban gyakorolják.

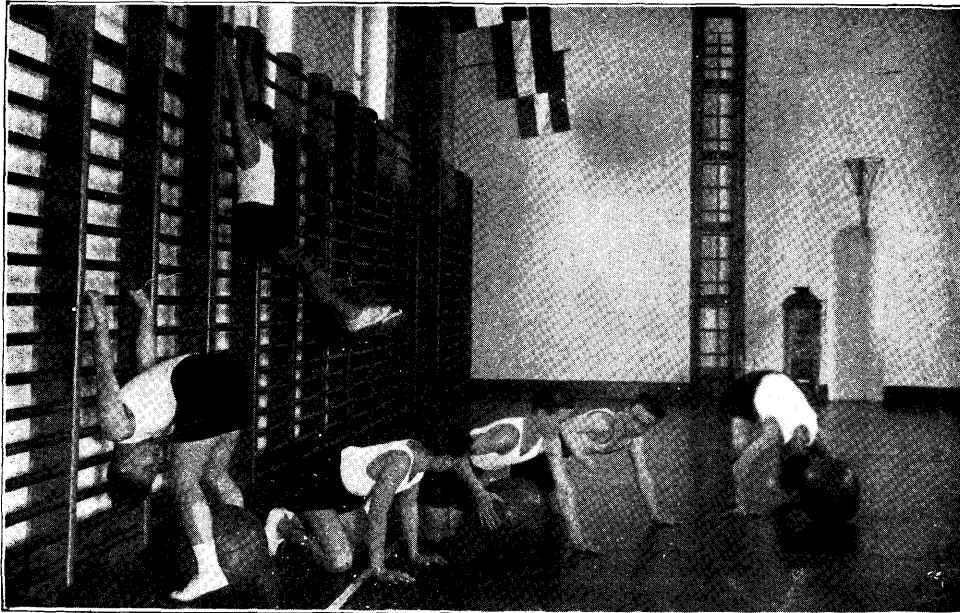
Rendes tornaóra keretén belül a hajítási és lökési gyakorlatokon kívül számtalan stafétaszerű gyakorlatot és játékot is taníthatunk.

A medicinlabda játékokat könyvem egyik másik fejezetében, a játéktejezetben írom meg.

Egynéhány staféta-gyakorlat a medicinlabdával:

1. Térdelőtámaszban medicinlabdagurítás a test alatt. (206. ábra.)

A versenyzők oldalt térdelőtámaszba (kúszóállásba) helyezkednek el. A labdát a jobbszárnyon térdelő első versenyző kezébe adjuk és jeltre gurít-



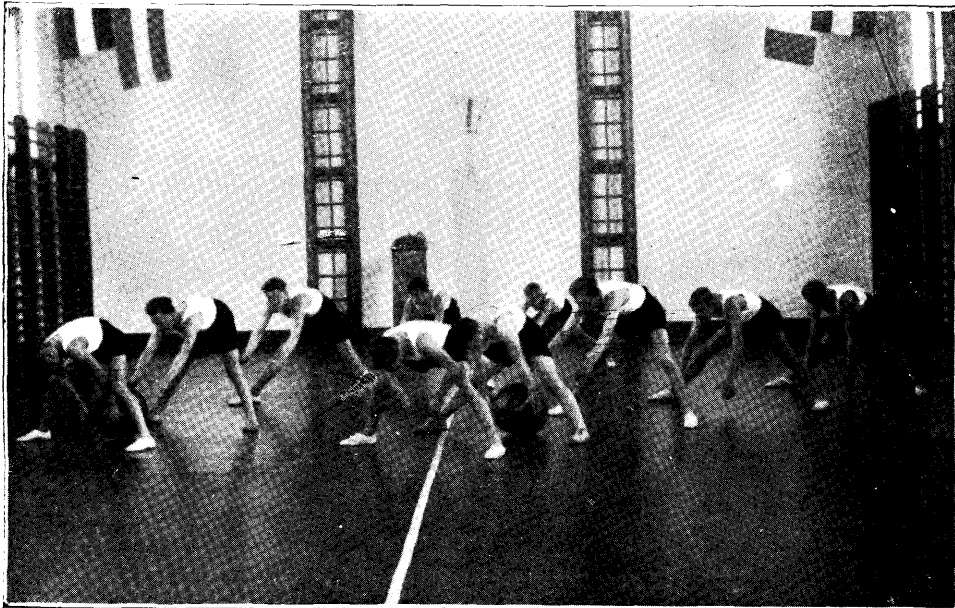
204

205

206

207

204. ábra. Lefüggéshől a bordásfalnál páros lábemelés medicinlabdával. 205. ábra. Hátsó függéshől pároslábemelés medicinlabdával. 206. ábra. Gurító-staféta térdelő lámaszban. 207. ábra. Gurítóverseny négykézláb állásban fejjel.



208. kép. Medicinlabda-staféta. Gurítás a terpesztett lábak között.

ják a labdát. Amikor a labda a testek alatt a balszárnyon térdelőhöz jutott, ez azt felkapja és a labdával együtt a jobbszárnyra fut, letérdel és a labdát ismét gurítja. Addig folyik a verseny, amíg az első versenyző visszajut a kiinduló helyére. Győz az a sor, amelyik hamarabb fejezi be a versenyt.

2. Széles terpeszállásban gurítás a láb között. (208. kép.)

A verseny lebonyolítása hasonló az előbbihez.

3. Terpeszállásban adogatás a fej fölött. (209. kép.)

4. Széles terpeszállásban adogatás a láb között.

Hasonlít a 2. gyakorlathoz, azzal a különbséggel, hogy a játékosok



209. kép. Medicinlabda-staféta. Adogatás a fej fölött.

közi távolság 2—3 méter. A labdát most nem gurítjuk, hanem a terpesztett lábakon keresztül hátrafelé, a mögöttünk levőnek dobjuk.

5. Váltakozva gurítás a láb között és adogatás a fej fölött.

A labdát először végig gurítjuk a lábak között, az utolsó azzal előre szalad és most végig adogatjuk a fej fölött. Ezután ismét a láb közötti gurítás, majd a fej fölötti adogatás következik.

Lehet úgy is játszani, hogy az utolsó, aki előre fut, nem emeli fel a labdát, hanem maga mellett gurítja és így jut előre.

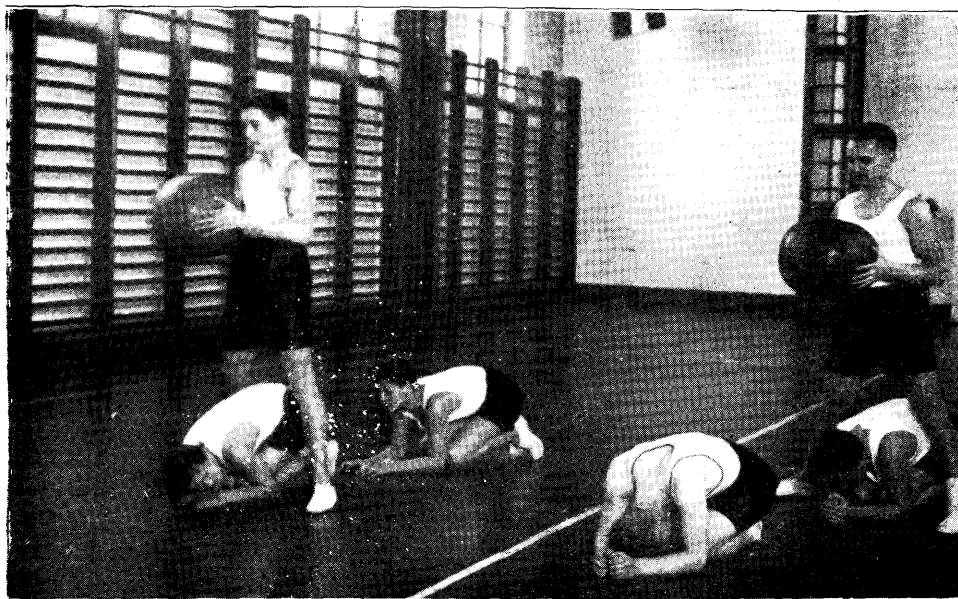
Végezhető mind a 208. kép, mind a 209. kép gyakorlata úgy is, hogy mindenki a gurítás vagy adogatás után térdelősarkonülésbe megy le és összezsugorodik. Az utolsó terpeszfutással társai fölött fut előre. (210. kép.)

Gyakorolhatjuk a stafétát adogatással és törzsfordítással balra és jobbra is. Fontos, hogy az első mindig balra, a következő mindig jobbra fordítsa a törzset, s azután megint balra és megint jobbra.

Ha egyetlen egy medicinlabda áll rendelkezésre, akkor a csapatok külön-külön versenyeznek és az a csapat győz, amelyik legrövidebb idő alatt fejezte be a versenyt.

Stafétaszerű adogatásokat és dobásokat végezhetünk a medicinlabdával aresorban is. Például: 1. a labdát egyik a másiknak dobja. A staféta löbbi része ugyanúgy folyik, mint az előző gyakorlatokban, 2. a csapatok aresorban állanak, egymásközti távolság 4—6 méter. A labda dobás útján jut a másik játékoshoz és a sor utolsó embere itt is előrefut.

Törekedjünk a labda biztos elkapására és gyors továbbadására.



210. kép. Medicina-labda-staféta. Gurítás a lábak között, vagy adogatás a fej fölött, utána előrefutás a lársak fölött terpeszfutással.

Függő- és emelőgyakorlatok.

A függő- és emelőgyakorlatok nagyban növelik a tanulók kedélyét és ön-bizalmát. Kisgyermekek kezdetben függőállásokat végezzenek, majd nyújtott függésben dolgozhatnak és csak jóval később gyakorolják meghajlított karral saját testük emelését.

Függési gyakorlatokat taníthatunk a bordásfalon, mászórúdon, mászó-kötélen, rézsút állított tornapadon és létrán, gerendán, nyújtón, korláton stb. Többször szerek nélkül (pl. tanterem-tornánál) a függési szergyakorlatok helyett emelőgyakorlatokat végeztethetünk.

Mivel az emelőgyakorlatok sem fizikai, sem lélektani szempontból nem pótolják teljesen a szergyakorlatokat, mihelyt az időjárás megengedi, azonnal használjuk fel az udvaron mindazt, ami függő- és kúszógyakorlatokhoz alkalmas. Pl. kerítést, fát, tűzilétrát, padlásilétrát, fahalmot stb.

A) Fügőgyakorlatok szereken.

1. *Létramászás, vagy bordásfalmászás által kutya elöl menekülni.*

Kezdetben mindenki olyan magasra menjen, ameddig mer. A 6—7 éves gyermekek közül többen már első alkalommal felszaladnak a létra legfelső fokáig. Sokan csak a létraközépig mernek menni, de lesznek olyanok is, akik csak a létra alsó fokának egyikére mernek felállani. Ezekkel a bátor-talanokkal foglalkozék az oktató sokat és főleg fantázia-képekkel igyekezzék bátortalanságukat elfeledtetni.

2. *Kerti létrára (bordásfalra) menni almát szedni és egy ágon megpihenni.*

3. *Ágról-ágra ugrani, mint a mókus.*

A bordásfal bordáin mókus módjára oldalt ugrunk.

4. *Függes a bordásfalon, arccal a bordásfal felé.*

A függést oly magasan végezzék a tanulók, amilyen magasan a bordásfalat el tudják érni. Függetek! vezényszóra a gyermekek felemelik lábukat a padlóról. Később magasabb helyzetben, majd háttal a bordásfalnak végez-tethetjük a gyakorlatot. A függést gyakoroltassuk egy karon is. Amikor a nyújtott függés már jól megy, taníthatjuk a hajlított függést, majd a mászó-rúdon és a mászókötélen való mászást és függeszkedést, valamint függéseket a gerendán és kigyózó kúzsásokat a rézsútos és függőleges rácson.*)

Az összes nyújtott függésben végezhető gyakorlatok fágítják a mellizmokat, nyújtják a hasizmokat és erősítik a karizmokat. A gyakorlatok formája magától adódik és így felnőttek, gyermekek, fiúk és lányok egyformán gyakorolhatják.

A hajlított függésben végezhető gyakorlatoknál a törzset a felső karok és a befelé fordított vállak emelik. Ezek a gyakorlatok éppen ezért erős munkát követelnek a felsőkar hajlító-izmaitól és a törzs és a kar között levő két nagy emelőizomtól (egyik a nagy mellizom, a másik a széles hátizom), továbbá a lapockaizomtól (csuklyásizom) és a kis mellizomtól.

A hajlított függéseket és függeszkedéseket akkor végezzük könnyen, ha hajlítás közben az összes izmokat arányosan működtetjük. Ezt azonban nem szabad megengednünk, mert káros befolyással lehet a testtartásra. Ugyanis a nagy mellizom a napi munkától túlerősen fejlett és legtöbbször megrövidült. Hajlított függésben könnyen hajlunk arra, hogy a munka legnagyobb részét erre az izomra hárítsuk, éppen ezért a felső karok és vállak a törzs elé húzódnak, a nagy mellizom még jobban megerősödik és megrövidül, s a testtartás még rosszabb lesz. Ehhez a rossz testtartáshoz ezenkívül a kis mellizom használata is hozzájárul. Hogy az így végzett karhajlítások rossz testtartásra nevelik a tanulót, erre példa a sok testileg rosszul kiképzett tornász.

A hajlított függésben végzett gyakorlatokat úgy tanítsuk, hogy az azokat az izmokat fejlessze, amelyek a karokat lefelé és hátrafelé húzzák. (Ez: a széles hátizom és a lapocka- vagy csuklyásizom.) A munkát a mászásnál és függeszkedésnél is ezeknek az izmoknak engedjük át és így a nagy és a kis mellizom nem tudnak olyan erősen dolgozni. Ezzel nemcsak azt érjük el, hogy a napi életben elhanyagolt széles hátizmot és lapocka izmot erősítjük, hanem azt is, hogy a tornászok testtartását javítjuk. A tanulók ezt a képeséget nagyon lassú, fokozott munkával tudják elsajátítani.

*1 Mászás a rúdon és függeszkedés a kötélen nőknek nem ajánlható.

A hajlított függőállásokban és függésekben a könyököt a karhajlításban (testemelésben) hátra fölfelé tartjuk. A fej tartása előbb legyen, mint a karok helyzete. (Lásd 211., 212., 213. és 214. ábrát.)

5. *Mellső fekvő függőállásból: testemelés (karhajlítás).* (211. ábra.)

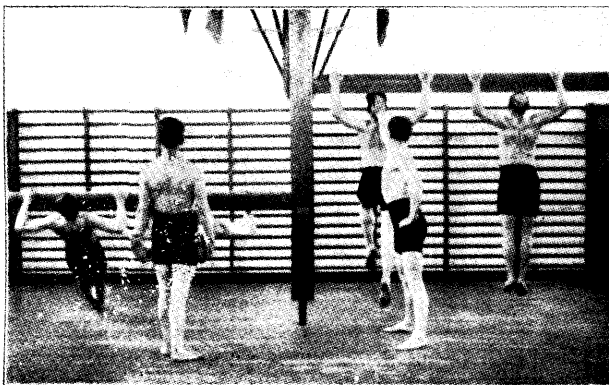
A keskeny oldalával felfelé csípőmagasságban állított gerendát felsőfogással megfognak és mellső fekvőfüggőállásból úgy végezzük a karhajlítást, hogy a könyököt hátrafelé tartjuk.

Segítőtárrsal is végezhető (212. ábra), aki a gyakorlónak a lábait úgy fogja, mint a taligát.

A segítőtárs a gyakorlót a testemeléskor (karhajlításnál) mérsékelten magafelé húzhatja, miáltal a gyakorló könyökei a helyes tartásba hozhatók.

6. *Mellsőfüggésből: testemelés (karhajlítás), társ segítségével.* (213. ábra.)

A keskenyebb oldalával felfelé, fejmagasság fölé állított gerendát ennél a gyakorlatnál is felső fogással fogjuk meg.



211. 212. 213. 214.

ábra.

A társ a gyakorló mögött áll, őt támogatja és felső karjait átfogja. De úgy is lehet, hogy egyik kezét a gyakorló tarkójához teszi, azt kissé előre nyomja, miáltal annak könyökei a helyes tartásba kerülnek. A testemelést (karhajlítást) egyoldali, váltogatott, vagy páros térdemeléssel és magas térdemeléssel is összeköthetjük.

7. *Mellsőfüggésből: testemelés (karhajlítás).* (214. ábra.)

Testemelés (karhajlítás) közben a törzset előre, a fejet pedig fölfelé a gerenda alsó éle felé kell tartani, miáltal a könyökök jól hátrahúzódnak. Ezt is összeköthetjük egyoldali, váltogatott, vagy páros térdemeléssel és magas térdemeléssel.

B) Emelőgyakorlatok.

1. *Kosarat, vagy vízesvödröt vinni.* (215. ábra.)

A tanulókat hármas csoportokra osztjuk. Egyes számúak lesznek a kosarak (vízesvödrök), ezek leülnek a padlóra, meghajlítják térdeiket és a kezeiket combjaik alatt összekulcsolják.

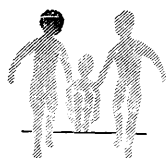
A kettes és hármas számúak a kosarak mindkét oldalára állnak, belső

kezükkel megragadják a kosár fülét (felsőkart a hónalj alatt), felemelik és cipelik a kosarakat. Azután a kettes, majd a hármas lesz a kosár.

2. *Rőzsét vonszolni, vagy kocsit húzni.* (216. ábra.)

A tanulók kettesével egymás mögé állnak. Az előlálló gyermek húzza a rőzsét, illetve a kocsit. Később a tanulók szerepet cserélnek.

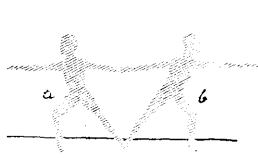
Az emelőgyakorlatok közé tartoznak a húzó- és tolóviadalok és hordjátékok is. Ezek közül a következő példákat közlöm: a) húzás kettesével,



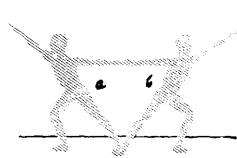
215. ábra



216. ábra.



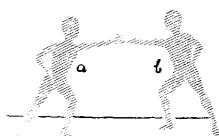
217. ábra.



218. ábra.



219. ábra.



220. ábra.



221. ábra.



222. ábra.



223. ábra.

hátal egymásnak, a jobb-, majd a balkézével (217. és 218. ábra); b) húzás páros kézzel; c) húzás egy lábon szökdécselve (219. ábra); d) tolás egy kézzel (220. ábra); e) tolás két kézzel (221. ábra); f) tolás vállfogással (222. ábra); g) húzójáték: fogd meg a papucsot (223. ábra).

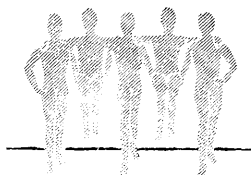
A játékot négyesével gyakoroljuk. Az összekötött 1¹/₂ méter hosszú, vékony kötelet mind a négyen a két, vagy két és fél méter távolságra tett cipő felé húzzuk. Győz az, aki a mögötte levő cipőt először veszi fel. Másik kézzel is játsszuk.

C) Hordjátékok.

a) A király karosszéke (224. ábra); b) hordás a társak karjain (225. ábra); c) hordás a háton (226. ábra); d) hordás arccal egymás felé (227. ábra); e) hordás csípőre tett alsókarra kapaszkodva (228. ábra); f) fatörzs.



224. ábra.



225. ábra.



226. ábra.



227. ábra.



228. ábra.

vagy liszteszsák gurítása (229. ábra); *g*) „taligatolás” (230. és 231. ábra); *h*) társ emelése döntött törzstartásban, a nyakizmok segítségével (232. ábra).



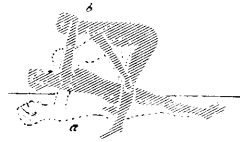
229. ábra.



230. ábra.



231. ábra.



232. ábra. (Nyak-gyak.)

Egyensúly-gyakorlatok.

A tanulók mind a padlón, mind a tornaszereken végezzenek egyensúly-gyakorlatokat. Ezek különösen a leányok gimnasztikájában váltak be.

A padlón végezhető egyensúlygyakorlatokat ne mint különálló gyakorlatot tanítsuk, hanem a tornaóra keretén belül iktassuk a hajlékonyító és erősítő munka közé. A hajlékonyító és erősítő törzs-, láb- és kargyakorlatokat a különböző szökdécselések és lábrendítések váltsák fel. Ezek a szökdécselések és lábrendítések, a mellett, hogy a koordinációs és innervációs képességet fejlesztik, pihentetőleg hatnak a szervezetre.

A padlón végezhető egyensúlygyakorlatokat éppen ezért ügyesítő lábgyakorlatoknak is nevezhetjük.

Van az egyensúlygyakorlatoknak egy nehezebb formája is. Ezeket az óra vége felé szereken, csapatokban gyakoroltassuk. Eleinte tornapadon, vagy alacsony gerendán, s amikor a tanuló az egyszerűbb formákat már könnyen és biztosan végzi, akkor emeljük az akadályokat magasabbra.

Ha az egyensúlygyakorlatok végzésénél a tanulók egy pontra tekintenek, az egyensúlyozás könnyebb lesz. A kar az egyensúlyozást megkönnyítő mozgásokat végezhet.

Mihelyt a gerendát csípőmagasságra állítottuk, tanítsuk meg a tanulókat arra, hogyan viselkedjenek az egyensúly elvesztése esetén. Tanulják meg és gyakorolják, hogy mielőtt a lábak elhagynák a gerendát, a leesés pillanata előtt azt kézzel ragadják meg.

Az egyensúlygyakorlat mindig leugrással fejeződik be. Ha a gerenda csípőmagasságban van, akkor elegendő a leugrás után egy kézzel támaszkodni. A csípőmagasságú gerendáról a leugrás oldalt történik. Ha a gerenda a csípőmagasságnál magasabbra van állítva, akkor a leugrás a tornaszere felé fordulással és a szernek mindkét kézzel történő megragadásával végződik.

A nehezebb formáknál a tanulók segítsenek egymásnak. Szabály, hogy a segítő a gyakorló lábait sohasem ragadja meg.

Kis gyermekeknél kezdetben kúszó- és csúszógyakorlatokat alkalmazunk létrán, vagy bordásfalon, vagy gerendára, ugrószekrényre és bordásfalra rézsút állított tornapadon.

Példák egyensúlygyakorlatokra.

1. Kakasviadal. (233. ábra.)

Legjobb, ha a tornász-társak kezeiket hátrateszik, körben állnak és igyekeznek egy lábon állva társaikat a körből kilökní. Ha a felemelt lábat a játszó földre tette, vagy a körből kijutott, befejeződött a küzdelem. (Lásd: Szigetviadal című játékot.) Győzött az, amelyik a körben maradt, vagy ame-

lyik nem tette le mindkét lábát a földre. A körben — ezt krétával rajzoljuk a padlóra — egyszerre több pár is küzdhet.

2. *Kakasviadal kézfogással.* (234. ábra.)

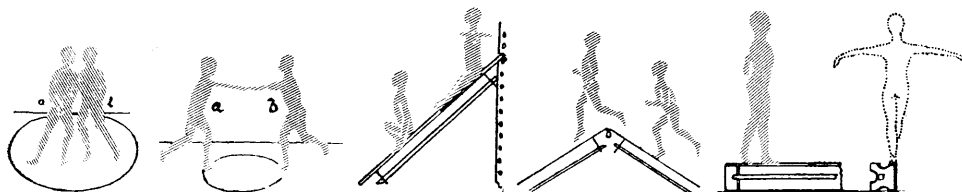
A kakasviadalnak ez az a változata, amikor pl. a jobbkez megfogja a társ jobbkezét. Most nem lökésekkel, hanem húzásokkal igyekeznek a küzdők játszótársukat legyőzni. A szabad kéz lehet csípőn, vagy szabadon a test mellett.

3. *Szökdecéslés fél lábon kettesével.* (219. ábra.)

Az előrenyújtott jobb- vagy balláb bokaizületét a társak kölesönösen megfogják, míg a szabad kezét a társ vállára teszik. Jelre szökdecéselnek. Cél az ellenfelet a terem közepéről a bordásfalhoz hátrahúzni.

4. *Ülésben lecsúszás a bordásfalra rézsút állított tornapadról.* (235. ábra.)

A tanulók felszaladnak a bordásfalra és a rézsút állított padon ülésben lecsúsznak. Kicsik, nagyok egyaránt kedvelik ezt a gyakorlatot. Egypár gyakorlat a rézsút állított padon: a) felmegyünk négykézláb és lejövünk oldalt a bordásfalra, b) felfutunk a rézsút állított padon és lejövünk oldalt a bor-



233. ábra.

234. ábra.

235. ábra.

236. ábra.

237. ábra.

dásfalra, c) felmegyünk a bordásfalra, terpeszlásban lecsúszunk a padra, d) felmegyünk a bordásfalra és nyújtott ülésben lecsúszunk a tornapadra: különböző kartartással és karlengetéssel is összeköthetjük, e) felmegyünk a bordásfalra és harántüléssel lecsúszunk a tornapadra, f) felmegyünk a bordásfalra és terpesz- vagy nyújtottüléssel lecsúszunk a padra és a pad végén a padlóra helyezett matrácra bukfenccel végzünk, g) felmegyünk a bordásfalra és leszaladunk a tornapadra, h) felmegyünk a bordásfalra, lejövünk négykézláb a tornapadra, i) felmegyünk a bordásfalra, leszaladunk a tornapadra és a terem másik oldalára rézsút állított tornapadra felszaladunk és a bordásfalra lejövünk. Ez utóbbi gyakorlatot végezhetjük a gerendán is. (236. ábra.)

Ezeket és az ehhez hasonló gyakorlatokat a gyermekek nagy örömmel végzik, mert azt képzelik, hogy szénakazalról csúszkálnak le, vagy lejtőn szánkáznak.

Ajánlatos a lejtőgyakorlatokat 8—10-es csoportokban végeztetni. 8—10-en álljanak a tornapadoknál. Engedjük meg, hogy a tanulók törökülésben legyenek.

5. *Ingójárás az élére állított tornapadon.* (237. ábra.)

Az egyensúlyozó-járást (ingó-járást) nemcsak a felfordított, hanem az élére állított tornapadon is gyakorolhatjuk.

Egy tanuló a pad lábát szorítsa a padlóhoz, nehogy az felforduljon. Figyelmeztessük a tornászokat arra, hogyha valaki az egyensúlyt elveszítette, ne a pad lába felé lépjen le a padlóra, hanem a tornapad szabad oldala felé.

Később már gyermekeknél is taníthatjuk a térdmagasságba állított gerendán a különböző felállásokat és leszállásokat, valamint az ingójárást. Idősebbek gyakorlatául ugyanazokat a gyakorlatokat; de csípőmagasságba, mellmagasságba, majd 2 és 2½ méter magasságba állított gerendát használunk. Férfiaknál az ingójárást megnehezíthetjük társak hordásával, vagy akadályok átlépésével is.

Példák a felállásra a gerendán.

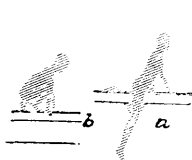
a) Felállás bordásfal segítségével, *b)* szabad felállás térdmagasságú gerendára mellő állásból, *c)* szabad felállás oldalsó állásból, *d)* felállás a csípőmagasságba állított gerendán terpeszülésből (lovag-ülés), *e)* felállás nyújtott-ülésből, *f)* felállás haránt-ülésből.

Ülésből úgy állunk fel a gerendára (238. ábra), hogy a törzset előre döntjük, a kezeket a szerre helyezzük és az egyik lábat hátrafelé emeljük úgy, hogy a lábfejet a gerendára tegyük. Ezután a csípőizületet felfelé toljuk annyira, hogy a jobbláb a gerendára támaszkodhassék és most nyugodtan állásba emelkedünk.

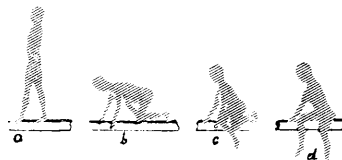
Példák leszállásra a gerendáról.

1. *Leszállás térdmagasságból:* *a)* a tanulók nyugodtan lelépnek, *b)* leugrás előre vagy oldalt.

2. *Leszállás csípőmagasságból:* *a)* leszállás oldalt, egyik kéz a gerendára támaszkodik, *b)* leugrás előre.



238. ábra.



239. ábra.

3. *Leszállás csípőmagasságon felül állított gerendáról:* *a)* leugrás oldalt negyedfordulattal a gerenda felé. Mindkét kéz felsőfogással fogja a gerendát. *b)* Nyújtott-ülésből lábrendítés hátra, leugrás előre.

Ha állásból le akarunk ülni a gerendára, akkor először térdhajlítást végzünk, majd mindkét kézzel megfogjuk a gerendát, az elől álló lábat oldalt fordítjuk és leülünk (239. ábra). Ha a jobb láb van elől, balra, ha a bal láb van elől, akkor jobbra ülünk le.

Ingójárás előre a gerendán.

1. *Gerenda térdmagasságban.*

Az ingó-járást lábujjon, vagy a láb teljes talpán végezhetjük, először a gerenda szélesebb, majd a keskenyebb oldalán.

a) Ingó-járás a gerendán, *b)* ingó-járás oldalt, *c)* ingó-járás hátrafelé (ügyesebb gyermekek számára).

2. Gerenda csípőmagasságban. (Lábujjon, vagy talpon végezhető.)

a) Ingó-járás előre a gerenda széles és keskeny oldalán, b) ingó-járás oldalt a gerenda széles oldalán, c) ingó-járás hátrafelé a gerenda széles oldalán.

3. Gerenda vállmagasságban, vagy azon felül. (Lábujjon vagy talpon végezhető.)

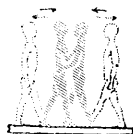
a) Ingó-járás előre a fának szélesebb oldalán, b) ingó-járás oldalt a fának szélesebb oldalán (ügyesebb tanulók számára), c) ingó-járás hátrafelé a fának szélesebb oldalán (ügyesebb tanulók számára).



240. ábra.



241. ábra.



242. ábra.



243. ábra.



244. ábra.

Az előre és hátrafelé történő járás közben tarthatjuk a karokat szabadon, csípőn, vagy fejtetőn. Cipelhetünk a fejünkön tárgyakat is. (240. ábra.)

Az oldalt járásnál legjobb, ha a karokat tenyérrel lefelé előre tartjuk.

Az ingó-járás többi formája közül megemlítem: a) ingó-járás térdemelésessel, b) ingó-járás oldalt-fordulattal és folytatjuk oldalt-járással, c) ingó-járás akadályokon keresztül (240. és 241. ábra).

A gerendán magas egyensúlyozó képességet kíván és ezért csak a legügyesebb tanulók gyakorolják; a) a kitérést (242. ábra), b) „köszönést a nagy lábujjal” (243. ábra),*) c) ingó-járás társak hordásával. (244. ábra.)

Járás és futás.

A) Járás.

A járás legyen könnyed, ruganyos, erőt megtakarító és tértnyerő.

A járásról ismerjük meg leghamarább a merev, petyhüdt izmú, de éppen úgy a ruganyos, erős és testileg kiképzett embert.

Lépésközben a lábfejeket a járás irányában előre és csak nagyon kevésbé kifelé fordítjuk.**)

A láb földrehelyezése a sarkakkal kezdődik. A járás legyen egyenletes, ütemszerű és lendületes. A karok szabadon lengjenek előre és hátra, kevés mozgással a könyökben és kissé erősebb mozgással a vállakban. Gyakori hiba, hogy a karok ferdén a test előtt lengenek. A könyök járás közben a test mellett marad. Tenyér a test felé néz. A hátat egyenesen tartjuk.

*) A tanulók egyik lábukat felemelik, azt mindkét kézzel megfogják és homlokukhoz húzzák. Ezt a gyakorlatot először a padlón tanítsuk meg.

***) Ha a lábfejeket túlzottan kifelé fordítanánk, akkor minden lépésnél néhány centimétert veszítenénk. Így kilométerenként 50—60 lépéssel kellene többet lépnünk. Ha járásközben kifelé tartjuk a lábat, ugyanazon az úton több erőre és több időre van szükségünk. Ezenkívül ha járásközben a lábfejeket kifelé tartjuk, a térdek egymásfelé nyomódnak és a lábak gyakran X formájúak lesznek. Ennek ellentéte, hogy a lábakat befelé fordítjuk. Ez O-lábúaknál fordul elő.

Sokan hajlított térdekkel járnak (napszámos-járás). A hajlított térdekkel való járás a mellett, hogy nem szép, erőpazarló és elősegíti a görbe hátat. A hajlított térdekkel járás nem lehet lendületes és éppen úgy, mint amikor járás közben a lábfejeket kifelé fordítjuk, minden lépésnél, néhány centimétert veszítettünk, itt is rövidebbek lesznek a lépések. Ezt a hibát oly járási módokkal javíthatjuk ki, melyeknél a térdeket nyújtani kell. Ilyenek: a lábujjon járás, járás a lábnak erős dobantásával, oldaltjárás, nyújtottjárás, stb. Kitűnő gyakorlat a térdek nyújtására 111. oldalon 77. kép gyakorlata: guggolótámaszból térdnyújtás és hajlítás.

Járási gyakorlatul a következőket taníthatjuk:

1. Szabad vagy természetes járás (138. oldal, 114. kép).
2. Könnyűjárás.
3. Lábujjon járás.
4. Járás hosszúlépésekkel.
5. Gyorsjárás.
6. Feszés- vagy erősjárás.
7. Járás oldalt.
8. Járás lépésváltással.
9. Ringó-(bölcső-)járás.
10. Nyújtottjárás.
11. Két lépés járás és egy lépés váltás.
12. Járás, minden második lépés dobantással, vagy minden harmadik, negyedik lépés dobantással.
13. Járás érdemeléssel.
14. Járás hátrafelé (visszafelé).
15. Terpeszjárás.
16. Megállás, fordulás és kanyarodás.

Fordulatokat végezhetünk állásban, járásközben és egy másik járási módra való átmenetben.

B) Futás.

A futás egyike a legértékesebb testgyakorlatoknak. Futás közben a láb-, hát- és karizmokon kívül fejlődik a tüdő és a szív is. A futás kitűnően elősegíti az anyagcserét, s erre mindenkinek nagy szüksége van. Az első években a gyermekeknek is fő mozgása a futás.

A futás a testtartást nem igen javítja és túlzásba víve megerőlteti a szervezetet. A testnevelésben és a sportban a futással történik a legtöbb visszaélés. Nagyon fontos, hogy a futás tartama lassan növekedjék.

Közvetlenül a futás után nem szabad a csapatot minden átmenet nélkül megállítani, hanem könnyűjárást, szabad- vagy rendesjárást rendeljünk el.

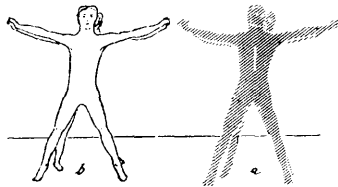
A kitartó futást mindenekelőtt szabadban, küzdőjátékok formájában tanítsuk. Ha a friss levegőjű és pormentes padlójú tornateremben hosszabb ideig tartó futást tanítunk, ajánlatos közbeiktatni hátraarcot, vagy futást S-alakban, futást kígyózó-vonalban (szalagfutás), stb., mert ez a futást változatossá és kedvessé teszi. A futást mindig járás előzze meg.

Futási gyakorlatul a következőket taníthatjuk:

1. Könnyű futás.
 2. Ritmikus futás.
- Ez a könnyű futásnál hosszabb lépéssel és lassúbb ütemben történik.
3. Futás lépésváltással. (Skót-szökdecéslés.)
 4. Futás térdemeléssel.
 5. Futás oldalt.
 6. Futás hátrafelé (visszafelé).
 7. Futás, minden harmadik lépésnél lépésváltással.
 8. Futás oldalt kettesével. (245. ábra.)

Az egyik futó csipőre teszi a kezét, a másik arccal az előlálló háta felé áll és annak csuklóját fogja. Futás közben fél fordulatot is lehet végezni. Gyakorolható a futás oldalt kettesével szemben, vagy háttal egymásnak állva, oldalt tartott kezekkel. Szemben egymással oldaltfutás közben megfordulhatunk a saját tengelyünk körül is a nélkül, hogy a kezeket elengednénk.

9. Futás „S” alakban.
10. Kitartó futás. ($\frac{1}{2}$ perctől 5—6 percig.)



245. ábra.

A kitartó futás lassúbb ütemben kezdődik, mint a könnyű futás. Körülbelül egy félcercnyi felmelegítő futás után lehet felvenni az erősebb gyorsaságot.

A kitartó futás először csak $\frac{1}{2}$ percig, majd 1, $1\frac{1}{2}$, 2 percig, stb. ideig tart. Aki elfáradt, álljon ki a csapatból. Kitartó futás közben, mint már fentebb is említettem, hátra-arcot, vagy „S” alakú futást tanítsunk. Utána szabad-, vagy természetes járás következzen.

Mind a járásnál, mind a futásnál kívánjuk meg az ütemtartást.

11. Versenyfutás 25—100 méterig.

A tanulókat arosorban, egymástól egész távolságra osszuk be. Ha a hely megengedi (megfelelő nagy udvaron), egyszerre 20-an is futhatnak. Minden csoport első 2 vagy 3 helyezettjét új csapatba oszthatjuk be, ezek később ismét versenyezhetnek. A versenyfutást taníthatjuk álló és guggoló indulással is. Többször rendezzünk előnyversenyeket.

Ha a versenyfutás tornateremben történik, úgy az egy-egy bordásfalhoz oldalt állított tanulók 3—4-szer keresztben futhatják a termet és közben a másik oldalon oldalt álló társuk kezét megérintik.

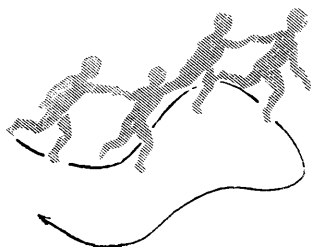
Kis gyermekeknél a járást és futást kezdetben fantázia-képekhez kötik, majd később játékformában tanítjuk.

Fantáziaképek:

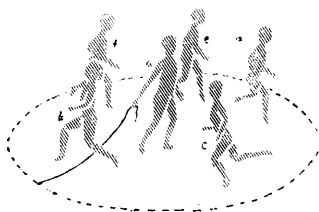
1. Menni, mint a hercegek, hercegnők, tündérek.
2. Menni, mint az óriások és törpék.
3. Lopódzni, mint a róka.
4. Hangtalanul járni, mint a macska.
5. Cammogni, mint a medve.
6. Kocsikázni, zabolátlan lovat fékezni. (Lásd 242. oldal 216. ábrát.)
7. Kígyó módjára haladni (246. ábra).
8. Futni, mint a csikó.
9. Futni és szárnyat lebegtetni, mint a kakas.
10. Négykézláb futni, miként a kutya.

Játékos formák:

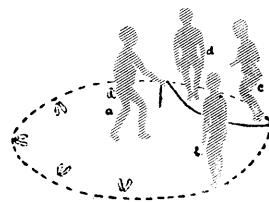
1. Járás helyben dobantással.
2. Járás dobantással és tapsolással.



246. ábra.



247. ábra.



248. ábra.

3. Járás dobantással és sípjellel átmenni nesztelen lábujjonjárásra.
4. Futás helyben dobantással és a nélkül.
5. Futás oldalt körben.
6. Galoppfutás (ugyanazon láb elől).
7. Haditánc (skót-szökdécelés körben).
8. Futókör (247. ábra).

Egy tanuló a kör közepén három méter hosszú, vékony kötelet körben forgat térdmagasságban és a tanulók körbefutás közben a kötélén át-futnak.

Végezhetjük mellő- és oldalsó-állásból szökdéceléssel is (248. ábra).

Ugrás- és ügyességi gyakorlatok.

Az ugrás- és ügyességi gyakorlat a legerőteljesebb, legszebb és leg-élénkebb gyakorlatok egyike. Kitűnő életet és mozgást visz a munkába. Bátor-
ságot, kedélyt, kedvet és önbizalmat ad a tanulóknak.

Legtöbb helyen nem áll elég tornaszer rendelkezésünkre, s így az ugrási és ügyességi gyakorlatokat csapatokban kell gyakoroltatni. Az idő kihasználása miatt az osztály négy csapatban négyféle munkát végezhet. Az

első csapat egyensúlygyakorlatokat gyakorol például a gerendán, a második csapat függési gyakorlatokat a nyujtón vagy a gerendán, stb., a harmadik csapat ugrik, a negyedik csapat ügyességi gyakorlatokat végez a matrácson, korláton, stb.)*

Ha az idő megengedi, minden órán mind a négyféle gyakorlatot: egyensúlyozást, függést, ugrást és ügyességi gyakorlatot felváltva minden csapat gyakorolja; de ha erre nem jutott idő, a következő órán a csapatok azt a fajta gyakorlatot végezzék, amit az előző órán elhagytak. Ugrás- és ügyességi gyakorlatot lehetőleg minden tornaórán, minden tanuló végezzen.

Ahol a szerek bősége megengedi, ott az ugró- és ügyességi gyakorlatok tanítása úgy történjék, hogy mennél többen gyakorolják egyszerre és vezényszóra ugyanazt az ugrást.

Ugrásokhoz, amelyeket vezényszóra igen sokan végezhetnek, a 249. ábrán jelzett felállítást vehetjük gyakorlati alkalmazásba. Ugyanígy végezhetjük a gyakorlatokat, ha csak négyen ugorhatnak egyszerre.

Még ha a tornaszerek nem is mind egyformák, mégis előnyös ugyanazokat az ugrásokat egyszerre az összes használható szereken végezni. Például: magasugrás alacsony szerről való leugrással; végezhető ugrászekrényen, felfordított bakon és lovon, összegömbölyített körmatrácson, ugrózsámolyon, magasugróléccen, stb. keresztül.

Ha egy ugrásban az alapvonásokat valamennyire megtanulták, akkor következék egy másik ugrás, úgy, hogy tornaóránként végezzünk 3—4 ugrást a szereken és 1—2 ügyességi gyakorlatot a matrácson. Ugyanazt ismételtessük mindaddig, amíg az elsőt és legkönnyebbet megtanulták. Ezután elhagyjuk az elsőt és valami nehezebb ugrást, vagy ügyességi gyakorlatot teszünk hozzá, mint utolsó ugrást, vagy mint utolsó ügyességi gyakorlatot.

Ha betartjuk azt a szabályt, hogy egy ugrást, vagy egy ügyességi gyakorlatot addig el nem hagyunk, amíg a csapat minden tagja nem tudja, akkor új ugrások, vagy ügyességi gyakorlatok nem lesznek koraiak és az egész csapat egyenletes ügyességi kiképzést kap.

Az ugrásokat előkészítő ugrások és kis ugrások tanításával kezdjük.

A legtöbb ugrás- és ügyességi gyakorlat futással kezdődik, elugrással folytatódik és leugrással végződik.

Ismerünk szabad ugrásokat és vegyes- vagy kötött ugrásokat. Szabad ugrás az, amikor egyedül a láb segítségével, támasz nélkül végezzük a szer fölött az ugrást. Vegyes- vagy kötött ugrás az, amelyiknél ugrás közben a karok a tornaszere támaszkodnak. Szabad ugrások az összes előkészítő ugrások, a magas- és távolugrások. Vegyes- vagy kötött ugrások a többi ugrások.

A távolugrást és a magasugrást egy lábdobbantással, a vegyes vagy kötött ugrásokat páros lábdobbantással végezzük. Vegyes- vagy kötött ugrásoknál a páros láb eldobbantása előtt egy úgynevezett előugrást (kis távolugrást) teszünk.

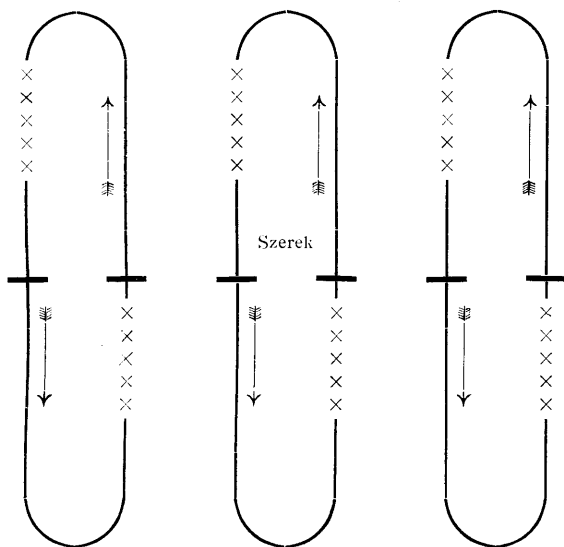
Minden ugrásnál fontos a nekifutás, vagy a roham. A roham mindig

*) Korláton olyan gyakorlatokat oktassunk, amelyek a testtől a támaszkodást kevés ideig kívánják meg. Ugyanis a támaszgyakorlatok azokat az izmokat fejlesztik, amelyek a napi életben is a többi izom rovására fejlődtek. (Nagy és kis mellizom.) A lovon támaszban végezhető lábkörzéseket és láblendítéseket az iskolai testnevelés anyagából elvetendőknek tartom. Hogy a német szertornászok legtöbbike púposhátú, azt elsősorban a lovon végezhető támaszgyakorlatoknak köszönheti. A svédek és dánok ezen úgy segítenek, hogy a ló kápáit nem gömbölyűre, hanem szögletesre készítik és így, ha még akarnák, sem tudnák a fentebb említett lábkörzéseket és láblendítéseket gyakorolni.

fokozódó gyorsaságú legyen. A tanuló inkább a futásra, mintsem az ugrásra gondoljon. Az ugrás befejezése mindig lábujjon történjék. Legtöbb ugrás páros lábujjleugrással végződik. A leugrás könnyed, ruganyos és térdben hajlított legyen. A törzset függőlegesen tartsuk. Minél inkább gyakoroljuk a leugrást, annál inkább nélkülözhetjük a poros, bizonytalan és egyenlőtlen alapot nyújtó matracot.

Az ugrási és különösen az ügyességi gyakorlatok megtanítása az oktató részéről sok türelmet és ügyességet kíván.

Az ugrási és ügyességi gyakorlatok különösen a kezdőknél veszéllyel is járhatnak és ezért gondoskodjunk segítségadásról. A nehezebb gyakorlatoknál segítő tanulók álljanak a gyakorlók rendelkezésére. A tornász addig



249. ábra. Szerek és csapatok felállítása az ugrási és ügyességi gyakorlatokhoz.

ne ugorják, míg a segítő a helyén nem áll. A segítő sohase segítse a tornászt a tornaszereken átemelni, csak legyen kéznél, ha segítségre szükség lenne.

Átugrásoknál a segítő a leugrás helyén áll, arccal a tornaszerek felé.

Magas tornaszereken, hajlított karral történő átfordulásnál a segítő a leugrás helyén áll és egyik kezével mellén, másik kezével derekán támasztja a gyakorlót.

Szélesen állított magas tornaszereken nyújtott karral történő átfordulásnál a segítő az ugrószekrény végén lovagló ülésben foglalnak helyet. A leugrás oldala felé eső kézzel megfogják a gyakorló vállait, a másik kézzel pedig annak felső karjait. A tornászt először kézenállásba segítik, majd gondoskodnak arról, hogy a tornász átfordulás előtt egy kis csípőizülethajlítást végezzen.

Kézenállás lovon és ebből leugrás negyedfordulattal gyakorlatnál eleinte úgy segítünk, mint a magas tornaszereken nyújtott karral történő átfordulásnál. Ha a negyedfordulat balra történik, akkor a segítő a jobb kezét támasztja a gyakorló melléhez és a bal kezét annak derekához helyezi. Átfor-

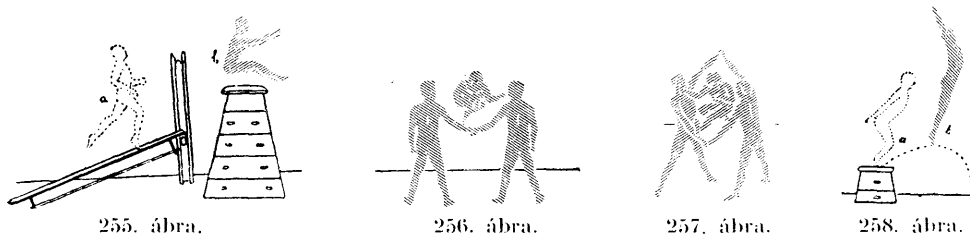
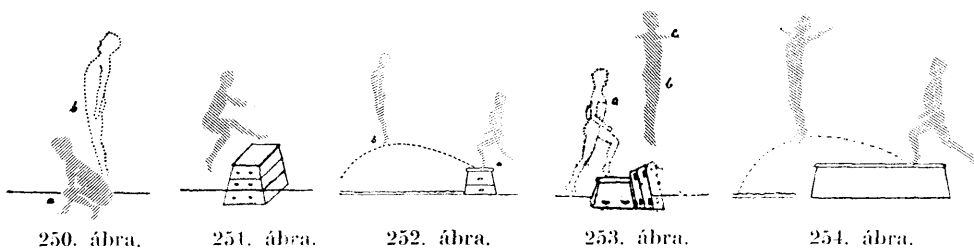
dulás pillanatában az a kéz, amely a mellett támasztja, megfogja a jobb felsőkart.

Tolvajugrásnál kezdetben két segítő a tornaszer mindkét oldalán a leugrás helyén segít.

Ugrások.

1. *Ugrás helyben.* Fiúk és leányok egyaránt gyakorolhatják.

Különbféle formáit ismerjük: *a)* szökdecéslés nyújtott térdel, *b)* szökdecéslés alapállás és terpeszállás között, *c)* különféle szökdecéslések, *d)* ugrás helyben hatos számlálással (a gyakorlók egyre sarokemelést végeznek, kettőre térdhajlítást, háromra a levegőbeszökellést, négyre ismét térdhajlítást, ötre térdnyújtást és hatra saroklebocsátást. Kéz lazán a test mellett, ujjak könnyedén hajlítva, tenyér hátrafelé néz), *e)* guggolótámaszból felugrás a



levegőbe és ismét guggolótámasz. Levegőben a test helyzete alapállás helyzetét veszi fel. (250. ábra.) Ezeket és ehhez hasonló számtalan szökdecéslési gyakorlatot a padlón végezhető gyakorlatok közé iktassuk.

2. *Magasugrás.* (251. ábra.) Mind a fiúk, mind a leányok végezhetik.

Gyakorolhatjuk zsinór (vagy lécz), tornapad, alacsony gerenda fölött, szabad nekifutással. Az ugrás egy lábdobbantással történik és ugyanarra a lábra ugrunk le.

Gyakorolhatjuk úgy is, hogy az egyik lábbal a kétrekeszes ugrószekrényről dobbantunk és páros lábbal ugrunk le. (252. ábra.) Leugrás után szabad, vagy természetes járással azonnal helyremegyünk.

Végezhetjük a magasugrást egyrekeszes ugrószekrény és mellé élére állított ugrószekrényrekeszek kombinálásával is (253. ábra), vagy állíthatjuk az ugrószekrény legfelső részét hosszába és magas távolugrást gyakorlunk. (254. ábra.)

A magasugrást taníthatjuk még összekötve gerendán rézsut állított padrafutással (255. ábra). Tehetjük az ugrószekrény legfelső rekeszét a két legalsó rekeszre hosszában, amikor is a tornászok felfutnak a szekrény felső

részen és átugorják a keresztbe egymásra tett két alsó rekeszt. Vagy ugorhatnak magasat a térdelő támaszban fekvő társak fölött, összefogódzott tanulók karjai fölött (256. ábra) és összefogódzott tornászok karjai között (259. ábra).

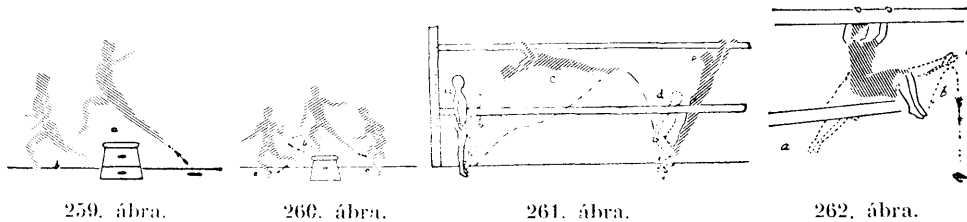
3. *Magasugrás egy szerről való leugrással.* (258. ábra.) Leányok is gyakorolhatják.

Végezhetjük pad, alacsony szekrény, bak, ló stb. fölött. Gyakorolhatjuk mint magas távolugrást is, karlendítéssel előre magastartásba, vagy a leugrásnál karlendítéssel oldalt mélytartásba, vagy kezeknek a térdekre helyezésével. Ha az ugrószekrény felső rekeszét hosszába állítjuk, a szekrény végéről húzótartással először helyből távolugrást végzünk a szekrény elejére, karlendítéssel előre és hátrafelé és megállás nélkül úgy folytatjuk az ugrást, mint a 258. ábra mutatja.

251—258. gyakorlatok befejezése után szabad- vagy természetes járás következnek.

4. *Futóugrás.* (259. ábra.) Leányok is tanulhatják.

Mint a magasugrást, úgy ezt is ugyanazon szereken gyakorolhatjuk



szabad nekifutással, elugrással és karlendítéssel előrefelé, vagy oldalt tartott karokkal. A futóugrás annál jobb, mennél magasabbra emelkedik a törzs. A dobantó lábat nyújtva hátra tartjuk. A test az ugrásnál a hátsó lábbal szép ívet képezzen. Ugrás után először a lendülő láb érinti a padlót és a futást megszakítás nélkül folytatjuk. Az eldobantás egyszer a bal-, másszor a jobb-lábbal történik.

5. *Futóugrás fordulattal. (Fordulóugrás.)* Fiúk és leányok egyaránt gyakorolhatják. (260. ábra.)

Ugyanazon a szereken gyakorolhatjuk, mint a futóugrást. A ballábbal való eldobantás után történik a fordulás balra a levegőben a szer fölött, — ha lehetséges, — mint teljes fordulat; ha nem lehetséges, akkor folytatjuk a fordulatot a jobb lábba való leugrásnál. A jobb lábbal való eldobantás után a fordulat jobbra történik. Ugrás után a futást megszakítás nélkül végezzük, mint a futóugrásnál.

6. *Magasugrás magasabb szilárd tárgyak felett.* Kezdőknek és leányoknak nem való.

Ló, szekrény és bak keresztben állítva.

7. *Gátfutás.* Leányok ne gyakorolják.

Ugyanazon szerek szélesen állítva.

8. *Függőugrás a kettős gerendán.* (261. ábra.)

Ez a gyakorlat függős és ugrás egyszerre, amennyiben a karok a testet függésben tartják és függésben következnek az ugrás. Könnyű gyakorlat, éppen ezért kezdők és leányok is tanulhatják.

Kezdetben a felső gerenda kissé a fejmagasságon felül, az alsó pedig térdmagasságnyira legyen állítva. Lassanként mindkettőt magasabbra helyezzük. A tanuló baloldallal fél lépésnyi távolságra áll a gerenda mellé. Elugrás előtt hajlítja a térdeit, felsőtestét kissé előre dönti, páros lábbal lendülve felugrik és jól elől a felső gerendát mindkét kezével elkapja. (Jobbkéz szorosan a balkéz előtt van.) A karokat hajlítjuk, csípőizületből a lábakat előrenyújtjuk és a fejet hátravetjük. A test vízszintesen és kinyújtva, a felső gerenda alatt fekszik. A testet ezután a karok nyújtásával a gerenda tulsó oldalára lendítjük.

9. *Függőugrás a kettős gerendán, mellső állásból.* (262. ábra.) Fiúk és leányok egyaránt gyakorolhatják.

Először helyből tanítjuk. Ha a második gerendát kötél, vagy gyűrűhinta helyettesíti, az ugrás sokkal magasabb lehet.

10. *Hintaugrás kettős kötélén, vagy gyűrűhintán.* Leányok is gyakorolhatják.

A hintaugrás végezhető gerendán, magasugró-állványon, ugrószekrényen, lovon stb. keresztül.

Az ugrás kis előre- és nagyobb hátrafutással kezdődik. A tanuló előre futás közben megfogja a kötelet mellmagasságban, hátrafut, lendületet vesz és amikor a kötél függőleges helyzetbe került, a kezek a kötélén feljebb kapaszkodnak. Erős kar- és csípőhajlítással az akadályt ezután átugorják. Amíg az akadály alacsony, a tanulók igyekezzenek minél messzebb ugrani. Mennél magasabban fekszik az akadály, annál rövidebb lesz az ugrás. (263. és 264. ábra.)

Az akadály fölött a csípőizületet nyújtani kell és így a test mintegy vízszintes helyzetbe kerül.

Hintaugrást végezhetünk szilárd tárgyak fölött fordulással is a szer fölött. (265. ábra.) A hintaugrás történhetik még ülésbe, térdenfüggésbe, harántülésbe és állásba a gerendára.

11. *Ugrás támaszba mellsőállásból.* (266. ábra.) Leányok is végezhetik.

A támaszgyakorlatok a gerendán és nyújtón előkészítő gyakorlatai a vegyes- vagy kötött ugrásoknak.

A gerendát, vagy nyújtót kezdetben mellmagasságon alul, később magasabbra állítjuk. Támaszba fel! vezényszóra a gerenda vagy nyújtó alatt a lábak hajlítása, majd a lábak és karok erős nyújtása által támaszba ugrunk. Támaszban a fejet magasra tartjuk, a mellét kidomborítjuk, a vállakat hátrahúzzuk, a hát egyenes, a lábakat hátranyújtjuk, úgy, hogy a test a nyaktól a lábak sarkáig egy gyenge ívet képezzen. A leugrás hátrafeléüléssel kezdődik. A gyakorlat futással is végezhető.

12. *Felguggolás állásba és leugrás.* (267. ábra.) Mind a fiúk, mind a leányok gyakorolhatják.

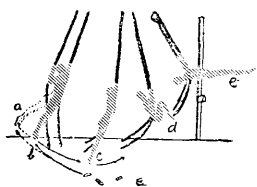
Az ugrószekrényen, lovon és szélesen állított bakon végezhető. Az eldobbantás páros lábbal történik. A szeren való állásban karleügetést végezhetünk előre és mélytartáson át oldalt, majd ismét mélytartáson át előre. A harmadik lendítésnél a térdeket is hajlíthatjuk és a leugrás a karok oldalsó rézsútos magas-, oldalsó közép- vagy mélytartásával történhetik.

Mindhárom esetben a karok addig maradnak tartásban, amíg a lábujjak a leugrásnál a matracot, vagy padlót érintik. A gyakorlatot azonnal térdnyújtás és szabadjárás követi.

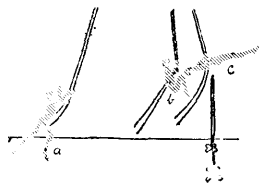
13. *Felguggolás állásba azonnali leugrással.* Leányok is tanulhatják. Ugyanaz, mint az előző gyakorlat, azonnali leugrással. A leugrás végezhető társ segítségével is úgy, hogy az ugró leugrás közben előre nyújtja kezét a padlón szembenálló társának, egyszerre mindketten hajlítják a térdüket és azonnal szökkenéssel egy fél fordulatot végeznek balra hátrafelé. Aki segített, tovább megy szabadjárással és most az ugró fog segíteni a következő gyakorlónak.

14. *Bátorugrás.* Leányok is gyakorolhatják. (268. ábra.)

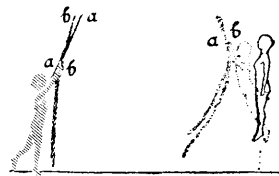
Ugrószekrényre, lóra, vagy szélesen állított bakra nekifutással és páros lábdobbantással feltérdelünk és a leugrás vezényszóra, vagy a feltérdelés folytatásaként történik. A 12. számú gyakorlat karlengetéseivel összekötve is végezhető. A nekifutás és dobantás mérsékelt erejű legyen. A leugrás úgy tör-



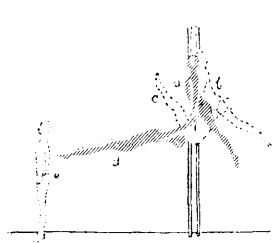
263. ábra.



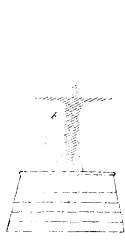
264. ábra.



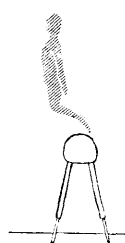
265. ábra.



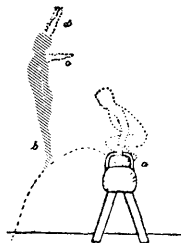
266. ábra.



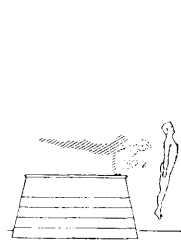
267. ábra.



268. ábra.



269. ábra.



270. ábra.

ténik, hogy a tanulók gyorsan behajlítják a csípő- és térdizületeiket (térdelő-sarkonulás), közvetlen ezután ugyanazon izületeiket kinyújtják és a tornaszerről leugranak. A gyakorlók igyekezzenek a törzsnek teljes kinyújtásával fölfelé és előre ugrani. A segítő vigyázzon, hogy a kezdő tornász előre ne bukják. A segítő a leugrás pillanatában a tornászt mellén és derekán támasztja.

15. *Guggoló-átugrás.* (269. ábra.)

Képzett fiú tornászok végezhetik hosszában állított magas szekrényen is (270. ábra). Mikor a tornász főlött a test vízszintesen fekszik, a lábakat a csípőizület villámgyors hajlítása mellett a karok közé helyezzük. Nehezíthetjük ezt a gyakorlatot a hosszában állított ugrószekrény elé keresztbe állított lóval is. Az ugrást éppen úgy végezzük, mint az előbbent. Később a lovat egy fokkal magasabbra állíthatjuk, mint a szekrényt.

16. *Terpeszugrás.* Fiúk gyakorlata.

Ló, ugrószekrény és bak hosszában és szélességben állítva.

Ha a szerezet hosszában állítjuk, akkor vízszintes testtartással (271.

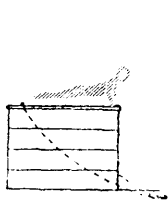
ábra), ha keresztbe helyezzük, vagy rövid szereken át ugrunk, akkor függőleges testtartással végezzük a terpeszugrást (272. és 273. ábra).

Szer nélkül társakon keresztül is ugorhatunk bakot. (274. és 275. ábra.)

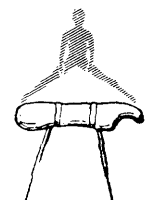
Vízszintes ugrásnál a lábakat lehetőleg sokáig tartjuk zárva. Függőleges ugrásnál a lábakat terpesztjük és miután a szert átugrottuk, zárjuk. A karokat közel a testhez tartjuk.

17. *Felguggolás és leterpesztés hosszába állított szereken át. (Kis macskaugrás.)* Nem minden leány képes elsajátítani.

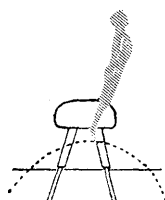
A hosszában felállított szekrény fölött, vagy pedig az egymáshoz hosszában felállított bak és szekrény fölött végezzük. A bak magasabbra van állítva, mint a szekrény. A gyakorló terpeszugrást végez a szekrényre,



271. ábra.



272. ábra.



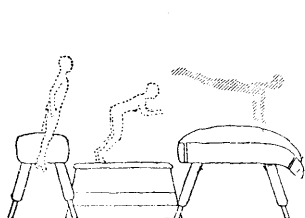
273. ábra.



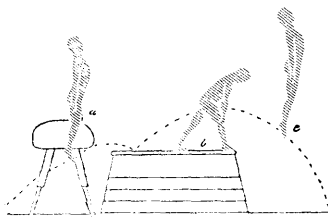
274. ábra.



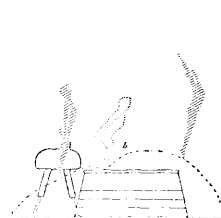
275. ábra.



276. ábra.



277. ábra.



278. ábra.

vagy a bak fölött a szekrényre. A felugrás után a test zsugorodik össze, mint a macskáé. A lábakat a szekrényre tesszük, a kezek pedig a nélkül, hogy a testet felegyenesítenők, gyorsan a szekrényvégre támaszkodnak, ahonnan leterpesztünk a padlóra. Ez a gyakorlat végezhető bak, ugrószekrény és párnázott lovon keresztül is. Ekkor nagy macskaugrásnak nevezük. (276. ábra.) Képzett fiú tornászok gyakorlata.

18. *Páros bakugrás.* (277. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Bak, ugrószekrény és ugrószekrény végén bakot álló társ felett végezzük a gyakorlatot.

19. *Terpeszugrás összekötve magasleugrással.* (278. ábra.) Fiúk gyakorolják.

Hosszába egymás mellé állított bak és ugrószekrény fölött végezhető.

20. *Terpesz-(bak)-ugrás összekötve függőugrással a kettős gerendán.* (279. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Először terpeszugrást végzünk a bakon keresztül, leugrunk a padlóra, megállás nélkül felkapaszkodunk a felső gerendára és függőugrást végzünk. Gyakorlott tornászok azonnal ugorjanak fel terpeszugrás-

ből a gerendára és hajlított csípő- és térdizületekkel lendüljenek át a két gerenda közt. Átlendülés után a test teljesen nyuljék ki. Kezdetben a bakot és a gerendákat alacsony magasságba állítjuk.

21. *Kanyarlati ugrás.* Mind a fiúknak, mind a leányoknak.

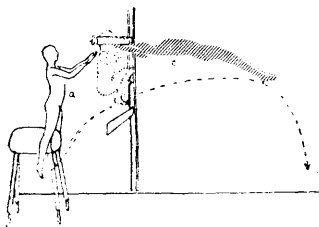
A gerenda, szekrény, ló és szélesen állított bak felett gyakorolhatjuk. Kezdetben erősen hajlított csípő- és térdizülettel (280. ábra), majd nyújtott csípő- és térdizülettel (281. ábra) tanítsuk.

A szertől való elfordulásban és eltávozásban valamilyen egyenletes módot alkalmazzunk, mert az ugrásnál a meghatározott rend értékesebbé teszi a gyakorlatot. A jobbra ugrás után az eltávozáshoz legtermészetesebb egy hátraarc fordulat balra.

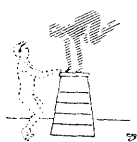
A kanyarlati ugrást balról és jobbról nekifutással tanítsuk.

22. *Kanyarlati ugrás fordulással.*

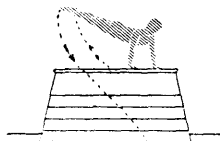
Úgy történik, mint a 21. gyakorlat egy további félfordulattal, amely az ugrás legfelső állása és a leugrás között történik, annak a kéznek erős eltaszításával, melynek oldalára az ugrás történik. Ezt is, mint az előbbi gyakorlatot, mindkét oldalra végezhetjük.



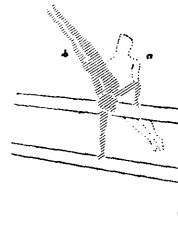
279. ábra.



280. ábra.



281. ábra.



282. ábra.

23. *Fordulat a páros gerendáról.* (282. ábra.)

A gerendák felső és alsó szélei kartávolságban vannak egymástól. Felső gerenda vállmagasságban. Futással támaszba ugrunk a felső gerendára, közveflen utána a felsőtest erősen előrehajlik, a jobbkez felsőfogással (hüvelykujj hátul) megragadja az alsó gerendát, lehetőleg a balkéz alatt. (Balkéz alsófogással a felső gerendán van.) Jobbkar nyújtott, balkar hajlított. A lábakat azonnal átlendítjük jobbra. A test egy pillanatra a karokon nyugszik. Mindkét oldalra gyakoroljuk.

24. *Vetődési (vívó-, vagy huszár-) ugrás.* Mind a fiúk, mind a leányok gyakorolhatják.

A gerenda, szekrény, ló és a szélesen állított bak fölött gyakorolhatjuk. (283. ábra.)

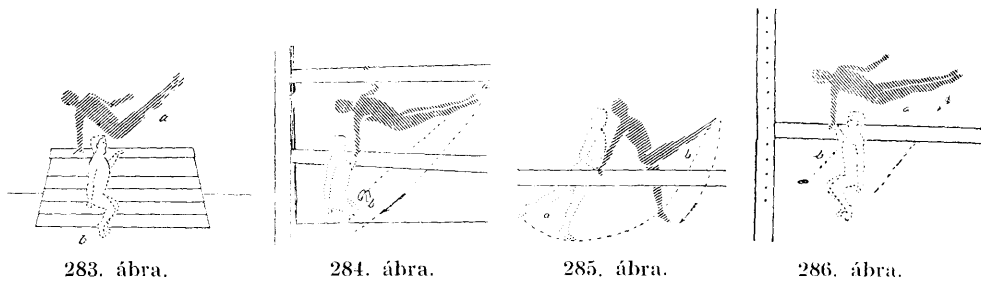
Az eldobbantás a szertől messzebb eső lábon történik. A lábak magasan fellendülnek a csípőizületek hajlításával, — például balra — háttal a szer fölött. A szabad kezet felemeljük és a leugrás a bal oldallal a szer felé történik. Balkéz a szeren legyen. Jobbkéz nyújtva lazán a test mellett, vagy a jobb felső lábszáron. Azonnal negyedfordulatot végzünk jobbra és a nekifutás irányában szabadjárással távozzunk el. Felváltva balról és jobbról való nekifutással oktassuk.

25. *Vetődési (vívó-, vagy huszár-) ugrás a kettős gerendán.* (284. ábra.) Leányok is gyakorolhatják.

Kezdetben a felső gerenda kényelmesen elérhető magasságban, később mindkettő egyformán magasabbra állítható.

A tanuló jobboldallal a gerenda felé áll, jobbkezeit felsőfogással az alsó gerendára helyezi. Ballábal dobantást tesz és a magasabbra állított gerendát balkezelével megfogja, a testet erős felfelé húzással olyan magasra emeli a felső gerenda felé, amennyire csak lehetséges. A leugrás a jobblábra történik, mikor is a balkéz az alsó gerendára kerül, a balláb pedig a jobbláb mellé. Most egy ugrás következik balra, majd ismét jobbra és így tovább. A tanuló minden ugrás alkalmával kissé előbbre jut. Fontos, hogy mindig azon a lábon történjék a leugrás, mely a gerendától távolabb esik.

A kanyarlati és vetődési ugrásokat végezhetjük úgy is, hogy pl. a



283. ábra.

284. ábra.

285. ábra.

286. ábra.



287. ábra.

288. ábra.

289. ábra.

balra való elugrásnál a nekifutás a szer baloldala felé irányul és a szer előtt kis kanyarodással elugrást végzünk balról jobbra. Ez az úgynevezett csípőfordítás nagyobb lendületet ad az ugrásnak.

26. *Vetődési (vívó-, vagy huszár) ugrás részsütös rohammal.* (285. ábra.) Leányok is végezhetik.

A gerenda, szekrény, ló és a szélesen állított bak felett gyakorolhatjuk részsüt elhelyezve a nekifutás irányától.

A jobbról való futásnál az eldobbantás a ballábal történik, miközben a jobbláb a szer fölé lendül; előbb a jobbkezet támasztjuk a szerre, azután a balkezet, mely leugrás közben a szeren marad. A szabad kezét emelhetjük oldalt, tarthatjuk mélytartásban lazán hajlított ujjakkal és tehetjük a külső láb térdére is.

Mindkét irányból; balról és jobbról tanítjuk.

27. *Vetődési (vívó-, vagy huszár-) ugrás rohammal és félfordulattal.* (286. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Mint a 26. sz. gyakorlat, hozzáadva egy fél fordulatot. A félfordulat az ugrás utolsó részében történik, a hátramaradt kéz erős ellolásával úgy,

hogy a fordítás az ugrás oldala felé, a leugrás pedig a nekifutás iránya felé fordított arccal történik. Leugrás után is az a kéz marad a szeren, amelyiket az elugrásnál arra tettünk.

28. *Körugrás. (Körvetődés.)* Leányok is végezhetik. (287. ábra.)

A szekrény, ló és bak fölött hosszában gyakorolható. A balra való ugrásnál mindkét lábbal kissé jobbra eldobbantunk és mindkét kezet a szerre támasztjuk. A lábak ívben lendülnek először balra fel a balkéz alatt, azután a jobbkez felé. A kezeket a lábak keresztülendítésénél felemeljük. A leugrást a szer felé fordított baloldallal, a balkéz feltámasztásával a nekifutás irányában végezzük. Ellenkező oldalra is gyakoroljuk.

29. *Körugrás (körvetődés) félfordulattal.* Fiúk gyakorlata.

A hosszában állított szekrény, ló és bak fölött végezzük az előbbi gyakorlatot egy félfordulat hozzáadásával. A félfordulat ugrás közben jobbra, a jobboldal felé a legfelsőbb tartás és a leugrás között a balkéz erőteljes eltasztásával történik. A leugrást ezután a nekifutás iránya felé fordult arccal és a jobb kezet a szerre támasztva fejezzük be. Ellenkező oldalra is gyakoroljuk.

Az eltávozás a leugrás után történhetik egy fordulósökkenéssel hátrafelé, azonnali szabadjárással.

30. *Tolvajugrás.* (288. és 289. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Gyakorolhatjuk a szélesen állított ló, szekrény és bak felett. Úgy kezdődik, mint a magasugrás, de a testet ugrás közben visszahajlítjuk, a kezét pedig az állandulésnél a szerre tesszük. A kéz segítségével magunkat erősen eltasztjuk úgy, hogy az ugrás szélesebb és laposabb legyen.

Átfordulás tornaszereken.

Tornaszereken való átfordulás alatt olyan támaszugrásokat értünk, amelyeknél a karra támaszkodva a lábak ívben a fej fölé és lefelé át-lendülnek.

1. *Átfordulás alacsony szeren át.* Csak fiúk gyakorolják.

Alacsony szekrény, ló és oldalra fektetett bakon át végezhető. Az utóbbi szerek lábai a nekifutás iránya felé fordulnak.

A páros láb eldobbantás után a tanuló igyekszik magasan ugrani, hogy felülről a kezekre kerülhessen. A kezeket vállszélességnyi távolságban a szer közepére tesszük.

A lábak nyújtva és zárva tartandók. A csípőizület hajlított, a hát egyenes, a fej hátravetve, úgy, hogy az arc a szer felé nézzen. (290. ábra.) A kezeket kissé hajlítjuk. Ha a törzs a függőleges álláson túldőlt, a lábak a mozgás irányában előre lendülnek. Ugyanakkor a karokat erősen a szerre nyomjuk. Most a felsőtest gyorsan felfelé lendül és leugrásnál függőleges helyzetbe kerül. A leugrás a szertől távolra essék. Kezdetben a lábakat a leugrásnál kissé terpesztjük, majd egy kis ugrással zárjuk s ezzel egyidejűleg a térdeket is nyújtjuk. Később a lábakat nem kell terpeszteni.

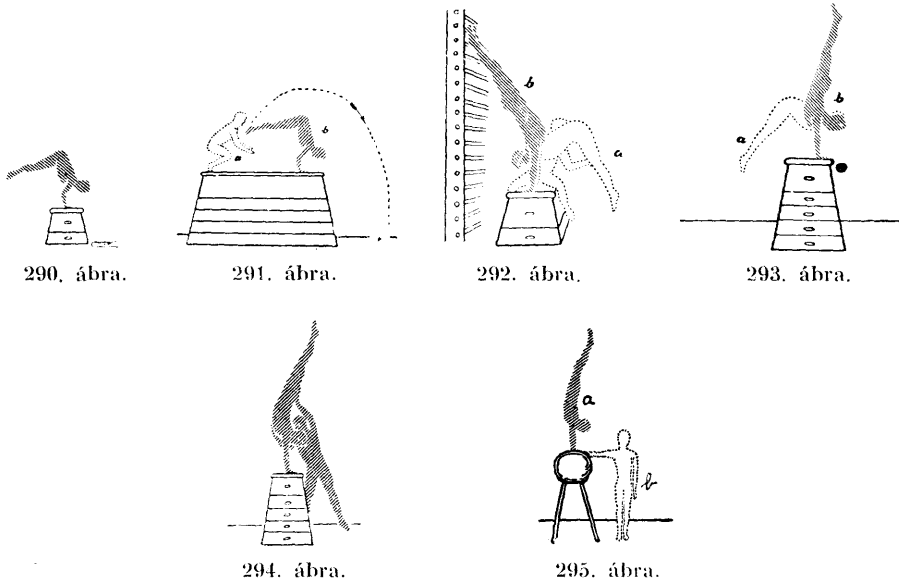
Az ugrást a szélesen állított szekrény két végén egyszerre ketten is végezhetik. Hogy magasabb ugrásokat érjünk el, az elugrási (dobbantási) oldalon a magasugróállványra vékony kötelet tehetünk. Kezdetben a kötelet 90—100 cm magasan, lassanként mindig magasabban és a szertől távolabban feszítjük ki.

A segítőtárs lovagló ülésben segíthet a szeren.

2. *Átfordulás hajlított karokkal magas tornaszeren át.* Fiúk gyakorlata. Tornaszer: ló kápával. Egy lépésnyi távolságra eldobbantunk páros lábbal, felugrunk a tornaszerre, kézzel megragadjuk a kápákat és fellendítjük a testet a hajlított karokra támaszkodva a tornaszeren át. A lábak nyújtottak, a csípőízületek hajlítottak, a fejet hátravetjük, az arc a szer felé néz, a hát egyenes és így tovább, mint az előbbi gyakorlatnál.

Ezt a gyakorlatot végezhetjük még a magas ugrószekrény hosszába állításával, mikor is először guggoló felugrást végzünk a szekrény elejére. (291. ábra.)

Az 1. és 2. számú gyakorlatot először a bordásfal mellett taníthatjuk. A segítő, aki lovagló ülésben a szekrény végére ül (292. ábra) *a*) helyzetből *b*) helyzetbe lendíti a gyakorlót.



3. *Átfordulás nyújtott karokkal, magas tornaszeren át.* (293. ábra.) Fiútanulók gyakorlata.

Hasonlít az első és második gyakorlathoz, de míg azoknál az átfordulás hajlított karokkal történik, addig ennél nyújtott karokkal végezzük az átfordulást.

A 294. ábra a segítségadásnak azt a formáját mutatja, amikor a társ a gyakorló oldalán segít.

4. *Ugrás kézenállásba és leugrás negyedfordulattal.* (295. ábra.) Képzett fiúturnászok gyakorlata.

Végezhető lovon, ugrószekrényen és bakon. Kézenállásba hajlított csípőből jutunk. A leugrásnál a test súlya az egyik karra kerül, aztán negyedfordulatot végzünk balra, vagy jobbra. A szabad kezet a test mellett tartjuk, másik kéz a szeren marad.*)

*) Az összes átfordulási, ugró- és ügyességi gyakorlatoknál erősen a karokkal ugorjunk, a karok kinyújtva magas- és mellső középtartáson keresztül lendüljenek a szerre, vagy matrácra. A kéz mindig párhuzamosan, az ujjakkal előre néz. Átfordulás után a karok azonnal hátra fölfelé, magastartásba lendüljenek.

Magas-, távol- és rúdugrás az udvaron.

A futás és súlylökés mellett a magas-, távol- és rúdugrás az, amit úgyszólván minden iskola udvarán lehet gyakorolni. Kevés költséggel, kis helyen, kitűnő távol- és magasugró helyet lehet készíteni. Ha a leugrás helye jókarban van és legalább 3×4 méter nagyságú, akkor a rúdugrás gyakorlása sem veszélyes.

Kezdetben rúdugrásnál az oktató a leszúrt rúd alsó részét mindkét kezével ragadja meg és segítsen a tanuló átugrásánál azáltal, hogy a rudat a lécz felé lendíti és nem engedi, hogy a rúd a léczet leüsse.

Magasugrásnál a 4 cm széles és 6 cm hosszú léctartók egymás felé nézzenek.

Tanítványainkat az úgynevezett angol stílusú (oldalt nekifutással történő) magasugrásra ne oktassuk.

A hármugrás gyakorlását 17—18 évig még fiúknak sem ajánlom, mert a kemény földön történő erős eldobbantás tönkreteszti a boka- és térdizületet.

Ugrási gyakorlatok fantázia-kifejezésekkel.

A kisgyermek gimnasztikában az ugrásoknál is fantáziaképekhez folyamodhatunk, vagy végeztethetjük az ugrásokat játék formájában is.

1. *Ugrani, mint egy gumilabda.*

2. *Magasba ugrani és a fáról almát szedni.*

A vezető például ezt mondja: Látjátok a szép almát az almafán? Ki éri el? Ugorjatok nagyon magasra. Minél jobban hajlítjátok térdeiteket és nyújtjátok, annál magasabbra tudtok ugrani. A fa alatt a gyep puha, úgy ugorjatok, hogy az ugrást ne lehessen hallani.

3. *Kettesével fürdésnél a vízben ugrálni.*

A tanulók kettesével szemben állnak és egyszerre térdhajlítást és magashaugrást végeznek. Említsük meg, hogy a vízben a test könnyebb, s így ők is könnyen és ruganyosan ugorjanak.

4. *Rakéta-eresztés.*

a) A rakéta először sítstereg: lassú, majd fokozatosan gyorsuló ütemszerű tapsolás.

b) A rakéta pattog: erős dobbantás a lábakkal s közben jobb- és balkézzel felváltva ütés a térdre.

c) A rakéta kezd lengeni: egy vagy két kézzel karmozgás a száj előtt és susogás.

d) A rakéta a levegőbe röpül: hosszúra nyújtott „Puhh” kiáltás mellett a tanulók magasba ugranak és felfelé lendítik a karjaikat.

5. *Árkon át ugrani.*

Erdőben kirándulás közben vizesárokra bukkanunk. (Járás körülvonulással a teremben, közben két krétavonallal árkot rajzolunk a padlóra.) A gyermekeknek ezt mondjuk: Látjátok ezt a nagy árkot? Ugorjuk át. Vigyázzatok, nehogy a vízbe pottyanjatok.

6. *Leesni, mint egy hópehely.*

A leugrás alacsony szekrényről, tornapadról stb. lábujjra, hajlított térdekkel történik. „A hópehely lágvan, könnyen esik le a földre.”

7. Csónakba ugrani.

A csónak a vízben enged. Himbálódnak, ha lökés éri. Ti is könnyen, ruganyosan ugorjatok.

8. Nyúlugrás. (296. ábra.)

A nyúl négy lábon ugrik. Az ugrás akadályokon át is történhetik, pl. fatörzsön át. (Hosszúpad.) 297. ábra.

9. Békaugrás.

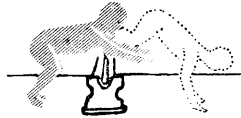
Kezdetben a gyermekek matrácra gyakorolják. Végezhetjük a nyúlugrást és békaugrást társakon keresztül is, akik szintén nyúlugrási gyakorlatokat végeznek.

10. Bakugrás társakon át.

Könnyű formában már 7—8 éves korban taníthatjuk a bakugrást. A bakot álló tanuló térdelőtámaszba helyezkedik. (298. ábra.) Később lépő-



296. ábra.



297. ábra.



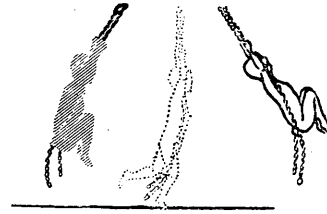
298. ábra.



299. ábra.



300. ábra.



301. ábra.

állást vesz föl hajlított térdekkel (299. ábra), s végül nyújtott lábakkal csak a fejét és felső hátát hajlítja előre. (300. ábra.) A bakot álló gyermektől kívánjuk meg, hogy erősen tartson.

11. Két kötél segítségével távolugrás. (301. ábra.) Gyermekek és leányok számára.

Ha a tanulók megtanulták a helyes lendületet, az előrelendülés után elengedhetik a kötelet és előre ugorhatnak. Krétával árkot is jelezhetünk a padlóra, mit át kell ugorniok. Az ugrást végezhetik a kötél alá hosszában állított padon is. 1—2 év múlva 8—9 éveseknél megengedhetjük, hogy a keresztbe állított padon, vagy az alacsony magasságú ugrószekrényen, gerendán stb., ugorjanak át.

Ugrások játékformában.

1. Futás és ugrás lengőkötélen át. Fiúk és leányok is gyakorolhatják. A tanulók a kötél alá futnak. A futás akkor kezdődik, midőn a kötél az arc előtt fölfelé lendül. Ha a kötél előttük lefelé leng, átugorják.

2. *Ugrás ugrókötélen.* Mind a fiúk, mind a leányok számára.

A tanulók az ugrókötélet két végén fogják. Az átugrás történhetik előre és hátra, egy- és pároslábbal, közbeugrással vagy anélkül, helyben, vagy előremozgással. Lehetőleg a szabadban tanítsuk. A tanulók könnyedén és ruganyosan ugorjanak.

3. *Szökdelőkör.* (248. ábra.) Mind a fiúknak, mind a leányoknak.

Egy tanuló a 3—4 méter hosszú vékony kötelelet alacsony magasságban körbe forgatja és a körben álló tanulók, mikor a kötél a lábuk elé ér, párosláblendülettel átugorják.

4. *Szökdelő botstaféta.* Mind a fiúk, mind a leányok számára.

A tanulók oszlopegyesével négy csapatban állanak fel és mindegyik csapat első versenyzője egy tornabottal előrefut és egy megjelölt távolságra tett szert, mondjuk magasugróállványt, megkerül, visszafut és a csapat második tagja kezébe nyújtja a bot másik végét. Most mindketten a két végén fogott bottal végigszaladnak a soron, miközben a sor minden egyes tagja helyben átugorja az alacsony magasságban vitt botot. A sor végén megfordulnak, visszafelé jönnek, a sor tagjai is azonnal megfordulnak és ismét átugorják a botot. Az első futó a sor végére megy és most a második futó kerüli meg a magasugróállványt és amikor visszafutott, a második és harmadik futó végzi azt a gyakorlatot, amit előbb az első és második futó végzett. Így folytatódik a verseny addig, amíg a csapat minden egyes tagja futott és amikor mégegyszer az első kezébe kerül a bot, „kész” kiáltással jelzi a verseny befejezését. Győz az a sor, amelyik a versenyt először fejezi be.

5. *Hétmérföldnyi ugrás futásban.* Fiúk és leányok is gyakorolhatják.

8 krétavonalat jelölünk a padlón. A második az elsőtől 1 láb hosszú távolságban van, a harmadik a másodiktól 2 láb hossznyira és így tovább. A 8. a 7.-től 7 láb hosszúságnnyira van. A hétmérföldnyi ugrás abban áll, hogy futás közben mindig hosszabb lépéssel egyik lábbal a vonalra lépünk. A gyorsaságot annyira fokozzuk, hogy az utolsó ugrásra elég lendület maradjon. Ezt a gyakorlatot páros lábbal, szökdelésszerűen is végezhetjük. Az utolsó távolság rövidebb legyen, mint az előbbi gyakorlatnál.

Ügyességi gyakorlatok.

Az ügyességi gyakorlatokat vagy füves talajon, vagy a matrácon végezzük. Az ügyességi és ugrási gyakorlatok között sok a közös vonás. Az ügyességi gyakorlatok azért is előnyösek, mert nem kívánnak természet, torna-szereket és oktatót. Réten, tornaórán kívül is gyakorolható.

1. *Bukfenc (gördülés, vagy gurulás) előre.* (302. ábra.)

Állásból, terpeszállásból, vagy nekifutással végezhető. A lábakat fordulás után tartjuk keresztbe. A gyakorlat egy szökkenéssel végződhetik. A keresztbe fektetett körmatrácon 8—10 tanuló egyszerre gyakorol.

Segítségadásnál a társ oldalt helyezkedik, egyik kezével megfogja a tornász tarkóját, másik kezével a tomporát. (303. ábra.) A bukfenc végzése könnyebb lesz, ha ezt mondjuk: Kíséreljétek meg homlokotokat a melletekhez húzni.

A bukfencet 4—5 éves gyermekek is gyakorolhatják. Leányok 12 éves korig végezzék. Idősebb leányoktól, ha szédülésről panaszkodnak, ne kívánjuk a bukfenc gyakorlását. A bukfenc nem minden nőnek való. Különösen vigyázatosak legyünk olyanoknál, akik asszonykorukban kezdenek tornászni.

A bukfcengyakorlat sok változatát ismerjük. *a)* Két-három bukfcenc egymásután, *b)* bukfcenc medicinlabdával, *c)* bukfcenc oldalt tartott karokkal stb. Úgyes tornászok a pusztá padlón is végezhetik, mert a test annyira összezugorodik, hogy a hátgerincet ütés nem érheti.

2. *Bukfcenc hátrafelé.* Gyermek és fiúk gyakorlata.

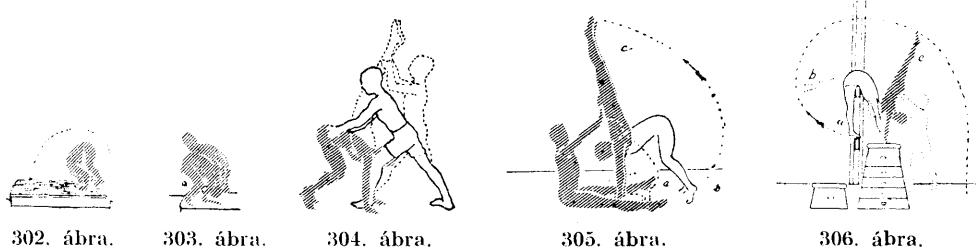
A tanulók hátrafelé gurulnak. A térdet hajlítani, a hátat görbíteni kell, hogy a gördülés kerekded legyen. A mozgás utolsó részénél a kezeket is igénybe vesszük.

3. *Fejenállás.* Fiúk gyakorlata.

Kezdetben a matrácra gyakoroljuk. A kezeket váll szélességére helyezzük a matrácra, az ujjakat előre irányítjuk. A fejet annyira tesszük a kezek elé, hogy a fej és a kezek között képzelt összekötő vonal egyenlő oldalú háromszöget képezzen. Előrehajlás után a lábakat lassan addig emeljük, míg a törzs meghosszabbításába kerültek. Kezdetben a fejenállást csípőmagasságba állított gerenda, bordásfal, vagy társ felé végezzük.

4. *Kézenállás.* (304. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Leányok a legkönnyebb formáját gyakorolják: háttal a bordásfalnak:



guggolótámaszból a bordák segítségével kézenállás. Az ügyesebb leányok a 304. ábra szerint segítségadás formájában is végezhetik a kézenállást.

A kézenállást a következő előkészítő gyakorlatok előzzék meg: *a)* Hátsó guggolótámaszból a bordásfal bordáin felmászni láb segítségével kézenállásba, *b)* csípőmagasságra állított gerendán mellső állásból (a has érinti a gerendát) előrehajlás kézenállásba, *c)* kézenállás a társ segítségadásával (304. ábra), *d)* kézenállás a bordásfal felé két segítővel (egyik kézzel a tornász vállait támasztják, másik kézzel a gyakorló lábait felemelik a bordásfalhoz), *e)* kézenállás arccal a bordásfal felé állva, féllábdobantással, *f)* ugyanaz, mint az *e)*, de a társ felé, *g)* kézenállás a bordásfal felé mellső guggoló támaszból páros lábdobantással, *h)* kézenállás társ segítségadásával. A társ terpeszülésben segít (305. ábra), *i)* kézenállás kettős gerendáról társ segítségével az ugrószekrényre (306. ábra), *j)* kézenállás a szélesen állított két rekeszes ugrószekrény és bordásfal mellett; társ segítségével. (307. ábra.)

Kézenállás a padlón. (118. oldal, 86. kép.) Kézenállás a szélesen állított magasugrószekrényen. (308. ábra.) Kézenállás párosláb eldobantással és tigrisugrással.

Kézenállásban karhajlítást és nyújtást, vagy változtatott és páros térdhajlítást és nyújtást is végezhetünk. Kézenállásban a nyakat erősen hátrafelé hajlítjuk, a kezét széjjeltartott ujjakkal előreirányítva tesszük a padlóra. A kézenállás az általános ügyesség fejlesztésének egyik legfontosabb gyakorlata. Sokféle ügyességi gyakorlatot végezhetünk belőle.

5. Kézenjárás. Fiúk gyakorlata.

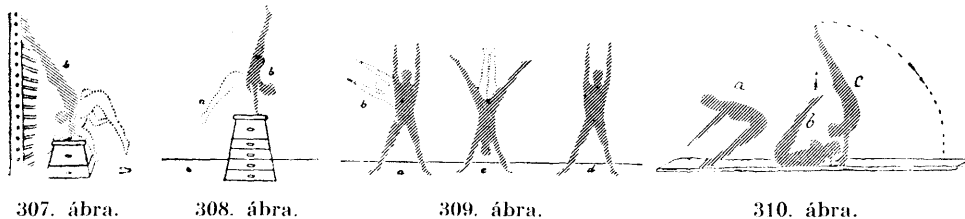
Olyan ügyesség, mint a kézenállás. Kézenjárás és kézenállás közben, ha az egyensúlyt elveszítettük, az előreesés meggátlására az egyik kezét, pl. a balkezet 90° szögben jobbfelé előretesszük és így a test negyedfordulatot végzett. A lábakat — először — az egyik láb süllyesztésével a földre tesszük. Mind a kézenállást, mind a kézenjárást sokszor gyakoroltassuk. Ha vala mennyien nem juthatnak munkához, vagy a szerek felállításával és hasonló dolgokkal a csapat egy része el van foglalva, akkor a többiek a kézenjárásban és kézenállásban gyakorolják magukat.

Kézenjárást gyakorlott tornászok végezhetnek a hosszában állított magasugrószekrényen is. (134. oldal, 108. kép.)

A kézenállás és kézenjárás erősíti a karok nyújtóizmait, a széles hát izmot és a csuklyásizmot, valamint a hasizmokat. A kézenállás és kézenjárás kitűnő akaratfejlesztő gyakorlat.

6. *Cigánykerék.* (Dán: szélmalom.) 309. ábra. Kimondottan fiúk gyakorlata.

A tanulók oldalt terpeszállásból magasra tartott kezekkel kissé jobbra



hajolnak és a felsőtestet egy erőteljes oldalhajlítással balra lendítik a földre. A hajlítás végén először a jobb-, majd a ballábbal végzünk ellökést. A kezeiket ujjjaikkal kifelé irányítva, körülbelül 1½ vállszélességnyi távolságban a padlóra helyezzük. A lábak nyújtva és terpesztve felfelé, majd lefelé lendülnek. A lábak éppen úgy, mint a kezek, egymásután kerülnek a földre. A test ismét terpeszállásba emelkedik. A terpesztett lábak és a kiterjesztett karok a szélmalom szárnyaira emlékeztetnek.

A gyakorlat úgy is végezhető, hogy a lábakat, amidőn éppen a fej fölött vannak, zárjuk. Utána a lábak ismét terpeszkednek.

Gyakorlottak a cigánykereket helyben is végezhetik. A helyben cigánykerék úgy kezdődik, hogy a ballábat egy nyolcad fordulattal rézsút előre tesszük (csak a lábujj támaszkodik a földre).

Előrehaladással főbb cigánykereket kezdetben krétavonal mellett végezhetünk.

A cigánykerék nagyobb térközökkel, mint közös gyakorlat is tanítható. Képzett tornászoknál a kezdő oldalhajlítás elmaradhat. Mindkét oldalra gyakoroljuk.

7. Arabugrás. Fiúk számára.

Úgy gyakoroljuk, mint a cigánykereket, azonban nekifutással, zárt lábakkal és félfordulattal a leugrás előtt.

A fordulás a nekifutás iránya felé fordult arccal történik.

8. *Bukfenc hátra kézenálláson keresztül.* (310. ábra.) Fiúk gyakorlata. Nyujtottülésből először törzshajlítást végzünk mélyen előre, vagy állásból hátradőlünk. Ha a vállak és a hát érintette a matracot és a lábak nyujtva felfelé a fejjel egy magasságban vannak, akkor a kezeket a fej oldalán szorosan a vállak mellé, ujjakkal azok felé a matracra tesszük. A karokat erős lökessel kézenállásba nyujtjuk és a nyakat erősen hátrahajlítjuk. Kezdetben a segítőtárs a gyakorló bokaizület fogásával kézenállásba segítheti a tornászt. (311. ábra.) Rövid kézenállás után egy vagy páros lábbal alapállásba helyezkedünk. A leugrás után egy szökkenést végezhetünk félfordulattal, mint folytatást, vagy átmenetet egy következő gyakorlathoz. Egyszerre sokan gyakorolhatják.

9. *Hátbillenés. „Hátugrás“.* Fiúk gyakorlata.

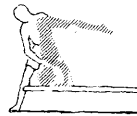
Kezdetben a matracot a kettőskötél, vagy a gyűrű alá tesszük. A tanulók hátonfekvésben, nyujtott karokkal megfogják a kettős kötelet. A lábakat zártan és térdben nyujtva a fej fölé lendítik és megállás nélkül visszalendítik. A visszalendítésnél a tornászok derékhomorítást végeznek és a kötelek segítségével állásba kerülnek. Minthogy ez nem nehéz, az egész figyelem a lábak lendítésére és a derék homorítására irányuljon.



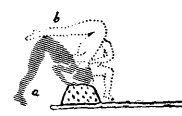
311. ábra.



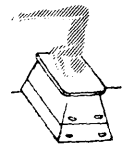
312. ábra.



313. ábra.



314. ábra.



315. ábra.

Ez a gyakorlat egyúttal jó előkészítő gyakorlata a fejugrásnak, az erőugrásnak és a repülőugrásnak.

Ha a hátbillenés kötelek segítségével már jól megy, kötel nélkül két segítővel gyakoroljuk. A matracon nyujtottüléshben a törzset és a lábakat hátralendítjük, a kezeket a térdék mellett a mellső combokra tesszük, vagy hátraemeljük a fej mellé, mint a 311. ábra c) rajza, bukfenc hátra kézenálláson keresztül, mutatja. A segítők térdenállásban állnak a tornászok mellett s mikor a gyakorló lábait feje fölé lendíti, egyik kezüket annak dereka alá helyezik, s ha a tornász ezután lábait ellenkező irányban lelendíti, a segítő derék- és válltámasztással állásba segíti. A fellendüléssel egyidőben a kéz és a fej előre lendül.

Ezután megkísérelhetjük a hátbillenést segítőik nélkül, több matrác-réteggel, vagy összehajtott körmatracnak a nyak alá helyezésével.

Gyakorlott tornászok a hátbillenést minden segítségadás nélkül gyakorolják. Ügyeljenek arra, hogy billenés közben a lábat a derékhoz jó közel tegyék a matracra, s közben az alsótestüket tartásák a levegőben. A lábak lendületét segítsék elő a kezek lendítésével is. Ezután a kezek, valamint a nyakszirt nyomása által a törzset függőleges helyzetbe vigyék. Lényeges, hogy a lendület utolsó részénél az ágyék homorítása és az alsótest emelése által a hajlított lábak a törzs alá lendüljenek.

Előforduló hibák: a) a tanuló a hátradülésnél nem marad vállon és nyakszirtzen fekvő, hanem a hátán gurul előre, s ezáltal az alsótest süllyed.

b) a nyak nem végez kellő nyomást és a billenés pillanatában a fej nem lendül eléggé előre.

10. *Átfordulás előre fejre támaszkodva. „Fejgrás“.* Fiúk gyakorlata (312. ábra.)

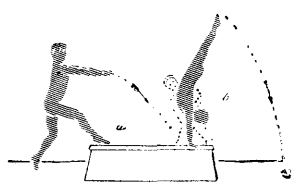
Először tanítsuk meg a tanulókat szép fejszögállásra. Az alacsony szekrény végén a gyakorló előre dől, kezeit és homlokát (ott, ahol a haj kezdődik) a szekrényre helyezi. A lábakat zártan és nyújtva vízszintes magasságig emeli. A hát és térdük erősen nyújtottak.

A segítő az egyik kezét a gyakorló távolabbi vállára helyezi, másik kezével körülfogja alulról annak térdeit. A kezek segítségével és a hibákmondásával igyekszik a tornászt helyes fejszögállásba juttatni. (313. ábra.)

A kísérlet rövid ideig tartson és sokszor ismétlődjék.

Ha két segítő van, akkor a segítők az egyik kézzel a gyakorlót váll alatt támasztják, másik kézzel annak lábait fogják.

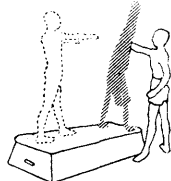
Következő gyakorlat: „Most!” vezényszóra átfordulást végeztetünk segítővel a padlóra. A törzs az átfordulás irányába dől, majd a nyújtott lábak nagy ívben a leugrás irányában fel- és lefelé lendülnek. A tenyer a szeren



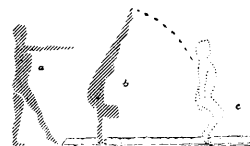
316. ábra.



317. ábra.



318. ábra.



319. ábra.

előre néz. arra erős nyomást gyakorol és következik a leugrás kissé terpesztett lábakra.

Ha a gyakorlat így is megy, a tanulók megkísérelhetik a testüket segítő társ nélkül fejszögállásba emelni.

Következő gyakorlat a rohammal fejgrás segítővel. (314. ábra.) Az eldobbantás páros lábbal történik. Majd gyakorolható rohammal fejgrás segítő társ nélkül szélesen állított alacsony szekrényen (315. ábra) és végül következhetik ugyanaz az ugrás, matrácon végezve. (312. ábra.)

A fejgrás akkor sikerül jól, ha erős rohamot veszünk, a páros lábeddobbantás határozott, a törzset szögben döntjük és a karokkal energikusan taszítunk a szerről.

11. *Átfordulás egy lábeddobantással kézenálláson keresztül. „Erőugrás“.* (316. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Az erőugrás előkészítő gyakorlata: kézenállás egy láb dobbantással.

Nagyon jó előgyakorlata még az erőugrásnak a bordásfal előtt állásból egy láb dobbantással végzett kézenállás. A kiinduló helyzetet a 317. ábra mutatja. Az erőugrás kézenállását gyakoroljuk szabadjárással, vagy futással egybekötve, a terem közepéről a bordásfal előtt.

Midőn a tanulók ezen gyakorlatokban már jártasak, következik az erőugrás hosszában állított alacsony szekrényen. (318. ábra.)

Az erőugrás nyújtott karokkal, erőteljes láblendülettel és kifeszített térdekkel történik. Amikor a nyújtott és zárt lábak a függőleges álláson áthaladtak (319. b) ábra), a mozgást a kezekkel folytatjuk. A törzs a lendület-

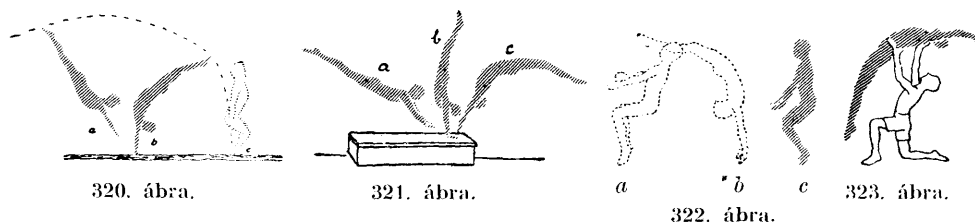
nek és a kéz erőteljes nyomásának együttes hatása által jut függőleges helyzetbe (319. c) ábra). A talajra érés lábujjakon, kissé terpesztve és gyengéden hajlított térdekkel történik. Utána azonnal alapállásba ugjunk.

A segítségadás úgy történik, mint a fejugrásnál.

12. *Átfordulás pároslábdobbantással kézenálláson keresztül.* „Repülőugrás“ (320. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Futás után párosláb eldobbantással felugrunk zárt és nyújtott lábakkal a levegőbe (tigrisugrás) és ívben előre le a padlóra (320. a) ábra). Ugrás közben a karok a test meghosszabbításában fölfelé lendülnek. A csípőizület legyen könnyedén nyújtott. Mindaddig, amíg a láb a függőleges vonalon át nem jutott, a kezeket könnyedén tesszük a matrára (320. b) ábra). Abban a pillanatban, hogy a lábak a függőleges vonalon átjutottak, a kéz erőteljes nyomást gyakorol a matrára. A leugrás ugyanúgy történik, mint az erőugrásnál. (320. c; ábra.)

Kezdetben éppen úgy, mint a fejugrásnál és erőugrásnál, a tanításnál segítőtök alkalmazunk. Először gyakoroljuk a kézenállást helyből párosláb eldobbantással tigrisugrásból, segítővel, vagy anélkül. Később tanácsos a re-



pülőugrást alacsony szekrényen, vagy egymásra fektetett szőnyeg fölött végeztetni, mert ha az elugrást (a tigrisugrást) a padlón tesszük meg és a kezeket az egymásra fektetett szőnyegekre, vagy szekrényvégre támasztjuk (321. ábra), akkor a repülőugrás könnyebben lesz kivihető, mint a lapos matrácon. Végül körmatrácon gyakoroljuk.)*

13. *Átfordulás hátrafelé páros lábdobbantással, kézenálláson keresztül.* „Flick-flack“.***) (322. ábra.) Fiúk gyakorlata.

Kezdetben helyből társ segítségével tanítjuk, hogy a gyakorló az erős felugrást, karlendítést előre fölfelé, a törzs és nyak hajlítását hátrafelé, jól elsajátítsa.

A társ féltérdénállásba helyezkedik. (323. ábra.) Egyik kezét a gyakorló derekára, másik kezét annak lapockái közé helyezi. A gyakorló egy kis térdhajlítást végez és erős karlendítéssel előre fölfelé törzsét hátralendíti.

A tanítás következő fokán a gyakorló oldalt terpeszállásban a karjait magastartásban tartja, törzsét hátrafelé hajlítja és megkísérli testét hátrafelé átfordítani. Közben a két segítők egyik kezével a deréknál, másik kezével a lábak fogásával segíti a lendületet. Később a segítők csak deréknál támasztják és irányítják az átfordulást.

*) A körmatrác szélessége 120 cm., hossza 8 m.

**) A flick-flack-ot nálunk legtöbbször összetévesztik a 10., 11. és 12. számú gyakorlattal. Ugyanis sokan a fejugrást, az erőugrást és a repülőugrást flick-flack-nak, vagy előre flick-flack-nak hívják. A dánok, ahonét a gyakorlat és a név ered, a flick-flack alatt a 322. ábra gyakorlatát értik. Hívhatjuk még a flick-flack-ot hátrafelé való repülőugrásnak is.

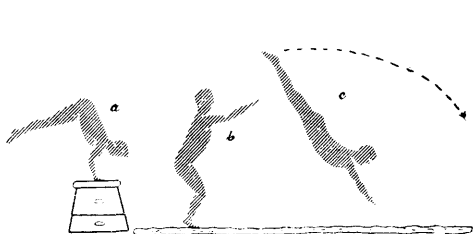
Ha az átfordulás hátrafelé segítőkkel jól megy, kíséreljük meg az átfordulást segítők nélkül, rohammal. Futás után a matrác előtt a padlón egy félfordulattal arccal a nekifutás iránya felé ugrunk, majd páros lábdobbanással felugrunk a levegőbe és a 322. ábra szerint végezzük a flick-flack-ot.

Képzett tornászok gyakorolhatják a flick-flack-ot arabugrással összekötve is. Ilyenkor nekifutással cigánykereket végeznek félfordulattal, arccal a nekifutás irányában és azután páros láb dobantással következik a flick-flack. Ezt a gyakorlatot röviden arabugrás + flick-flack-nak nevezzük. Flick-flack gyakorlat után az eltávozáshoz forduló szökkenést végzünk félfordulattal.

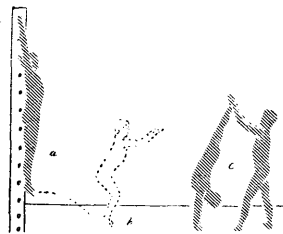
A nagyon ügyes tornászok végezhetik arabugrásból a flick-flack-ot a kezek padlóra tevése nélkül is. Ennek a gyakorlatnak a neve szaltó hátrafelé.

Legszebb ugrások egyike és magas tornászkapességet kíván az arabugrás összekötve szaltóval hátrafelé, testhez tartott karokkal.

A flick-flack és a hátraszaltó akkor szép és jó, ha minél magasabb és hosszabb ívben történik a test hátrafelé hajlítása. Az eldobbantás és a leugrás



324. ábra.



325. ábra.

helye mennél távolabbra esik egymástól, annál kisebb derékhorpadás áll elő. A hátrahajlás ne az ágyékból, hanem a felsőhátból történjék.

Az összetett ügyességi gyakorlatok közül, amelyeket többen egyszerre végezhetnek a körmatrác fölött, a következőket sorolom fel:

1. Erőugrás + fejugrás.
2. Erőugrás + repülőugrás.
3. Két fejugrás.
4. Fejugrás, forduló szökkenés félfordulattal, bukjenc hátrafelé kézenálláson keresztül és forduló szökkenés félfordulattal.
5. Fejugrás + kézenjárás.
6. Erőugrás + fejugrás, forduló szökkenés félfordulattal, bukjenc hátrafelé kézenálláson keresztül és forduló szökkenés félfordulattal + kézenjárás.
7. Erőugrás + kézenjárás.
8. Arabugrás + flick-flack és forduló szökkenés félfordulattal.
9. Arabugrás + szaló hátrafelé és forduló szökkenés félfordulattal.
10. Arabugrás + két szaltó hátrafelé és forduló szökkenés félfordulattal, stb.

Az összetett ugrás- és ügyességi gyakorlatok közül 1—2 példa:

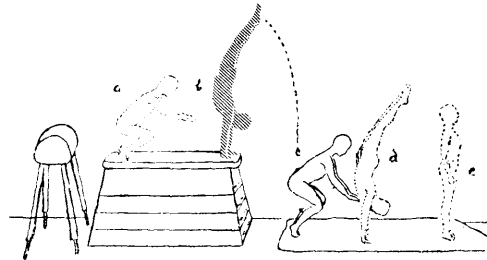
1. Átfordulás a szélesen állított alacsony szekrényen hajlított karokkal + repülőugrás. (324. ábra.)

2. Bordásfalon nyújtott függésből leugrás pároslábbal a matracra + tigrisugrásból kézenállás társ segítségével. (325. ábra.)
3. Kézenjárás a hosszában állított magasugroszkevényen + átfordulás nyújtott karokkal. (134. oldal, 108. kép.)
4. Tolvajugrás + repülőugrás. (135. oldal, 111. kép.)
5. Bakugrás + átfordulás a magasan és hosszába állított ugrószkevényen + repülőugrás. (326. ábra.) stb.

Természetesen ezek a gyakorlatok csak fiúknak valók.

Ha a tornászoknak egy része az ügyességi gyakorlatoknál segítséget, vagy felügyeletet kíván, úgy ezek egy vagy két helyen egy-egy ügyes tornász segítségadása és felügyelete mellett dolgozhatnak.

Taníthatjuk az ügyességi és ugrási gyakorlatokat egyszerre három csoportban úgy is, hogy ugyanazt a munkát a legjobbak segítségadás nélkül, a gyengébbek segítségadással végzik. Ugyanakkor a még gyengébbek a közös gyakorlat előkészítő mozdulatait tanulják.



326. ábra.

Játék, úszás, atlétika, tánc és dal, mint az iskolai testnevelés eszköze.

A tulajdonképeni gimnasztikán és a tornán kívül az iskolai testi nevelés eszközeül szolgál még a játék, az úszás, az atlétika, a tánc és a nóta.

A kisgyermek testi nevelésének főeszköze, mint már említettem, a játék és a játékos torna. Idősebb tanulóknál versenyfutójátékok és főleg labdajátékok lépnek a kisebb játékok helyébe. Tudjuk jól, hogy a játékok másféle lelki tulajdonságokat fejlesztenek ki, mint a torna. Egyrészt a torna és játék, másrészt az úszás, az atlétika, a népies és ritmikus tánc és a dal oly jól egészítik ki egymást, hogy az iskolában a testgyakorló órán közülük egyik sem nélkülözhető.

Bármennyire szeretik is a gyermekek a játékot, atlétikát, vagy az úszást, azért még a tavaszi és őszi hónapokban is tanítanunk kell egyszer-egyszer tornát, mert bebizonyult, hogy a kizárólagos labdajáték, vagy atlétika által a tanuló teste nélkülözi azokat az előnyöket, amiket a gimnasztika a testi fejlődéséhez nyújt és ez: a helyes testtartás és a hajlékonyság. Leányoknál megerősítő is lenne, ha egész órán buzgón játszanának.

Még azokban az iskolákban is, ahol nincsen tornacsarnok, nem volna helyes, ha a tavaszi és őszi időben minden órát labdajátékokra fordítanánk, minthogy éppen a falusi gyermekek azok, akik a kiegyenlítő és hajlékonysító gimnasztikai gyakorlatokat nem nélkülözhetik. Minden iskolában a rendes

testgyakorló órán kívül a tavaszi és őszi hónapokban hetenként legalább egy délutánt labdajátékok tanítására kellene fordítani.

Minden iskolában, melyek alkalmas uszodától, vagy folyóvíztől 2—3 kilométernél közelebb fekszenek, meleg időszakban úszást is oktassunk.

Guts Muts, a híres német testnevelő 1798-ban megjelenő úszókönyvében ezt mondja: „eddig a vízbefúlás volt divatban, mert az úzás nem volt divatban”. A német Mentőegyesület statisztikája szerint 1931-ben Németországban vízbefúlt 8000 ember. A helléneknél a teljesen hasznavehetetlen férfit és nőt így jellemezték: „nem tud sem olvasni, sem úszni”.

Náluk minden „gymnasium” mellett volt egy úszómedence, az úgynevezett Kolimbeta.

Utóbbi időben hazánkban a főváros megértő tanácsa és a KISOK révén sok fővárosi tanuló megtanult úszni, de ha meggondoljuk, hogy hazánkban több mint 500 közép fokú és sokezer elemi iskolája nem nyújt alkalmat az úzás elsajátítására, ott tartunk, hogy nálunk ma is még „a vízbefúlás van divatban”. Az úzás oktatásáról elsősorban az iskolának kell gondoskodnia és neki kötelessége, hogy a sok kevésbbé hasznos ismeret mellett a tanuló olyan tudást vigyen az életbe, mely az élet mentését célozza s melynek el nem sajátítása vétkes könnyelműség. A köbgyökvonás között és a saját életünk között nem nehéz a választás.*

A modern testnevelés, az úzás oktatásában is nagy változtatásokat idézett elő. Ma már az iskolai úzás tanításánál nem ismerjük az úszóbakés és a kötélrendszert. Újabban az úzást szárazon: a padlón, míg a vízben kötél nélkül, esetleg parafa-övekkel oktatjuk. A modern úzásoktatás nagy előnye, hogy úgyszólván minden felszerelés nélkül, egyszerre 50—60-an természetes úzásoktatásban részesülhetnek az összes úzásnemekben.

Az idősebb tanulók úzás tanításánál felmerül az a kérdés, hogy kezdetben melyik úzásformát oktassuk. A németek a tömegúzást a mellúzás tanításával kezdik. Ez érthető is, hiszen Németország a mellúszók hazája. Amerikában a természetes úzásoktatásnál a gyorsúzást azonnal a crawltempóval oktatják. Mindkét módszer bevált. A németeknél kezdő oktatásul a mellúzás; az amerikaiaknál a gyorsúzás válik be jobban.

A gyermek szereti utánozni a felnőtteket. Magyarországon, ahol oly sok és kitűnő gyorsúszó van, a tanulók 80%-a a gyorsúzás tanítása felé hajlik. Legjobb, ha az úzás oktatásánál a csapatot két csoportra osztjuk, az egyiket gyorsúzással, a másikat mellúzással tanítjuk meg úszni. Egy-két kísérlet és az oktató könnyen észreveszi, hogy kik azok, akiknek a mell-

*) Az úzásoktatás ott folyhatik ideálisan, ahol az iskola falain belül úszómedence áll a tanulóifjúság rendelkezésére. Egy 10 m × 20 m vagy 6 m × 16 m nagyságú úszómedence elkészítése 4—6000 pengőbe kerül s az az érték, amit az uszoda az iskolának és az iskolán keresztül a hazának nyújt, még a mai nehéz anyagi viszonyok mellett is parancsolóan követeli az iskola-uszodák építését. (Uszoda építése annyit tesz, mint kórházakat megtakarítani.)

A nagyméltóságú vallás- és közoktatási minisztérium, ahol a helyi viszonyok megengedik és az uszoda felépítése nem ütközik anyagi akadályokba, nem zárkózik el az iskolai uszoda építési engedélyétől. Példa erre a budapesti X. ker. áll. Szent László reál-gimnázium. Az iskola igazgatósága ezt az engedélyt már megkapta. Nincs akadálya annak sem, hogy a városi vízművektől vizet kapjon. Most már csak az OTT, a MÚSz, a székesfőváros, a KISOK, a Levente-felügyelőség és a Nemzeti Sportuszoda alapítvány-igazgatóságának jóindulatú támogatását várjuk s ha 4—5000 pengő együtt lesz, kora tavaszra elkészül az első iskolai sportuszoda a budapesti X. ker. áll. Szent László reál-gimnázium udvarán.

úszáshoz van érzékük. Vannak született crawl-tempójú és született mellúszó-tanulók.

Mindegyik úszásmódnak van előnye és hátránya: a mellúszás a legkényelmesebb, de a leglassúbb úszás. A víz felszínén való tájékozódás a mellúszásnál a legkönnyebb és a légzés is könnyű. Az oldalúszás gyorsabb és szükséges a mentőúszáshoz. A légzésre nézve előnyös, de nem nyújt kilátást a víz felszínére. A crawl-tempójú gyors- és hátúszás a leggyorsabbak, de ezzel szemben a legmegehőltetőbbek, mentőúszásként sem alkalmazhatók és a légzés is nehéz.

Fogadjuk el szabályul, hogy a tanulókat ne csak a gyors- és mellúszásra, hanem az oldal- és hátúszásra is tanítsuk meg. A hátúszást lehetőleg crawl-tempóval oktassuk. Később tanítsuk a vízbőlmentést és a műugrásokat is. A műugró-gyakorlatok és a gimnasztikai ugró- és ügyességi gyakorlatok közeli rokonságban állanak egymáshoz. Aki pl. tudja a matrácra az erőugrást, a fejugrást, a repülőugrást és a flick-flackot, annak az ugróállványról is könnyű lesz a csukaugrás, fejes előre, fejes hátra, szaltó hátra stb.

A kisgyermek úszásoktatásánál játékformához és fantáziaképekhez folyamodjunk.

Az úszóóra felépítése is kövesse azt a szabályt, hogy könnyű, felmelegítő gyakorlatokkal kezdjük, erősebb és nehezebb gyakorlatokkal folytassuk és az órát könnyű gyakorlatokkal fejezzük be. Minden úszóórán hagyjunk a gyermekeknek 8—10 perc időt a szabadúszásra, vízpolóra és műugrásra, mert ez kedvet és örömet ébreszt.

Minden órán az úszóóra anyagában iskola, vagy játékformában legyen: úszás, bűvárúszás, vízbőlmentés, ugrás és játék. Hogy melyik formát válasszuk, az mindig a kortól függ. 9 évig csak játék, illetve fontáziaformában tanítsunk. Ügyeljünk arra, hogy az úszás sohase legyen unalmas. Az uszodában mindig vidám hangulat uralkodjék. Nincsen szomorúbb látvány, mint egy sereg fázós gyermek, vagy olyan, aki a vízben unatkozik.*)

A gimnasztikai játék- és úszógyakorlatokon kívül az iskola testneveléshez tartozik még az atlétika és a népies tánc, valamint nőknek a táncgimnasztika.

Iskolában az atlétika oktatása sokkal könnyebben kivihető, mint az úszásé. Egy-két fölszerelés, egy nagyobbacska pormentes udvar és nagyszerű atlétaéletet lehet a tornaórába vinni.

Kisgyermeknél az atlétikai gyakorlatok is játékformájúak legyenek. Olyan gyakorlatok ezek, amelyek a játékos torna, futójáték és a játékos atlétika fogalmát kölcsönösen kimerítik. Például 263. oldal 4. pont gyakorlata: „Szökdelő-botstaféta“ a gimnasztikai rész ugrás fejezetében található, de játékos torna mellett éppen úgy számíthatjuk a szökdelő botstafétát futó-versenyjátéknak is, mint játékos atlétikának, mert a játék mellett küzdelem és versenyfutás is szerepel benne.

A futásról és ugrásokról a gimnasztikai rész megfelelő fejezetében

*) Az úszás tanítása, miként a gimnasztika, a rendes tanítási időn belül értendő. Az iskolatanításon kívüli időben engedjük meg, hogy az uszodát társadalmi sportegyesületi tagok is használják.

Az uszoda jövedelmének növelésére és a kiadások csökkentésére az iskola szabad idejében és a nyári szünetben a nagyközönség számára is tartsa üzemben az uszodát. A közönség részére az iskolai sportuszodákban fürdőórarend álljon. A be- és kijárás időhöz legyen szabva.

már megemlékeztem. A futásról még megemlítem, hogy 10—13 éves tanulók már tanulhatják a szabályos álló- és guggolóstartot, valamint az alacsony és magas térdemeléssel és sarokcsaptatású szkippelést.

Az atlétika dobógyakorlatait kisgyermekkorban kezdve kis labdával, majd 3-as nagyságú futball-labdával, és csak később gyakorolják nagy labdával. 3 kg-os súlygolyóval 12—13 éves fiúk már gyakorolhatnak. A 13—14 éves tanulókat, ha elég nagy az udvar, könnyű bambuszgerellyel (500—550 gramm) gerelyhajításra, majd a 14—15 éves fiúkat könnyű diszkosszal (1—1½ kg-ig) diszkosztatásra is oktathatjuk.

A felnőttek részére előírt súllyal (7¼ kg), diszkosszal (2 kg) és gerellyel (800 gramm) még a 17—18 éves tanulókat sem volna szabad oktatni, de mivel az összes ifjúsági versenyek a MASz által hitelesített szerekkel bonyolítódnak le, kénytelenek vagyunk ezekkel a nehéz szerekkel is gyakoroltatni tanítványainkat. Szerény véleményem szerint az iskolai atlétikában a 16—18 éves tanulóknak 5½ kg-os súllyal, 1½ kg-os diszkosszal és 600 grammos gerellyel volna szabad trenírozni és versenyezni.

A leányok gimnasztikájában az ugrási gyakorlatok magas szereken át, német szertorna (korlát, nyújtó stb.) és ügyességi vagy parterregyakorlatok helyett, mint már több helyen is említettem, ritmikus és népies táncokat és dalos gimnasztikai játékokat kellene oktatni.

A testgyakorló órát élénkké és kedélyessé teszik a különböző lelkesítő és hazafias menetnóták.

Óra elején, amikor még a test nincs elfáradva, a szabadjárással összekötött nótá folytatható könnyű futásközben nótával. Futásközben énekelhetők az összes gyors csárdásnak megfelelő dalok.

Testgyakorló óra keretén belül mindannyiszor, amikor szabad- vagy természetes járás fordul elő, énekelhetnek is a tanulók.

Az órát járással kezdjük, a padlón végezhető gyakorlatok után a bordásfal-gyakorlatokhoz járással megyünk, a bordásfal-gyakorlatok után is járás következik és a tornaórát is járással fejezzük be. Minden testgyakorló-órán, amikor gimnasztika a főszempont, legalább négyszer van alkalom a járásközbeni éneklésre.

Testgyakorló-órán alkalmazható nóták:

1. *Ritka árpa, ritka búza, ritka rozs ...*
2. *Budapesten nincs szép kislány, csak kettő ...*
3. *Egyszer esik csztendőben karácsony ...*
4. *Szeretnék szántani ...*
5. *Mikor masirozunk, kapitány uram ...*
6. *Erdő mellett nem jó lakni ...*
7. *Nyissuk ki a galambházat ...*
8. *Kis katona vagyok én ...*
9. *Ólomablak, fehér ház ...*
10. *Zöldre van a, zöldre van a rácsos kapu festve ...*
11. *Befordultam a konyhára ...*
12. *Hallod-e te kőrösi lány ...*
13. *Megy a gőzös, megy a gőzös Kanizsára ...*
14. *Fiúk, fel a fejjel ...*
15. *Fel barátim, drága Jézus zászlaja alatt ...*
16. *Lányok, lányok a faluban ...*

17. 21, 22, 23, magyar baka a legelső a világon ...
18. Házunk előtt mennek el a huszárok ...
19. Édesanyám, csak az a kérésem ...
20. Kőbányán van egy zöld akáclobbos utca ...
21. Lányok, lányok, simongáti lányok ...
22. Nagy-Abonyban csak két torony látszik ...
23. Azért a diákért nem adnék egy batkát ...
24. Csinom Palkó, Csinom Jankó ...
25. Árpád apánk, ne féltsd ősi nemzeted ...
26. Kossuth lova megérdemli a zabot ...
27. Kossuth Lajos azt üzenté ...
28. Szittyá vitézek ...
29. Kerek ez a zsemlye ...
30. Nem loptam én életemben ...
31. Nyisd ki babám az ajtót ...
32. Már minálunk babám ...
33. Egy szekunda nem a világ ...
34. Söprök a pápai utcát ...
35. Zsindelyezik a kaszánya tetejét ...
36. A Dunában úszik egy hal ...
37. Recece, nem vagyok én kapitány ...
38. Debrecenbe kéne menni ...
39. Csárdás kis kalapot veszek ...
40. Kalapom, kalapom csurgóra ...
41. Hajmási Péter, Hajmási Pál ...
42. János bácsi, János bácsi keljen fel ...
43. Nagy a feje, búsuljon a ló ...
44. Huszár vagyok, nem bakancsos katona ...
45. Százados úr fekete subája ...
46. Kék a kökény, recece ...
47. Jó reggelt kívánok, megjöttek a budapesti lányok ...
48. Egy asszonynak kilenc lánya ...
49. Jaj de magas, jaj de magas ez a vendégfogadó ...
50. Nem kell nékem, van már nékem ...
51. Kerek a káposzta, csipkés levele ...
52. Alvégi ház, felvégi ház úgy csalogat, integet ...
53. Ég a kunyhó, ropog a nád ...
54. Kertünk alatt faragnak az ácsok ...
55. Egyszer mentem el a bálba ...
56. Csapj fel pajtás bátorsággal, szólít a haza ...
57. Ott, ahol a Maros vize messze földön kanyarog ...
58. Nyitva van a százados úr ablaka ...
59. Sárga a csikóm, sárga a nyereg rajta ...
60. Piros alma csüng az ágon ...
61. Haragszik az édesanyám ...
62. A szegedi sürgönypózna jaj de magas ...
63. Érik a, érik a búzakarász ...
64. Mikor még szerettél, piros csizmát viseltél ...
65. Tornaterem teteje, teteje, rászállott a cinege ...
66. Márványkőből van a Tisza feneke ...
67. Pénteken este, szombaton este ...

68. *Érik már, érik már a cseresznye . . .*
69. *Nékem olyan asszony kell . . .*
70. *Nem nem nem, nem nem nem, nem megyünk mi innen el . . .*
71. *Favilla, fakanál, fatányér . . .*
72. *Nincs jobb osztály a VIII. osztálynál . . .*
73. *De szeretnék rámás csizmát viselni . . .*
74. *Vékony héja, de vékony héja van a piros almának . . .*
75. *Az eгри ménes mind szürke . . .*
76. *Édesanyám, ha bejön, édesanyám, ha bejön Egerbe . . .*
77. *Fel-fel vitézek a csatára . . .*
78. *Károg a varjú a jegenyén . . .*
79. *Zöld erdőben jártam virágok között . . .*
80. *Ezt a kerek erdőt járom én . . .*
81. *Gémdaru, gémdaru, gém . . .*
82. *Ászor á, az á négyzet, kisangyalom . . .*
83. *Már ezután úgy élem világom . . .*
84. *Aki a babáját igazán szereti . . .*
85. *Zöldre van a, zöldre van a rácsoskapu dallamára:
Fényesre van a, fényesre van a tornapadló festve,
Oda járunk minden hétfőn este,
Nem győztük a játékorát várni, várni, várni;
Be kellett a, be kellett a tornatermet rig-liz-ni.*

Játék.

A játéknál alapeiv legyen, hogy mindenki játsszék, továbbá, hogy fárasztó, élénk játékot, könnyű pihentető játék váltson fel. Az úgynevezett körjátékokat a csapat létszámához és a terem, vagy udvar nagyságához alkalmazkodva, három, vagy négy körben játszassuk. Egy körben ne legyen 12—16 tanulónál több. A gimnasztikai és atlétikai gyakorlatok után minden testgyakorló-órán, az óra vége felé lehetőleg 8—10 percig tartó játék is legyen. Tartsunk többször olyan órát is, amikor a játék a főszempont. Ilyen esetben az 5—6 percig tartó gimnasztikai és 5—6 percig tartó atlétikai gyakorlatok után a hátralévő 30—32 perc időt többféle játékra fordítsuk. A játék a testgyakorló-óra utolsó előtti gyakorlata legyen. A játék után szabad vagy természetes járás következék, énekekkel, körülvonulással a tornacsarnokban, vagy az udvaron.

A játékhoz a következő felszerelések szükségesek: 25—25 drb. kék és piros kar- vagy vállszalag. 30—40 régi teniszlabda, 5—6 drb. fészekméta-labda, egy 3-as, egy 4-es és egy 5-ös futball-labda, 3—4 drb. 4-es vagy 5-ös nagyságú posztókülsejű labda, 3—4 drb. medicinlabda. Kréta, tornabot, buzogány, szökdelőkötél, kosárlabda-állvány, repülőlabdaháló, magasugróállvány kapuknak, zsámoly, lapos és hengeres labdaütő.

A Da - és táncjátékok.

A daljátékok játszhatók a tanteremben, tornateremben, udvaron és játszótéren. 5—8 éves fiúk, 5—10 éves leányok számára.

1. *Izsáknak volt hét fia . . .* (Fiúk és leányok.) Barna Jakab: 100 gyermekjáték.

Kedves játék, mely a gyermekeket folytonos derűtségben tartja. Amikor a vers „így csináltak“ részéhez érnek, az oktató, vagy egy gyermek, tetszésszerinti mozgást tesz, amit a többiek utánoznak. Lehet a különféle mesterséggel járó mozgásokat, vagy táncokat is utánozni.

I - zsák - nak volt hét fi - a, hét fi - a
 Já - kob - nak volt nyolc fi - a, nyolc fi - a. Se nem et - tek.
 se nem it - tak, ha - nem min - dig így esi - nál - tak.

2. *Beültettem kis kertemet...* (Leányok.) Kis Áron dr.: Magyar gyermekjátékok.

A játsszók száma: 11—15. Több csoportban játszható. Páratlan számú leányok játsszák: fele virág, fele gazdasszony, egy a vevő. A virágok körbe állanak, egy-egy gazdasszony áll mindegyik virág mögé és árulja a virágot: a vevő benn áll a körben, a gazdasszonyok és az eladó virágok ezt éneklék:

Be - ül - te - tem kis ker - te - met a ta - vasz -
 Én meg - ve - szem vi - rá - go - dat ha el - a -
 szal Ró - zsá - val más min - den - fé - le
 dod Ha az á - rát te ma - gad is
 szép vi - rág - gal Ki is nyil - tak e - gyen - kint
 nem so - kal - lod. Ver - seny - fu - tás az á - ra,
 el sze - ret - né - m ad - ni mind de most mind - járt.
 ucz - zu néz - zünk u - tá - na de most mind - járt.

Most a vásárló leány ahhoz a gazdasszonyhoz fordul, akinek virágát meg akarja venni. s az előbbi dalra a második verset dalolja. A vevő azt kérdi: Hány futás a virágod? s ahányat mond a gazdasszony, annyiszor körülfutják a kört, ellenkező irányban; aki előbb a virághoz ért, azé lesz a virág, s a másik lesz a vevő.

3. *Csipi-csóka.* (Fiúk és leányok.) Kis Áron dr.: Magyar gyermekjátékok.

A játsszók száma csoportonként 14—20.

A gyermekeket két egyenlő csoportra osztjuk: az egyik fél kézfogással kört alkot. A másik fél beáll a körbe és mindegyik bentálló 2 ujjával megfogja a maga kezefejét, mintha saját kezét csípné. A körbenállók egyike a csóka, vagy vakvarjúcska. Kezeiket így fel- és le himbálva éneklik a következő dalt:

Csi - pi csó ka vad var - jucs - ka.

Jó volt e a kis fi - ucs - ka Ha jó volt a
(kis le - ány - ka)

kis fi - ucs - ka. Ne fogd meg őt vak var - jucs - ka.
(kis le - ány - ka)

A dal végén azt mondják: hess! E felkiáltásra a kört alkotó gyermekek kézfogása nyomban megszűnik, de helyben maradnak, a körbenálló gyermekek pedig az így keletkezett réseken kifelé menekülnek, nehogy a csóka egyet elcsípjön közülük. De ha elcsípjegyet, az beáll a körbe s az előbbi-től átveszi a csóka szerepét. Ezután a játék a fent leírt módon tovább folyik. Bizonyos idő után a két csapat felváltja egymást.

A csókának csak a körben szabad fogni, a kör területéről ki nem fut-hat. Ha többen játsszák, két csóka is lehet.

4. *Kinél van a gyűrű?* (Fiúk és lányok.) Barna Jakab: 100 gyer-mekjáték.

A játszók száma csoportonként: 12—16.

A játszó gyermekek kört alkotnak és egy hosszú zsineget fognak, melyre már előbb egy gyűrűt fűztek. A kör közepére egy gyermeket állítunk. A körben álló tanulók úgy állják körül a zsineget, hogy azon kezüket könnyű-szerrel csúsztathatják, s a gyűrűt egymás kezébe könnyen átessempészhetik. A gyűrű is csúszik a zsinegen tovább egész körben, egyik kéz a másikba és folyton éneklük az alábbi dalocskát:

1. Megy a gyü - rü ván - dor út - ra

1. E - gyik kéz - ről a má - sik - ra

1. Gyü - rü gyü - rü ka - land gyü - rü
2. A - ki tud - ja meg ne mond - ja

1. Mer - re van az a - rany gyü - rü
2. Mer - re van a gyü - rü út - ja

A körben levő mindig figyel, hol lehet a gyűrű, de ha ügyesen csúsztatják, nem jön rá, kinél van. Ha azonban valakinél megsejti, megfogja azt a zsinórrészt, ahol a gyűrűt véli és ha a gyűrű csakugyan ott van, akkor ez áll be a körbe, ő pedig elfoglalja ennek a helyét.

5. *Ispiláng, ispiáng, ispiángi rózsá.* (Leányok.) Kiss Áron dr.: Magyar gyermekjátékok. A játszók száma csoportonként 14—16.

A leányok körben összefogóznak, s két-háromszor jobbra, majd ugyanannyiszor balra lépkedve, körbe járnak, s közben éneklük:

Is - pi - lang, is - pi - lang, is - pi - lan - gi
 ró - zsa. Ró - zsa vol - nék pá - ros vol - nék, még - is ki - for -
 dul - nék, Zöld se - lyem raj - ta két ga - ras hij - ja,
 sze - der sze - mü, sze - der sze - mü for - dulj an - gyal mód - ra
 (kis I - lon - ka, kis I - lon - ka)

Akinek nevét modják, mint például Ilonkát, az kifordul úgy, hogy az a szomszédja, ki előbb a jobbkezt fogta, most a balkezt fogja meg.

A kifordulás rendszeren úgy történik, hogy minden másodikkal a nevét mondják, míg az egész körön végig nem mentek, s a játszók fele befelé, fele kifelé fordulva. Azután a befelé nézők kifordulása következik ugyanolyan sorrendben, mint az előbbieket, míg végre a játszók valamennyien kifelé fordulnak. Most következik a visszafordulás és az énekben most „kifordulnék” helyett azt mondják „befordulnék”.

6. *Lánc-lánc, eszterlánc.* (Leányok.) Kis Áron dr.: Magyar gyermekjátékok. Ugyanaz a játék, mint az 5. számú, a következő dalt énekelve:

Lánc lánc es - te lánc es - te lán - com cér - na
 cér - na vol - na se - lyem vol - na még - is ki - for - dul - na.
 Pénz vol - na ka - ri ka ka - ri - ka vagy ba - rá - tom
 Ma - ris - ka Ma - ris - ka for - dulj ki a lán - c - ből

7. *Szedem szép rózsámat, kötöm bokrétámat...* (Leányok.) Kiss Áron dr.: Magyar gyermekjátékok.

A leányok összefogódnak és kört alkotnak. Aztán jobbra, vagy balra oldalt járnak. Egyik a kör közepén sürgölődik, miközben a többi az alábbi verset énekli:

Sze-dem szép ró - zsá-mat Kö-tömbok-ré - tá - mat
a fe-jem-re tú - zóm Gyön-gyös ko-szo - rú - mat,
Er-dó, er-dó gi-li - ce: Hal-lod, hal-lod pi-ci-ke
mond meg é-des ne-ve-det, ho-gyan hi-nak té-ge-det.

Mikor a dalt elénekelték, a közepén álló leány odamegy valamelyik társához, azt körben megtáncoltatja és kölcsönösen helyet cserélnek. A játék a fent leírt módon folyik tovább.

8. *És mindenki így csinál.* (Fiúk, leányok.) Barna—Újhelyi: Játékkönyv.

Játszók száma: 10—50.

A gyermekek körben állanak és ezt a dalt éneklik:

Ha a gyer-mek jó szót fo-ga-
dó tár - sa - i - val ősz - sze - áll
és min - den - ki így csi - nál!

A két első sor elmondásakor kézfogással körben járnak, a harmadik sor mondásánál megállnak, s egy gyermek a középre állva, valamelyes mozgást mutat. Ezt utánozzák a körülállók. Újrakezdésnél a következő gyermek áll a körbe és más mozgást mutat. A mozgás lehet tornagyakorlat, tánc lépés, ugrás, szökdecelés, vagy földműves és kézműves utánzása, kalapálás, fűrészelés, kaszálás, varrás, stb. vagy úzás, lovaglás, evezés stb.

9. *Nines itthon a cica-mica...* (Fiúk és leányok.) Barna—Újhelyi: Játékkönyv.

Játszók száma: 10—40.

A gyermekek körben állanak, egyik belül áll, ez a cica, a többiek az egerek:



Nincs itt-hon a ci-ca mi-ca játsz-ha-tunk



De ha meg-jön, ak-kor bizony sza-la-dunk



Raj-ta cin-cin legyen táncunk sza-po-ra



De vigyázzunk meg ne fog-jon a ci-ca.

Annál az ütemnél: „Rajta cin-cin!” mindenki egy párt keres és azt átkarolva táncol. A cica is igyekszik egyet elkapni, akivel más nem táncol. Az az egér lesz az új cica, akinek párja nem akad.

B) Futó- és fogócska-játékok.

Játszhatók a tornateremben, udvaron és játszótéren. 6—12 éves fiúk és lányok számára.

1. *Macska és egér.* (Fiúk, lányok.)

A játszók száma körönként 12—14.

A játékosok kézfogással körben állnak. Az egyik gyermek a macska, egy másik az egér. A macskának meg kell fogni az egeret, mely utóbbi kibefut, bujkál a körön keresztül.

Ha a terem, vagy udvar elég nagy, több kör is alkotható, melyek egymástól függetlenül játszanak.

Taníthatjuk ezt a játékot négykézláb futással is. Nehezebb az egér helyzete hébe-korba azáltal, hogy a macskának egy-két pillanatig utat adunk. Ha a cica nagyon közel van az egérhez és az egérnek sikerült a körbe menekülnie, hirtelen leguggolással akadályozzuk meg a macska szerepét.

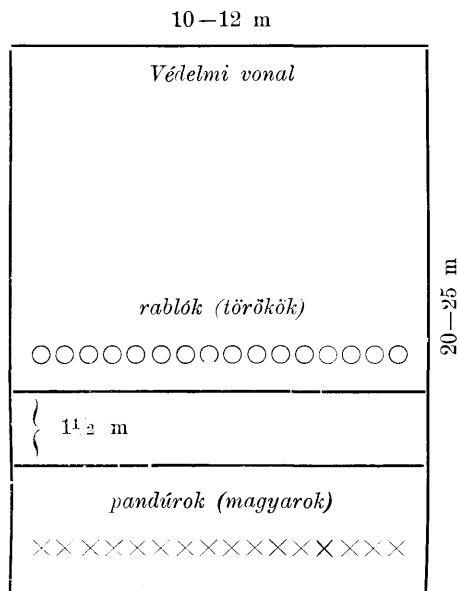
Az oktató lelkesítheti a gyermekeket: meglátom, ti is olyan fürgék lesztek-e, mint a macska és az egér?

2. *Törökök és magyarok, vagy rablók és pandúrok.* (Fiúk.) 327. ábra. A játszók száma 30—40.

A tanulókat két csoportba osztjuk, kik a terem keskenyebb oldalára állnak. Az udvaron 15 méter \times 30 méter területen játszható.

A terem egyik vége felé keresztben egymástól $1\frac{1}{2}$ méter távolságra vonalat húzunk krétával. Az egyik csapat tagjai a rablók (törökök) előrefutnak, hasrafeküsznek, arccal a krétavonal felé. Egy megadott jelre, pl. „tü-

zelni! megkezdik a lövöldözést a másik csoportra, a pandúrokra (magyarokra). Mind a két csapat hasonfekvésben lábbal és kézzel a padlóra ütöget és füttyszóra, vagy rohamjelre a pandúrok (magyarok) előretörnek és hajrá! kiáltás közben kísérel meg minden pandúr (magyar) egy rablót (törököt) elfogni. A rablók (törökök) gyorsan menekülnek. Ha csak megütötte is a pandúr (a magyar) a rablót (a törököt), mielőtt ez utóbbi a szemben levő falat elérte volna, az már elég ahhoz, hogy megsebesüljön és fogollyá legyen.*)



327. ábra. Törökök és magyarok, vagy rablók és pandúrok játéktere.

Három-négyszeri megisméltés után a csapatok szerepet cserélnek. Győz az a csapat, amelyik több rablót (törököt) fogott meg.

3. Fogócska. (Fiúk leányok.)

A játzók száma: 8–30.

A játzótér a tornaterem egész területe, vagy az udvaron 20 m. × 30 m. terület. A tanulók egyike az ütő. Ez igyekszik társai egyikét megütni. (Csípőn alul!) Ha az ütőnek sikerült a menekülőt megütni, a menekülő fogóvá lesz.

A játzótérről kiszaladni nem szabad és a régi fogónak közvetlenül a felváltás után egéruat kell adni.

Játszható a fogócska úgy is, hogy aki futás közben leül, vagy leguggol, nem üthető meg.

A fogócskának egyik változata az, amikor a fogónak fél perc, vagy egy perc időt adunk a fogásra. Akiket megérintett, törökülésbe ülnek. Győz az, aki egy meghatározott időn belül a legtöbbet fogott.

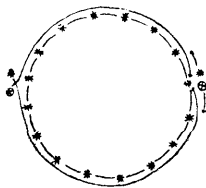
*) Figyelmeztessük tanítványainkat, hogy minden játéknál csak az az ütés érvényes, amelyik csípőn alul, hátul a térsa tomporát éri. A hátbodytéseket, mely ütések végzetes veszéllyel is járhatnak, a gyermekek egészségére való tekintettel, tiltsuk el.

4. *Terpeszfogócska.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma 8—30.

A tanulók körben állnak és szétterpesztik lábukat. Ha a futó valamelyik játsszó lábai alatt átbujt, mentesül a fogástól, s azután a fogó nem őt, hanem azt zavarja, akinek a lábai között átbujtak. Játsszható oszolja-ban is.

5. *Jó reggelt, jó estét.* (Fiúk, leányok.) 328. ábra.



328. ábra.

A játsszók száma körönként 14—18.

A tanulók, egynék kivételével, kézfogással kört alkotnak úgy, hogy laza érintkezésben álljanak egymás mellett. A körön kívül álló játsszó: „A” a körön kívül fut és futás közben egyik társát: „B”-t „jó reggelt” kiáltással tomporán erősen megüti és tovább fut, hogy „B”-nek üresen maradt helyét elfoglalhassa. Viszont „B” az ütés után azonnal kiugrik a körből és ellenkező irányba fut. Amikor összetalálkoznak, kezét fognak. „jó estét” kiáltással elválnak.

Ha „B” érne előbb az üres helyre, (ez ritkán fordul elő), akkor ismét „A” a futó. Ha az „A” ér a „B” üres helyére, akkor a „B” veszi át az „A” szerepét.

Kezdetben a futók a játék hevében, amikor szemben találkoznak nem szoktak kezét fogni, hanem egymásnak futnak. Figyelmeztessük a tanulókat, hogy aki balra fut, az a kör mellett, aki jobbra fut, a körtől egy méterre kijebb fusson és mindketten jobbkézükkel fogjanak kezét. Szoktassuk őket a hangos köszönetre.

6. *Róka, ki a lyukból.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma 15—30.

A róka a terem egyik sarkában van, s ezt krétával jelöljük meg. A tanulók: „Róka, ki a lyukból” kiáltására a róka egy lábbon szökdecselve kijön és igyekszik a tanulók közül egyet megfogni. Akit elfogott, ütésekkkel a róka lyukba hajtja, s ez lesz az új róka. Ha azonban a róka a vadászat alkalmával mindkét lábára lép, visszamenekül odujába, mert különben a tanulók addig ütöik (csípön alul!), amíg visszamenekül.

7. *Fej, vagy írás.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma 20—40.

Az ismert „fehér-fekete”, vagy „nappal és éjtszaka” játék. Az egyik sor a fej, a másik sor az írás. Az oktató a terem közepén pénzdarabot dob a magasba és a pénz leesése után kiáltja „fej!” vagy „írás!”.

8. *Üsd a harmadikat.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma csoportonként 12—16.

Az általánosan ismert „üsd a harmadikat” e. játékot játsszhatjuk nemcsak körben, hanem oszolja-ban is, kettesével arccal egymás felé, kézfogással.

A futó igyekszik valamelyik pár közé állni és megfogja a vele szemben álló kezét. Most az lesz a menekülő, akinek a futó háttal áll.

Játszható az „üsd a harmadikat” kettésével oldalt állva, belső kéz-fogással is.

A futónak nem szabad sokáig futkosni, mert nem az a cél, hogy a hajtót egy tanuló fárassza, hanem, hogy a játékot minél élénkebbé és mozgalmassá tegyék.

9. *Csalogató.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma 10—40.

A játsszókat számra és ügyességre két egyenlő csapatba osztjuk be. A csapatok egymással szemben állanak. Ezek között a távolság 15—20 méter.

Az egyik csapat tagja az ellenfél elé megy. Az ellenfélnek minden egyes tagja előrenyújtja egyik kezét, tenyérrel felfelé. A küldőne a sor előtt ide-oda futva mondja: „Egyet ide!” s ráüt az egyik gyermek tenyerére. „Egyet oda!” és ráüt a másik játsszó tenyerére. Végre a harmadik gyermek tenyerére üt, mondván: „Egyet amoda!” és ekkor visszamenekül a saját csapatához. Akinek harmadszorra csapott a tenyerére, utánveti magát, s ha még a határon innen megüti a küldőncöt, fogollyá lesz. Ha nem sikerül megütni, ő lesz a fogoly.

A játék addig tart, amíg valamelyik csapat minden tagja fogollyá lett. A foglyok mindig azon játékos mögé állnak, aki őt fogollyá tette és ha most az ellenpárt egyik tagja olyan játékos tesz a maga foglyává, aki fogollyal rendelkezik, a foglyok megszabadulnak.

10. *Hányat ütött az óra?* (Gyermekek.)

A játsszók száma 20—50.

A játsszókat 12-es beosztással megszámloljuk. Az oktató, vagy egy tanuló a kör közepén áll és lassan tapsol, a többiek magukban számlolják a tapsot. Ahányadik tapsnál a középső megáll, mindazok hozzáfutnak, akiknek ugyanaz a számuk. Aki először érinti meg a középre tett nagy labdát, az lesz az óra.

Ha a tanulók kevesen vannak, akkor 6-os beosztással is játszható.

11. *Körfutóverseny.* (Idősebb fiúk.)

A játsszók száma: 12—20.

Az udvaron nagy kört rajzolunk a talajra. Ha sportpályán vagyunk, akkor legjobb a futballpálva közepén lévő 9 méter sugarú kör mellett játszani.

A futók a kör külső szélére állanak fel, egymástól egyenlő távolságra. Feladat, hogy az előttünk futót utólérjük és megüssük. Ha ez sikerül, akkor a megérintettnek a pályát el kell hagynia. Aki utolsónak marad, az lesz a győztes.

12. *Szökdelőkör.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma körönként 12—16.

A szökdelőkör leírását lásd 249. oldal. 248. ábra.

13. *Stafétaverseny.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma csapatonként 10—15.

Krétával, vagy az udvaron bottal egy vonalat húzunk keresztbe. Ez az indulóvonal. Az indulóvonal mögé állanak a tanulók. Ha például 40 játsszó van, akkor 4-en állnak fel egymástól egész távolságnyira. Minden induló mögött még 9 versenyző helyezkedik el. Jelre kezdődik a verseny. Minden csapat első versenyzője a vonaltól indul és a vele szemben 15—16 méterre helyezett zsámolyt (széket, magasugróállványt stb.) futással megkerüli és visszafut az indulóvonalhoz. Közvetlenül a vonal mögött mindegyik csapat

második versenyzője a balkezét oldalt nyújtja és várja az első számú versenyzőt. Az első számú versenyző megérinti a második számú tanuló kezét és a sor végére áll. A verseny így folytatódik mindaddig, amíg a csapat minden egyes tagja futott. Győz az a sor, amelyik a versenyt először fejezi be.

Legtöbbször a stafétafutásnál a tanulók hamarabb indulnak, mint szabad volna. Hogy ezt megakadályozzuk, legjobb, ha az indulóvonalra (a start helyére) egy magasugróállványt teszünk és e mögött nyujtsák ki a tanulók karjaikat.

14. Szökdelőstaféta. (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma 20—40.

Ugyanaz a játék, mint a stafétafutás, egy lábon szökdelve.

Ha a versenyt jobblábon szökdelve rendeztük, ismétlésnél ballábon, majd páros lábon végeztessük.

Kezdetben a zsámolyokat a szökdelőstafétánál 8—10 méter távolságra helyezzük el a startvonaltól.

15. Sorstaféta. (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma 32—60.

A játékosokat három, négy stb. sorban állítjuk fel egymás mögött fél-távolságra. A sorok között a térköz kb. két méter legyen. A bal szélső sor tagjai Készülj! és Vigyázz! vezényszó után tapsjelre elől jobbra bekanyarodnak a második és a harmadik sor közé, a soron végigfutnak, majd balra a harmadik és negyedik között is végigfutnak és a negyedik sort megkerülve, a sorok között visszafutnak az eredeti helyükre.

A második sor tagjai először az első sort, majd a harmadik és negyedik sort megkerülve, a sorok között visszafutnak az eredeti helyükre.

A második sor először az első sort, majd a harmadik és negyedik sort kerüli meg. A harmadik sor először a negyedik sort kerüli meg. A negyedik sor (jobbszárnyon levő) éppen úgy versenyez, mint az első sor, de nem jobbra, hanem balra kezdi a futást. A versenyt stopperórával mérjük és az órát addig, amíg a sor minden egyes tagja a helyén nem áll, nem állítjuk meg.

Győz az a sor, amelyik a legrövidebb idő alatt teszi meg az utat.

Vigyázzunk, hogy a futók pontosan arra a helyre fussanak vissza, ahonnan elindultak. Többször előfordul, hogy figyelmetlen játékos nem áll gyorsan alapállásba kiinduló helyére és 2—3 másodperccel is késlelteti a sor eredményét.

16. Buzogány-staféta. (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma: 32—60.

A játsszók 2—6 sorban egymás mögé állnak fel. A sorok közötti térköz 2—3 méter. Mindegyik sor elé négy kis kört rajzolunk egymástól 4—5 méterre. Mindegyik első körbe három buzogányt (üres sörösüveget, fakézi-gránátot) teszünk. Rajta! vezényszóra a sorok első játékosai az első körből felvesznek 1—1 buzogányt, a második körhöz futnak és a buzogányt abba beleteszik. Innen buzogány nélkül visszafutnak az első körhöz, kiveszik a második buzogányt és elviszik a harmadik körbe. A harmadik buzogányért szintén visszafutnak és ezt az utolsó körbe helyezik el és mindjárt vissza is hozzák az első körbe. Így egyenként mind a három buzogányt visszahozzák. Ha mind a három buzogány együtt van az első körben, akkor a következő játékos viszi ki és hordja azt be. Amelyik sor a leghamarább hordja ki és hozza be a buzogányokat, az a győztes.

Vigyázzunk, hogy a buzogány a kis körben el ne dőljön, mert akkor a versenyzőnek újra fel kell állítania, s ez a győzelem rovására megy.

17. *Stafétaváltóverseny.* (Fiúk, leányok, 10 évtől kezdve.)

A játzók száma: 30—40.

Ha a stafétaváltás jól megy, akkor a váltást versenyszerűen is taníthatjuk. Kezdetben két, később három-négy stb. csapatot alakítva, a versenyzők magasság szerint egymás mögé állnak és minden sor utolsó versenyzője balkezeében tartja a stafétabotot. Készülj! vezényszóra álló startolást veszünk, a jobbkezet csípőhöz tesszük, a tenyér felfelé néz. Vigyázz után tapsra az utolsó futó az előtte levő játzó jobbkezebe teszi a botot. Ez azonnal átveszi a balkezebe és behelyezi az előtte álló jobbkezebe. A váltás így megy tovább, míg az élen álló jobbkezebe jut. Ez a jobbkezeből szintén a balkezebe veszi a botot és balra fordulva, a sor mellett végigfut, s a stafétabotot az utolsó játékos jobbkezebe adja.

A bot szabályos váltással megint végighalad a soron, de most már a sor második játékos áll az élen és ha a bot a kezebe jutott, ő fordul balra és szalad a sor végére, hol azt beleteszi az utolsó jobbkezebe.

A verseny addig tart, míg az eredetileg a sor végén álló a sor elejére kerül és ez a botot visszaviszi a játék kezdetén levő helyére.

Győz az a sor, amelyik a váltást elsőnek fejezi be.

Később, ha ez az úgynevezett amerikai váltás kifogástalanul megy, versenyezhetünk úgy is, hogy a jobb kezet hátranyújtjuk, hátsó rézsútos mélytartásba. (Tenyér lefelé, hüvelyk- és mutatóujj széjjel, többi ujjak együtt.) Ennél a váltásnál a botot alulról felfelé helyezzük az előttünk álló jobbkezebe.

Figyelmeztessük a tanulókat, hogy váltás közben ne nézzenek hátra.

18. *Labdastaféta.* (Idősebb fiúk és leányok is.)

A játzók száma: 20—40.

A játékosokat tizesével egymástól három lépés térközzel 4 oldalsorban (oszlop egyesével) sorakoztatjuk. Minden sor elé a teremben krétával, az udvaron pedig kis fadarabbal, vagy éles kővel vonalat húzunk, ez az induló, vagy startvonal. A startvonal előtt két lépésre húzunk még egy vonalat és ez a dobóvonal. Mind a négy startvonaltól 10—15 lépésre egy-egy magasugró-állványt, vagy ugrózsámolyt, stb. állítunk fel. Minden sor első futója egy 4-es, vagy 5-ös nagyságú, posztókülsejű labdát, vagy futballt tart a kezében és szabályos álló startolással (balláb elől stb.) adott jelre elindulnak az állványig (vagy zsámolyig) és azt jobbról balra megkerülve — balkéz a szer felé néz — visszafutnak. E közben a startvonaltól két lépésnyire húzott dobóvonalról azok kezebe dobják a labdát, akik a startvonal mögött állanak. Ezek ugyan- csak hasonló módon a szerig futnak és onnan visszatérve a dobóvonalról a sorra kerülőknek dobják. Aki a futást befejezte, a saját sora végére áll.

Az a csapat győz, amelyiknek minden tagja futott és a futást legelőbb bevégezte. A verseny befejezése úgy történik, hogy az utolsó futó a labdát az első versenyző kezebe dobja, mire ez a labdát magasba emelve „kész“-t kiált.

Később ügyesebb játékosoknál a dobóvonalat a startvonal és a magasugróállvány közé középre helyezzük, sőt a dobás közvetlenül a szer megkerülése után is történhet.

A játék játszható úgy is, hogy futásközben a labdát egy vagy két kézzel a talajhoz ütögetjük, esetleg egy vagy két kézzel felfelé dobálgatjuk.

Teniszlabdával játszva a verseny még nagyobb ügyességet kíván.

19. *Labdastaféta változatai a medicinlabdával.* (Idősebb fiúk és leányok is.)

A játzók száma: 20—40. Leírását és ábráit lásd 236. oldalon.

21. Számverseny. (Fiúk és leányok.)

A játsszók száma: 20—40.

A tanulók 2—3 stb. sorban állnak, egymástól 3—4 lépés térközzel és egymás mögött 2 lépés távolságban. Az élen állótól kezdve folytatólagos számot kapnak. Az oktató az egyesektől 10—15 méter távolságra egy-egy zsámolyt (magasugróállványt, stb.) tesz le. Az oktató egy számot kiált és mindenki, akinek a száma egyez a kiáltott számmal, előre fut, megkerüli a zsámolyt, visszafut, megkerüli a saját sorát és aki hamarább ér helyre, az a győztes. Ajánlatos a sorok mögé magasugróállványt (zsámolyt) állítani, s ezt a tanulók kerüljék meg. A futóknak nem szabad az utolsókba kapaszkodniok.

A sorok versenyeznek abban, hogy kinek van a legtöbb győztese.

C) Viadal-játékok.

1. Hordjátékok. (Fiúk, leányok, 12 évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—40.

Leírását és ábráit lásd 242. oldalon.

2. Húzó- és tolóviadalok. (Fiúk és leányok, 10 évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—40.

Leírását és ábráit lásd 242. oldalon.

3. Kakasviadal. (Fiúk, leányok, 8 évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—40.

Leírását és ábráit lásd 244. oldalon.

4. Az emberevő. (Fiúk, leányok, 10 évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—30.

Az oktató rajzol egy nagy kört, amely egy emberevő fejét ábrázolja, nagy szájjal és fogakkal. A gyermekek körülállják és megkísérlik egymást az emberevő fejére tolni. Ha valamelyik tanuló arra rákerül, az emberevő felfalja s addig marad a körben, míg a játék befejeződik.

A tanulók két csoportba oszthatók. Az a csapat nyer, amelyik csapatnak sikerül a másik csapat minden egyes tagját az emberevő fejére tolni.

5. Birkózás. (Fiúk.)

Kezdetben a kiinduló helyzet térdelőtámasz legyen. Matrácon, vagy szabadban a puha gyepen úzhető.

Ügyeljünk arra, hogy lehetőleg egyenlő erejű és súlyú párok birkózzanak. Győztes az, aki ellenfelének mindkét vállát a földre nyomja. Tilos az ütés, karmolás, harapás, hajhúzás, torokszorítás, ruhahúzás, lábsegítség, rúgás, stb. Kezdetben mutassuk meg a felső-, alsó- és vegyesfogást, stb. Ha a kis gyermekeknél a küzdelem 2—3 perc alatt, 12 évnél idősebbeknél 3—4 perc alatt nem jut dülőre, fejezzük be a küzdelmet, mert a gyermekeket a sokáig tartó birkózás megerőlteti.

6. Várostrom. (Fiúk.)

A játsszók száma: 20—30.

A gerendát körülbelül csípőmagasságba állítsuk. Ha nincsen gerenda, akkor a felfordított padot helyezzük keresztbe. Két csapatot alakítunk, egyik a támadó, másik a védő csapat. A támadók 6—8 méterre állnak a gerendától, a védők pedig közvetlenül a gerenda mögött. Jelre a támadók „Hajrá!” kiáltás mellett előretörnek és megkísérlik, hogy a gerendán keresztül, vagy alatta, a várba jussanak. A védők ezt igyekeznek megakadályozni. A kisebb

gyermekek egymással álljanak szemben. A küzdelem hevében a ruhát cibálni nem szabad. Megadott jelre a csatát azonnal abba kell hagyni. Legközelebb a védők lehetnek a támadók. A durván játszókát állítsuk ki.

7. *Szigetviadal.* (Fiúk, leányok.)

A játszók száma: csoportonként 6—8.

Több kétméter átmérőjű kört rajzolunk. (Sziget.) Egy ilyen szigetre körülbelül 6—8 gyermek jusson. Minden körbe megközelítőleg egyforma erős tanulókat állítunk, akik egymást a körből kitolni igyekeznek. Győz az, aki utóljára marad a szigeten.

8. *Hal a hálóban.* (Fiúk, leányok.)

A játszók száma: körönként 16—24.

A játszók kézfogással kört alakítanak. (Háló.) A játszók közül egy hal a körben áll, vagy guggol. A hal megkísérli a hálóból való kiszabadulást, miközben a karok alatt keresztülbújni törekszik. Vagy a kézfogást lépi át, vagy azt megpróbálja elszakítani. A hálót alkotók igyekeznek ezt megakadályozni. Majd szűkebbre szorítják, majd tágabbra húzzák a hálót, a karokat emelik, vagy süllyeszti.

Ha a halnak sikerül a hálóból kiszabadulnia, akkor az lesz az új hal, aki a kiszabaduló hal baloldalán állt, a régi hal pedig ennek a helyét foglalja el.

Ha a játszók száma sok, akkor több kört alakítunk, vagy pedig egy nagy kört több hallal.

9. *„Miau“ a körben.* (Fiúk és leányok.)

A játszók száma: körönként 14—20.

Hasonló körbenállás, mint az előbbi játéknál. A kör közepén guggoló gyermek a „miau“ (cica). A hangos „miau“ kiáltásra, minden játészó „miau“-val felel. A „miau“ megkísérli a szabadulást. Ha ez sikerül neki, a többiek üldözőbe veszik és igyekeznek elfogni. Aki elfogta a cicát, az lesz a „miau“. Ha azonban a cicának sikerül üldözői (kutyák) elől megmenekülnie és egy meghatározott helyre, mondjuk a bordásfal tetejére jutnia, újból cica lehet.

10. *Kötélhúzás.* (Fiúk.)

A játszók száma: 20—30.

A kötéL közepétől $1\frac{1}{2}$ —2 méter távolságra vonalat húzunk. A tanulókat két, lehetőleg egyforma erős csapatra osztjuk. A tanulók a kötéL mindkét oldalára állnak. A csapatban vannak egyesek és kettesek. Az egyesek a kötéL egyik, a kettesek a kötéL másik oldalán helyezkednek el. Az ellencsapat a kötéL ellenkező felén hasonlóképen áll fel. A tanulók jelre megfogják a kötelet és rajta! vezényszóra kezdődik a küzdelem. Az a csapat lesz a győztes, amelyik a kötelet a saját krétavonásán áthúzza. Megismétlésnél az egyesek és kettesek cseréljenek helyet!

11. *Fogd meg a papucsot.* (Fiúk, leányok.)

A játszók száma: 4—4.

Leírását lásd 242. oldal. (223. ábra.)

12. *Mérgekígyó.* (Idősebb fiúk.)

A játszók száma csoportonként 12—16.

A buzogányokat (üres sörösüvegeket, vagy fakézigránátokat) kóralakban, fél vagy háromnegyed méternyire egymástól össze-vissza helyezzük el. A játékosok a mérgekígyókat jelképező buzogányokon kívül kört képeznek és összefogódnak. Rajta! vezényszóra kezdődik a küzdelem. Feladat, hogy a mellettünk levő játékossal a buzogányt elűtessük, magunk pedig ne üssünk

el egy buzogányt sem. Ha a játékosok közül valaki buzogányt ütött, a vezető állj! vezényszavára a játék megáll, az illető az elütött buzogányt felállítja és kiáll a versenyből. Ha a kézfogás valahol elszakadt, a játékot szintén megállítjuk, s kézfogást vétetve, a versenyt vezényszóra folytatjuk tovább. Ha a körben sokan vannak és a kézfogás többször elszakad, elrendelhetjük a játékot úgy is, hogy azok is kiállnak a küzdelemből, ahol a fogás elszakad. Ezzel elérjük azt is, hogy a fiúk erősen fogják egymás kezét. Mikor a játékot már csak ketten végzik, a buzogányok közé állva két kézzel fogják egymást.

Győz az, aki nem dönt buzogányt.

13. *Király a várban.* (Fiúk, leányok.)

A játszók száma: 20—30.

A csapatban kijelölünk egy királyt és néhány támadót. A többiek kört alkotnak, erős kézfogással, s arccal kifelé fordulva. A király a várban áll. A támadók a körön (váron) kívül állanak és igyekeznek behatolni a várba (átbújni, átlépni, áttörni), hogy a királyt elfogják. A király, ha tud, kimene-
kül a várból. Ha a királyt elfogták és a játékot újra kezdik, akkor az lesz a király, aki a régi királyt elfogta. Most 5—6 új támadót jelölünk ki.

D) Pihentető játékok és tréfás mutatványok.

1. *A nevető sapka.* (Fiúk, leányok.)

A játszók száma: 10—60.

A csapatot két egyenlő részre osztjuk és egymással szembe állítjuk. Az egymásközi távolság 5—6 lépés. Az oktató középen feldob egy sapkát. A sapka teteje az egyik csapaté, a sapka visszája a másiké. Ha a sapka, mondjuk, visszájával esik a földre, akkor az a sor, amelyiké a visszája, nevet és igyekszik megnevetetni a másik sor tagjait. Aki ezek közül még csak mosolyogni is mer, át kell mennie a nevető csapathoz. Így folyik a játék tovább és egy bizonyos idő múlva megszámláljuk, hogy melyik sorban vannak többen. Győz az a csapat, amelyik többet át tud nevetetni a másiktól.

2. *Ki ütött meg?* (Fiúk, leányok.)

A játszók száma soronként 5—6.

A csapatokat egymástól 2 méter térközökkel egymás mögé állítjuk fel. Minden csapatban 5—6 játékos szerepel.

Minden sor első tagja jobbkezét és tenyerét kifelé fordítva a bal füle elé teszi. A mögötte állók egymás mögött összehúzódva, balkezüket előre nyújtják. Minden sor második tagja megjelöli (ujjal rámutat), hogy ki ütheti meg az első játékos fülét. A megjelölt ráüt. Minden játékos továbbra is előre-nyújtva tartja a kezét. A megütött igyekszik kitalálni, ki ütötte meg. Akire gyanakszik, azt a megütött fülénél megfogja és a sort így fülfogással megkerüli. Ha eltalálta, akkor helyet cserélnek. Ha nem sikerült eltalálnia, akkor a szenvedő játékos fogja meg az elsőnek a fülét és a sort megkerülve visszavezeti. Az első mindaddig elől marad, amíg kitalálta, ki ütötte meg.

Nagyon mulatságos, ha ezt a játékot először csak egy csapattal mutatjuk be, az oktató áll az első mögé és valakit kijelöl ütőnek. Legtöbbször az elől álló játékos az oktatóra gyanakszik. Az oktató biztatja, „hát csak fogd meg a fülemet és vezess a sor körül, ha én voltam”. Nagyfélve megfogja a fülét és a többiek határtalan öröme (mert tudják, hogy nem az oktató volt) körbe vezeti. De most jön a mulatságosabb rész, amikor a játékvezető meg őt vezeti fülénél fogva vissza és ismét elől kell, hogy maradjon.

3. *Vöröspecsenye.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma: 12—16.

A tanulók kis köröket alakítanak és egy középre megycsecsenyét sütni. A kör tagjai tenyérrel felfelé előrenyujtják kezeiket. (Ezek a peccsenyek.) A peccsenyesütő igyekszik a kör minél több tagja kezét megütni. Akinek sikerült a kezét abban a pillanatban, amikor rá akartak ütni, elkapni, az lesz az új peccsenyesütő. Győz az, aki legtöbbször ütött a kezekre.

4. *Merre zörög a kulcs?* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma: csapatonként 16—20.

A tanulók kört alakítanak, s a körön belül két játsszónak bekötjük a szemét. (A bekötés helyett hygienikusabb, ha behúnyják a szemüket és az egyik alsó karjukat a szemük elé teszik.) Az egyik tanulónak kulcsesomót adunk. Ezt néha-néha zörgeti és a helyéről csendben eltávozik. Ha a másíknak sikerül a kulcszörgetőt elfognia, új játékosokat állítunk a körbe.

5. *Számoló szembekötősdí.* (Fiúk, leányok.)

A játsszók száma: 12—14.

Felállás körben. Egy bekötött szemű a körben áll. A körbenállók folytatólagos számot nyernek. A bekötött szemű (szem behúnyva, egyik kar a szem előtt) két számot kiált. Ezen számok viselői egymásnak kézzel jelt adnak és helyet cserélnek. Ha az új helyet sikerült elfoglalniok, tapsolnak. A bekötött szemű ezután két másik számot nevez meg s így megy mindaddig, amíg sikerül egyet elfognia. Most az elfogott szemét kell bekötni, míg a régi ennek a helyét foglalja el.

6. *Fütyperseny.* (Fiúk.)

A játsszók száma: 10—50.

A csapatot két részre osztjuk és egymástól három méter térközzel egymás mögé állítjuk. Jelre mindkét sorban az első elkezd fütyülni. Olyan hosszszan fütyül, amilyen hosszszan csak tud. Ha már nem bírja tovább szusszal, a mögötte levő folytatja nyomban a fütyülést. Így megy végig a sorban a fütyülés, míg végén az utolsóhoz ér. Amelyik sor tovább tudott fütyülni, az a jobb tüdejű sor. Szoktassuk tanulóinkat a becsületes játékra.

Játszhatjuk fütyülés helyett „ááá” hangot hallatva is. Így leányok is végezhetik.

7. *Dongó.* (Fiúk.)

Hárman játsszák, a többiek mulatnak.

A középen álló fiú (ez a dongó) terpesztett lábakkal úgy áll, hogy azok hozzáérjenek a jobbról és balról álló fiúk lábához. A tőle jobbra álló jobbkezét bal arcához teszi úgy, hogy tenyere a középen álló fiú felé néz. A balfelől álló fiú balkezét teszi hasonló módon jobb arcához. A jobbfelől álló balkezét nyújtja ki és tartja ki hátul, a balfelé álló pedig jobbkezét ütésre készen. A középen álló fiú összeteszi két tenyerét, mutatóujját orrához illeszti, ide-oda hajlong, s zümmög, mint egy dongó. Közben megüti valamelyik fiúnak a tenyerét (megcsípi). Erre annak jogában áll a hátul készenlétben tartott kezével leütni a kalapot a dongó fejről, ha tudja, mert közben a dongó lekapja a fejét, s az illető legtöbbször a levegőbe üt. Ütni csak vízszintes irányban szabad. Akinek sikerül a kalap leütése, az lesz a dongó.

8. *A kabát alatt.* (Fiúk.)

Két tanuló lefekszik a matrácra, vagy a fűre egymás mellé. Megmagyarázzuk nekik, hogy le fogjuk takarni őket egy kabáttal s egy kis pálcával, vagy fakanállal valaki a körbenállók közül egyszer az egyikre, másszor

a másikra fog ütni. Az ütésre az illető leemeli a fejéről a kabátot, s próbálja megnevezni, ki ütött rá. Ha nem találja ki, újra vissza kell bújnia a kabát alá.

Hasonlóképen kell cselekednie a másiknak is. Egy rövid ideig folytathatjuk így, azután odaadunk egy kis pálcát, vagy fakanalat az egyiknek, mikor kibujt a kabát alól találgatni, s intünk neki a szemünkkel, hogy üssön a másikra, s azután bujjon gyorsan a kabát alá, hogy a másik észre ne vegye, hogy ő ütött. Közben a másiknak szintén adjunk egy pálcát, vagy fakanalat, hasonló használatra. Így csendben egymás ellen játszunk ki a kabát alatt lévő két fiút. Mikor már jól elpáholták egymást, vegyüek le mindkettőről a kabátot és mutassuk meg mindkettőnek a két pálcát (fakanalat). Nagy lesz a két fiú elképedése, de még nagyobb a nevetés a körbenállók között.

Kisebb-nagyobb fiúk egyaránt nagyon élvezik ezt a mutatványt. *)

9. *Ki a legerősebb?* (Fiúk.)

A játszók száma: 5—6.

Az osztály egyik legerősebb tanulója lefekszik a hátára és 4—5 fiú, akiket beavattunk a játékba, a hátonfekvő mellé ülnek keresztbe úgy, hogy az egyik jobboldalról, a másik baloldaltól teszi át a hátonfekvő lábán, hasán vagy mellén a lábát. Bejelentjük a többieknek, hogy „A” nemesak ezeket, de kijelentése szerint ezekkel együtt még azt is felemeli, aki hosszában a többiek lábára fekszik, hassal lefelé. Aki a leghitlenebb és a leghangosabban tiltakozik és nem akarja ezt elhinni, megkérjük, hogy feküdjön le. Most jelre az ülők és a hátonfekvő együttesen lefogják és újabb jelre elrakják. (Ütni csak csípő alatt szabad!) Erős ütést ne engedjünk meg.

E) Labdajátékok.

1. *Adogatás csalogatással.* (Fiúk, lányok.)

A játszók száma: csapatonként 8—10.

A tanulók (8—10-esével) kezüket hátrafelé, félkörben állanak fel. Egy játékos velük szemben a félkör közepén áll. Ennél van a nagy posztólabda. Ez csalogatva mutatja, mintha dobná a labdát. A játszóknak hátrahelyezett kezüket nem szabad elővenniük mindaddig, míg a labda nem repül feléjük. Aki eltéveszti, vagyis a kezét megmozdítja, vagy a labdát elejti, az a félkörben marad és elől kezét keresztartásba teszi. Ez a játékból kiesett. Az utolsónak maradékos lesz a további adogató (csalogató).

A játék később teniszlabdával is játszható. Így a labda elfogása nehezebb. Ez a játék pihentető játék, éppen úgy, mint az ezelőtt közölt játékok közül 9. Ezeket a játékokat erős, fárasztó játékok közé, vagy óra vége felé iktassuk be.

A labdaadogatás csalogatással c. játéknak az az előnye, hogy a nagyon mozgó tanulókat nyugodtságra, míg a lassú gondolkodásúakat, vagy a nagyon nyugodtakat frissességre szoktatja.

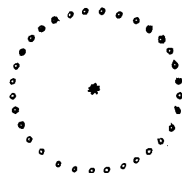
2. *Cica a körben.* (Fiúk, lányok, 12. évtől.)

A játszók száma csoportonként: 10—12. (329. ábra.)

A tanulók (10—12-esével) egymástól két lépés távolságnyra kört alakítanak, egy tanuló pedig (ez a cica) a kör közepére áll. A posztókülsejű nagy labdát (egeret) a körbenállók egymásnak dobálják. A cicának feladata a

*) Dobos Károly és Laky László ifjúsági titkárok „Játékoskönyv” c. műből.

labdát (egeret) megfogni. A körbenállók a labdát bárkinek dobhatják. Akinél a labda van, csalogatva majd a bal-, majd a jobboldal felé álló valamelyik társához irányítja a labdát. A körben álló cica a labdát (egeret) repülés közben iparkodik elfogni és ha ez sikerül neki, az megy a körbe cicának, akinek kezében utoljára volt a labda.



329. ábra.

Előfordul az is, hogy nem az a hibás, akinek a kezében a labda utoljára volt, hanem az, akinek dobni akarták s aki elől a cica a labdát (egeret) elfogta.

Ha a cica a labdát (egeret) nem fogta el, hanem a labda (eger) a földre esett, akkor a cica azzal cserél helyet, aki a labdát elejtette.

Ha a körbenállók a labdát 15-ször dobták egymásnak anélkül, hogy az a földre esett volna, vagy a cicának 15 dobás alatt a labdát nem sikerült elfogni, a cica büntetésből három bukfcencet hány. Most a dobálás folytatódik tovább, a következő dobás lesz a 16. és ha szerencsésen eljutottak 30. a cicának hat bukfcencet kell végeznie. Ezután új cicát állítunk középre.

Leányokkal a bukfcenc helyett valami hajlékonyító-, oldal-, ágyék-, vagy ügyesítő kar-lábgyakorlatot végeztetünk, mert a bukfcenc különösen az idősebb leányoknak ártalmas.

Később ez a játék játszható úgy is, hogy a kör közepén két cica van. Ebben az esetben, ha egyik cica sem fogta el a labdát, hanem a körbenállók valamelyike ejtette el, az elejtővel az a cica cserél helyet, amelyik már régebben a kör közepén volt.

Figyelmeztessük a kör tagjait, hogy azonnal továbbítsák a labdát és aki elkapta, hangosan kiáltsa azt a számot, ahányszor sikerült a labdát továbbítani.

3. *Cicajáték oszlopban.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A tanulók 10—12-éves csoportot alakítanak. Megkülönböztetésül minden csoport fele trikó nélkül, másik fele trikóban van. Leányoknál minden csoport fele vállszalagot, vagy élénk színű ujjatlan klottmellényt visel, amely nincs oldalt összevarrva. Ezt a játékos blúzára, vagy trikójára húzza.

A játékosok a kijelölt területen csoportokon belül tetszés szerint állnak fel. A feladat az, hogy az 5-ös nagyságú posztólabdát a trikósak a trikósakhoz, a trikónélküliek (szalagosak) a trikónélküliekhez (a szalagosakhoz) juttassák. Az ellenpártnak a labdát el kell fognia és ha ez sikerült, akkor az ellenpárt igyekszik a labdát saját pártjabeli kezébe dobni. Ha játék közben a labda a földre esett, az ellenfél jogosult dobni.

Játék közben a helyet el lehet hagyni. A játékos kezéből a labdát kiütni nem szabad.

Minden levegőben elfogott labda egy jó pontot jelent. Az a csapat győz, amelyik egy bizonyos idő alatt több pontot szerzett.

4. *Várkapitány.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A tanulók (10—15-ével) kört alakítanak. A kör közepén egy magasugróállvány áll. A magasugróállvány jelképezi a várkaput. Az ágyúgolyóval (4-es vagy 5-ös nagyságú posztólabda) a várkaput kell ellőni, miközben a várkaput (a magasugróállványt) egy játékos (a várkapitány) védi. A kört alakítók (az ostromlók) a labdát egymásnak dobálják és a legjobb helyzetben levő igyekszik a labdával az állványt (a várkaput) megütni. A várkapitány a labdát elütéssel védi ki. Akinek sikerült a labdával (az ágyúgolyóval) a magasugróállványt (a várat) megütni (bevenni), az lesz az új várkapitány. a régi várkapitány pedig az ostromlók közé áll.

5. *Vadászlabda.* (Fiúk, leányok 10. évtől kezdve.)

A játszók száma: 20—30.

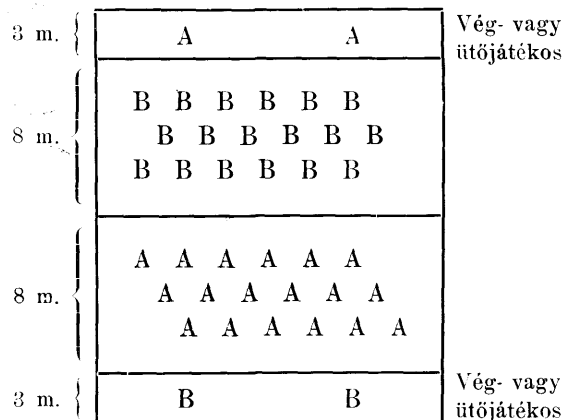
Fiúknál két játékos trikó nélkül van. Leányoknál két játékos a blúzára, vagy trikójára vállszalagot köt, illetve színes klottmellényt húz. Leányok használhatnak színes sapkát is. Mind a két játékos egy-egy nagy posztólabdával igyekszik a szabadon futkározó trikósok közül valakit megütni. Akit megütöttek, a fiúknál a trikót leveti, a leányoknál pedig a megütött vagy szalagot köt a vállára, vagy klottmellényt húz, vagy színes sapkát vesz fel. Most már ez a játékos is ütheti a trikósokat. A trikó nélküliek, illetve a jelvényesek (a vadászok) összjáték útján igyekezzenek a trikósokat labdával megütni. Az győz, aki utoljára marad jelvény nélkül, illetve trikóban.

Ha elegendő idő van, folytatható ez a játék úgy is, hogy most a győztes trikós a trikónélkülieket (jelvényeseket) vadássza. A sebesültek trikót húznak, illetve a jelvényt leveszik. A játék éppen úgy folyik, mint amikor a trikónélküliek ütöttek a trikósokat. Az győz, aki utoljára marad trikó nélkül.

6. *Véglabda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.) 330. ábra.

A játszók száma: 30—40.

A játékosokat „A” és „B” pártra osztjuk. Feladat: a 4-es, vagy 5-ös futballt (leányoknál posztólabdát) együttes játék útján az ellenfél feje fölé a saját csapatához tartozó ütőjátékos kezébe dobni. Ha ez sikerült, akkor az ütőjátékos igyekszik az előtte játszó ellenfél játékosai közül valakit a labdával megütni. Minden sikerült ütés egy pontot számít. Ha a labdával sikerül



330. ábra. A véglabda játéktere.

valakit megütni és a labda visszapattant, az ütő, illetve végjátékos nem üthet megint, hanem az ellenfél feje fölött saját csapatának valamelyik játékosához juttatja a labdát és ha ennek sikerült a labdát megint a vég- vagy ütőjátékos kezébe dobni, csak akkor üthet.

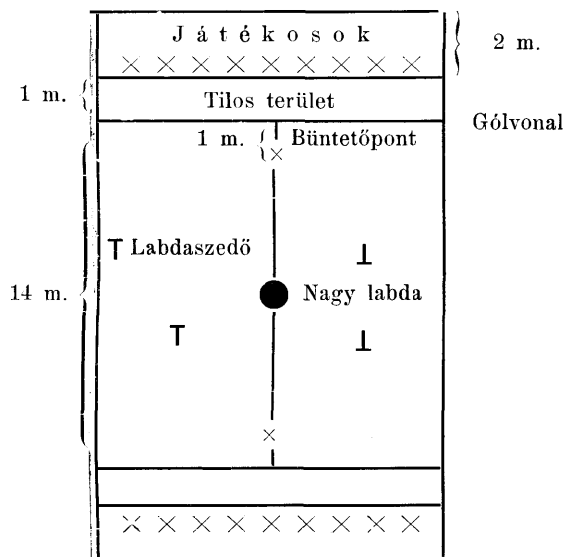
Ha a játékosok sokan vannak, két-két végjátékos, illetve ütőjátékos lehet.

A játszóterületet három vonallal, két nagyobb és két kisebb részre osztjuk.

7. *Labdacсата*. (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.) 331. ábra.

A játékosok száma: 24—40.

A csapat két részre osztva, a terem két végétől két méterre arcsorban (egysoros vonalban) áll fel. Mind a két sor előtt krétával vonalat húzunk. Ettől a vonaltól egy méterre még egy vonalat rajzolunk és ez az egy méter széles terület a tilos rész. A játékosoknak ide belépni tilos. A játéktér ábrája a következő:



331. ábra. A labdacсата játéktere.

Minden játékos, kivéve a labdaszedőket, egy-egy teniszlabdával gurítás útján igyekszik a terem közepére helyezett futballt, vagy posztólabdát az ellenfél gólvonalán keresztül juttatni. Ha valaki belépett a tilos területre, akkor a nagy labdát ahhoz a csapathoz közellevő büntetőpontra tesszük, ahol a szabálytalanság történt. Ezek az összes teniszlabdákat átgurítják az ellenfélnek, s az ellenfél adott jelre a kislabdákkal, gurítás útján igyekszik a büntetőpontra tett nagy labdát az ellenfél gólvonalán keresztül juttatni.

Mind a két csapatnak van két-két labdaszedője és ezek a játéktéren maradt labdákat saját csapatjuknak gurítják. Később a labdaszedők felváltják egymást. Győz az a csapat, amelyik kétszer 10 perces idő alatt többször tudta a kis labdákkal a nagy labdát az ellenfél gólvonalán keresztül hajtani.

8. *Nemzetes.* (Fiúk, leányok 10. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 15—20.

A játsszók mindegyike felvesz egy-egy nemzetnevet: magyar, német, angol, francia, orosz, török stb. Van egy király, aki a játsszók nevei mellé egy papírdarabra feljegyzi, hogy ki milyen nemzetű.

A terem közepére tesszük a teniszlabdát és a versenyzők fölé hajolva várják, hogy a király melyik nemzetbeli játsszót fogja felhívni. A felhívott felkapja a labdát és a szétfutó társai közül igyekeznek valakit megdobni. Ha a labda valakit eltalál, akkor az a neve mellé egy büntetőpontot kap, ha nem talál, akkor a dobó neve mellé tesz a király egy büntetőpontot. Győz az, aki legkevesebb rovást kap egy bizonyos időn belül. Újrajátszásnál ez lesz a király. Játszható a játék úgy is, hogy aki 5 büntetőpontot kapott, azt kivégzi az a játékos, akinek a legkevesebb büntetőpontja van. A kivégzés úgy történik, hogy a kivégzendő a fal mellé áll és 8—10 méter távolságról a másik teniszlabdával igyekeznek eltalálni. Három dobás tehető. Ha a játék alkalmával nem a felszólított játékos kap a labda után, hanem más, aki tévesen gondolta magát felhívottnak, egy büntetőpontot kap.

9. *Bombázás.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—40.

A tornatermet a közepén húzott keresztvonallal kettéosztjuk. A terem két végén sorba, ha sokan játszanak, két sorba állítjuk a buzogányokat úgy, hogy a második sor buzogányai az első sor közé essenek.

A játsszókat két csoportra osztjuk; ezek a buzogány és a középvonal között helyezkednek el. A játékot több és különböző nagyságú labdával űzhetjük. Feladat: hogy az ellenfél buzogányait elüssük és a saját buzogányainkat megvédjük. A labdát az dobja, aki megszerezte. A falról visszapattant labda, ha eldönti a buzogányt, nem számít, ellenben amelyik párt saját buzogányát dönti fel, számít. Az ellenfél területére lépni nem szabad. Győz az a párt, amelyik bizonyos idő alatt több buzogányt dönt.

A bombázásnak egy másik változata, s ezt főleg fiúk játsszák, amikor a teniszlabdával, vagy puha szőr-(rongy-)labdával nem a buzogányokat, hanem az ellenfél tagjait igyekezünk eltalálni. Ennél a játéknál a két csapat között közepén 10—12 méter szélességben tilos területet jelölünk ki. Ha valakit eltalált a golyó, megsebesül és kiáll a játékból. Győz az, akinek a játék végén több játékos maradt.

10. *Bombázás II.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—30.

A játsszókat két csapatba osztjuk. A terem közepén 4—5 méter távolságra egymástól vonalat húzunk. Ezeken belül senkinek sem szabad tartózkodnia. Minden csapat kap 2—2 medicinlabdát. Adott jelre a bombákat az ellentáborba gurítják. Győz az a csapat, amelyiknek sikerül mind a négy bombát az ellentáborba gurítani. Igyekezünk a labdát gyorsan és messzire gurítani.

11. *Labdaverseny, félkörökben.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A játsszók száma: csoportonként 10—12.

Félköröket alakítunk 10—12 taggal. A félkörök közepébe egy-egy tanulót állítunk. Rajta! vezényszóra a közepén álló játékos a félkör első tagjának dobja a labdát, aki azt azonnal visszadobja. Azután a másodiknak dobja, majd a harmadiknak és így tovább. Mikor a félkör utolsó tagja is visszadobja a labdát, befejeződik a játék. Amelyik félkör elsőnek fejezi be a játékot, az a győztes.

A félkör közepébe most a félkör első tagja kerül, majd a második és így tovább. Mikor a félkörök minden tagja játszott már a félkör közepén, megnézzük, hogy melyik félkör hányszor nyert. Amelyik csapatnak legtöbb pontja van, az a győztes. Idősebb leányokkal 2 kg-os medicinlabdával, fiúk 3 kg-os medicinlabdával játszhatják.

12. *Üsd vissza.* (Fiúk 12. évtől kezdve.)

A játékosok száma: 16—20.

A játékosok körbe állnak, egymástól legalább két lépés távolságra. A kör közepén egy játékos van. A labdát a körbenállók ide-oda adogatják egymásnak, s aki kedvező helyzetbe került, igyekszik megdobni a kör közepén álló játékost. A kör közepén állónak jogában áll felkapni a hozzádobott labdát és megkísérli helybenállva a kinti játékosok egyikét megdobni. Ha az ütés sikerül, a megütött áll be a körbe, ha nem sikerül, továbbra is ő marad a kör közepén.

Figyelmeztessük a játékosokat, hogy a körbe ne lépjenek be, mert aki belép, az helyet cserél a benti játékosal. Üres gumi-, posztólabda, vagy puha rongylabdával játsszuk.

13. *Nyúl vadászat.* (Fiúk 12. évtől kezdve.)

A játékosok száma: 20—40.

A tanulókat két csoportra osztjuk. Húzzunk egy nagy kört. Az egyik csoport a körön kívül helyezkedik el. Ezek a vadászok. A másik csoport a körön belül marad. Ezek a nyulak. A körön kívüliek egy könnyű kis labdával, vagy 4-es posztólabdával igyekeznek a körön belül levőket, a nyulakat lelőni. Akit eltaláltak, az kiáll a játékból. Addig megy a céllövészet, míg mindenki megsebesül. Ekkor a csapatok helyet cserélnek. A nyulak igyekezzenek a körön belül a lövések elől menekülni. A vadászok a labda ide-oda hajigálásával megkísérlik olyan helyre csalni a nyulakat, ahonnan könnyebben eltalálhatják.

14. *Célabdobás.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A játékosok száma: 10—16.

Célabdobásra kitűnő a teniszlabda és a fészekméta labda. Céltáblául egy 50 cm átmérőjű karikát használhatunk.

Mindegyik célabdobó kap 3 kis labdát és 8—15 méter távolságról igyekeznek egyenként a karikába dobni. Ha a dobó egyszer sem talált, kimegy labdaszedőnek. A labdaszedő addig marad kinn, amíg valamelyik későbbi játékos mind a három dobást eltévesztette.

Az lesz a győztes, aki legtöbbször talált.

Ügyesebb tanulóknál a céltáblára (deszkára) rajzolhatunk egy tátott-szájú fejet. A fej szája 10—15 cm átmérőjű lyuk legyen. A lyukra hátul zacskót szegezünk és a zacskó végére csengőt kötünk. Cél a labdát megfelelő távolságról az alak szájába dobni. Ha a dobó talál, a labdát az alak elnyeli és csenget.

A célabdobás előtt tanítsuk meg a tanulókat az egyszerű labdahajításokra: *a)* ívben hajítás távolra, *b)* vízszintes hajítás távolra, *c)* függőleges (gyertya-, vagy mennybenező-)hajítás. Később balkézrel is gyakoroltassuk a hajítást. Ha a hajítás kis labdával jól megy, tanítsuk a hajítást kézilabdával (3-as futball), majd fa-kézigránáttal is. Fa-kézigránáttal csak az ívdobást és a célabdobást tanítsuk. Ez utóbbival való hajítást ne csak álló-, hanem térdelő- és fekvőhelyzetből is gyakoroltassuk. A kihajítás után a tanulók azonnal feküdjenek hasra.

A labdahajításokat leányok is gyakorolják.

F) Métajátékok.

1. *Kapósméta.* (Fiúk, leányok, 12. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 16—20.

A métajátékok előjátéka a kapósméta. A benti párt minden egyes tagja a métaütővel ívben felfelé előre üt. Ha a kinti párt valamelyik tagja a labdát elkapta, a csapatok helyet cserélnek. A kapósmétával együtt tanítsuk meg a tanulókat a vízszintes ütésre is. Bottal a vízszintes ütés sokkal nehezebb, mint az ívelt ütés. Az ívelt ütésre csak a hosszúmétánál, a vízszintes ütésre a hosszúmétánál és a fészekmétánál lesz szükségünk.

2. *Sintérméta.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 16—20.

Az adogatóhelytől 30—40 méter távolságra métavonalat húzunk.

A játékosoknak jogukban áll egymásután egyet-egyet ütni.

A sintér (adogató) felhajtja a kis tömött labdát, a vele szemben álló első játékosnak. Az első játékos a feldobott labdát kezével merőlegesen leüti a földre. A földreütött labdát a sintér felkapja és az időközben métára futó játékos iparkodik a labdával eltalálni. Ha a sintér eltalálta a futót, mielőtt az a métára ért volna, az eltalált játékos a sintér segédévé válik és ettől a pillanattól kezdve a sintér munkáját segíti és a hozzájutott labdával igyekszik a futót megdobni.

Ha a sintér nem találta el az első játékos és annak sikerült a métára jutni, az a métára áll és addig marad ott, míg egy kedvező pillanatban visszafuthat kiindulási helyére. Ha a sintérnek sikerült segédet szereznie, a bentiek nem kézzel és merőlegesen ütik le a labdát, hanem a métaütővel minél megszesebbre. Akinek sikerült kijutni a métavonalra és vissza az adogatóvonalra, legközelebb kettőt, vagy hármat stb. üthet.

Ha valamely segéd elkapta a kiült labdát, felszabadul és helyet cserél azzal az ütővel, akinek a labdáját sikerült a levegőben elfognia. Ez a legközelebbi ütésnél eggyel több ütésre jogosult, mint aki azt kiütötte.

Lassan mindig többen és többen lesznek a segédek és a játékot addig folytatjuk, amíg a végén csak egy marad benn. A következő játsszmában ez lesz a sintér.

Hosszúméta. (Fiúk 14. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 16—20.

A játsszótér nagysága a játsszók száma szerint különböző lehet. A játékhoz kis kézilabdát és hozzávaló ütőt használunk. A tanulók sorsolás útján két egyenlő pártra oszlanak. Sorsolással döntenek el, melyik lesz a „kinti“ és melyik a „benti“ párt. Az ütőpárt (a benti párt) tagjai egyenkint ütnek. A künnlévő párt egyik tagja adogatja nekik a labdát. A kinti párt a játssztéren szétszórva helyezkedik el. Az ütőmétától, a benti párt helyétől 30—50 méterre van a métavonal. Minden bentlévő játsszó csak egyet üthet, akár találta a labdát, akár nem. Ha jól ütött, akkor egyenesen a métavonalra futhat, ellenben ha rosszul ütött, bent várja meg, míg valamelyik társa egy sikerült ütést tett és csak akkor szalad ki. Belülről iparkodjanak a játsszók minden jó ütésre a métavonalra futni. Van arra is eset, hogy némelyik oda és vissza egyhuzamban szalad. Ha az ütőpártból egyen kívül mindannyian ütöttek, akkor az utolsó legjobb ütő, mint szabadító szerepel és hármat üt. E három ütés közül legalább egynek be kell jönnie, különben a kintiek helyet cserélnének a bentiekkel. Ferdén ütni nem szabad.

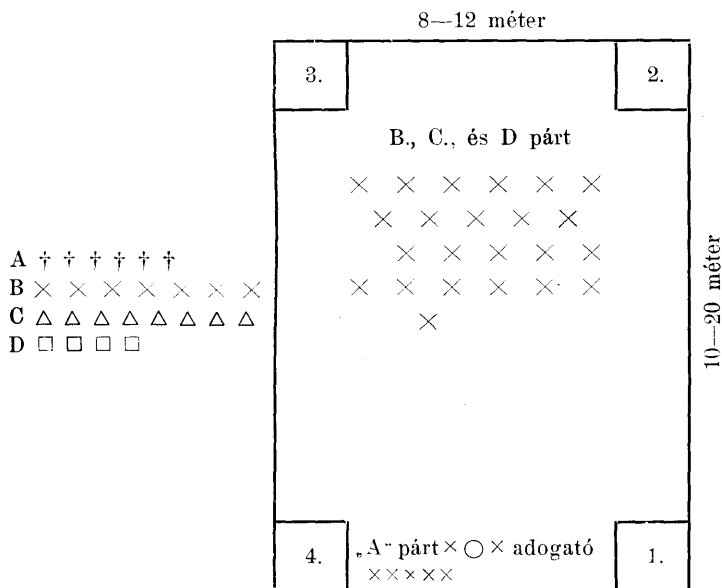
Valamennyi kinti játszónak joga van a játékterületen szaladó benticket a labdával megdobni. Ha így valakit eltaláltak, valamint ha az ütőjátékosnak labdáját elkapták, mielőtt az a földet érintette volna, helyet és szerepet cserélnek a csapatok.

4. *Várméta.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.) 332. ábra.

A játékosok száma: 16—30.

A játékosokat kis létszám mellett két: A és B, míg nagy létszám mellett négy: A, B, C és D csapatba osztjuk. Ha az A a benti csapat, akkor a B, nagy létszám mellett a B, C, és D csapat kinn játszik. A játékterületet az alább közölt rajz szerint készítjük el. A pálya nagysága a játékosok számától és a rendelkezésre álló helytől függ. Hossza 10—20 méter, szélessége 8—12 méter legyen. A játéktér négy sarkába egy-egy négyzetméter nagyságú területet rajzolunk, ezek a várak. A kinti pártiak közül van egy adogató. A benti párt tenyérrrel üt. Mindenki csak egyet üthet. Aki ütött, azonnal az egyes számú várba fut. Ha a teniszlabdát messzire elütötte, az első számú várba futás után befuthat a második, harmadik és negyedik várba is. A kinti párt közül valaki a kiütött labdát gyorsan megfogja és azonnal az adogató kezébe dobja. Az adogató hirtelen az előttelevő kis körbe teszi a labdát és elkiáltja, hogy „állj!”. Ha az ütő az „állj!” kiáltás pillanatában nem volt valamelyik várban, hanem két vár között az ellenség területén futott, akkor fogoly lesz. Fontos az, hogy az „állj!” kiáltás pillanatában azok, akik ütöttek, védett területen, valamelyik várban legyenek. Amelyik játékos eljutott az első váron keresztül, mondjuk a második várba, a következő játékos ütése alkalmával — ha a helyzet eléggé kedvező — igyekszik a harmadik, esetleg a negyedik várba jutni. Aki a negyedik várba is bejutott, az a saját csapatának A, B, C vagy D betűje mellé egy jelet tesz. Aki visszaért a dobóhelyre, újra üthet.

Ha a kinti párt közül valaki a levegőben elkapja a labdát, az ütő fogoly lesz és minden benti játékos visszamegy abba a várba, ahonnan tovább



332. ábra. A várméta játéktere.

akart futni. Ha valaki olyan messzire ütötte a labdát, hogy az ütés után az első, második, harmadik és negyedik váron is keresztül tudott szaladni anélkül, hogy időelőtt „állj!”-t kiáltott volna az adogató, akkor az összes foglyokat kiszabadította.

Ha a bentjátós A párt emberei közül annyian lettek foglyok, — vagy valamelyik várban összezsúfolódtak és a kedvezőtlen helyzet miatt nem tudtak a negyedik várba befutni —, hogy nincs aki üssön, az A párt kimegy és a B párt megy be ütni. Ha nagy a létszám és négy csapat van, akkor most az A, C és D párt van kint. Ha a B párt is kiesett, utána a C, majd a D párt fog ütni.

Győz az a párt, amelyikből három, négy stb. játszma alatt, többen, illetve többször tudtak a negyedik várba jutni.

A játék kezdetben nagy széllabdával, vagy posztólabdával üzhető és csak később teniszlabdával.

5. *Adogatóméta.* (Fiúk, leányok 12. évtől kezdve.)

A játósók száma: 16—20.

Az adogatóméta nagyon hasonlít a várméta játékhoz, azzal a különbséggel, hogy a várakat zsámolyok helyettesítik. Ha a kiütött labdát valamelyik kinti tag elfogja, ennél a játéknál nem dobja be az adogatónak, hanem azon a helyen, ahol elfogta a labdát, megáll, a kinti párt többi tagja pedig, az adogatót kivéve, mind odafutnak, egymás mögé állnak és fej fölött hátraadogatják a labdát. Az ütőnek közben mind a négy várat meg kell kerülnie. Ha az ütő hamarabb körülfutotta a négy várat, mint a kintiek labdája adogatás útján az utolsóhoz került, akkor újraüthet. Ha nem sikerül a befutás, akkor fogoly lesz. A játék többi szabálya ugwyanaaz, mint a vármétajátéké.

6. *Fészekméta.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játósók száma: 18. Iskolai játéknál lehet több vagy kevesebb is.

A fészekméta (fészeklabda) szabályai. (333. ábra.)

Labda.

1. A labdának kereknek, bőrfelületűnek, a verseny kezdetén $21\frac{1}{2}$ — $22\frac{1}{2}$ cm. kerületűnek, 110—125 gramm súlyúnak és oly rugalmasnak kell lennie, hogy 2 méter magasból fadeszkára ejtve, legalább 30 cm-re, de legfeljebb 60 cm-re ugorjon.

Bot. (Ütő.)

2. A bot kerek; legfeljebb 18 cm kerületű (legnagyobb átmérő legfeljebb 6 cm) és legfeljebb 105 cm hosszú legyen. Csupán fából készülhet. Zsinegnek, vagy szalagnak a botra való göngyölése megengedett.

Cipő.

3. A cipő lehet torna-gumitalpú cipő, de jobb a szöges futócipő.

Kesztyű.

4. A labda elkapását megkönnyítő, vagy a kezek védelmezésére szolgáló kesztyűk viselése szabad.

Játéktér.

5. A játéktér méretei és különböző részeinek elnevezései a 300. oldalon lévő 333. ábrán szemlélhetők.

Adogatótányérként köralakú deszkalap használatos, amelynek átmé-
rője 75—78 cm, kb. 2 cm vastagságú deszkából készül és vízszintes helyzet-
ben a földhöz erősítve, mintegy 2 cm-re kiemelkedik onnan.

Játékszabályok:

A játékesapathoz 9 játékos és legfeljebb 3 pótjátékos tartozik.

A pótjátékosok egyike kezelheti csapatjának botjait. A többi pót-
játékosnak a pályán kívül kell tartózkodnia. A pótjátékos beállhat a bíró
véleménye szerint játékképtelenné lett és a játékból véglegesen kiálló játékos
helyére, annak ütési számával felszerelve. Játékosesere különben bármikor
történhetik, ha az ellenpárt játékevezetője beleegyezik.

6. *Az ütés rendjének lajstromá.* Mindkét csapatnak játékevezetője van.
Ennek a verseny megkezdése előtt jelentkeznie kell a bírónál és át kell adnia
számára saját csapatja ütésrendjének lajstromát.

7. *A játék-kapitány.* Az ütés rendjének lajstromában aláhúzás útján
meg kell jelölni a kapitányt.

8. *A játékos és a játékbíró.* Játék közben csupán a játék-kapitánynak
van joga megszólítani a játékbíró. Minden játékos köteles felelni a játékbíró
kérdéseire.

A játékbíró saját belátása szerint eltilthatja a folyamatban levő játék-
tól, vagy több játéksorozattól eltilthatja azt a játékost, aki szabálytalanul,
vagy fegyelmezetlenül viselkedik.

9. *Az ütés sorrendjének száma.* Minden játékos köteles ruhájának
elülső részére erősített, tisztán látható, legalább 10 cm magasságú ütési sor-
rendszámot viselni.

10. *A belső játékos.* A belső játékosok feladata, hogy sorrendben üsse-
nek és utána, fészektől-fészekhez és végül a házifészekhez fussanak, hogy
lehetőleg minél több futást kapjanak.

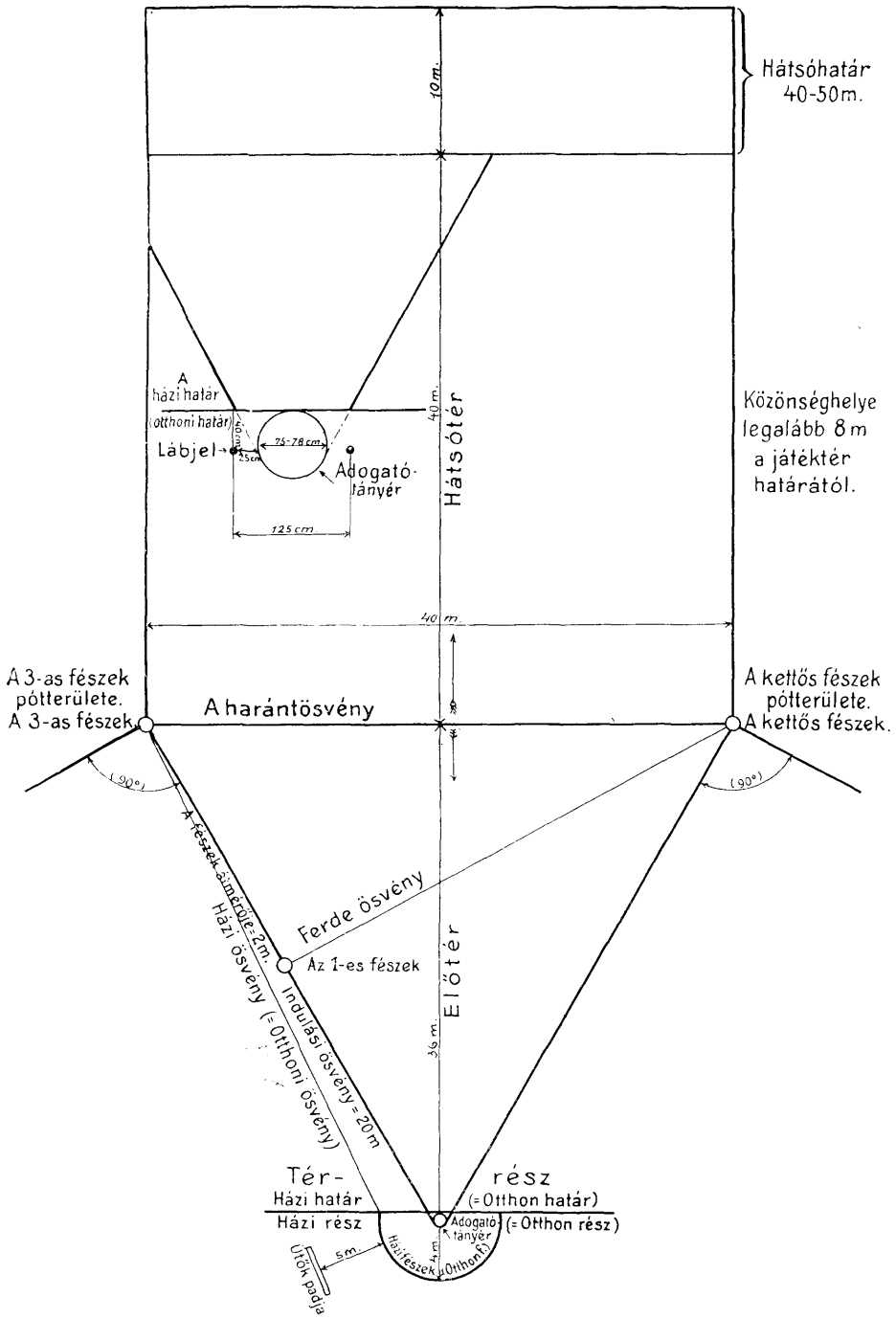
a) A futás meghatározott útszakaszonként történik, betartva azoknak
megállapított rendjét: A házifészektől az egyes fészekhez (indulási szakasz),
innen a kettes fészekhez (ferde szakasz), innen a hármas fészekhez (haránt-
szakasz) és végül a hármas fészektől a házifészekhez (házi szakasz).

b) A belső játékosoknak semmiféle módon sem szabad zavarniok a
külső játékosokat.

11. A belső játékosnak nem szabad szándékosan a hajított, vagy ütött
labda útjába állni, hogy megakadályozza a külső játékost a labda elfogásá-
ban. Ha a belső játékosok valamelyike ily módon próbálja saját futótársát
segíteni, a bíró az illető futót holtta nyilváníthatja.

12. A belső játékosnak halála után nem szabad a játékban résztvennie,
de azért csapatának játékát irányíthatja.

13. *Jelentkezés.* A belső játékhöz tartozó bármely tevékenység végleges
elintézése, pl. megsebesülése, halála, vagy szakaszfutása után a játékos azon-
nal köteles a játékjegyzőnél jelentkezni, a jegyzőkönyvbe bevezetett jelzés
megtételezése végett.



333. ábra. A fészekméta játéktere.

14. *A külső játékos.* A külső játékosok feladata a belső játékosok futását megakadályozni oly módon, hogy az ütött labdát elkapni igyekeznek. Ezen törekvésük sikere esetén a futók megsebesülnek. Ezenfelül megégetik (halottá válnak) a futókat oly módon, hogy hozzájuk vágják a labdát (elegendő a kézzel való érintés is, ha az érintő kézben van a labda), vagy oly módon, hogy a labdát a kérdéses útszakasz fészkenél lévő saját külső játékos-társához (örhöz) juttatják.

a) A külső játékosokról a következő nevek használatosak: Kántor, aki adogat és főként a házifészeknél működik. Egyes ör, az egyes fészeknél. Kapó, az egyes ör szintjében. Kettős ör, a kettős fészeknél. Égető (ütő) a harántsövény közepe táján. Hármas ör, a hármas fészeknél. Hármas tartalékör, a hármas ör mögött. Kettős tartalékör, a kettős ör mögött és labdakapóör (elfogó) legmesszebb hátul. A külső játékosok bármikor tetszés szerint helyet cserélhetnek.

b) A külső játékosok, akikre a játékban csupán a labda tartozik, bárhol állhatnak, föltéve, hogy nem akadályozzák ellenfeleiket, nem állanak eléjük az ösvényeken, vagy a fészkekben, nem zavarják az ütőt teendőiben és általában nem gátolják a játékot. A labdát nem szabad lábbal tovább juttatni. Azt a játékost, aki a szabályokat megszegi, a bíró eltilthatja a játéktól a folytatásban levő játék idejére, vagy akár több játékszakra is, ha úgy látja, hogy a figyelmeztetés nem elegendő. Ezenkívül a szabálytalanság miatt kárt szenvedett belső ember minden egyes esetben szabad útszakaszt kap.

15. *A szabad útszakasz.* A szabad útszakasz azt jelenti, hogy a belső játékos, aki szabad útszakaszt kapott, szabadon eljuthat, ha akar, az előtte lévő fészkekhez. Ha ennél a fészeknél, vagy a tőle kezdődő útszakaszon már előzőleg futó van, akkor ez — éppen úgy, mint az ő előtte levő futó — szabadon futhat egy útszakaszt, mielőtt a szabad útszakaszt kiherdették. A szabad útszakaszon lévő futót a külső játékosoknak nem szabad zavarniok.

16. *Helyesere.* Ha a külső játékosok három belső játékost meghalasztottak, helyesere következik.

Helyesere alatt azt értjük, hogy az eddigi belső játékosok a térre sietnek külső játékosoknak és a külső játékosok belső játékosoknak. Ha ezután a játék folytatása közben három új belső játékos meghal, újra helyesere következik. Ekkor, miután mindkét csapat volt egyszer belső és egyszer külső pályán, kész egy játékpár. Az a csapat győzött, amelyik több futást hajtott végre.

17. *A játék ideje.* A szabályos verseny 7 játékpár eléréséig terjed. A több futást kapott csapat a verseny győztese. Ha mindkét csapatnak egyforma sok futása van, akkor folytatják a versenyt egyik játékpártól a másikig mindaddig, míg döntés jön létre.

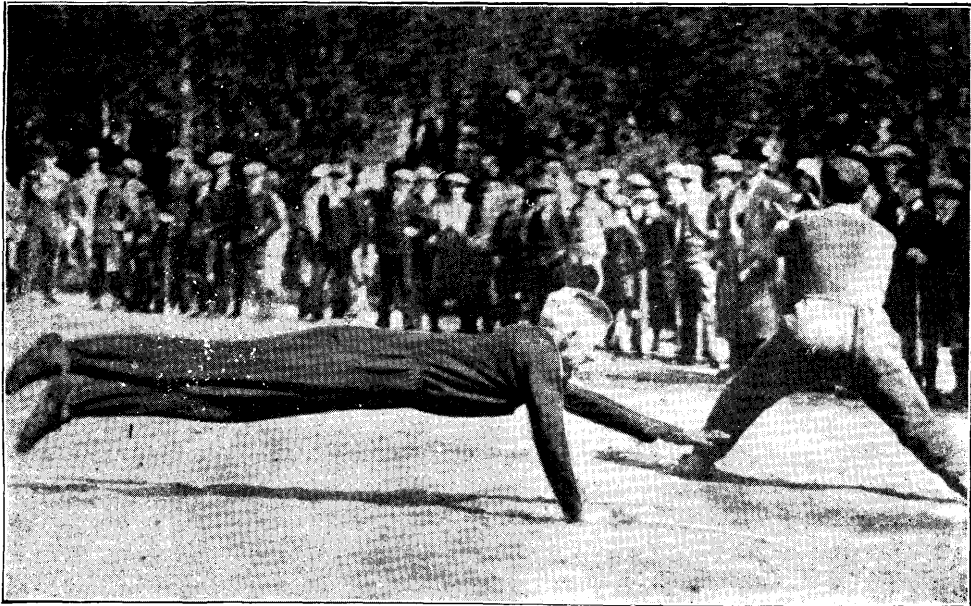
18. *A játéklabdák.* Mindkét csapatnak a játék kezdete előtt át kell a bírónak adnia két új szabályos labdát.

A csapatok által átadott labdákat akként használják, hogy az első 3½ játékpárt ugyanazzal a labdával játsszák, az azt követő játékpárokat pedig a másik labdával. Ha a labda szakadás, vagy kinyúlás útján használhatatlan lett, akkor azt új labdával kell kicserélni. Ugyanezt az eljárást kell követni akkor is, ha a labdát oly hosszú ideig nem lehet megtalálni, hogy annak keresése túlságos hosszú időre félbeszakítaná a játék folytatását. Ha az elveszett labda később előkerül, át kell adni a játékbíróknak, hogy szükség esetén újra használatba kerülhessen.

19. *A verseny rendezése és ellenőrzése.* A versenyt rendező egyesület kötelessége, hogy a verseny ellenőrzésére játékbíró és kellő mennyiségű segéd álljon rendelkezésére. Úgyszintén az egyesületnek kell gondoskodni arról, hogy a versenyről jegyzőkönyvet vezessenek és hogy a halottak bejegyzése helyes módon menjen végbe, továbbá, hogy a játéktér a verseny kezdetéül meghatározott időpont előtt legalább 30 perccel készen álljon és hogy két szabályos labda és két szabályos ütő tartalékul kéznél legyen.

20. A belső játékost, a külső játékost és a labdát illetően a következő szabályok érvényesek:

a) A belső játékos 1. akkor érkezik meg a fészekbe, amikor valamely testrészével érintkezésbe kerül a fészek területével; 2. akkor indul valahonnan



334. ábra. Fészekméta játék. A futónak valamelyik testrészével hamarabb a fészekbe kell jutnia, mint a labdának.

(fészekből), amikor megválnak az illető terület érintésétől és utána érintkezésbe kerül más területtel.

b) A külső játékos akkor van a fészekben, amikor valamely testrészével érinti azt.

c) A labda először akkor van a külső játékosnál, amikor ennek kezében van, a földtől elválasztva; 2. a labda akkor érkezik a fészekhez, amikor olyan külső játékos birtokába kerül, aki a fészekben van, vagy ha a külső játékos, akinél a labda van, a fészekbe érkezik.

A helyválasztás.

21. *Az ék.* A helyválasztás elintézése végett a csapatok a játékbíró felszólítására ékalakban sorakoznak a házfészekről kezdődő oldalhatárokra.

a) *Helyválasztás.* Ezután a játékbíró magához hívja és egymás mellé állítja a játékvezetőket és az ütőbotot valamelyiknek gyorsan odadobja, úgy,

hogy ne is sejtsék, kinek kell először elkapnia. Az első kapás érvénytelen és megisméltendő, ha az elkapó — a hüvelyk- és mutatóujját nem számítva — ujjai közelebb vannak a bot vékonyabb végéhez, vagy ha azok három tenyér szélességnél közelebb vannak a bot valamely végéhez. Minden következő fogást úgy kell elintézni, hogy a kisujj érintse az ellenfél hüvelyk- és mutatóujját. Az utolsó fogást kapó játékvezető — fogása szilárdságának jeléül — köteles a botot feje körül körbe lendíteni anélkül, hogy eredeti fogásán javítana. Ha ez sikerül neki, akkor ő választja csapatja számára az első külső, vagy belső helyet; ha nem sikerül neki, akkor a választás az ellenfél vezetőjének a joga.

22. *A játék elkezdése.* Helyválasztás után a csapatok helyükre mennek: a bíró átadja a külső játékosoknak a játéklabdát és sípjelet ad a játék elkezdésére.

Az adogatás.

23. *Az adogatás végrehajtása.* Az adogatást a következőképpen kell végrehajtani. A kántornak (adogatónak), aki a tányér túlsó oldalánál áll az ütővel szemben, a labdát egy pillanatra a váll színvonalában lévő tenyerei között kell tartania. Azután az adogatás egyszer lefelé és egyszer fölfelé, de egyébként félbe nem szakított alsóbb kézmozdulattal hajtandó végre a felsőbb kéz alatt anélkül, hogy bármelyik kéz helyzetvonala magasabbra jusson. A labdának — miután a kántor kezéből eltávozott — legalább is az ütő fejetejének magasságáig fel kell emelkednie és le kell esnie a tányérra, ha az ütő nem üt, vagy a tányér szélére, a tányér szélét tisztán megérintve. Mielőtt az adogatott labda legmagasabb állására fölemelkedett volna, a kántornak félre kell lépnie, hogy az ütő nyugodtan üthessen.

24. *Az adogatás megföllebbezése.* Ha az adogatás az ütő véleménye szerint nem szabályszerű, akkor — a házifészekben állva, bottal kezében — helytelenné föllebbezheti meg s ekkor az adogatás felügyelője eldönti, hogy helyes, vagy helytelen volt-e az adogatás, e szavak valamelyikét használva: „Helyes!” vagy „Helytelen!”.

a) Ha fellebbez az ütő, akkor tartózkodnia kell az ütéstől és a „helytelen” szót ki kell mondania, mielőtt a kántor az adogatás után a labdát még megkaparinthatta volna. Hasonlóképpen helytelenné föllebbezheti meg az ütő az adogatást akkor is, amikor a labda a kántor kezében van, ha ez az adogatási engedély megkapása után valamely módon kezeit himbálva, vagy másképpen szándékkal igyekszik az ütőt csalogatni. Ekkor azonban a fellebbezést be kell jelenteni, mielőtt a kántornak még ideje lett volna a labdát feldobni, vagy a térre hajítani. Az ok nélküli fellebbezést minden esetben érvényes ütésnek kell számítani.

b) A kántor az adogatás alatt a térre dobhatja a labdát anélkül, hogy az adogatás ezáltal szabálytalanná válna.

c) Ha az ütő fellebbezett, akkor a kántornak (adogatónak) tilos újra adogatni, vagy folytatni a félbeszakított adogatását, mielőtt az adogatófelügyelő eldöntötte volna a fellebbezést. Az adogatási felügyelő döntése után a kántornak az adogatást újra kell kezdenie. Ha engedély nélkül mégis adogatott volna, akkor a bíró szabad útszakaszt engedélyez az ütőnek.

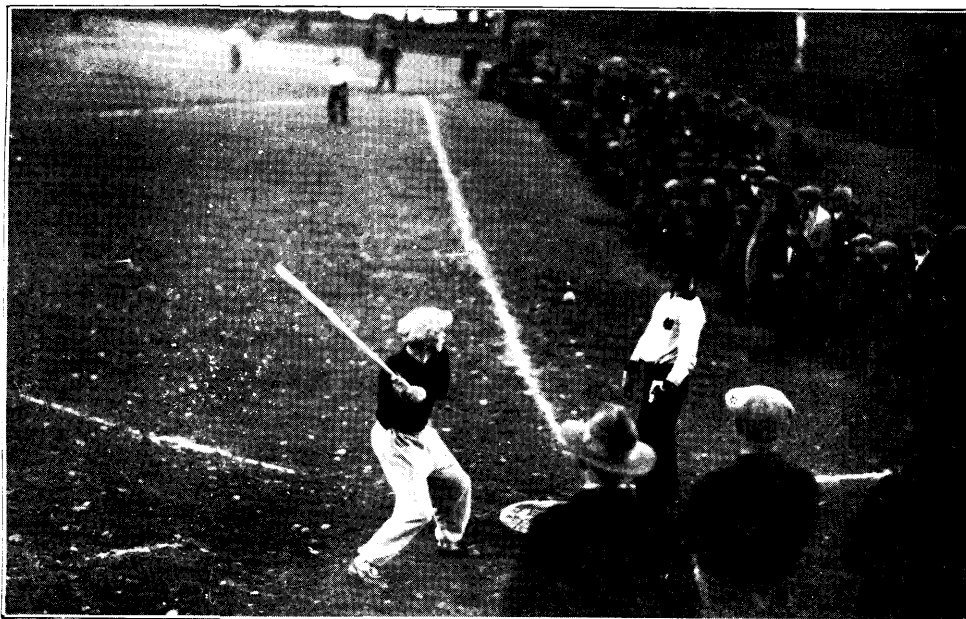
Érvénytelen az adogatás d), ha az ütő a kántor adogatása közben nincs a házifészekben. Az adogatási felügyelőnek a szabálytalan adogatást érvénytelennek kell ítélnie és ekkor az adogatást meg nem történtnek kell tekinteni.

e) Ha az ütő elüt olyan labdát, amelynek alakj felételeit a kántor nem teljesítette, akkor a következő adogatások is érvényesek a számára. De ha nem üt és nem is föllebbez, akkor az adogatási felügyelő köteles az adogatást érvénytelennek nyilvánítani.

f) Az ütő meghal, ha kétszer ok nélkül föllebbez.

25. *Szabálytalan adogatások által okozott szabad útszakasz.* Két jóváhagyott fellebbezés után az ütő jogot kap arra, hogy választhasson vagy a szabad útszakasz, vagy hátralevő ütésének használata között.

a) Ha az ütő nem akarja igénybevenni a két szabálytalan adogatás által kapott szabad útszakaszt, akkor ezután minden egyes számára adott



335. ábra. Fészekméta játék. Adogató (Kántor) és az ütő az ütés pillanatában.

szabálytalan adogatás után jogot kap a szabad útszakaszra. Ezt átruházhatja egy olyan — téren levő — futóra, aki előtt futó nélküli fészek van.

b) Ha az ütő szabad útszakaszra indult és botvétséget követ el, akkor elveszti a szabad útszakasz jogát és ugyanabba a helyzetbe kerül, mint más közönséges ütő, aki botvétséget követett el. (Lásd 32. pontot.)

Az ütés.

26. *Az ütés rendje.* Az ütők meghatározott sorrendben járulnak az ütéshez a verseny egész tartama alatt.

27. *Az ütéshez való felállás.* Ütés végett az ütőnek a házfészekbe kell állnia, a tányér baloldalára.

28. *Az ütések száma.* Az ütőnek jogában áll minden egyes alkalommal, amikor sorra kerül, három szabályos adogatást saját céljaira felhasználni.

Minden egyes szabályos adogatás az ütő által felhasznált ütésnek számít, függetlenül attól, hogy ütött-e az ütő, vagy nem. Lépp úgy használt ütésnek számít az ütőnek minden próbálkozása. Nem számít ütésnek, ha az ütő föllebbez és ütés nélkül hagyja azt az adogatást, amely szabálytalan.

29. Szabálytalan ütés. Az ütés szabálytalan

a) Ha a labda az ütés következtében a házifészekbe, a tartalékterületre, vagy a közönség határán kívül eső részre esik anélkül, hogy egyetlen — téren tartózkodó — külső játékoshoz hozzáért volna.

b) Ha a bot ütés közben kiugrik a kézből, vagy kettétörik.

c) Ha a labda az ütés következtében — anélkül, hogy valamely külső játékoshoz hozzáért volna — valamely belső játékoshoz ütődik.

Szabálytalan még az ütés:

d) Ha a belső játékos helytelen sorrendben üt. Ha pl. a 6-os számú játékos van soron, de helyette a 7-es számú ütött, akkor az utóbbi meghal.

e) Ha holtta nyilvánított belső játékos üt, ekkor őt ismételtlen holtnak tekintik. Ha előzőleg már volt 2 halott, akkor az helyeserét von maga után.

f) Ha az ütő elüti azt az adogatást, amelyet — mint helytelent — megföllebbezett.

g) Ha az ütő zavarja az adogatót munkájában. Pl. akadályozza a kántort abban, hogy a földre esett labdát felvehesse.

30. Elkapott ütés. Az ütés akkor számít elkapottnak, ha a labda a bottal való megütés után valamely külső játékos kezébe kerül anélkül, hogy közben a földet érintette volna.

A futás.

31. Futáshoz való indulás. Az ütőnek jogában áll futni, mihelyt a labda az első adogatásnál kivált a kántor kezéből; egyre megy, helyes-e vagy helytelen az adogatás. Az ütőnek jogában áll tehát futni, ha szabálytalan adogatást kapott, jöllehet még három ütése van hátra.

32. Botvétség.

A botvétség, amely akkor történik, 1. ha adogatás közben, amikor a labda kiválik a kántor kezéből, a házifészekben más bot is van, nemesak az, amelyet kezében tart az ütő (ezen előzetes botvétség esetében az ütőnek nem szabad elkezdni a futást, mielőtt a botot el nem távolították a házifészektől és a következő adogatáskor a labda ki nem vált a kántor kezéből), 2. ha a bot az ütő futáshoz való indulása után — csak kis részben is — a házifészeken kívül marad (ezen utólagos botvétséget az ütő jóváteheti). Ha az ütő botvétség elkövetése után futásnak indul, akkor a külső játékosok úgy kezelik őt, mint egy közönséges futót. Ha nincs ideje visszatérni a házifészekbe, hogy a botvétséget jóvátegye, vagy hogy folytassa az ütést addig, amíg a labda a házi- vagy egyes fészekbe eljut, akkor meghal. Természetesen nem kaphat védelmet az egyes fészektől, amíg a botvétséget jóvá nem tette.

Botvétségnek számít minden szabálytalan ütés.

33. A harmadik ütés. Figyelmeztetés. A harmadik ütés után az ütő védtelenné lesz a házifészekben. Ennélfogva, ha a harmadik ütés alkalmával előzetes botvétség történt, vagy ha az ütő a harmadik ütése után utólagos botvétséget elkövetve nem rendelkezik elegendő idővel, hogy ezt jóvátegye, vagy ha harmadik ütését szabálytalanra ütötte, az ütő meghal.

34. *A szabálytalan ütéssel való futás.* Aki szabálytalan ütéssel van úton, köteles indulási fészkehez visszatérni.

a) Az a futó, aki szabálytalan ütéssel volt úton, az indulási fészekbe való visszatérése alkalmával védve van a labda összes hatásai ellen.

b) Ha a futó szabálytalan ütés után idő előtt elkezdi előre haladni, vissza kell neki térnie, épp úgy, mint a szabálytalan ütés után; de annyiban nehezebb körülmények között, hogy most már nincs védve a labda következményeitől; tönkre lehet tehát őt tenni nem csupán azáltal, hogy hozzávágják a labdát, hanem oly módon is, hogy útszakaszának vég- vagy kezdő-fészkehez dobják a labdát, s ekkor a futó meghal, ha nem volt ideje az indulási fészekbe visszaérkezni.

35. *Az elkapott ütéssel való futás.* A futó, aki elkapott ütésből származó úton van, megsebesül, ha az elkapás pillanatáig nincs ideje az indulási fészekbe visszahátrálni.*)

36. *A fészekverseny. A labdával való megütés.* A futó, aki úton van akkor, amikor a labda ugyanazon útszakasz bevégződési fészkebe ér, meghal. Épp úgy meghal a futó labdával való megütés esetében, ha nincs védve akkor, amikor a labda vagy a kéz, amelyben a labda van, világosan érinti őt.

37. *Fészekvétség.* Az a futó, aki úgy érkezik a fészekbe, hogy nem volt az előző fészekben, meghal.

38. *A házifészek.* A házifészek a belső játékosokra nézve általában ugyanolyan, mint a többi fészkek, azzal a különbséggel, hogy ott történik az ütés. A házifészekben csupán az a belső játékos tartózkodhatik, akire rákerült az ütés sora, nem számítva azt az esetet, amikor a házifutó átnyomul a fészken; a többi belső játékosokat meg lehet ütni a labdával, ha a házifészekben vannak.

39. *A labda halála.* Ha a közönség juttatja el az eldobott vagy elütött labdát a pót-területre vagy a térre, akkor meghal a labda s így ennek következtében semmiféle játékra nem alkalmas.

A játék ellenőrzése.

40. *A játékbíró.* A verseny menetét a játékbíró őrzi ellen; az ő parancsait a játékosok kötelesek elfogadni, a játéktól való eltiltás terhe alatt. Egyedül a játékbíró felelős a verseny szabályszerű lefolyásáért; a játékeseményekre vonatkozó határozatai megváltozhatatlanok.

A játékeseményekre vonatkozó határozatok megváltozhatatlansága alatt azt értjük, hogy pl. ha a játékbíró határozataként kimondotta, hogy valamely fészekversenyben a labda előbb ért a fészekhez, mint a futó s ennek következtében a futót holtá nyilvánítja, akkor ezt a határozatát maga sem változtathatja meg többé.

41. *Büntetések.* A játék ellenőrzése alatt a játékbíró a következő büntetéseket használhatja:

a) A belső játékos vétsége miatt: 1. figyelmeztetés, 2. holtá való nyilvánítás és 3. a játéktól való eltiltás egy vagy több játékszakaszpár idejére.

b) A külső játékos vétsége miatt: 1. figyelmeztetés, 2. szabad útszakasz

*) Ha valamelyik játékos megsebesül, akkor egy játékmenet idejéig ki kell állnia.

megítélése a belső játékosnak és 3. a játéktól való eltiltás egy vagy több játékszakaszpár idejére.

42. *Fütyjelek.* A játék vezetése közben a játékbírónak éles hangú síppal a következő fütyjeleket kell használnia:

Csapatok ékalakba: hosszúak.

A játék kezdődik, vagy félbeszakad: egy hosszú.

Szabálytalan ütés: rövidék és hosszúak.

Labdaelkapás: rövidék.

Halál: két hosszú.

Sebesülés: hosszú, rövid, hosszú.

Helyesre: hosszú és rövidék.

A verseny bevégeződik: hosszúak.

Figyelmeztetés. A játékbíró köteles a fütyjeleket a lehető leggyorsabban leadni a helyzet eldöntése után. A sebesülés alkalmával azonban általában nem szokás fütyjelet adni, kivéve abban az esetben, ha a megsebesült futó minden további nélkül nem jön rá magától, hogy el kell a térről távoznia.

43. *A játékfelügyelő.* A játékbíró a játék menetének ellenőrzésére segédül használhat legfeljebb öt játékfelügyelőt és egy játékjegyzőt, s ezek jelentése alapján hozhatja meg döntését, de semmiképpen sincs kötve a jelentésektől.

a) A játékbíró határozza meg a felügyelőknek a téren való elhelyezését. Ha ezek öten vannak, akkor egy-egy kerül belőlük mindegyik fészekhez, egy a hátsóhatárhoz, a játékbíró pedig alkalmas helyről követi a játékot.

b) A felügyelőkről teendők és felügyeleti helyük szerint a következő elnevezések használatosak: a házfészeknél adogatási felügyelő, az egyes fészeknél egyes felügyelő, a kettes fészeknél kettes felügyelő, a hármas fészeknél hármas felügyelő és a hátsóhatáron hátsófelügyelő. Az adogatási felügyelő teendői közé tartozik a kántor és az ütők játéktevékenységének szemlertartása és a futáskapásnak ellenőrzése; a térfészek felügyelői szemmel tartják a fészkek területén történő futási tevékenységet és értesítést küldenek az ő fészekükönél lévő oldalhatárokon előforduló szabálytalan ütésekről; a hátsófelügyelő feladata, hogy értesítést küldjön a hátsóhatáron előforduló szabálytalan ütésekről. A felügyelők és a jegyző csupán a játékbírónak felelősek teendőik ellátásánál.

A játékfelügyelők értesítési jelei. c) A felügyelők értesítést küldenek a játékbírónak a következő jelek használata útján: 1. a futó a fészekbe ért (ha mindjárt sebesülten is): kézfölemelés egyenesen vagy a jelzőtábla üres oldalának mutatása (jelzőtáblául egyik oldalán tiszta, másik oldalán szembe-tűnő kereszttel ellátott lap használatos), 2. a futó meghalt: a kéz kinyújtása vízszintesen vagy a jelzőtábla keresztes oldalának mutatása, 3. szabálytalan ütés: kézlöbálás a fej fölött és 4. szabályos ütés (amennyiben valamely oknál fogva szükséges annak mutatása): kézfölemelés. A felügyelők értesítési jeleiket leadják mindjárt a döntés után, de semmi esetre nem idő előtt.

Jegyzőkönyvi jelzések. Az írnok a jegyzőkönyv vezetésében a következő jelzéseket használja: a belső játékos ütéshez áll !, futóvá lesz —, megsebesül ○, meghal ○, futást kap +, tiszteletbeli futást kap #.

44. *A játék ellenőrzése közben figyelembe veendő körülmények.* Amikor a játékbíró vagy felügyelő nem egészen biztos a játékcselekmény eredményéről (ha pl. a futó és a labda egyidőben érkeznek a fészekhez), akkor a helyzetet a belső játékos javára kell eldöntenie. A játékbírónak vagy fel-

ügyelőnek nem szabad a játék menetébe oly módon beavatkoznia, hogy abból egyik vagy másik csapatnak előnye legyen. Ha a belső játékos — halála vagy megsebesülése után — nem jön rá magától, hogy haza kell távoznia, akkor a játékbíró vagy a felügyelő köteles őt erre figyelmeztetni.

F) **Medicinlabda-játékok.**

1. *Tekézés a medicinlabdával.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játékosok száma: 12—16.

A tornaterem végére, vagy az udvar egyik részére 9 drb. fakézigránátot, vagy tornabuzogányt állítunk. (Ezek a tekék.) A játékosok legalább 10 méternyi távolságra állnak fel. (Ha a távolságot növeljük, a játék is nehezebb lesz.)

Feladat a medicinlabdával minél több buzogányt elütni. A csapat minden tagja hármát dobhat. A buzogányokat mindaddig, amíg valamennyi el nem dőlt, vagy az ellenesapat nem kezd dobni, nem szabad felállítani. Az a párt lesz a győztes, melynek tagjai a legtöbb buzogányt döntötték el.

Leányok és gyermekek a medicinlabdát, mint a tekézésnél a golyót, gurítják, idősebb fiúk hajítják.

A buzogányokat egymástól kb. félméter távolságra állítjuk fel.

2. *Lövöldözés a kapura.* (Fiúk 14. évtől kezdve.)

A játékosok száma: csapatonként 8—10.

Nyújtófa között, vagy két magasugróállvány közt a teremben, vagy kinn az udvaron játszható. Kb. 7—8 játékos összjáték útján megkísérli 8—10 méter távolságból a medicinlabdát a kapuba dobni. A mi azonban nem mindig sikerül, mert a kapus azt megakadályozni igyekszik. Ha a kapus mégis három lövést beengedett, helyet ad az új kapusnak.

3. *Kiszorító.* (Fiúk 14. évtől kezdve.)

A játékosok száma: 20—30.

A kiszorítót nagy udvaron, vagy játéktéren lehet játszani. Mindkét párt a tér közepén egymással szemben foglal helyet. Mindkét fél felváltva egy-egy hajítást végezhet az ellenfél irányába. Cél a labdával az ellenfelet a játéktérről kiszorítani. Ha az ellenfél felé hajított labdát nem sikerül az ellenpártnak elkapni, akkor a leesés helyéről dobják vissza a labdát. Ha sikerült a levegőben elkapni a labdát, akkor az illető három lépést előre futhat és onnét dobhatja a labdát.

Lassanként az egyik pártnak annyira sikerül a labdát az ellenfél határvonalaihoz hajítani, hogy egy sikerült dobással azon keresztüljut.

Versenyzés esetén az a párt győz, amelyik kétszer 10 perc alatt többször dobta át a labdát ellenfele hátsó határán.

Ha a játékot sportpályán üzzük, akkor feladat a labdát az ellenfél kapujába dobni.

4. *Zsinórlabda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játékosok száma: 12—24.

A tornaterem közepén a bordásfalra keresztben két, két és fél méter magasságban zsinórt feszítünk ki. Udvaron a zsinórt a rúdugróállványra szerelhetjük fel.

A játékosokat két részre osztjuk, kik a kifeszített zsinór mindkét oldalán foglalnak helyet. Feladat a medicinlabdát úgy átdobni a zsinóron, hogy azt az ellenfél ne tudja elkapni.

A játéknál összjátékra törekedjünk. Először a labdát egymásnak adogassuk, s aki a legkedvezőbb helyzetben, vagy legközelebb van a zsinórhoz, az dobja át. Leányok futballal, vagy posztókülsőjű labdával játsszák.

Győz az a fél, amelyiknek 10 perc alatt több sikerült dobása van.

5. *Labdahajtsza.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 10—30.

A játékhoz két medicinlabda szükséges. Leányok futballal, vagy posztólabdával játsszák.

A játékosokat úgy állítjuk körbe, hogy az egyik párt két játékos köze a másik párt két játékos álljon. Mindegyik párt kap egy labdát. Két játékos, akik egymással szemben állanak, „rajta!” vezényszóra a labdát a tőle legközelebb álló pártjabeli játékosnak dobja, jobbra. Ez elkapja és siet azt továbbdobni, a tőle jobbra legközelebb álló saját pártjabelijének. A labdák gyorsan vándorolnak körbe, egyik „hajszolja” a másikat. Győz az a fél, amelyik csapat labdája a másik párt labdáját utólérte. Udvaron, vagy sporttelepen a játékosok közötti távolság 4—5 méter. Ilyenkor a labdát súlylökés-szerűen továbbítjuk. A játék megismétlésénél a labdát ellenkező irányba dobjuk.

G) Verseny- vagy sportjátékok.

1. *Saroklabda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 20—30.

A saroklabda szabályai nagyon hasonlítanak a futball szabályaihoz. azzal a különbséggel, hogy a labdát nem lábbal, hanem kézzel továbbítjuk.

A 20 méter hosszú és 12 méter széles terület belső négy sarkába egy-egy ugrózsámolyt teszünk. A területet középen egy vonallal kettéosztjuk. Az egyformán elosztott játékosok határozott formában felállnak a saját területükre és az ellenfél területén levő két zsámolyra egy-egy kapust állítanak.

Feladat: összjáték útján az ellenfél feje fölött a saját kapus kezébe dobni a labdát. Minden kapus kezébe dobott labda egy pontot számít. Az ellenfélnek nem szabad az ugrózsámolyra felállni. Ha a játékosok száma mondjuk 16—16, akkor minden csapatnak van 6 csatárjátékos, 4 fedezetjátékos, 2 hátvédjátékos, 2 kapuvédője és 2 kapusa. (Ezek a kaput helyettesítik.)

Győz az a fél, amelyik hamarabb szerez 20 pontot.

2. *Amerikai tenisz.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játsszók száma: 2—2.

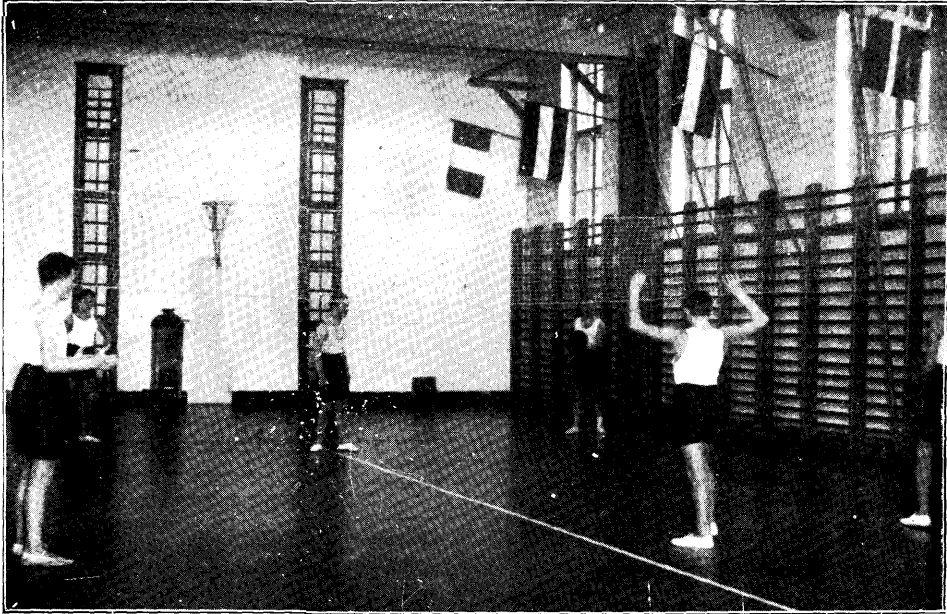
Amerikában az a játék a legelterjedtebb. Az amerikai fiúk, leányok mind ismerik az „amerikai teniszjátékot”. A játékhoz egy teniszlabda és egy kis darab fal (jó az iskola fala is), vagy kerítés szükséges.

Az egyik játékos a fal előtt a földre dobja a labdát és tenyerével a falhoz üti. Most a másik játékos fogadja a labdát. Cél a labdát úgy ütni a falhoz, hogy onnét a földre pattanva, az ellenfél ne tudja visszaütni. A másik játékos viszont úgy igyekszik azt visszaütni, hogy most meg emez a játékos ne tudja elfogni. Minden ütés, amit az ellenfél nem tudott visszaütni, a másik játékosnak egy jó pontot jelent. A visszaütés történhetik egyenesen a levegőből, vagy egyszer a földrepattanásból. Egyszer az egyik, másszor a másik játékos szervál.

Győz az, aki hamarabb szerez 15 pontot.

Játékszabályok:

1. A kezdés a pálya balsarkán, a határvonalon belül adogatással (szerválással) kezdődik, amelyet az egyes számú játékos kezd.
2. Az adogatás nyitott kézzel, kézfejjel történik. Ököllet adogatni nem szabad. Ha ez mégis megtörténik, az adogató hibát követ el, az ellenpárt javára egy pont irandó és az adogatást az ellenpárt veszi át. Mindig az a párt adogat, amelyik jó pontot nyert.



338. ábra. Repülőlabdajáték a budapesti X. áll. Szt. László reálgimnázium tornacsarnokában.

3. Az adogatás úgy eszközlendő, hogy a labda a másik párt térfelére kerüljön a háló érintése nélkül. Ha az adogatásnál a labda a hálót érintette és így jutott át az ellenpárt térfelére, ugyanaz a játékos újra adogat. Ha azonban nem jutott át az ellenfél térfelére, az ellenpárt javára irandó egy pont és az adogatást az ellenpárt veszi át.
4. Ha az adogatás után a labda az ellenpárt térfelében érinti a földet, akkor az adogató csapat javára irandó egy pont.
5. Ha a labdát az ellenfél tenyérrel, — egy, vagy két kézzel, — visszaüti, akkor a labda továbbra is játékban marad mindaddig, amíg a labda a földet nem érinti. Az a csapat, amelyik játékközben úgy ütötte át a labdát az ellenfél térfelére, hogy az földet érintett, egy pontot kap.
6. A csapat játékosai háromszor érinthetik a labdát egyenként, de úgy, hogy a harmadik érintésre már a labdát át kell ütni a hálón keresztül a másik térfelére. Ugyanaz a játékos a labdát kétszer közvetlenül egymásután nem érintheti.
7. A labdát fejjel érinteni, vagy átfejelni szabad.

8. A játékban a félvonalat jelző vonalra lépni, vagy a hálót érinteni nem szabad. Ilyenkor hibát követ el a játékos és egy pont az ellenpárt javára irandó. A szerválási előnyt is a másik csapat veszi át.

9. Játék közben a labdát ököllel ütni nem szabad. Most is egy pont irandó az ellenpárt javára. Az adogatás átmegy a másik esaphoz.

10. A játék 15 pontig megy. Ha mindkét csapat pontszáma 14—15, vagy 15—15, akkor a játék addig tart tovább, ameddig valamelyik csapat két előnypontot nem szerzett; egyébként amelyik csapat előbb éri el a 15 pontot, az a győztes. (Például 12—15.)

11. A 15 pont elérése után helyesere következik és a játék újratekésdés-sel tovább folyik.

12. Ha az egyik csapat kétszer egymás után 15 pontot nyert, akkor a játszmat megnyerte. Eredmény 2 : 0.

13. Ha azonban mindkét csapatnak van 1—1 győzelme, akkor a harmadik játszma is lejátszásra kerül. 2 : 1.

14. Ha az adogatásnál a labda a pálya határvonalain túl kerül az ellenpárt érintése nélkül, akkor az ellenpártnak egy jó pont adandó és ő veszi át az adogatást.

15. Ha a labda valamelyik játékos érintésével kerül a pálya határvonalain túlra és ott maradt, akkor az adogatást az ellenpárt végzi.

16. A pályán kívüli és a még földet nem érintő labda visszaüthető és tovább is játékban marad. Ha a visszaütés nem sikerül, az ellenfélnek egy pont adandó.

17. Az oszlepokról visszapattant labda továbbra is játékban marad. Ha a labda játék közben hálót ért, de azért átjut az ellenfél térfelére, továbbra is játékban marad.

18. Ha az egyik csapat játékos közvetlen egymásután kétszer érintette kézzel, vagy valamely testrésszel a labdát, az ellenpártnak egy jó pont adandó és az adogatást is az veszi át.

Szoktassuk tanítványainkat arra, hogy állandóan két tenyérrel üsse nek. Így jobban tudják a labdát elfogni és irányítani. A mély labdákat alulról üssék. Aki hátrább áll, üsse át a labdát annak, aki elől jobb helyzetben van.

A repülőlabda-játék (valiball) az amerikai Keresztyén Ifjúsági Egyesületek útján az egész világon elterjedt, több millió KIE-tag, eserkész és diák játssza ezt a nálunk ma még kevésbé ismert, kitűnő, durvaságmentes, sok ügyességet kívánó játékot. Legtöbb országban a középiskolai versenyek egyik pontjaként is szerepel a repülőlabda, vagy valiball.*)

4. *Ököllabda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

A játsszóknak száma: 20—30.

A repülőlabdához hasonló játék, azzal a különbséggel, hogy nagyobb pályán játsszuk; a labdát ököllel és alkarral ütjük és az egyszer a földre is pattanhat. (Mint a tenisznél!)

5. *Tenyérlabda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

Ugyanaz, mint az ököllabda, de tenyérrel üthető. A tenyérlabda inkább tornatermi, az ököllabda szabadtéri játék.

*) A repülőlabda-játék szabályát részben Mándy Antal rimaszombathelyi testnevelési tanár közelmúltban megjelent Játék- és sportszabályok c. könyve alapján állítottam össze.

6. *Fejelő-labda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.)

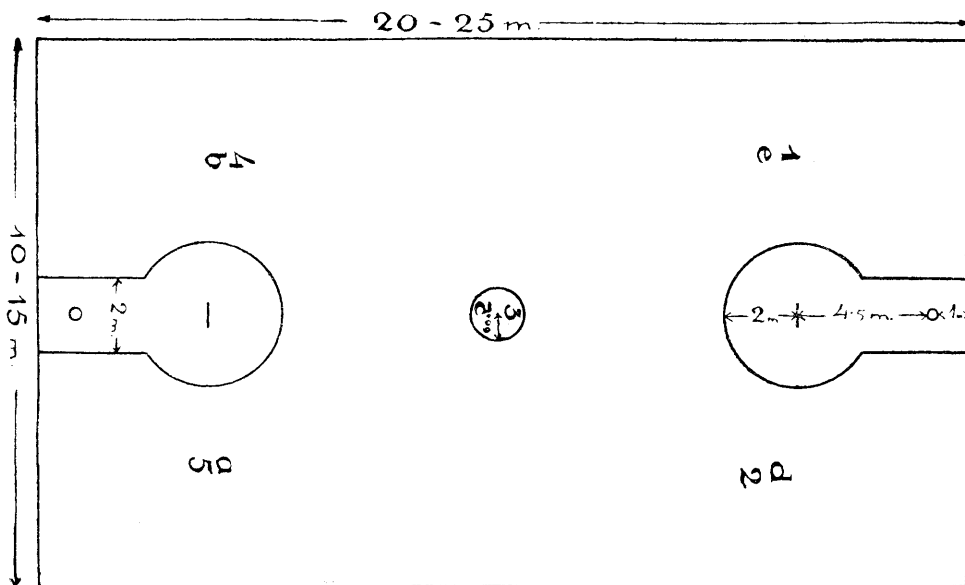
A játékosok száma: 20—24.

Ugyanaz, mint az ököllabda és a tenyérabda, de csak fejelni szabad.

7. *Kosárlabda.* (Fiúk, leányok 14. évtől kezdve.) 339. ábra.

A kosárlabda-játék szabályai.

Kétféle kosárlabda-játékot ismerünk. Van kétudvaros és háromudvaros kosárlabdajáték. A háromudvaros kosárlabdajátékot leányok részére állították össze, de a gyakorlat azt mutatta, hogy nem vált be, mert a játéknak olyan a szabálya, hogy egyes játékosok huzamosabb időn át téflenségben időznek. Könyvemben a kétudvaros kosárlabda legújabb szabályait ismertetem.



339. ábra. A kosárlabda játéktere.

A játéktér:

1. A játéktér teljesen sima felületű, szabad térség; hossza 25 méter, szélessége 15 méter. (Teremben méret: 20×10 m.)

2. A játéktér látható vonalakkal jelölendő. E határvonalak legalább egy méternyire essenek a körülöttük esetleg elhúzódnó sövénytől, kerítéstől.

3. A játéktér közepén egy 60 cm sugarú kör rajzolandó.

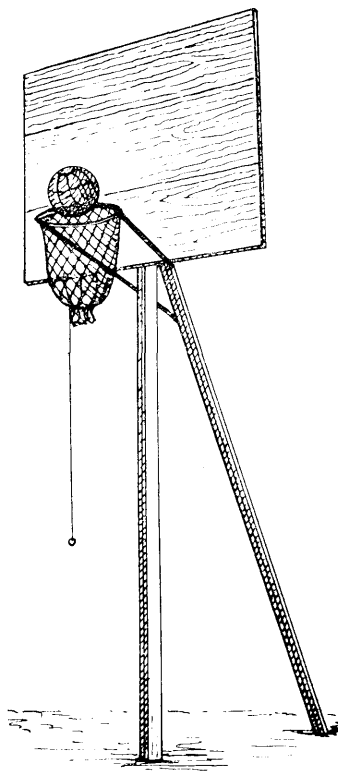
4. A büntetéstdobó terület az idemellékelt rajz szerint jelölendő. Ez a büntetőhely áll: a szélességi vonal középpontjától 1 méternyire, a pálya hossz tengelyébe állított kosártól, onnét $4\frac{1}{2}$ méter távra megjelölt ponttól, mely ponton át jelezzük a büntetéstdobó vonalat. Ezen pont köré rajzolt 2 méter sugarú körből, a körtől a szélességi határhoz visszamenő két vonalból, melyek két méter távolságra vannak egymástól.)*

*) A kosárlabda szabálya előírja a pontos pályaméreteket, de ha egy normális

A játékszerek:

5. A játékhoz szükséges két darab kosár, melyek a játéktér hossz-tengelyébe állított magas rúdra, vagy oszlopokra vannak felerősítve, úgy-hogy felső részük a földtől 3 méternyire legyen. A kosár 45 cm átmérőjű vaskariká, melyről zsinemből font háló függ lefelé.*)

6. A labda 4-es, vagy 5-ös nagyságú futball-labda.



340. ábra. A szabadban használatos kosárlabdaállvány.

A játékosok:

7. A versenyjátéknál a játékosok száma 5—5. Minden csapat áll: 1 középfedezetből, 1 jobb- és 1 balcsatárból, 1 jobb és 1 bal háttvédből.

nagyságú tornaterem áll a játszóknak rendelkezésére, akkor már bajnoki kosárlabda-mérkőzés is tartható abban. Fontos, hogy a kosarak a hátsó faltól 1 méterre legyenek állítva, tudjuk a büntetővonal helyét, a $4\frac{1}{2}$ méter távolságot, s hogy körülbelül hol van a terem közepe, ahonnan kezdődik a játék. Tornateremben a tacesdobás nagyon ritka, mert ha a labda a falról visszapattan, az továbbra is játékban marad.

*) Az udvaron, vagy sportpályán a kosárlabda kosara mögé 2 méter széles és 2 méter magas deszkát készítsünk. Ez elősegíti a labda irányítását. Ha a labda a deszkáról pattan a kosárba, érvényes kosárdobást nyerünk. (Deszka-labdafogót lásd 340. ábrán.)

A csapat és a játékosok feladata:

8. Mindegyik csapatnak az a feladata, hogy összejátékkal a labdát saját kosarától távontartsa és az ellenfél kosarához közelhozva, beledobja.

9. A középfedezetek feladata, hogy a bíró által középben feldobott labdát elfogják és társaik között előnyös kapcsolatot teremtsenek. A két csatár feladata, hogy a labdát a kosárba dobják. A két hátvédé az, hogy a labdát az ellenfél kosarától távontartsák. Ez azonban nem zárja ki, hogy a kosárba csak a csatároknak szabad dobniok.

Játékszabályok:

10. A kosarat a csapatok sorsolás útján nyerik.

11. A játék úgy kezdődik, hogy a játékhely közepén kijelölt körbe a két csapat középfedezete kosarával szemben beáll, kettőjük között a bíró a labdát függőlegesen oly magasra dobja, hogy az ugrással el nem érhető. A labdának a kör felé kell esnie.

Feldobásnak van helye a játék és második félidő kezdésénél, kosár nyérése után, a középben feldobásnál elkövetett hiba esetén, kettős büntetődobás után és szabálytalanul elért kosár után.

12. Amint a bíró a labdát feldobta, azt először csak a középfedezet érintheti.

Hiba, ha más játékos érinti előbb a labdát, mint a középfedezet. A feldobás ilyen esetben megismétlendő.

13. Ha a labdát két, vagy több játékos egyidőben, a bíró ítélete szerint, hosszabb ideig lefogva tartja, a játék megállítandó. Ilyenkor a lefogásban résztvevő ellenfelek közül a bíró egyet-egyet megjelöl, kik azon a helyen feldobott labdát elsőnek érinthetik. Ez esetben a labdáért birkózni is szabad. Ha ez a küzdelem sokáig tart, a bíró megállítja a játékot.

14. Kezdésnél, vagy játék közben a feldobás után a labda elfogására kijelölt játékosok 60 cm-nél távolabb ne álljanak egymástól.

15. A labda minden irányban egy vagy két kézzel dobható és egy kézzel üthető.

16. Tilos és hibának számít a labdának ököllel való ütése, vagy lökése, rúgása.

17. A játék szándékos hátráltatása hiba, melyet a bíró büntetődobással köteles megtorolni.

18. A labdával futni nem szabad, hanem az elfogás helyéről dobással, vagy ütéssel kell továbbadni. Ha futás közben történt az elfogás, ez nem hiba akkor, ha a labda rögtön tovább kerül, vagy a futó rögtön megáll. Akinél a labda van, annak helyben úgy szabad megfordulni, hogy egyik lábát azon a helyen tartja, ahol az elfogásnál állott. E szabály megsértése hibának számít.

A labda futás közben való elfogását és a gyors megállás lehetőségét a bíró ítéli meg. Nem számít futásnak, ha a kosár közelében tartózkodó játékos a labdát ugrással hajítja a kosárba.

Futásnak számít, ha a játékos kezét állandóan a hengergetett labdán tartva, halad tovább.

19. A labdát feldobálva, ütögetve, vagy hengergetve szabad továbbvinni.

A labdát az előbb említett módok szerint vive, csak egyszer szabad érinteni két kézzel, bárhol történt is az elfogás.

A labdát újból két kézzel érinteni csak akkor szabad, ha azt más játékos már valamely módon továbbította.

A feldobált, ütögetett, vagy hengergetett labdát a játékos egy kézzel megállíthatja és két kézzel tovább dobhatja.

A labda dobálására, ütögetésére, vagy hengergetésére a kezek felváltva is használhatók. Az ily módon küzdő játékos azonban két kézzel csak egyszer érintheti a labdát. E szabály megsértése hiba.

Ha dobálva, ütögetve, vagy hengergetve viszi tovább a játékos a labdát, s ily módon dobja a kosárba, ez kosárnak nem számít. Ily esetben a bíró által a játéktér közepén feldobandó a labda.

Ha azonban a játékos a fentebb jelzett esetben a kosárdobást elhibázza, a labda játékban marad.

Nem számít ütögetésnek, ha az újabb bedobást ugyanazon játékos kísérli meg.

20. A labdát csak kézzel szabad megfogni. Más testrészrel fogni, vagy a fogást elősegíteni, hiba. Hiba az is, ha a játékos a labdát testéhez szorítja. A labdát szabadon kell tartani.

Ezen szabályt sértjük, ha a labda véletlenül előbb testünket érintette s utána szabadon tartjuk.

Hiba, ha a játékos a labdára ráesik és ebben a helyzetben a labdát lefogva tartja.

21. Tilos az ellenfélnek futni és azt meglökni. Tilos a játékos ruházatát megfogni, átkarolva lefogni és ily módon a játékában akadályozni. Ezen szabály megsértése hiba.

22. A bíró belátása szerint kiállíthatja a durva játékost, de ismétlődés esetén az ilyen játékost ki kell zárnia.

23. A kizárt durva játékos helyébe tartalékjátékos állítható.

24. Ha valamely játékos hirtelen rosszullet, vagy sérülés miatt tovább nem játszhat, a játék szünetel. Ha a játékos 5 perc múlva a játékot nem folytathatná, helyébe tartalékjátékos állítható. Tartalékjátékost az előbb mondott eseteken kívül, csupán a félidő után, a bíró beleegyezésével lehet beállítani.

Olyan játékos, aki valamely okból a játék folyama alatt kilép, a játék folytatásában részt nem vehet.

25. A labda játékon kívül van, ha a játéktéren kívül kerül. És pedig:

a) Ha a labda a határvonalakon került ki, a bedobást az a fél végzi, amely utolsóelőttinek érintette a labdát.

b) Ha kétes, hogy melyik fél érintette a határvonalon való kijutásnál utoljára a labdát, a labdát két megnevezett játékos között szabályszerűen fel kell dobni.

c) Ha nem állapítható meg azon játékos, aki a labdát a játéktéren kívül vitte, a bíró a labdát a játéktér oly helyén dobja fel, amely a határvonal metszési pontjával egy irányba esik.

d) Ha a labda a játéktérről kijutva visszagurul, vagy oda visszaugrik, a játék tovább folyik. Ha azonban a bíró füttyjele a játékot félbeszakította, a labda bedobása következik.

e) A labdát a játékterületről szándékosan kivinni nem szabad. Ez hibának számít.

Hiba az is, ha a határvonalhoz közelálló játékos a labdát a játékterületen kívül a földre teszi, hogy ellenfele a labdához ne jusson.

f) A beadást eszközlő játékos a labdát csak 5 másodpercig tarthatja. Ha tovább tartja, a bedobást a másik fél végzi.

g) Ha a bíró a labdát feldobja és a két kijelölt játékos egyike azt a játéktérből kiütné, akkor a bíró beadás céljából a kiütés helyén az ellenfélnek adja át a labdát.

h) A bedobás minden irányban a játéktérnek oly kívül eső helyéről történhet, ahol a labda a határvonalat metszette. A labdát begurítani nem szabad, hanem dobni kell. A bedobó csak akkor érintheti újra a labdát, ha azt egy másik játékos már érintette.

Ezen szabály be nem tartásánál a bíró a labdát az ellenfélnek adja át, ki a bedobást ugyanazon helyről megismétli.

i) A bedobást megakadályozni nem szabad. A játéktéren kívül más játékos nem tartózkodhat. A labdát csak akkor szabad megérinteni, ha az a levegőben a határvonalon túl repült.

E szabály be nem tartása esetén a bedobás ugyanazon helyről megisméltendő. Ha azonban a bedobó kezéből ellenfél üti ki a labdát, hibának számít.

26. Ha a játékos a labdát úgy dobja a kosárba, hogy valamely testrészével a határvonalon kívül volt, a nyert kosár nem számít. Ez esetben a játék folytatásához a bíró középén feldobja a labdát.

27. Ha a bíró füttyjele bedobás közben hangzik el és a labda már a levegőben repül, a megnyert kosár számít.

28. Ha a játékos a labdát a kosárba dobja, de ugyanakkor társa hibájából a bíró a játékot lefüttyüli, a nyert kosár nem számít még az esetben sem, ha a füttyjel a bedobás után hangzott el.

Ha a labda akadályozás ellenére a kosárba esik, úgy nyert kosárnak számít.

29. A nyert kosár két pontot számít: a büntetődobással elért kosár egy pontot.

Az elért pont azon félnek számít, amelynek kosarába a labda jut, még az esetben is, ha az tévedésből történt.

30. Ha a labda bedobási kísérletnél a kosár szélére esik és a kosarat, vagy rudat az ellenfél mozgatja, a bíró a bedobást megkísérelt fél javára egy pontot ítél.

31. A játék kétszer 20 percig tart, 10 perces szünettel.

32. A félidő után a pártok helyet cserélnek.

33. A 40 perc játékidő alatt elért pontokat összeadják és ha ezek száma mindkét részről egyenlő, a játék mindaddig folytatódik, míg az egyik fél 2 pont különbséget ér el.

34. Ha egyik fél hibát követ el, a másiknak jogában áll büntetődobást végezni. A büntetődobást végző játékos a büntetőterület megjelölt vonalára áll.

A bedobó ezen helyet mindaddig nem hagyja el, míg a labda a kosárba, vagy melléje nem esik. Ha a labda nem esik a kosárba és a szabály ellen senki nem vétett, a játék tovább folyik.

Ha a büntetődobást végző játékos vét ezen szabály ellen, az esetleg elért kosár nem számít. A dobáshoz kijelölt játékosnak nem szabad a labdát

játékosársának dobni, aki esetleg kedvezőbb helyzetből végezhetné a bedobást.

Ha a bedobójjátékos szándékosan úgy dobja a kosár mellé a labdát, hogy onnan visszapattanva, játékosársához kerüljön és az a kosárba dobja, a nyert kosár nem számít.

Semmiesetre sem számít a kosár, ha azt ezen szabályok megsértésével érték el. Ilyen esetben akár a kosárba, akár melléje került a labda, a bíró a játék folytatásához a labdát középen feldobja.

35. A büntetődobásnál csak a dobást végző játékos áll a büntetőterületen, a többi játékosnak oda lépnie nem szabad. Csak az esetben, ha a labda nem szándékosan esett mellé, szabad a többi játékosnak a büntetőterületre lépni.

A büntetődobást végző játékost sem a nézőnek, sem a többi játékosnak akadályozni, vagy megzavarni nem szabad.

Ha a dobásban akadályozzák és e miatt a labda nem esik a kosárba, megismételheti a dobást.

Ha az akadályozást játékosársá, vagy mindkét fél játékosa követi el, az esetleg elért kosár nem számít és a labda középen feldobandó.

36. Ha egyidőben mindkét fél hibát követ el, az ellenfelek büntetődobásaikat egymásután végzik el. Ezen kettős büntetődobás után a bíró a labdát mindig középen dobja fel.

37. A bíró ítélete ellen tiltakozni még akkor sem szabad, ha az téves lenne.

38. Tilos a játékosnak a bírót megszólítani, vagy sértegetni. A bírót csak a csapatkapitány szólíthatja meg. Ha ezt más teszi, hibának számít.

39. Hibának számít és büntetődobással büntetendő:

a) a bíró megszólítása és sértegetése;

b) a labda tiprása, vagy ököllel ütése;

c) a kézbentartott labdával helyről való elmozdulás;

d) a labdának más testrésszel, mint a kézzel való megfogása;

e) az ellenfél megfogása, visszatartása, vagy meglökése;

f) a játékidő húzása.

40. Kizárással büntetendő az a játékos, ki ellenfelét megüti (ha mindjárt a labdával is), megrúgja, vagy fellöki és általában durván játszik.

8. *Kézilabda*. Fiúk, leányok, 14. évtől kezdve.

A kézilabdajáték nemzetközi szabályai.*)

A pálya. (341. ábra.)

1. szabály.

A pálya 90—110 m hosszú és 45—73 m széles téglalap. A hosszabb oldalakat oldalonalaknak, a rövidebbeket kapuvonalaknak nevezzük.

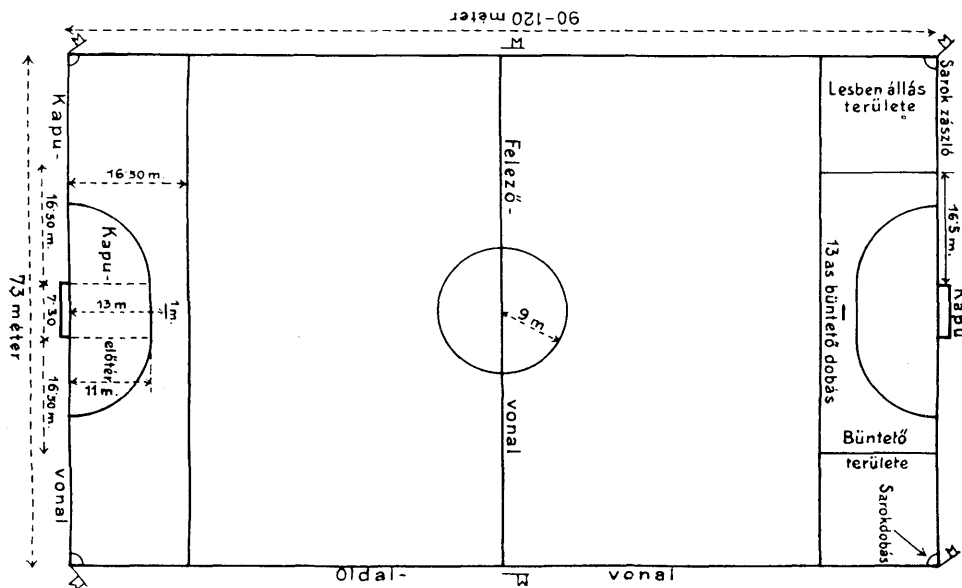
Mindegyik kapuvonal középpontjában van a kapu, amely 2 m 40 cm magas és 7 m 30 cm széles. A kapuoszlopokat felül vízszintes rúd köti össze. A kapuoszlopoknak és a keresztrúdnak legfeljebb 12 cm lehet a szélessége és ugyanannyi lehet a vastagsága.

*) Az „Ifjúsági Testnevelés 1930. évi 21., 22. és 23. számában Bóka Andor szerkesztő kézilabda szövetségi bíró közleményei alapján.

A kapu előtt 11 m távolságra egy 7 m 30 cm hosszúságú vonalat kell húzni, melynek vége a kapufától 11 m-es sugárral húzott negyedkörrel kötendő össze mindkét oldalon a kapuvonallal.

A kapuvonaltól 16 és fél méter távolságra a kapuvonallal párhuzamos vonal húzandó. Ennek a neve: a lesállás vonala.

A lesállás vonalán belül mindkét kapuoszloptól 16 m 50 cm-nyire az oldalvonalakkal párhuzamos vonalat kell húzni. Ezek a vonalak határolják a büntetőterületet.



341. ábra. A kézilabda játéktere.

Mindegyik kapunak közepétől 13 m távolságban a kapuvonallal párhuzamosan egy 1 m hosszúságú vonal jelzi a 13-as dobás helyét.

Mindkét oldalvonal felezőpontját a kapuvonalakkal párhuzamos felezővonal köti össze. A játéktér közepén van a 9 m sugarú kezdőkör.

A labda.

2. szabály.

A kézilabda 3-as nagyságú futball. A játék megkezdésekor 400—500 gr súlyúnak kell lennie.

A csapat.

3. szabály.

A csapat 11 játékosból áll. Bajnoki mérkőzéseken a játék csak akkor kezdhető meg, ha mindegyik csapatban legalább 8 játékos van. A játékosok száma a játékidő végéig 11-re egészíthető ki. A játékosokat nem lehet kieserélni.

Kiállított játékos helyett más játékost beállítani tilos.

Játékosok kicserélése csak barátságos mérkőzéseken és csak előzetes megegyezés alapján engedhető meg.

A játék ideje alatt belépő játékos köteles a játékvezetőnél a játékban való részvétele előtt jelentkezni.

Ha a csapat létszáma a játék tartama alatt 8 játékos alá süllyed, a játék tovább folyik.

Szöges cipőknek, élessarkú foccipőknek, turistacipőknek, karkötőknek, jegygyűrűkön kívül más gyűrűnek, keretnélküli szemüvegeknek viselése a játék tartama alatt tilos.

A játékosnak nem szabad cipőjén érclemezeket, vagy egyébként kiálló ércdarabokat, sőt guttapercha-t sem viselni. Bőresíkoknak kell az egész talpon végigfutniuk. Ezek puhák és legalább 12 cm szélesek legyenek. A cipő sarka legyen kerek és 12 mm átmérőjű. Nem egyenletes és hegyes cipősarok viselése tilos.

A keretes szemüvegeknek a fülre erősítve kell lenniök.

A játékvezető köteles a játék előtt a játékosok ruházatát megvizsgálni. A szabályellenességek megszüntetendők, ellenkező esetben a játékost a játékból ki kell zárni.

A játék időtartama.

4. szabály.

Az a csapat, amelyik a sorsolásnál nyer, választja az oldalt; a másik csapat kezd.

A játékot a játékvezető füttyjelére a középcsatár kezdi meg a pálya középpontján.

A középcsatárnak csak akkor szabad a labdát még egyszer érintenie, ha a labdát már egy más játékos is érintette.

A nem kezdő csapat játékosainak kezdéskor legalább 9 m távolságban kell lenniök a játéktér középpontjától. Kezdes előtt tilos a középvonalat átlépni. A szabály áthágása szabaddobással büntetendő.

A játékidő tartama férficsapatoknál kétszer 30 perc, női csapatoknál és 18 éven aluli tanulóknál kétszer 20 perc, 10 perces szünettel. Szünet után helycsere van és az a csapat kezd, amelyik a mérkőzés megkezdésekor nem kezdett. A megszakítások miatt elvesztett időt abban a félidőben kell pótolni, melyben a megszakítás történt. A két csapat és a bíró közös megegyezésével a szünet megrövidíthető. Ha a játék eldöntetlen és döntésig tovább kell játszani, a játékidő letelte után 10 perc múlva a játék kétszer 10 perccel meghosszabbítandó. E kétszer 10 perces meghosszabbítás között szünet nincs. Az első 10 perc után a csapatok kaput és kezdést eserélnek. Ha ez a 20 perces meghosszabbítás nem dönti el a mérkőzést, újabb 10 perces szünet után a játékot addig kell folytatni, míg döntő gól nem esik. Ha ez 10 percen belül meg nem történik, a mérkőzés újra játszandó. Női csapatoknál csak egy meghosszabbítás engedhető meg. Ennek időtartama kétszer öt perc.

A csapat összetétele a játék meghosszabbítása alatt nem változtatható meg.

A labda eldobása és elfogása.

5. szabály.

A labdát játék közben szabad karral, kézzel, fejvel, térdel és a lábnak térden felüli részével minden módon dobni, ütni, lökni és elfogni.

Tilos:

a) a labdával a kézben több mint három lépést futni vagy akár helyben több mint három lépést topogni,

b) a labdát három másodpercnél tovább a kézben tartani,

c) a labdát kétszer érinteni, mielőtt az más játékost, felszerelést, vagy a földet érintette volna (tehát tilos a feldobás és ismét elfogás vagy öklözés feldobás után),

d) a labdát alsó lábszárral és lábbal érinteni.

Szabad a labdát akár futás közben, akár egy helyben a földre dobni és ismételten elfogni.

Az ellenféllel szemben való magatartás.

6. szabály.

Szabad az egyik nyitott kézzel az ellenfél kezéből a labdát elvenni vagy az ellenfelet félkézzel feltartani. Női játéknál a labdának az ellenfél kezéből félkézzel való elvétele is tilos és szabaddobással büntetendő.

Tilos:

a) az ellenfél kezéből a labdát két kézzel kiszakítani, vagy ököllel kiütni,

b) az ellenfelet két kézzel feltartóztatni, vagy egy kézzel átkarolni, két kézzel akadályozni, megütni vagy meglökni, hátulról vagy veszélyesen nekirohanni vagy nekiugrani, veszélyesen feltartóztatni, pl. gánesot vetni, eléje vetődéssel a futásban megakadályozni stb.,

c) az ellenfelet a kaputérbe lökni vagy szorítani,

d) az ellenfelet szándékosan megdobni a labdával.

Ha a játékos olyan helyzetbe jut, hogy a labda fekvő helyzetében alája kerül, a játékvezető a mérkőzést megállítja, a labdát feldobja. Esetleg büntetés is járhat az esetért.

A kaputér.

7. szabály.

A kaputeret csak a kapus lépheti át. Ha más játékos lépi át a kaputeret, a következőkép büntetendő:

a) ha az ellenfél játékosa lépi át, szabaddobás,

b) ha védőjátékos lépi át, 13 m-es dobás; ha mindkét lábával nyilvánvalóan védési szándékból lép a kaputérbe. Egyéb esetekben büntető sarokdobás.

Nem büntetendő:

a) a beesés, ha a lábak kívül maradnak;

b) a dobás utáni belépés.

Mértékadó minden esetben a játékos lábának helyzete.

A kaputérben a labda a kapusé. A labdának minden kihazatala és vele való továbbjátás, akár fekszik, akár mozgásban van a labda, tilos.

A védőjátékosnak a labdáért való véletlen belépése büntető sarokdobással, a támadóé szabaddobással büntetendő.

Ha a labda a kaputérből kigurul, kiugrik, vagy a kapuról visszapattan, játékban marad.

Ha a védőjátékos a kaputérben lévő labdát megérintette, a következőképpen kell dönteni:

1. gól esetén — gól;

2. a labda nyilvánvaló visszajátásánál

a) 13-as dobás ítélendő, ha a kapus megfogja a labdát.

b) büntető sarokdobás ítélendő, ha a labdát a kapus nem érintette.

3. Ha a védőcsapat játékosa védés közben a támadó által kapura dobott labdát megérinti s a labdát a kapus elfogja, vagy a labda a kaputérben megáll, kapudobás ítélendő.

A kapus.

8. szabály.

A kapus a védés minden módját igénybe veheti. Lábbal is szabad neki a labdát megrúgni, amíg a labda mozgásban van a kapu előtt vagy a kapuvonalon. A kaputérben senkinek sem szabad őt esetleges futásában megakadályozni.

Nyilvánvalóan szándékos időhúzásnál a kapus a játékvezető füttyjelét követő 3 másodpercen belül a labdát a kaputérből köteles kijuttatni. Ellenkező esetben büntető sarokdobás ítélendő.

A kapust a kaputérben nem szabad megfogni. (Szabaddobás.)

Ha a kapus elhagyja a kaputeret, ugyanazok a szabályok alkalmazandók rá, mint a többi játékosra.

A labdát a kaputérbe visszahozni a kapusnak sem szabad. (13 m-es lobás.)

Kapuscserét a játékvezetőnek be kell jelenteni. Az új kapus csak akkor léphet be a kaputérbe, ha a régi ezt már elhagyta. A kapuscseré terén elkövetett szabálytalanságok 13 méteres dobással büntetendők.

A gól.

9. szabály.

Gól akkor van, ha a szabályszerűen eldobott labda a kapufán, kapulécen belül akár a talajon, akár a levegőben egész terjedelmében átjutott a kapuvonalon.

Minden gól után az a csapat kezd, amelyik a gólt kapta.

Az elért gólok száma dönti el a játékot.

Ha mindkét csapat egyenlő számú gólt ért el, a játék eldöntetlen.

Lesállás.

10. szabály.

A támadójátékos akkor van lesállásban, ha ő a lesállásvonalon belül, a labda pedig a lesállásvonalon kívül van.

A játékot azonban csak akkor kell megszakítani és a szabaddobást megítélni, ha a labda a lesállás vonalán belül kerül.

A labda bedobása.

11. szabály.

Ha a játékos a labdát az oldalvonalon kidobja, vagy kiejti, az ellenfél egyik játékos a kidobás, vagy kiejtés helyéről az oldalvonalról bedobja a labdát. Bedobáskor a labdát két kézzel a fej fölött kell tartani. A dobó az oldalvonalon kívül áll és az ellenfél játékos a dobásban nem akadályozhatja meg. A bedobónak akkor szabad érintenie a labdát a bedobás után, ha ezt már más játékos is érintette.

Sarokdobás és büntető sarokdobás.

12. szabály.

a) Sarokdobás akkor ítélandó, ha a védőjátékos saját kapuvonalán vagy kapuja fölött kidobja a labdát.

A sarokdobást a kapuvonal és az oldalvonal metszési pontjáról kell dobni.

b) Büntető sarokdobás ítélandó, ha:

1. a védőcsapat egyik tagja a labdát a kaputérbe visszadobja és a labda ott megáll, a nélkül, hogy a kapus érintette volna (7. szabály),
2. a saját kaputér átlépésénél (7. szabály),
3. a kapus meg nem engedett védésénél (8. szabály),
4. ha a kapus kapudobásnál a kapuvonalat átlépi (13. szabály),
5. ha a kapus a füttyjel után 3 másodpercenél tovább késlekedik az eldobással (8. szabály),
6. ha a védőjátékos a kaputérben levő labdát kihozza, vagy kigurítja (7. szabály).

Büntető sarokdobás a büntetőterület határvonala és a kapuvonal metszéspontjáról történik.

c) Sarokdobásból és büntetődobásból közvetlenül is érhető el gól.

Kapudobás.

13. szabály.

Ha a labdát az ellenfél a kapuvonalon kívül, vagy a kapun felül dobja, kapudobás ítélandó.

Az eldobás tetszés szerinti módon történhetik, szabad a labdát még feldobni is és utána kiöklözni.

Szabaddobás.

14. szabály.

Szabaddobás a következő esetekben ítélendő:

1. a kezdésnél elkövetett hibák esetén (4. szabály),
 2. dobás és fogás közben elkövetett hibák esetén (5. és 16. szabály),
 3. az ellenfél feltartóztatása esetén elkövetett szabálytalanságoknál (6. szabály),
 4. ha a támadójátékos belép a kaputérbe (7. szabály),
 5. lesállás esetén (10. szabály),
 6. a bedobásnál elkövetett hibákért (11. szabály),
 7. ha a kezdésnél, bedobásnál, szabaddobásnál, sarokdobásnál, büntető sarokdobásnál és 13 m-es dobásnál a dobó a labdát másodszor érinti, mielőtt egy másik játékos érintette volna, a dobó játékos a kapura való dobás után még egyszer érintheti a labdát, ha az a kapuról visszapattan (15. szabály),
 8. ha a játékos belépése alkalmából nem jelentkezik a játékvezetőnél (3. szabály),
 9. ha 13-as dobás alkalmával a dobó játékos a 13-as vonalat átlépi.
- Ha a szabaddobás által a hibát elkövető csapat előnyhöz jutna, a játékvezető ne ítéljen szabaddobást.

A 13 méteres dobás.

15. szabály.

13 méteres dobást kell ítélni:

- a) az ellenfél játékosának a büntető területen belül való durva megsértéseért vagy fellökéseért (6. szabály),
- b) a saját kaputérbe mindkét lábbal való védekezés céljából történő belépésért (7. szabály),
- c) a labdának a saját kapuelőtérbe való nyilvánvaló visszajátászásáért (7. szabály), ha a kapus a labdát megfogja,
- d) a labdának a kapus által a kaputérbe való visszahozataláért (8. szabály),
- e) a kapuceserénél történt szabálytalanságokért (8. szabály).

13-as dobásnál a dobón és a kapuson kívül a lesállás vonalán belül senki nem tartózkodhatik. A játékvezető füttyjele után a 13-as vonalról eldobott labdával közvetlenül gól érhető el. A dobónak a dobás pillanatában a 13-as vonalat nem szabad átlépnie (szabaddobás). Az eldobás után a 13-as vonal átlépése nem büntethető.

Ha a támadójátékos a dobás megtörténete előtt belépne, gól esetén az elért gól megsemmisítendő és a dobás megismétlendő. Ha a védőjátékos lép be előbb, akkor a dobást csak abban az esetben kell megismételni, ha a dobásból nem ért el a dobó gólt. Az elért gól ebben az esetben érvényes.

Ha röviddel a játékidő lejártá előtt szabaddobás vagy 13 m-es dobást kell ítélni, a játékvezető a mérkőzést csak akkor fújja le, ha ennek a dobásnak az eredményét megvárta.

A játékvezető füttyjele utáni dobás.

16. szabály.

Kezdődobás, sarokdobás, szabaddobás, büntősarokdobás és 13 méteres dobás a megfelelő helyről a játékvezető sípjele után három másodpercen belül történik meg. (Szabaddobás.)

A dobó a labdát ismét csak akkor érintheti, ha egy másik játékos azt már megérintette. Szabad azonban minden kapura való dobás után a kapuról visszapattanó labdát ismét érintenie.

Az ellenfél köteles szabaddobásnál és bedobásnál is, valamint kapuból való kidobásnál is legalább 6 méterre állani a labdától, ha csak különleges szabályok másként nem rendelkeznek.

A labda ledobása.

17. szabály.

Ha valami különös esemény történik a pályán, pl. veszélyes sérülés, esés, baleset, vagy valamely különleges ok miatt a játék megszakad, a nélkül, hogy a labda a kapuvonalon vagy az oldalvonalon túl jutott volna, vagy bekerült volna a kaputérbe, a játékvezető ledobja a labdát.

A játékvezető azon a helyen dobja le erősen a földre a labdát, ahol a játék megszakadt. E dobás alkalmával a játékosoknak legalább 6 méternyi távolságban kell lenniök a labdától.

A játékvezető.

18. szabály.

Minden bajnoki mérkőzést egy játékvezető vezet, akinek legalább két határbíró segédkezik.

A játékvezető a játék megkezdése előtt meggyőződik arról, hogy a pálya megfelel-e a szabályszerű követelményeknek. Ő nyitja meg és zárja be a játékot s megvan az a joga, hogy a játékot megszakítsa, vagy lefújja. Lehetőleg a labda közelében tartózkodik, ügyel a szabályok megtartására s önállóan dönt minden felmerülő kérdésben. Döntései megfellebbezhetetlenek.

Ha a játékos magatartása veszélyesnek látszik, valamint durva és meg nem felelő magatartásnál, joga van a vétkezőt figyelmeztetni vagy kiállítani.

A határbírók különösképen a bedobásra, sarokdobásra és kapudobásra ügyelnek és segítségére vannak a játékvezetőnek a játék helyes vezetésében.

A kézilabda-játékkal kapcsolatosan megemlítem, hogy ez a játék Ausztriában fejlődött a legmagasabb nivóra. Ez a magas játéktudás nem utolsósorban annak köszönhető, hogy az osztrákok eltérően az itt közölt szabályoktól, a fejlődés érdekében változtattak azokon. Az iskolai mérkő-

zésekben a kapuk hossza csak 5 méter, magassága 2 m 10 cm. A kapuelőtért 8 m-es sugárral jelzik, 11 m helyett. A 13-as büntetődobás helyett 11 m-es büntetőt használnak. Mind a tanulók, mind a felnőttek játékában még a labdafogás közben való „duplázás“-t is szabaddobással büntetik. Az osztrák kézilabdások szabálykönyve a büntetőterületen belül elkövetett szabálytalanságokért is szabaddobást ír elő. A szabaddobásból közvetlenül gól nem érhető el. Az osztrák szabályok megengedik, hogy bizonyos szabálytalanságokért 2—5 percig ki is állítható a játékos. Ugyanazért a szabálytalanságért a mi szabályaink szerint esetleg 13-as büntetődobás vagy szabaddobás jár.

Óraterv példák.

A következő 50 óratervet úgy állítottam össze, hogy az a testnevelési tanár-, testnevelési tanárnő-, a tanító- és tanítónőjelöltek kiképzésére tanítási gyakorlatokul szolgáljon, ezenkívül az elemi, közép- és főiskolák, valamint a leventecapatok, cserkészcsapatok, sportegyesületek és ifjúsági egyesületek tanításánál, mind a fiúk, mind a leányok részére használható legyen.

Találunk az óratervek között szobatornászásra szánt anyagot is. Egy-egy szobatorna-óratervet közlök külön a fiúknak, külön a férfiaknak, külön a leányoknak és hölgyeknek.

Az összes óratervekre nézve az az irányadó, hogy az itt felsorolt munkákba több más gyakorlatot is lehet beiktatni. Azokat lehet rövidíteni és bővíteni. Egy-egy óratervet megfelelő változtatásokkal 4—5 órán át taníthatunk.

Ahol egy gyakorlatnak a formája megegyezik egy másik gyakorlat formájával, amelyik praktikusabbnak tűnik fel a felváltás szempontjából, vagy a tanulók előképzése, létszáma, a terem nagysága, a szerek bősége stb. miatt mást kíván, ott célravezető az óraterveket a helyi viszonyoknak megfelelően átalakítani.

Óratervminták fiúk és leányok számára.

Mozgási történet a tavaszról.*)

I. óraterv.

6—8 éves fiúk és leányok számára.

1. Fussunk a vidám, kicsi erdei patakocskával. (Könnyű, ruganyos futás a terem körül.)
2. Fenyves erdőbe értünk, hol sok egyenes és magas fa van. (Hátnyújtás állva.)
3. Fúj a szél, rezegteti az ágakat. (Ritmikus nyakhajlítás balra-jobbra.)
4. Utánozzunk egy kis virágbimbót, amelyik a napsugárban szép virággá feslik. (Törökülés és mély törzshajlítás előreből: a hátesigolyák fokozatos kiegyenesítése alulról felfelé, 3—4-szer.)
5. Szaladjunk a völgybe és szedjük tavaszi virágokat. (Futás után megállás és gyors mélytérdhajlítás.)
6. A völgyben ladikkal evezünk a folyó másik partjára. (Lovaglólülés a tornapadon, vagy terpeszlülés a padlón és ritmikus törzshajlítás előre és hátra.)
7. A ladik himbálódzik a hullámos vízben. (Lovaglólülésben a tornapadon, vagy terpeszlülésben a padlón oldalt tartott karokkal ritmikus oldalhajlítások balra és jobbra.)
8. Átértünk a tó partra és most ugorjunk a ladikból a partra. A part puha, homokos. (Leugrás rugalmasan a tornapadokról.)
9. A part mellett egy nagy síkságra értünk, ahol a földművesek éppen búzát vetnek. (Járás lassan előre, törzsforgatással és változtatott karlengetéssel.)
10. A szántó föld végén egy tó terül el és a vízben féllábon áll egy gólya. (Egyensúly-gyakorlat féllábon állva. Másik lábat térdben erősen hajlítjuk.)
11. A gólya csattog szárnyaival és elrepül. (Karak lengetése oldalt magastartásba kézesattantással a fej fölött és combraütéssel, futás, majd futás és ugrálással összekötve.)
12. Fussunk versenyt. (Faltól-falig, kiinduló helyzet lehet ülés vagy fekvés.)

*) J. G. Thulin módszere alapján.

A versenyfutás helyett esetleg egy kis daljáték: Lánc, lánc, eszterlánc, eszterlánci cérna . . .

13. Beérkeztünk a faluba, de a falu szélén kerítés állja útunkat, ugorjuk át. (Kanyarlati ugrás tornapadon, vagy térdmagasságú gerendán át.)

14. A falu szélén elterülő legelőre csikók érkeztek. Nézzünk, mint futnak a szabadon engedett csikók, ha megérkeznek a legelőre. Utánozzuk őket. (Szabad futkározás és fogócskajátszás.)

15. A kirándulás mindenkit elfárasztott, pihenjünk, feküdjünk le a füre. (Fekvés, pihenés.) Hallgassuk a lombsusogást, majd aludjunk. (Hátonfekvés, hajlított térdekkel.)

Mozgási történet a nyárról.

II. óraterv.

6—8 éves fiúk és leányok számára.

1. Sorakozás kézfogással a tanító előtt.

2. Nyár van; a nyár hevében a virágok összehúzzák szirmaikat, de jön a záporosó és szépen kinyílnak. (A fejet ritmikusan leereszteni és a csigolyákat fokozatosan kiegyenesíteni.)

3. Járás, futás, majd vágatás a tó felé. (Járás, futás.)

4. Itt a meleg nyár, fürödjünk meg a tóban. *a)* Vessük le a ruhánkat (kar-, láb- és törzsmozgások s egyensúlygyakorlatok, pl. féllábon állni és cipőt, harisnyát levetni). *b)* Fussunk a vízbe, ugráljunk, lubickoljunk. (Futás magas térdemeléssel és szökdecéssel zárt sarkakkal.) *c)* Bukjunk a víz alá, párosával kezet fogva. (Kettesével térdhajlítás és lábujjjállás.) *d)* Ugorjunk a vízbe. (Leugrás a padokról, vagy a gerendákról.) *e)* Úszszunk. (Gyorsúszás kartempója terpesztett lábakkal, törzset előre döntve. Hasonfekvésben a lábak crawl-tempója.)

5. A tó partján van egy csónak, a csónak himbálódzik a vízen. (Hasonfekvésben ritmikus felsőháthajlítás hátra.)

6. A tó mellett fekszik egy nagy rét, s a földművesek szénát kaszálnak. (Törzsforgatás karlengetéssel.)

7. Nem messzire a tótól egy nagy kazal széna van, gyerünk és csúszszunk róla le. (Tornapadok bordásfalra állítva rézsút és lecsúszás a padról nyújtottülésben.)

8. Amott van egy nagy almafa, másszunk fel rá és szedjük almát. (Felszaladás a bordásfal tetejére, vagy a létrára.)

9. Az almafa alatt van egy fatuskó, ugorjuk át. (Futással magasugrás tornapadon, vagy alacsony szekrényen át.)

10. Hányjunk örömmünkben bukfencet.

11. Fogócska guggolással. Aki hirtelen leguggol, az nem fogható meg. Később lehet több fogó is.

Változatosság kedvéért olykor-olykor taníthatunk daljátékot, pl. Kinél van a gyűrű?

12. Feküdjünk, pihenjünk az almafa alatt.

13. Álljunk egyenesen, mint a zászló rúdja.

14. Sétáljunk haza a kirándulásról.

Kirándulás a faluba.

III. óraterv.

6—8 éves fiúk és leányok számára.

1. Felállás körben.
 2. Séta az állomásra. Sietni kell, mert a vonat 5 perc múlva indul. Fussunk, hogy hamarább odaérjünk. Már látjuk is az állomás épületét és még néhány perc van a vonat megérkezéséig. Lassítsunk.
 3. A vonaton Pali bácsiékhoz megyünk Abonyba. (Ülésben törzshajlítás előre-hátra, közben a vonat hangját utánozzuk.)
 4. Pali bácsit üdvözljük a pályaudvaron. (Köszönési gyakorlat.)
 5. Az állomásról kocsin megyünk Pali bácsiék tanyájára. (Kocsikázni kettesével. Egyik tanuló a ló, másik a kocsi, illetve kocsis.)
 6. Megérkeztünk Pali bácsiékhoz, ugorjunk le a kocsiról. (Mélyugrás a tornaszerekről.)
 6. Segítsünk a lovakat kifogni. A lovak a fejükkel bólogatnak. Nyakhajlítás előre és hátra.)
 7. Töljük a kocsit a kocsiszínbe. (Taligatolás.)
 8. Nézzünk körül az udvaron. Figyeljük meg a tyúkok és a kakasok járását. A kakas büszkén és egyenesen áll. (Kukorékoljunk, mint a kakas.)
 9. A kakas féllábon áll. (Féllábon állás.) Majd körültekint. (Egy lábon körben ugrálni.)
 10. A tanya mellett nagy búzatábla fekszik. A búza hullámzik a szélben. (Ritmikus oldalhajlítás terpeszállásban.)
 11. Pali bácsiéknál megkezdődött az aratás. Kaszálják a búzát. (Törzsfordítás, kaszáló mozgást utánozva.)
 12. A lekaszált búzát kékébe kötik és összerakják. (Egyik tanuló gurítja a társát.)
 13. A búzaföldön az aratóktól megijedtek a nyulak, futkároznak, ugrádoznak keresztül-kasul a kékéken. (Nyúlugrás társon, vagy padon keresztül.)
 14. Aratás után a búzát kicsépelik. (Terpeszállásban a cséplés utánzása.)
 15. Vigyük a búzát a szélmalomba. (Társak cipelése.)
 16. A szélmalom szárnyait forgatja a szél. (Karkörzés hátrafelé egy, majd két karral.)
 17. A búzából elkészült az új liszt, Mari néni tésztát gyúr belőle. (Törzsforgatás előrehajlással.)
 18. Mari néni a tésztát kinyújtja. (Törzshajlítás előre terpeszállásban.)
 19. A tésztából süssünk lepényt. (Térdelősarkonülésben törzshajlítás előre, összekötve páros karnyújtással előre.)
 20. A tanulók megmutatják Pali bácsinak és Mari néninek, hogyan táncolnak az indiánok. (Körben oldaltfutás kézfogással és szökdecselés térdemeléssel.)
- Vagy daljáték: Nincs itthon a cica-mica.

21. Mari nénitől és Pali bácsitól elköszönünk „Isten vele“ kiáltással.

22. Kisétálunk az állomásra és közben meg-megpihenünk. (Fekvés hajlított térdekkel.)

Kisgyermek gimnasztikai óraterv.

8—9 éves fiúk és leányok számára.

1. Két oldalsorba (oszlop kettesével) sorakozás.
2. Felállás 1—1 bordásfalhoz s innét gyorsan sorakozó oszlop kettesével, majd felállás ismét a bordásfalnál.
3. Járás a terem körül, majd futás fiatal csikó módjára.
4. Felállás minden negyedik bordásfal mögött, s innét sorakozó oszlop kettesével, majd ismét a bordásfal mögött. Egy-egy bordásfal mögé 8—10 tanuló jut.
5. Szökkenéssel balra át és fogás széjjeltartott kezekkel. (Távolságvétel.)
6. Dobbantás a bal-, majd a jobblábbal.
7. Kézcsattantás.
8. Dobbantás a bal-, majd a jobblábbal, összekötve kézcsattantással.
9. Törökülésben tenyér a térden: ritmikus oldalhajlítás. (Hogyan mozog a csónak a hullámos vízben.)
10. Hátonfekvésben biciklizés.
11. Hátonfekvésből jelre gyors törökülés, majd ismét hátonfekvés.
12. Terpeszállásban (kar magastartásban, mintha a köteleet fogná): harangozás. (Bim-bam.)
13. Futás kettesével, majd járás.
14. Emberevő-játék. (Feladat az emberevő fejére a társakat rátolni.)
15. Futás ahhoz a bordásfalhoz, ahol óra elején álltak. Szökdecéslés féllábon a szemben lévő bordásfalig és a másik lábon vissza.
16. A terem közepén kettesével terpeszállásban mindkét kéz csuklófogásával húzás. Győz az a sor, amelyik több társát tudja a saját bordásfalához húzni.
17. Négykézlábon: verseny bordásfaltól a szemben levő bordásfalig.
18. Két sorban, 6 lépés térközzel egymás mögött ülésben a vonatmozdonydugattyú járásának utánzása „st-ft“ hangot hallatva.
19. Énekes játék. Járás közben éneklük: *Izsáknak volt hét fia stb. . . .* a „hanem mindig így csináltak“ után lábdobbantás és kézcsattantás. Ismét járás és az előbbi ének végén szökdecéslés egy lábon.
20. Óriásember járás (lábujjon járás) és törpeember futás (futás mély térdhajlítással), majd járás körben.
21. Köszönési gyakorlat. Fejhajlítás és kézcsattantás. A leányok közben hátralépnek és megfogják a tornanadrág szélét.

Gyermekgimnasztikai óraterv a 9—11 éves fiúk és leányok számára. *)

I. óraterv.

A) Bevezető rész.

1. Körülvonulás a teremben kettesével, dallal egybekötve. Középen felállás oszlop kettesével és oszlop ketteséből nyitott sorok alakítása négy sorba.

2. Ugrálás helyben, mint a gumilabda. 10-re guggolótámasz.

3. Guggolótámaszból: bukfcenc előre törökülésbe.

4. Törökülésben: törzshajlítás mélyen előre és hátnyújtás. (342. ábra.)

5. Törökülésben vállhoztartásból: karnyújtás előre és hajlítás vállhoz.

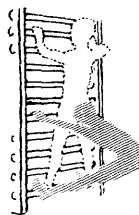
Később a 3., 4. és 5. számú gyakorlatot megismételhetjük.



342. ábra.



343. ábra.



344. ábra.

6. Törökülésből: negyedfordulat balra hátonfekvésbe. Hátonfekvésből gyors törökülés és ismét hátonfekvés.

7. Hátonfekvésből negyedfordulattal jobbra térdenállás és ebből térdelő-sarkonulás. Térdelő-sarkonulásban egyik kéz csipőre tartásával: törzsforgatás karlengetéssel és fejforgatással összekötve. (343. ábra.)

8. Szökelléssel alapállásba fel. járás a bordásfalhoz, s a bordásfal mellett ugrálás helyben könnyed térdhajlítással. A bordásfalat a tanulók csipőmagasságban fogják.

B) Fő rész.

1. Bordásfalon csipőben hajlított mellső terpeszfüggőállásból járás kézzel lefelé, majd felfelé. (344. ábra.)

2. Bordásfalnál oldaltállásban a belül lévő kéz fülmagasságban fogja az egyik bordát: törzsforgatás a kar alatt. (Kávédarálás.) Másik kézzel, illetve másik irányban is végeztessük.

3. A terem közepén párosával húzóviadal. Először a jobb, majd a bal karral húzunk. Futás a bordásfalhoz hátsóállásba.

4. Bordásfalnál hasonfekvésből felkúszás a lábak segítségével

*) Az ollerupi testnevelési főiskola továbbképző tanfolyam gyermekgimnasztikai anyagából; R. Petersen és A. Andreassen előadásai alapján.

kézenállásba. (A mell a bordásfal felé néz.) Vissza hasonfekvésbe. A lejövetel később bukfencsel törökülésen keresztül történhetik.

5. Járás és futás kettesével a terem körül.
6. Ingójárás a felfordított tornapadon.
7. Magasugrás alacsony szerek fölött.
8. Terpeszfogócska körönként 12—12 tanulóval.

C) Befejező rész.

Járás dallal egybekötve.

II. óraterv.

Gyermekgimnasztika 9—11 éves fiúk és leányok számára.

A)

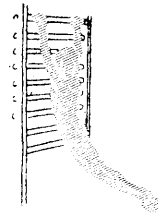
1. Felállás mint az I. óratervnél.
2. Futás helyben, a lábaknak hátrafelé csapásával. Állásban a karokat vállhoz!
3. Vállhoztartásból: karnyújtás oldalt és hajlítás vállhoz. A második és harmadik számú gyakorlat megismételhető.
4. Guggolótámaszból: térdnyújtás és hajlítás.



345. ábra.



346. ábra.



347. ábra.

5. Guggolótámaszból: ugrás mellsőfekvőtámaszba és megállás nélkül vissza guggolótámaszba. (345. ábra.) A 4. és 5. számú gyakorlat megismételhető.

6. Guggolótámaszból: térdenállás és térdenállásból mélytörzshajlítás előre saroküléssel és kézfogással hátul, majd ismét térdenállás. Térdenállásban törzsfordítás balra karemeléssel oldalt. Másik oldalra is végzendő. A gyakorlat befejeztével alapállásba fel! (346. ábra.)

7. Arccal a bordásfal felé állás és a bordásfalak valamelyik bordájának fogása csípőmagasságban. Két szökdecseles és a harmadik szökdecselesnél mélytérdehajlítás.

B)

1. Mellső állásból a bordásfal fogása homlokmagasságban és az ívelt függőállás (úszófüggőállás) gyakorlása. (347. ábra.)

2. Guggolótámaszból: oldalsó fekvőtámasz a bordásfalnál. Egyik kéz a harmadik bordát, másik kéz a 8—10-ik bordát fogja. A tenyerek

egymásfelé néznek. (Az alullévő kéz alsófogást, a felüllévő kéz felsőfogást vesz.)

3. Versenyfutás a szemben lévő bordásfalig és vissza. A tanulók oldalt terpezszállásban állnak a bordásfal mellett, a bordásfal felé eső kezükkel mellmagasságban megfogják az egyik bordát és jelre átfutnak a szemben lévő bordásfalhoz, megütik az ott álló társuk oldalt nyujtott kezét és visszafutnak. Győz az, aki a versenyt először fejezi be.

4. Felállás négy sorba padlógyakorlatokhoz úgy mint óra elején.

5. Oldalt terpezszállásban csipőre tett kézzel: mélytörzshajlítás előre és törzsnyújtás. (348. ábra.) Egy ugrással balra hátonfekvésbe le!

6. Hátonfekvésben: váltogatott térdhajlítás és nyújtás négy ütemben. később az ütemet maguk a tanulók mondják hangos számlálással.

7. Természetes járás, majd futás kígyózó vonalban.

8. Ingójárás térdmagasságban állított gerendán.

10. Bukfenc előre és hátra.

11. Gurítóstaféta medicinlabdával.

12. Játék: Jóreggelt, jóestét.

C)

Járás körülvonulással és ének.

III. óraterv.

Gyermekgimnasztika 9—11 éves fiúk és leányok számára.

A)

1. Felállás, mint az első óratervnél.

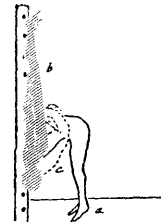
2. Szökdecseles állásban zárt sarkakkal és minden negyedik szök-



348. ábra.



349. ábra.



350. ábra.

kenés után negyedfordulat balra szökkenéssel. Majd jobbra is végeztessük. Törökülésbe le!

3. Törökülésben: karlengetés oldalt.

4. Törökülésben: fejforgatás balra-jobbra. Negyedfordulattal balra hátonfekvésbe le!

5. Hátonfekvésben: váltogatott lábemelés. (Ballábat emeljétek! Bal-láb egyidejű süllyesztésével a jobblábat emeljétek! Gyakoroljátok!) Negyed-fordulattal jobbra térdelőtámaszba fel! (Négykézlábállás, vagy kúszó-állás.)

6. Térdelőtámaszból: törzs- és fejforgatás egyidejű egyoldali karlengetéssel. (349. ábra.)

7. Oldalterpeszállásból: mélytörzshajlítás előre a tenyereknek padlóra ütésével. (térd nyujtva marad) és törzsnyújtás. Ugrás alapállásba.

8. A bordásfal csipőmagas bordájába fogódzva, mélytérdehajlítás és nyújtás gyors ütemben kitartás nélkül. Bordásfal előtt kezdetben mellsőállásból, később oldalállásból gyakoroljuk.

B)

1. Bordásfalnál hátsóállásból a bordák megfogása érintési magasságban, s ebben a nyujtott függésben biciklizés. A kiinduló helyzetben a tanulók nyujtott függésben a láb teljes talpán álljanak. A kar biciklizés közben is legyen nyujtva. Hátonfekvésben lábtámasztás az első és második borda közé.

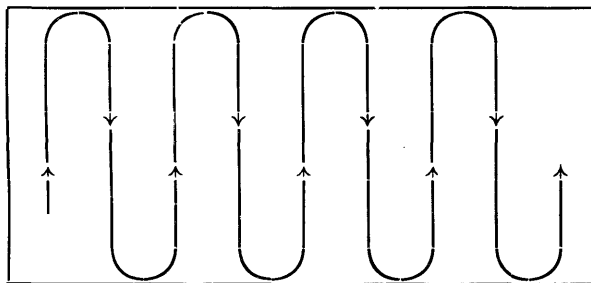
2. Hátonfekvésből gyors törzsnyújtás ülésbe hajlított térdekkel és lassan hátonfekvés. Terpeszállás a bordásfal előtt és mélytörzshajlítás előre, a kezek fogást vesznek a bordásfalon.

3. Fogás után páros lábemelés lefüggéshez. Vezényszó: a lábakat függőlegesen emeljétek! süllyesszétek! emeljétek! süllyesszétek! (350. ábra.)

4. A terem közepén kettesével kakasviadal.

5. Sorakozás vonalban (arcsorban) kettesével. Szabadjárás körülvonulással, dallal összekötve. Majd oldaljárás balra és jobbra.

6. Futás kígyózó vonalban a terem keresztirányában bordásfaltól bordásfalig. A futók minden fordulatnál érintik a bordásfalat. Az élen levő vezet. A jó ütemre és az irányra ügyeljünk. (351. ábra.)



351. ábra.

8. Futás kígyózóvonalban számolyok körül a terem hosszanti irányában. Az egyik oldalon három számolyt, vagy széket, a másik oldalon két számolyt helyezünk el. (352. ábra.)

9. Különbőféle gyakorlatok a bordásfalra rézsút állított padon. a) Felszaladás és oldalt a bordásfalon lejjövetel, b) bordásfalon fölmenés, padon leszaladás, c) bordásfalon felmenés, padon lovaglólülésben lecsúszás stb.

10. Fiúknak mászás a mászórúdon. Leányoknak ingójárás a csipőmagasságba állított gerendán.

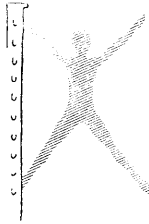
7. Terpeszállás és döntött törzstartásból csipőre tett kézzel: mélytörzshajlítás előre és törzsnycujtás döntött törzstartásba. (Döntött törzstartásban a derék nem homorít.) Az ütem lassú. Guggolótámaszba ugorj!

8. Ugrás guggolótámasz és lábujjterpeszállás között. Terpeszállásba a karokat oldalt lendítjük. A 7. és 8. számú gyakorlat megismételhető.

B)

1. Bordásfalon keresztállás. Mellső függőállásban a bordásfalon mind a két kéz a legfelső bordát fogja, s vezényszóra negyedfordulatot végzünk balra, majd jobbra. A külső oldali kart és lábat oldalt a terem közepe felé nyújtjuk. (353. ábra.)

2. Bordásfal mellett hátsóállásból hasonfekvés és a lábak támasztása a bordásfal első bordája alá. Ebből a kiindulási helyzetből felsőháthajlítás karemeléssel oldalt.



353. ábra.



354. ábra.



355. ábra.

3. Kettesével tolóviadal a terem közepéről. (Tolás páros vállfogással.)
4. Járás lépésváltással.
5. Futás kígyóvonalban.
6. Ingójárás az élére állított padon.
7. Vetődési ugrás a kettős gerenda között.
8. Guggoló felugrás a szélesen állított három- vagy négyrekeszes ugrószekrényre.
9. Cigánykerék és fejugrás előkészítő gyakorlata. Ehelyett a gyakorlat helyett a leányoknak magyar tánclépések: andalgó, lejtő, toborzó, majd csárdás.
10. Játékok: a) Szökdelőkör, b) Buzogánystaféta és c) Vöröspecsenye.

C)

1. Természetes járás dallal összekötve.

II. Óraterv.

11—13 éves fiúk és 10—12 éves leányok számára.

A)

1. Ugyanaz, mint az első óratervnél.
2. Szökdecseles váltogatott lépőállással oldalt, csipőretartással.
3. Karlengetés előre magastartás és húzótartás (hátsó rézsütös mélytartás) között. (Hintalengés.) A 2. és 3. számú gyakorlat megismételhető. Térdenállásba le!

4. Térdenállásban karok oldaltartásával: oldalhajlítás balra és jobbra. Hátonfekvésbe le!

5. Hátonfekvésben: térdemelés, térdnyújtás és páros lábleeresztés. (354. ábra.) Nyújtottülésbe föl!

6. Nyújtottülésből: mély törzshajlíthatás előre. (355. ábra.) Az 5. és 6. számú gyakorlat megismételhető.

7. A bordásfal előtt mellső állásban csípőmagasságban fogás és felugrás a bordásfal egyik alsó bordájára mélyen hajlított térdekkel, majd megállás nélkül leugrás a padlóra. A padlón a térdeket hajlítjuk, a fogást nem engedjük el. Könnyed, ruganyos ugrások. Eleinte kisebb, később nagyobb lendülettel. Kezdetben ütem nem szükséges.

B)

1. Ívelt függőállás-(úszófüggőállás-)ból társ segítségével: karhajlítás. A könyököt jól hátrafelé tartjuk. (356. ábra.)

2. Oldalt terpeszállásból: mély törzshajlítgatás előre a bokizületek fogásával és törzsnnyújtás döntött törzstartásba csípőretartással. Guggoló-támaszon keresztül térdelőtámaszba le!

3. Térdelőtámaszból: mellső-fekvőtámasz gyakorlása (térdek nyújtásakor a kezek nem mozdulnak el a helyükről). Térdenállásba föl!

4. Térdenállásban fejtetőretartással: törzsforgatás balra és jobbra (térdeket kissé terpesztjük). A 3. és 4. gyakorlatot megismételhetjük.

5. Cigánykerék gyakorlása a padlón. Leányok számára játék: Hányat ütött a nagy óra?

6. Váltakozva dobantójárás és lábujjonjárás. Esetleg körben. (Az átmenet történelhetik sípszóra is.)

7. Futás két körben ellenkező irányban.

8. Futás körben fekvő társakon át. *a)* futóugrással, *b)* szökkenéssel, vagy *c)* nyúlugrással négykézlábon.

9. Futás és ugrás a hosszába és keresztbe állított háromrekeszes ugrószekrényen át!

10. Kanyarlati ugrás hajlított csípővel a szélesen állított háromrekeszes ugrószekrényen át.

11. Átfordulás társak segítségével a szélesen állított háromrekeszes ugrószekrényen át. Leányoknak ehelyett tánclépések: emelkedő, lejtő, toborzó. Néptánc: Sétapalotás. Dán-négyes.

12. Játék: Sorstaféta.

C)

1. Játék: Merre zörög a kulcs.

2. Járás dallal összekötve.

III. óraterv.

11—13 éves fiúk és 10—12 éves leányok számára.

A)

1. Felállás, mint az I. óratervnel.

2. Szökdecéslés zárt sarkakkal, majd szökdecéslés alapállásban kétszer, terpeszállásban egyszer. Az átmenet *most!* vezényszóra történik.

3. Karlengetés előre, hátra- és fölfelé. (Függőleges karlengetés.) A 2. és 3. számú gyakorlat megismételhető. Oldalt terpeszállásba ugorj!

4. Oldalt terpeszállásból: oldalhajlítás kétszer balra és kétszer jobbra. A karok mélytartásban maradnak. Szökkenéssel balra hátonfekvésbe le!

5. Hátonfekvésben: térdhajlítás, térdnyújtás és lassú lábleeresztés 5-ös számlálásra. Jobbrafordulással térdelősarkonülésbe föl!

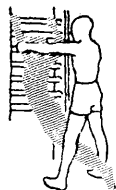
6. Térdelősarkonülés és mélyen előrehajlított törzstartásból (kézkulesolással hátul): törzsnnyújtás és felsőháthajlítás. Alapállásba föl!

7. Bordásfal mellett oldalállásból egyik kézzel a bordásfalra, másik kézzel a csípőre támaszkodva: lassú sarokemelés és mélytérdhajlítás.

B)

1. Mellső függőállásból: váltogatott láblendítés oldalt. (357. ábra.) Hátsó függőállásba fordulj!

2. Hátsó függőállásból: magas térdemelés (lehetőleg az orrig) és azonnali süllyesztés. A karok térdemelés közben is nyújtva maradnak. Szabadjárással helyesere a szembeni bordásfal tanulójjával és a második gyakorlat megisméltése.



356. ábra.



357. ábra.



358. ábra.



359. ábra.

3. Hátsó függőállásból: leugrás guggolótámaszba. (Többször lehet ismételni.) A lábak támasztásával az első borda alatt; hasonfekvésbe le!

4. Hasonfekvésből: felsőháthajlítás és karhajlítás vállhoz. Ugrással alapállásba ugorj!

5. Felállás nyitott oszlopokba és oldalt terpeszállásban csípőre tett kézzel: törzsforgatás fejforgatással és egyenoldali karlengetés rézsút felé. (Rézsútos kaszálás.) (358. ábra.)

6. Oldalt terpeszállásból: karhajlítás vállhoz, majd karnyújtás magastartásba és mély törzshajlítás előre, tenyérrel a padlóra ütve és törzsnnyújtás tenyérrel a felsőlábszárra ütéssel. Az 5. és 6. gyakorlat megisméltelhető. Alapállásba ugorj!

7. Járás négy dobantó-, négy lábujjlépéssel. Utána: természetes, vagy szabadjárás. (Először a sarok érinti a padlót.)

8. Futás fordulattal. Kitartó futás egy percig.

9. Fiúknak mászás a mászórúdon, leányoknak egyensúlygyakorlat a gerendán: ülésből felállás, állásból leülés a gerendára.

10. Magasugrás a szélesen állított ugrószekrény felső részére egy-lábbal, vagy páros-lábbal dobantva.

11. Cigánykerék, fejenállás, bukfenc hátra. Leányoknak tánclépések: kisharang, aprózó, böleső. Néptánc: Honti kopogós.

12. Játékok: a) Szökdelő-staféta. b) Törökök és magyarok. (Rablók és pandurok.)

C)

Járás és ének.

Óratervminták fiúk számára.

Gimnasztikai óratervek 12–14 éves fiúk számára.

I. óraterv.

A)

1. Könnyűfutás egyesével.
2. Szabad, vagy természetes járás énekkel: Nagy a feje, búsuljon a ló...
3. Járás közben 5-ös számlálás és 5 sor alakítás.
4. Csípőretartással: szökdecseles nyújtott térddel és zárt sarkakkal.
5. Kis terpeszállásban: egyoldali karkörzés. (Szabad kéz csípőn.)
6. Guggolótámaszból: térdnyújtás és hajlítás. Vezényszó: nyujtsd! hajlítsd! A 4., 5. és 6. gyakorlat megismételhető. Nyújtottülésbe le!
7. Nyújtottülésben: karlengetés kereszt- és szárnytartás között (359. ábra), majd ágyékhajlítgatás lábfej-, vagy bokaizület-fogással. (355. ábra.) Hátonfekvésbe le!
8. Hátonfekvésből (kar oldalt, tenyér lefelé): mellemelés és fejemelés előre. (Áll leszorítva.)
9. Hátonfekvésből (kar a test mellett, tenyér lefelé): páros lábemelés a fej fölé. (A lábujjak lehetőleg érintsék a padlót.) A 8. és 9. gyakorlat megismételhető. Térdelőtámaszba föl!
10. Térdelőtámaszból (kúszóállás, vagy négykézlábállás): törzsforgatás és fejforgatás négyszer balra és négyszer jobbra, egyenoldali karlengetéssel. Állásba föl!
11. Állásban: sarokemelés és mérsékelt térdhajlítás.
12. Szabadjárás egyesével, körülvonulás a bordásfalhoz és közben ének: Megy a gőzös, megy a gőzös Kanizsára...

B)

1. Bordásfalnál mellső térdelőszakonülésből a hátgerinc felső részének egyenesítgetése, felsőháthajlítgatással és csuklótámasszal vállszélességben a harmadik, vagy a negyedik bordára. Hátsó guggolótámaszba fordulj!
2. Hátsó guggolótámaszból: futólagos kézenállás. Az 1. és 2. gyakorlat megismételhető.
3. Mellső guggolóállásból: egyik kéz a harmadik, a másik kéz minél magasabban bordát fog; ugrás oldalsó fekvőtámaszba. (Ellenkező oldalra is végzendő.)
4. Hátsó nyújtott-függőállásból: páros magas térdemelés (később hangosan 6-ig számolva).
5. Könnyű futás egyesével és felállás a terem közepén 5 sorba.
6. Oldalt terpeszállásból „S” tartással: oldalhajlítgatás négyszer balra és négyszer jobbra.
7. Oldalt terpeszállásból csípőretartással: mély törzshajlítgatás előre négyszer és törzsnyújtás döntött törzstartásba, kitartással négy ütemig. A 6. és 7. gyakorlat megismételhető. Guggolótámaszba ugorj!

8. Guggolótámaszból: magasszökellés a levegőbe testnyújtással. (A levegőben a test az alapállás helyzetében legyen.)

9. Szabadjárás megállással. (Vezényszó a bal-, majd a jobblábra essék.) Megállás balraáttal összekötyve. Balra visszakozz! Menet közben ének: Csinom Palkó, csinom Jankó . . .

10. Lábujjonjárás.

11. Könnyűfutás és futás „S” alakban.

12. Magasugrás alacsony szeren át.

13. Fordulóugrás alacsony szeren át.

14. Hintaugrás térdmagasságba állított gerendán át.

15. Bukfenc (gördülés, vagy gurulás) a hosszába állított matrácón keresztül.

16. Két bukfenc előre. (Az első bukfenc után a lábak keresztezik egymást.)

17. Előkészítő gyakorlata a bukfenc-hátrának.

18. Bukfenc hátra kézenálláson keresztül.

19. Játék: a) Jó reggelt, jó estét! b) Cica körben.

C)

Természetes, vagy szabadjárás kettesével és ének: Debrecenbe kéne menni . . .

II. óraterv.

12—14 éves fiúk számára.

A)

1. Könnyű futás egyesével és ének: Budapesten nincs szép kislány, csak kettő . . .

2. Természetes, vagy szabadjárás és ének: Befordultam a konyhára . . .

3. Szabadjárás közben hetes számlálás és hét soralakítás.

4. Szökdeceselés alap- és terpeszállás között, laza kartartással.

5. Szökdeceselés alap- és terpeszállás között, alapállásban még egy szökkenés és terpesztésnél karlendítés oldalt.

6. Kis terpeszállásból karlengetés előre és fölfelé sarokemeléssel.

7. Szökdeceselés guggolótámasz és lábujj-terpeszállás között. Terpesztésnél karlendítés oldalt.

8. Oldalt széles terpeszállásból: törzs- és fejforgatással karlengetés. Vezényszó: föl! és le! föl! és le! vagy egy! és kettő! és három! és négy! vagy hipp-óó! . . . hipp-óó! . . .

9. Oldalt széles terpeszállásból: törzshajlítgatás négyszer a bal, és négyszer a jobb lábfej felé. Felváltásnál törzsnyújtás. A 8. és 9. gyakorlat megismételhető. Térdelő-sarkonülésbe le!

10. Térdelő-sarkonülésből (kar oldalt): mélytörzshajlítás lassan hátra (kar szárnytartásban érinti a padlót) és mély törzshajlítás előre; homlok a térdék között érinti a padlót, hátsó kézkülsővel. Alapállásba ugorj!

11. Alapállásban vállhoztartással: karlökés fölfelé és oldalt.

12. Alapállásból csípőretartással kölesönös támogatással, vagy a bordásfal mellett: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás, később támogatás nélkül.

13. Szabadjárás a bordásfalhoz és közben ének: Hallod-e te körösi lány...

B)

1. Bordásfalnál mellső térdelősarkonülésből: felsőháthajlítgatás társ segítségével.

2. Ívelt függőállásból (úszó-függőállás): karhajlítás, vagy testemelés társ segítségével.

3. Hátsó-állásból első bordafogással: mély törzhajlítás előre karhajlítással.

4. Futólagos kézenállás mellsőállásból, az egyesek végzik, a kettesek készülnek, majd a kettesek végzik és az egyesek készülnek.

5. Könnyű futás egyesével és felállás a terem közepén hét sorban.

6. Térdenálláson keresztül ballábnyújtás oldalt és csípőretartással: oldalhajlítgatás négyszer a balláb felé és törzsnnyújtás jobbra kitarítással négy ütemig. Lábtartás-cserével és fejtetőretartással ellenkező oldalra is végzendő. Balra hasonfekvésbe le!

7. Hasonfekvésben kéz a mell mellett a padlón: karnyújtás.

8. Hasonfekvésben kéz a homlok alatt, tenyér lefelé: felsőháthajlítás. Kéz marad a homloknál, könyök jól hátra húzva. A 7. és 8. gyakorlat megismételhető. Hátonfekvésbe fordulj!

9. Hátonfekvésből: páros térdhajlítás és térdnyújtás (lábfej a fejfel legyen egy magasságban) és páros lábleeresztés, 5-ös számlálás.

10. Természetes járás és ének: Nádiveréb nem repül az égig... Egy sorból kétsor alakítás. Vezényszó: kettesével! Minden második tanuló balra előre fejlődik. Az él rövid lépésben menetel.

11. Vonalból (két aresorból) vállfogással: járás lépésváltással.

12. Járás oldalt.

13. Futás szökdecéssel (skótszökdecéssel) és ellenkező oldali karlendítéssel előre.

14. Helyből magasugrás arccal a lécc felé, azután jobboldal a lécc felé, majd a baloldal a lécc felé. Vezényszó: föl- hátra-ugorj! vagy egy-kettő-három! vagy egy-kettő-most!

15. Medicinlabda-gyakorlatok a 2 kgos labdával: a) lökés páros kézzel, b) lökés súlylökésszerűen a jobbkézzel, c) súlylökésszerűen a balkézzel.

16. Alacsony ugrószekrényen át, fejtámaszon keresztül átfordulás két társ segítségével.

17. Játék: a) Kapitánylabda, b) Labdaesata.

C)

Természetes, vagy szabadjárás kettesével és ének: Fényesre van a, fényesre van a tornapadló festve...

III. óraterv.

12—14 éves fiúk számára.

A)

1. Szabadjárás egyesével és ének: Fel, fel vitézek a csatára...
2. Járásközben 5-ös számlálás és 5 sorba fejlődés.
3. Szökdecseles alap- és terpezszállás között, terpezstésnél karlendítés oldalt. Később alapállásban még egy szökkenés és terpezstésnél kézcsattantás a fej fölött.
4. Terpezszállásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
5. Terpezszállásban: törzshajlítgatás előre a bokaizület fogásával. A 4. és 5. gyakorlat megismételhető. Guggolótámaszba le!
6. Guggolótámaszból: szökdecseles lábujjterpezszállás és guggolótámasz között. Terpezstésnél karlendítés oldalt.
7. Kis terpezszállásban: karlengetés előre és mélytartáson át oldalt.
8. Oldalt széles terpezszállásból: oldalhajlítgatás „S” tartással.
9. Oldalt nagy terpezszállásból tarkóratartással: mély törzshajlítás előre és törzslendítés döntött törzstartásba. (Tarkóratartásnál az ujjakat kucsoljuk.)
10. Oldalt nagy terpezszállásból csípőretartással: a bokaizület, az alsó-lábszár és a térdizület erősítése, a padlóról való „elpattanással”.
11. Futás egyesével a bordásfalhoz.

B)

1. Csípőben hajlított mellső terpezsz-függőállásból: hátegyenesítés felsőháthajlítgatással társ segítségével.
2. Csípőben hajlított mellső terpezsz-függőállásból: karhajlítás társ segítségével.
3. Futólagos kézenállás mellsőállásból a bordásfalnál. (360. ábra.)
4. Hátonfekvésből terpezstett lábtámasszal: felülés és ülésből mélytörzshajlítgatás előre. Hajlítgatásnál a térdék kissé hajlítva és a homlok lehetőleg érintse a padlót.
5. Nyújtottülésből: a bordásfalnál az oldalsó-fekvőtámasz gyakorlása; láb a lábon, szabad kéz a test mellett, később magastartásban. Hasonfekvésbe fordulj!
6. Hasonfekvésben zárt lábak támasztásával a bordásfalnak és a karok magastartásával: felső-háthajlítás és ebben tenyérütögetés a padlóra. (Csak tisztapadlójú tornateremben végezhető.)
7. Mellsőállásból lefüggés a bordásfalon.
8. Mellsőállásból fogás mellmagasságban és ugrás a levegőbe, majd mély térdhajlítás. A 7. és 8. gyakorlat megismételhető.
9. Szabad- vagy természetes járás és ének: Házunk előtt mennek el a huszárok...
10. Vonalban (két arcsorban): vállfogással járás térdemeléssel.
11. Vonalban (két arcsorban): vállfogással járás nyújtott térdrel.
12. Futás oldalt kettesével.
13. Futóugrás egy-két-háromrekeszes szekrényen át.
14. Guggolougrás a keresztbeállított három-, majd négy- és ötrekeszes ugrószekrényen át.

15. Bátorugrás a szélesen állított négy-, majd ötrekeszes ugrószekrényen át.

16. Mászás a mászórudon.

17. Akadálytorna: rézsút állított padokon és ugrószekrényeken.

18. Játék: Üsd a harmadikat oldalt és szembenállva, Véglabda.

C)

Járás kettesével és ének: Édesanyám ha bejön Egerbe ...

Gimnasztikai óratervek 14—16 éves fiúk számára.

I. óraterv.

A)

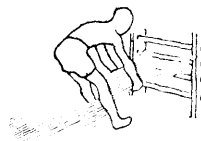
1. Természetes vagy szabadjárás kettesével és ének: Nem loptam én életemben ...

2. Könyvífutás kettesével és ének: Ritka búza, ritka árpa, ritka rozs ...

3. Szabadjárás kettesével, hármasszámolás és hatsor-alakítás.



360. ábra.



361. ábra.

4. Csípőre-tartással: szökdecseles váltogatott lépőállással oldalt, alapállásban még egy szökkenés.

5. Oldalt széles terpeszállásból: törzshajlítgatás a bal lábfej felé, bal lábfej-(vagy bokaizület-)fogással négyszer, felsőháthajlítás lassan négy ütemre, fordítás jobbra és törzshajlítgatás a jobb lábfej felé négyszer. A 4. és 5. gyakorlat megismételhető. Alapállásba ugorj!

6. Alapállásban: karlökés vállhoz, fölfelé, vállhoz, oldalt, vállhoz, előre, vállhoz és lefelé.

7. Oldalt széles terpeszállás és ütőtartásból: törzsforgatás, fejforgatás és egyenoldali karütés. Nyújtottülésbe le!

8. Nyújtottülés és mélyen előrehajlított törzstartásból a lábfejek (vagy bokaizületek) fogásával: törzsnyujtás felsőháthajlítással és karfordítással oldalsó rézsútos mélytartásba. (Tenyér lazán előre néz és a középső ujj érinti a padlót.)

9. Nyújtottülésből és mélyen előrehajlított törzstartásból: hátonfekvés (kar oldalt és a tenyér a padló felé néz), utána nyújtottülésen keresztül mély törzshajlítás előre lábfej-(vagy bokaizület-)fogással és fordulás balra oldalsó fekvőtámaszba. A szabad kéz mély-, vagy magastartásban lehet. Láb a lábon. Négyes számlálással másik oldalra is végzendő. A 8. és 9. gyakorlat megismételhető. Állásba föl!

10. Szökdecseles: váltogatott lábkörzéssel előre, oldalt és hátra. közben szökkenéssel négyszer a másik lábon.
11. Váltogatott karemelés oldalt négyes számlálással.
12. Mellúszás, hátúszás és a gyorsúszás kartempója terpezállásból.
13. A mellúszás lábtempója terpezülésben, a hátúszás lábtempója hátonfekvésben, (crawl) és a gyorsúszás lábtempója hasonfekvésben (crawl).
14. Természetes vagy szabadjárás egyesével és ének: Már minálunk babám, már minálunk babám ... Könnyűfutás a bordásfalhoz.

B)

1. Bordásfalnál kettes számlálás ütemben. Hátonfekvésből a harmadik, vagy negyedik bordát fogva, társ segítségével: mellkasemelés. (361. ábra.)
2. Egyesek a legfelsőbb bordán, kettesek a 15. bordán, mellső hajlított-függőállásból (könyök hajlítva és hátra felfelé néz): páros alsólábszáremelés.
3. Egyesek a legfelsőbb bordán hátsó függésből leugrás hátsó guggolótámaszba, kettesek ugyanakkor felszaladnak a legfelsőbb bordára hátsó-függésbe.
4. Kézenállás gyakorlása társ segítségével, a társ a bordásfalnak háttal áll.
5. Oldalállásból a belül lévő lábat a 3. és 4. borda közé állítjuk és csípőre tett kézzel oldalhajlítgatás a bordásfal felé négyszer, majd törzsnyujtás kifelé, kitarással négy ütemig. Hátraare! vezényszóval ellenkező oldalra is végzendő. Később a gyakorlók hangosan számolják az ütemet.
6. Hátsó nyújtott-függőállásból: váltogatott és páros magastérdemelés tizes számlálással. Később, akiknek a gyakorlat könnyen megy, az oktatóval együtt hangosan számolhatnak.
7. Bordásfalnál: mellső hátra-döntöttilésből törzsemelés társ segítségével. A segítőtárs a gyakorló tarkóját kézkulesolással támasztja. Később a társ hátonfekvésből karnyujtással segít.
8. Természetes, vagy szabadjárás hármásával és ének: Nyisd ki babám az ajtót ...
9. Feszés, vagy erős járás.
10. Futás lábujjon.
11. Természetes vagy szabadjárás.
12. Magasugrás hármásával.
13. Teniszlabda-hajítás a terem hosszában a szemben levő homlokfalra: *a)* ívben, *b)* párhuzamosan a padlóval; vállmagasságban, *c)* függőlegesen (gyertyva); a mennyezet irányába. Jobb- és balkézvel. Később célba dobás: kályha, létra és gyakorlók stb. eltalálása.
14. Alacsony ugrószekrényen keresztül: csukaugrás és bukfené előre.
15. Medicinlabda-dobás: páros kézzel, jobb- és balkézvel súlylökés-szerűen, alulról és a fej fölött. Terpezülésből páros kézzel és jobbkézvel.
16. Játék: medicinlabdával két, három, négy sorban versenyszerűen: *a)* gurítás a láb között, *b)* adogatás a fej fölött, *c)* adogatás balra, jobbra, *d)* gurítás a láb között és adogatás a fej fölött.
17. Staféta-futás futball, vagy posztólabdával, számolyt, magasugróállványt, vagy medicinlabdát stb. megkerülve. Futás után a labdát kezdetben a startvonalától egy méterről, majd 2—4 stb. méterről dobjuk a következő futónak. Később futás közben a labdát a padló felé ütögetjük, vagy

a mennyezet felé dobálgatjuk. Játoszható úgy is, hogy minden csapatból egyszerre ketten futnak és verseny közben a labdát egymásnak dobálgatják.

18. Ki a legerősebb.

19. Dongó.

C)

Szabadjárás hármásával és ének: Fiúk, fel a fejfel . . .

II. óraterv.

14—16 éves fiúk számára.

A)

1. Könnyűfutas kettesével és ének: Egyszer esik esztendőben karácsony . . .

2. Szabad- vagy természetes járás kettesével és ének: Az egri ménes mind szürke . . .

3. Szabadjárás közben kettes számlálás és hat sor alakítás.

4. Szökdecseles térdemeléssel.

5. Oldalt széles terpeszállás és döntött törzstartásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.

6. Oldalt széles terpeszállásból bokaizület fogásával: mély törzshajlítgatás előre és bukfenec.

7. Hajlított-ülésben vállhoztartásból: karlökés oldalt, karlendítés lefelé és ütés a padlóra, majd karlendítés oldalt a fej fölé és kézesattantás és vállhoz. Vezényszó: ki, le, föl, vállhoz!

8. Hajlított-ülésből, kéz a térden: törzshajlítás mélyen előre (homlok a térdek között, lehetőleg érintse a padlót) és törzsnyújtás ülésbe egyenes háttal.

9. Hajlított-ülésből, egyik kéz a tarkón, a másik oldalt: egyenoldali karnyújtással fejfördítés balra, majd jobbra. Állásba föl!

10. Alapállásban: páros karlendítés oldalt, vállhoz és mélytartásba. Vezényszó: ki, vállhoz, le!

10. Szökdecseles alapállás és terpeszállás között, alapállásban még egy szökkenés.

12. Szökdecseles alapállás és terpeszállás között, alapállásban még egy szökkenés, összekötve karlendítéssel oldalt, vállhoz és mélytartásba (a karok akkor mennek oldalt, amikor a lábakat terpesztjük). Térdelő-sarkonülésbe le!

13. Térdelő-sarkonülésből társ segítségével: mély törzshajlítás hátra és törzsnyújtás előre felsőháthajlítgatással. Oldalt nagy terpeszállásba fel!

14. Oldalt nagy terpeszállásban egymással szemben a jobbkez fogja a társ jobbkezeit, a szabad kéz csipőn: váltogatott mély térdhajlítás balra, majd kézfogáseserével jobbra.

15. Szabad, vagy természetes járás egyesével és ének: Nékem olyan asszony kell . . .

III. óraterv.

14—16 éves fiúk számára.

A)

1. Szabadjárás egyesével, majd kettesével és hármasával és ének: Tornaterem teteje, teteje, rászállott a cinege...

2. Kettes számlálás és három sorból 6 sor alakítás.

3. Csípőretartással: szökdecéslés láblendítéssel oldalt.

4. Csípőretartással: szökdecéslés lépőállással előre. (363. ábra.)

5. Oldalt széles terpeszállásból: mélytörzshajlítás előre tenyérütéssel a padlóra, törzslendítés döntött törzstartásba, összekötte karlendítéssel húzótartásba, törzsnyujtás és egyidejű karlendítés előre fölfelé. Vezényszó: le! dönts! föl!

6. Váltóugrás: guggolótámasz, terpeszlábujjállás és alapállás között. (Alapállásban még egy szökkenés. Guggolásnál kéz a térden, terpesztésnél oldalt és állásban mélytartásban.)

7. Oldalt széles terpeszállás és lazán döntött törzstartásból: törzsforgatás fejforgatással balra és jobbra, egyenoldali karlengetéssel. (Függőleges kaszálás.)

8. Állásból karlendítés előre, ütőtartásba, oldalt, mélytartásba, előre fölfelé, vállhoz és mélytartásba. (7-es számlálás.) A 4., 5., 6., 7., 8., és 9. gyakorlat megismételhető. Guggolótámaszba le!

9. Guggolótámaszból: szökdecéslés pároslábnyujtással oldalt. Balra hátonfekvésbe le!

10. Hátonfekvésben a karok magastartásával: törzshajlítás mélyen előre, tenyérrel a padlóra ütve és hátonfekvés. Az ütem élénk.

11. Hátonfekvésből a hajlított térd váltogatott nyujtása kéz segítségével.

12. Hátonfekvésben fejemelés előre váltogatott és páros térdhajlítással összekötte. A 10., 11., 12. és 13. gyakorlat megismételhető. Térdelősarkonülésbe föl!

13. Térdelősarkonülésben hátsó fogótartással: törzshajlítás mélyen előre és felsőhátnyujtás a karok oldalt emelésével. Oldalt széles terpeszállásba föl!

14. Oldalt széles terpeszállás és csípőretartással: váltogatott mély térdhajlítás. (Törzs függőleges.)

15. Szabadjárás egyesével és ének: Kerek ez a zsemlye... Futás a bordásfalhoz.

B)

1. Bordásfalnál: hátsóállásból fogás fejmagasságban és törzsfeszítés. (364. ábra.)

2. Első borda fogásával: mélytörzshajlítás előre.

3. Csípőben hajlított hátsó függőállásból taligafogással: testemelés (karhajlítás).

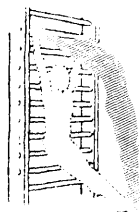
4. Futólagos kézenállás (az egyes végzi, a kettes készül, majd a kettes végzi és az egyes készül).

5. Hátsó függőállásból: páros magastérdemelés, térdnyujtás és lassú lábleeresztés.

6. Szabadjárás hármásával és hat sor alakítás.
7. Oldalt széles terpeszállás és fejtetőre tartással: oldalhajlítás lengetéssel balra és jobbra.
8. Állásból: felsőháthajlítás hátra, törzsnyújtás és mély törzshajlítás előre bokaizületfogással, törzshajlítgatás négyszer és utána döntött törzstartás karemeléssel oldalt.
9. Szabadjárás hármásával és ének: fég a kunyhó, ropog a nád . . .
10. Járás oldalt, majd átmenet a szabadjárásba, később megállás nélkül.
11. Akadálytorna-gyakorlat a rézsút állított tornapad és ugrószekrényeken keresztül.



363. ábra.



364. ábra.

12. Erőugrás alacsony szekrény fölött, később matrácra keresztül.
13. Arabugrás (cigánykerék negyedfordulattal).
14. a) Staféta váltóverseny, b) Csalogató kézütéssel.
15. Kötélhúzás két csapattal.
16. Labdaadogatás a fej fölött és gurítás a láb között medicinlabdával.

C)

Szabadjárás egyesével és ének: Egy szekunda nem a világ . . .

Gimnasztikai óratervek 16–18 éves fiúk számára.

I. óraterv.

A)

Paullón végezhető gyakorlatok.

1. Szabad- vagy természetes járás kettesével és ének.
2. Járás közben hetes beosztás és hét sor alakítás.
3. Szökdecselés nyújtott térdekkal és karlengetés oldalt.
4. Csípőretartással: szökdecselés alapállás és terpeszállás között, közbenső szökkenéssel alapállásban.
5. Oldalt terpeszállásban egyik kéz csípőretartásával: karkörzés hátrafelé.
6. Oldalt terpeszállás és döntött törzstartásból tarkóretartással: ágyékhajlítgatás előre.
7. Csípőretartással könnyed sarokemelés és térdhajlítás.

8. Oldalt terpezállásból fejtetőretartással: oldalhajlítás (törzshajlítás balra és jobbra).

9. Oldalt terpezállásból: szabad karlengetés kereszt- és szárnytartás között.

10. Oldalt terpezállásból csípőretartással: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.

11. Odalt széles terpezállásból: a medenceizmok egyoldali nyújtása.

12. Térdenállásból húzótartással: karlengetés előre és húzótartáson keresztül fölfelé. (Függőleges karlengetés.)

13. Térdelőfekvőtámaszból (kéz a kézen): karhajlítás és nyújtás egyoldali lábemeléssel.

14. Térdelőfekvőtámaszban: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.

15. Nyújtottülésből: törzshajlítás mélyen előre bokaizületfogással és felsőhátnyújtás karemeléssel oldalt.

16. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: fejemelés előre egyoldali térdemeléssel.

17. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: törzshajlítás előre a lábfejek fogásával.

18. Oldalt terpezállásból: egyoldali mély térdhajlítás a kezeket a padlóra támasztva.

B)

Bordásfalon végezhető gyakorlatok.

1. Csípőben hajlított mellső terpez-függőállásból: felsőhátnyújtás társ segítségével.

2. Csípőben hajlított mellső terpez-függőállásból: karhajlítás társ segítségével.

3. Hátonfekvésből és bordába fogódzva: mellelés társ segítségével.

4. Hátonfekvésből lábtámaszkodással a fej fölött: térdnyújtás és hajlítás.

5. Szökdecselés guggolóállás és lábujjterpezállás között, egyik kézzel a bordásfalat fogva.

6. Fejenállás lábbal a bordásfalra támaszkodva.

C)

1. Szabadjárás.

2. Feszésjárás.

3. Futás alacsony térdemeléssel.

4. Magasugrás alacsony szerek fölött.

5. Futóugrás alacsony szerek fölött.

6. Magasleugrás alacsony szerekről.

7. Terpezugrás hosszába állított magasabb szerek fölött.

8. Felguggolás szélesen állított magasabb szerekre való állásba.

9. Bukfenc előre.

10. Cigánykerék.

11. Játék: a) Cica a körben, b) Cica oszlopban, c) Dongó.

12. Szabadjárás kettesével és ének.

II. óraterv.

16—18 éves fiúk számára.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Mint az első óratervnél.
2. Mint az első óratervnél.
3. Szökdecseles egyoldali térdemeléssel és ellenkező oldali karlendítéssel előre.
4. Oldalt terpeszállásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
5. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.
6. Guggolótámaszból: térdnyújtás és ágyékhajlítás előre.
7. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőre tartásával: törzsforgatás egyoldali karlendítéssel.
8. Oldalt széles terpeszállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása (váltakozásban felsőháthajlítással hátra).
9. Oldalt széles terpeszállásból „S” tartással: oldalhajlítgatás négyszer balra, négyszer jobbra.
10. Oldalt széles terpeszállásból: egyoldali mély térdhajlítás kezeket a padlóra támasztva.
11. Nyújtottülésből: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
12. Nyújtottülésből: mélytörzshajlítgatás előre bokaizületfogaással.
13. Hátonfekvésből: térdnyújtás a kezek segítségével.
14. Hátonfekvésből körtartással: mély törzshajlítás előre.
15. Hasonfekvésből oldalt tartott karokkal: fejsőháthajlítás karemeléssel felfelé. (A tenyér rézsút hátrafelé néz.)
16. Ívelt hasonfekvésből a kezekkel a lábfejeket fogva: karhajlítás.
17. Állásból: könnyed szökdecseles, összekötve karnyújtással válltól magas-, oldalsóközép-, mellsőközép- és mélytartásba, majd egy szökkenés guggolóállásba, kezeket a térdekre támasztva.

B)

Bordásfalán végezhető gyakorlatok.

1. Oldalt terpeszállás és döntött törzstartásból: felsőháthajlítgatás a bordásfalnál társ segítségével.
2. Csípőben hajlított mellső terpesz-függőállásból: karhajlítás a bordásfalnál társ segítségével.
3. Mélyen előrehajlított hátsó törzstartásban a legalsó borda fogásával: a medencetartó izmok nyújtása.
4. Hátsó nyújtott függőállásból: váltogatott és páros magas térdemelés.
5. Csípőben hajlított hátsó függőállásból: törzsfeszítés társ segítségével.
6. Hátonfekvésből lábtámasztékkal és magastartással: törzshajlítás mélyen előre.
7. Kézenállás lábakkal a bordásfalra támaszkodva.

C)

1. Feszés-, vagy erős járás.
2. Szabad-, vagy természetes járás.
3. Könnyűjárás.
4. Skót szökdecéslés.
5. Kanyarlati ugrás szélesen állított magasabb szerek fölött.
6. Guggolóugrás.
7. Vetődési ugrás rézsútos rohammal.
8. Függeszkedés a kötélen.
9. Ingójárás a fejmagasságba állított gerendán.
10. Átfordulás alacsony szerek fölött.
11. Fejugrás (átfordulás fejtámaszon át a matráccon).
12. Erőugrás (átfordulás kéztámaszon át, kezeket a padlóra téve).
13. Arabugrás (cigánykerék negyedfordulattal).
14. Játék: *a)* Várkapitány, *b)* Vadászlabda, *c)* Ki ütött meg?
15. Szabadjárás hármásával és ének.

III. óraterv.

16—18 éves fiúk számára.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Szabadjárás hármásával és ének.
2. Három sorból 9 sor alakítás.
3. Szökdecéslés nyújtott térdekkel és zárt sarkakkal.
4. Csípőretartással: szökdecéslés terpeszállás és alapállás között.
5. Terpeszállásból egyik kezet a csípőre tartva: egyoldali karkörzés hátrafelé.
6. Szökdecéslés zárt lábakkal, karlendítés oldalt és mélytartásba.
7. Oldalt terpeszállásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
8. Állásban: könnyű sarokemelés és térdhajlítás.
9. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
10. Oldalt széles terpeszállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása.
11. Csípőben hajlított terpesz mellsőfekvőtámaszban a padlón, kéz a kézen: karhajlítás és nyújtás. (Hajlításnál a könyök a padlót érinti, a homlok a kézfejen van.)
12. Guggolótámaszból: térdnyújtás.
13. Vállhoztartásból: karnyújtás felfelé, oldalt, előre és lefelé.
14. Oldalt terpeszállásból fejtetőretartással: ritmikus oldalhajlítás balra és jobbra.
15. Terpeszállás és mélyen előrehajlított törzstartásból: ágyékhajlítás és felsőhátnyújtás döntött törzstartásba.
16. Szökdecéslés egyoldali térdemeléssel és ellenkező oldali karlendítéssel előre.

17. Hátonfekvésből a karok oldaltartásával: fejemelés előre bokaizület-hajlítással.

18. Hátonfekvésből a karok körtartásával: törzshajlítás előre.

19. Kézenállás társ segítségével.

20. Páronként kézfogással: gyors- és mély térdhajlítás és nyújtás.

B)

Gyakorlatok párosával a padlón és a bordásfalon.

1. Melső nyújtottülésből lábtámasztékkal: felsőhátnyújtás társ segítségével.

2. Nyújtottülésből: mély törzshajlítgatás előre társ segítségével.

3. Nyújtottülésből: karvezetés (páros karkörzés) társ segítségével.

4. Csípőben hajlított hátsó függőállásból: hátnyújtás a segítőtárs válltámasztékával.

5. Hátsó nyújtott függőállásból: váltogatott és páros magastérdemelés lábnyújtással összekötve.

6. Ívelt függőállásból (úszófüggőállás): karhajlítás.

7. Hátonfekvésből magastartással és lábtámasztékkal: törzshajlítás mélyen előre a legalsó bordába fogódzva.

8. Föl- és leugrás a bordásfalon.

9. Hajlított hátsó függésből a legfelsőbb bordán: a test leeresztése (karnyújtás).

C)

1. Szabadjárás.

2. Futás „S” alakban.

3. Guggolóugrás magasabb szerek fölött.

4. Felguggolás állásba, azonnali leugrással magasabb szereken.

5. Fejgrás a matracon.

6. Cigánykerék.

7. Erőugrás (átfordulás, kezeket a padlóra téve).

8. Bukfenc hátra kézenálláson keresztül.

9. Függeszekedés két kötélén.

10. Ingójárás embermagasságba állított gerendán.

11. Alkarbillenés a korláton, vagy billenés és támaszbalendülés a nyújtón.

12. Játék: a) Repülőlabda, b) Birkózás 3—4 percig.

13. Szabadjárás hármasával és ének.

Gimnasztikai óratervminta 18—21 éves vagy idősebb fiúk részére.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Szabadjárás kettesével és ének.

2. Négy sorból nyolc sor alakítás.

3. Csípőretartással: szökdecseles lépőállással oldalt.

4. Oldalt terpeszállásból: könyök- és karütés.

5. Szökdecéslés terpesz- és alapállás között, terpesztésnél kézcattantás a fej fölött.

6. Oldalt terpezállás és döntött törzstartásból: karlengetés előre magas- és hátra rézsútos mélytartás között.

7. Terpezállás és döntött törzstartásból: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.

8. Oldalt terpezállásból: egyoldali mély törzshajlítás, kezekkel a padlóra támaszkodva.

9. Oldalt terpezállásból „S” tartással oldalhajlítgatás négyszer balra, négyszer jobbra.

10. Szökdecéslés a lábak oldaltlendítésével és ellenkező oldali karlendítéssel.

11. Ágyékhajlítás előre, fogás a bokaizületeken és felsőháthajlítás.

12. Lépőállás oldalt, laza karlendítéssel előre és mélytartáson át oldalt.

13. Oldalt széles terpezállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása (felváltás felsőháthajlítással).

14. Guggolótámaszból: szökdecéslés a lábak oldalt nyújtásával.

15. Hátonfekvésből körtartással: törzshajlítás előre.

16. Hátonfekvésből: egyoldali térdnyújtás a kezek segítségével.

17. Nyújtottülésből: törzshajlítás mélyen előre és felsőháthajlítás.

18. Hátonfekvésből: fejemelés előre egyoldali térdemeléssel.

19. Térdelőtámaszban: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.

20. Szökdecéslés háromszor állásban zárt sarkakkal és egy szökkenés guggolóállásba; kezek a térden.

B)

Bordásfalon végezhető gyakorlatok.

1. Térdelősarkonulás és döntött törzstartásból fogódzkodással: felsőhátnyújtás társ segítségével.

2. Szökdecéslés guggolóállás és lábujjterpezállás között, kezekkel egy bordába fogódzva.

3. Csípőben hajlított hátsó függőállásból: hátnyújtás a társ válltámasztásával.

4. Bordásfalnál hátsóállás és mélyen előrehajlított törzstartásban egy alsó bordába fogódzva: a medencetartó izmok nyújtása.

5. Hátsó nyújtott függésből: váltogatott és páros magastérdemelés.

6. Kézenállás a bordásfalnak támaszkodva.

C)

1. Futás alacsony és magas térdemeléssel.

2. Lábujjonjárás.

3. Szabad- vagy természetes járás.

4. Kanyarlati ugrás fordulással, magasabb szerek fölött.

5. Vetődési ugrás fordulással.

6. Fejugrás segítőtárrsal.

7. Erőugrás.

8. Arabugrás.

9. Bukóbillenés a nyujtón.

10. Kézenállás és kézenjárás a korláton.

11. Játék: Várméta.
12. Kötélhúzás.
13. A kabát alatt c. játék.
14. Természetes vagy szabadjárás és ének.

Az eddig közölt óratervekben a gimnasztika volt a főszempont.

Óratervminta 14—16 éves fiúk számára az udvaron. Főszempont a játék.

A)

4—5 percig tartó gimnasztika.

1. Csípőretartással: szökdecéslés láblendítéssel oldalt.
2. Kis terpezzállásban: karlengetés előre és húzótartáson át fölfelé sarokemeléssel (függőleges karlengetés).
3. Oldalt terpezzállásban: rézsútos kaszálás.
4. Oldalt terpezzállásban: karlengetés előre és mélytartáson át oldalt (vízszintes karlengetés).
5. Oldalt terpezzállásban „S” tartással: oldalhajlítgatás.
6. Csípőretartással: változtatott mérsékelt térdhajlítás.

B)

4—5 percig tartó atlétika.

1. A) csapat: álló és guggoló indítás tanítása. B) csapat: távol- és magasugrás. C) csapat: súlylökés helyből 4 kg-os súlygolyóval.

C)

30—35 percig tartó játék.

1. Nemzetes.
2. Nyúl vadászat.
3. Fészekméta.
4. Ki a legerősebb?
5. Járás és ének.

Óratervminta 16—18 éves fiúk számára az udvaron. Főszempont az atlétika.

A)

5—6 percig tartó gimnasztika.

1. Lassú futás rajonként 1 percig.
2. Szabadjárás félpercig.
3. Felállás a szabadgyakorlatokhoz.
4. Sarokemelés és térdhajlítás.
5. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között.

6. Oldalt terpezállás és fejtetőretartással: oldalhajlítgatás négyszer balra, négyszer jobbra.

7. Döntött terpezállásból: törzsforgatás karlengetéssel (függőleges kaszálás).

8. Állásban: ágyékhajlítás bokaizületfogással és felsőhátnyújtás kar-emeléssel rézsút hátra mélytartásba.

9. Csípőretartással: sarokemelés és lassú mély térdhajlítás.

B)

30—32 percig tartó atlétika.

1. A) csapat: 20—30 méter távolságig startolás. B) csapat: rúdugrás. C) csapat: gerelyhajítás.

2. A) csapat: gerelyhajítás, B) csapat: 20—30 méter távolságig startolás, C) csapat: rúdugrás.

3. A) csapat: rúdugrás, B) csapat: gerelyhajítás, C) csapat: 20—30 méter távolságig startolás.

C)

5—6 percig tartó játék.

1. Kapósméta.

2. Szabad- vagy természetes járás félrajoszlopban.

Óratervminta 14—16 éves fiúk számára a tornacsarnokban. Főszempont a játék.

A)

5—6 percig tartó gimnasztika.

1. Szabadjárás és ének, majd 9 sor alakítás.

2. Oldalt terpezállásból: egyoldali karkörzés.

3. Csípőretartással: szökdecéslés láblendítéssel oldalt.

4. Karlengetés húzótartásból: előre középtartásba és húzótartásból előre magastartásba sarokemeléssel.

5. Oldalt terpezállásból fejtetőretartással: oldalhajlítás.

6. Mély ágyékhajlítás előre tarkóretartással.

7. Guggolótámaszból: szökdecéslés a lábak oldaltnyújtásával.

8. Nyújtottülésből: törzshajlítás mélyen előre magastartással és felsőhátnyújtás karemeléssel oldalt.

9. Hátonfekvésből: mellkasemelés egyoldali térdemeléssel és fej-emelés előre.

10. Hátonfekvésből körtartással: törzshajlítás előre.

11. Térdelótámaszból: törzsforgatás egyoldali karlendítéssel.

12. Guggolótámaszból: térdnyújtás és ágyékhajlítás.

13. Sarokemelés és térdhajlítás összekötve: karlengetéssel, szárnytartás és kereszttartás között.

B)

5—6 percig tartó parterre-(talaj)-torna.

1. Kézenállás.
2. Cigánykerék.
3. Bukfenc hátra kézenálláson keresztül.
4. Arabugrás.

C)

30—32 percig tartó játék.

1. Repülőlabda.
2. Labdacsata.
3. Saroklabda.
4. Nevető sapka.
5. Szabadjárás hármassával és ének.

**Óratervminta 16—18 éves fiúk számára a tornacsarnokban.
Főszempont a szertorna.**

A)

5—6 percig tartó gimnasztika.

1. Szabadjárás hármassával és ének.
2. Három sorból 9 sor alakítás.
3. Oldalt terpezzállás és ütőtartásból: könyök- és karütés.
4. Szökdecseles térdemeléssel.
5. Oldalt terpezzállásból: oldalhajlítgatás.
6. Mély törzshajlítás előre a bokaizületek fogásával.
7. Oldalt terpezzállásban: lassú térdhajlítás.
8. Oldalt terpezzállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlendítéssel.
9. Terpezs térdenállásból: esés a padlóra hajlított karokkal, majd erőteljes felemelkedés és karlendítés szárnytartásba.
10. Gátfutóülésből: törzshajlítás előre.
11. Hátonfekvésből hajlított lábakkal és a karok oldalttartásával: törzshajlítás előre térdnyújtással és lábfejfogással.
12. Alapállásból: felsőháthajlítás karfordítással és ágyékhajlítás előre a bokaizületek fogásával.
13. Váltogatott láblendítés előre és hátra kézcsattantással a comb alatt, a fej fölött és a hát mögött, közben négy kis szökkenés a másik lábon.

B)

30—32 percig tartó szertorna.

1. A) csapat: nyújtó, B) csapat: korlát, C) csapat: akadálytorna, D) csapat: parterre torna.
2. A) csapat: korlát, B) csapat: akadálytorna, C) csapat: parterre torna, D) csapat: nyújtó.

3. A) csapat: akadálytorna, B) csapat: parterre torna, C) csapat: nyújtó, D) csapat: korlát.

4. A) csapat: parterre-gyakorlatok, B) csapat: nyújtó, C) csapat: korlát és D) csapat: akadálytorna.

C)

5—6 percig tartó játék.

1. Saroklabda
2. Járás hármásával és ének.

Úszó óratervminta 14—16 éves fiúk számára.

1. Ugrás a vízbe egyenként futással.
2. A medence széléről hátrafelé dőlés bokaizületfogással és egyszerre a vízbe pottyanás. „Bomba.”
3. A vízben köralakítás és különféle formák: csillag, küllőkerék stb. alakítása a vízre feküdve.
4. „Kerékpározás” (oszlop egyesével víztaposás).
5. Úszni csak a lábakkal (crawl-tempó).
6. Úszni csak a karral.
7. Lábtempó iskola a medence korlátjába kapaszkodva.
8. Vízipóló gyakorlatok a mell mélységű vízben. (a) passzolás, b) úszás a labdával, c) kapuralövés külön a bal-, külön a jobbkézzel.)
9. Mély vízből különböző tárgyak megkeresése és kihalászása. (Tégladarab, pénz stb.)
10. Staféta-verseny időre. Az osztályt két csapatba osztjuk. A verseny 6 percig tart. Győz az a csapat, amelyik 6 perc alatt nagyobb távolságot úszott. A tanulók tetszésszerűen úszással úszhatnak. Mindenki tehetőségének megfelelő távolságot vállaljon.
11. Ugrás az 1 méter magas ugródeszkaról. a) Ki tud futással a legtávolabbra ugrani. b) Ki tud futással a legmagasabbra ugrani. (Egy zsinórt mindig magasabbra helyezünk.)
12. Játék: Cicajáték körben a mély vízben.
13. Járás a vízben kígyózóvonalban.

Óratervminták leányok számára.

Gimnasztikai óratervek 12—14 éves leányok számára.

I. óraterv.

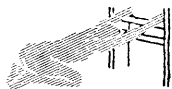
A)

1. Könnyűfutas egyesével.
2. Szabad- vagy természetes járás énekkel.
3. Járás közben ötös számlálás és öt sor alakítás.
4. Csipőretartással: szökdecselés zárt sarkakkal.
5. Kis terpezállásban: egyoldali karkörzés (szabad kéz csipőn).
6. Guggolótámaszból. térdnyújtás és hajlítás.
7. Nyújtottülésben: karlengetés kereszt- és szárnytartás között, összekötve mély törzshajlítgatással előre, bokaizületfogással.
8. Hátonfekvésből (kar oldalt, tenyér lefelé): mellelés és fejemelés.
9. Hátonfekvésből (kar a test mellett, tenyér lefele): páros lábemelés segítség nélkül a fej fölé. (Lábujjak lehetőleg érintsék a padlót.)
10. Térdelőtámaszból: törzsforgatás és fejforgatás négyszer balra és négyszer jobbra, egyoldali karlengetéssel.
11. Állásban: sarokemelés és mérsékelt térdhajlítás.
12. Szabadjárás egyesével a bordásfalhoz és közben ének.

B)

1. Bordásfalnál: mellső térdelősarkonülésből a hátgerinc felső részének egyenesítgetése felsőháthajlítgatással és csuklótámasszal a harmadik bordára. (365. ábra.)
2. Hátsó guggolótámaszból: kézenállás lábbal a bordásfalra támaszkodva.
3. Mellső guggolásból: egyik kéz a harmadik, másik kéz a kilencedik vagy tizedik bordát fogja és ugrás oldalsó fekvőtámaszba. (Ellenkező oldalra is végzendő.)
4. Hátsó nyújtott függőállásból: páros magas térdemelés.
5. Könnyűfutas egyesével és felállás a terem közepén öt sorba.
6. Oldalt terpezállásból „S” tartással: oldalhajlítgatás négyszer balra és négyszer jobbra. (366. ábra.)
7. Csipőretartással oldalt terpezállásból: mély törzshajlítgatás előre négyszer és törzsnnyújtás döntött törzstartásba kitartás négy ütemig.

8. Guggolótámaszból: magas szökellés testnyújtással.
9. Szabad- vagy természetes járás megállással. A vezényszó a bal-, majd a jobblábra essen.
10. Könnyűfutás és futás „S” alakban.
11. Magasugrás alacsony szeren át.
12. Fordulóugrás alacsony szeren át.



365. ábra.



366. ábra.

13. Hintaugrás a térdmagasságba állított gerendán át.
14. Ingójárás az élére állított tornapadon.
15. Ringójárás.
16. Tánclépések: emelkedő, lejtő, toborzó.
17. Játék: a) Jó reggelt, jó estét, b) Cica a körben.

C)

Természetes vagy szabadjárás kettesével és ének.

II. óraterv.

12—14 éves leányok számára.

A)

1. Könnyűfutás egyesével és ének.
2. Természetes vagy szabadjárás és ének.
3. Szabadjárás közben hetes számlálás és hét sor alakítás.
4. Szökdecéselés alap- és terpezállás között laza kartartással.
5. Kis terpezállásból: karlengetés előre és fölfelé sarokemeléssel.
6. Szökdecéselés guggolótámasz és lábujjterpezállás között. Terpezállásnál karlendítés oldalt.
7. Oldalt terpezállásból: törzs- és fejforgatással karlengetés.
8. Oldalt nagy terpezállásból törzshajlítás négyszer a bal- és négyszer a jobblábfej felé. Felváltásnál törzsnyújtás.
9. Térdelősarkonülésben a kar oldalt: mély törzshajlítás lassan hátra, kar szárnytartásban és mély törzshajlítás előre; homlok a térdek között érinti a padlót. Hátsó kézkulesolás.
10. Alapállásban vállhoztartással: karlökés föl és oldalt.
11. Alapállásban csípőretartással: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás kölesönös támogatással, vagy a bordásfal mellett, háttal a bordásfalnak állva. Mély térdhajlításnál a hát érintse a bordásfalat s a karokat elől karba tehetjük.

B)

1. Bordásfalnál társ segítségével: mellső térdelősarkonülésből felsőháthajlítás.

2. Ívelt függőállásból (úszófüggőállás): karhajlítás vagy testemelésközvetlen társ segítségével.

3. Hátsóállásból első borda fogással: mély törzshajlítás előre, karhajlítással.

3. Hátsó guggolóállásból: kézenállás a bordásfal mellett láb segítségével.

5. Szabad- vagy természetes járás egyesével és felállás a terem közepén hét sorba.

6. Térdenálláson keresztül: ballábnyújtás oldalt, csípőretartással oldalhajlítgatás négyszer a balláb felé és törzsnyújtás jobbra, kitartással



367. ábra.

négy ütemig. Lábtartáscserével és fejtetőretartással ellenkező oldalra is végzendő. (367. ábra.)

7. Balra hasonfekvésben (kéz a mell mellett a padlón) és: karnyújtás.

8. Hasonfekvésben kéz a homlok alatt, tenyér lefelé: felsőháthajlítás. Kéz marad a homloknál, a könyök jól hátrahuzandó.

9. Hátonfekvésből: páros térdhajlítás, térdnyújtás (lábfej a fej felé van egy magasságban) és páros lábleeresztés. Ötös számlálás.

10. Szabad- vagy természetes járás és ének. Egy sorból két sor alakítás. Vezető: kettesével! Minden második balra előre fejlődik. Él rövid lépés.

11. Két aresorból vállfogással: járás lépésváltással.

12. Járás oldalt.

13. Skót-szőkdécselés karlendítéssel.

14. Magasugrás hármassával, alacsony magasságok fölött.

15. Medicinlabda-gyakorlatok 2 kg-os labdával: a) lökés páros kézzel, b) lökés súlylökésszerűen jobbkézzel, c) lökés súlylökésszerűen balkézzel.

16. Ingójárási csípőmagasságba állított gerendán.

17. Négy szaladólépés, az ötödikre nagy felugrás, egyik lábról a másikra (5—6). Ugyanaz folytatólagosan ellenkező lábbal is.

18. Néptánc: Honti kopogós.

19. Játék: Űsd a harmadikat oldalt és szembenállva.

C)

Járás kettesével és ének.

III. óraterv.

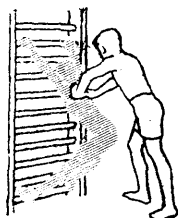
12—14 éves leányok számára.

A)

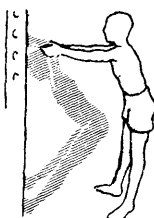
1. Szabadjárás és ének.
2. Járás közben hetes számlálás és hét sor alakítás.
3. Szökdecseles alapállás és terpezzállás között, terpeztsétnél karlendítés oldalt. Később alapállásban még egy szökkenés és terpeztsétnél kézsattantás a fej fölött.
4. Terpezzállásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
5. Terpezzállásban: törzshajlítgatás előre a bokaizület fogásával.
6. Guggolótámaszból: szökdecseles lábujjterpezzállás és guggolótámasz között. Terpeztsétnél karlendítés oldalt.



368. ábra.



369. ábra.



370. ábra.



371. ábra.

7. Terpezzállásban: karlengetés előre és mélytartáson át oldalt.
8. Oldalt széles terpezzállásban: oldalhajlítgatás „S” tartással.
9. Oldalt széles terpezzállásban tarkóratartással: mély törzshajlítás előre és törzslendítés döntött törzstartásba. A kezét a tarkóra kulesoljuk és mély törzshajlításnál a könyököt lehúzzuk.)
10. Oldalt széles terpezzállásban csípőretartással: a bokaizület, az alsó lábszár és a térdizület erősítése a padlóról való „elpattantással”. (368. ábra.)

11. Szabadjárás egyesével a bordásfalhoz.

B)

1. Csípőben hajlított mellső terpezs-függőállásból: felsőhátegyenesítés felsőháthajlítgatással, segítőtárrsal. (369. ábra.)
2. Csípőben hajlított mellső terpezs-függőállásból: karhajlítás társ segítségével. (370. ábra.)
3. Hátsó guggolótámaszból: kézenállás a bordásfalnál.
4. Hátonfekvésből terpezstett lábtámasszal: felülés és ülésből mély törzshajlítgatás előre. A térdet kissé hajlítjuk. Törzshajlítgatásnál a homlok lehetőleg érintse a padlót. (371. ábra.)
5. Nyujtottülésből: a bordásfalnál az oldalsó fekvőtámasz begyakorlása.

6. Hasonfekvésben zárt lábak támasztásával a bordásfalnak és a karok magastartásával: felsőháthajlítás és ebben tenyérütögetés a padlóra.
7. Mellsőállásból: lefüggés a bordásfalon.
8. Mellsőállásból fogás mellmagasságban: ugrás a levegőbe és mély-térdhajlítás.
9. Szabad- vagy természetes járás és ének.
10. Két arcsorban vállfogással: járás térdemeléssel.
11. Két arcsorban vállfogással: járás nyújtott térdrel.
12. Futás oldalt.
13. Magasugrás a szélesen állított ugrószekrény legfelső rékeszén át.
14. Bátorugrás a szélesen állított háromrekeszes ugrószekrényen át.
15. Tánclépések: aprózó, bölcső, kopogós.
16. Néptánc: Körmagyar.
17. Játék: Labdacsa.

C)

Szabadjárás kettesével és ének.

Gimnasztikai óratervek 14—16 éves leányok számára.

I. óraterv.

A)

1. Szabadjárással kettesével és ének.
2. Egy sorból 5 sor alakítás.
3. Csípőretartással: szökdecseles láblendítéssel oldalt.
4. Állásban: karlengetés előre és vállon át oldalt hátrafelé.
5. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás (kéz lazán a test mellett, tenyér hátrafelé néz).
6. Hátsókézfogással: nyakhajlítás balra és jobbra.
7. Oldalt terpezállásból: törzsforgatás balra négyszer, majd jobbra négyszer, egyenoldali karlengetéssel rézsút hátra fölfelé. (Rézsútos kaszálás.)
8. Guggolótámaszból: térdnyújtás és hajlítás.
9. Fél guggoló-, fél terpezállásból: szökdecseles váltogatott lábnyújtással oldalt.

B)

1. Térdelősarkonülésből: felsőháthajlítgatás társ segítségével, a csuklót a hajlított ülésben levő társ térdére téve.
2. Hajlítottülésben, a társ fogja a bokaizületet: mély törzshajlítgatás előre és törzsnnyújtás. (Nyújtásnál a hát egyenes.)
3. Állásban: váltogatott lassú térdemelés páros karemeléssel előre.
4. Döntött terpezállásban: törzsforgatás balra és jobbra, karlengetéssel (függőleges kaszálás).
5. Oldalt széles terpezállásból „S” tartással: oldalhajlítgatás.
6. Döntött terpezállásból húzótartással: páros karlengetés előre fölfelé.
7. Döntött terpezállásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.

8. Térdenállásból: térdelősarkonülés és törzsdöntés rézsút hátra. A kar rézsút előre felfelé néz.

9. Térdenállásból: mély törzshajlítás előre, kézkulcsolással hátul.

10. Hátonfekvésben: páros térdhajlítás, (talp a padlón marad), térdnyújtás (a lábszár és a padló közti szög 45 fokos), páros magastérdhajlítás (térd a mellnél), páros térdnyújtás (lábfej az arccal egy magasságban) és lassú lábleeresztés.

11. Guggolótámaszból: szökdecseles mellsőfekvőtámasz és guggolótámasz között.

12. Hasonfekvésben (tenyér a homlok alatt): felsőhátnyújtás, karhajlítással a vállhoz. Ebben az ívelt hasonfekvésben vállhoztartásból karnyújtás oldalt.

13. Járás lépésváltással.

14. Futás szökdecseléssel.

15. Vetődési ugrás kettős gerenda között.

16. Futóugrás a szélesen állított ugrószekrény legfelső részén, a szer fölött páros karlendítéssel előre rézsút magastartásba.

17. Kanyarlati ugrás hajlított csípővel a szélesen állított négyrekeszes ugrószekrényen át.

18. Ingójárás oldalt a térdmagasságba állított gerendán.

19. Tánclépések: aprózó, toppantó.

20. Néptánc: Magyar nyolcas.

21. Játék: *a*) medicinlabdával 4 sorban versenyszerűen adogatás a fej fölött, *b*) adogatás balra-jobbra.

22. Szembekötödsdi.

C)

Szabadjárás kettesével és ének.

II. óraterv.

14—16 éves leányok számára.

1. Szabadjárás egyesével és ének.

2. Egy sorból 9 sor alakítás.

3. Szökdecseles lépőállással oldalt és vállhoztartásból ellenkező oldali karnyújtás oldalt.

4. Állásból: sarokemelés karlendítéssel szárnytartásba, térdhajlítás karsüllyesztéssel a fejtetőre.

5. Oldalt terpezőállásból: törzsforgatás balra és jobbra egyenoldali karütéssel (vízszintes kaszálás).

6. Oldalt lépőállás és „S” tartással: oldalhajlítgatás, a kilépett láb felé.

7. Állásban: páros karhúzás hátra húzótartásba, karlendítés előre rézsútos magastartásba és mély törzshajlítás előre, karlendítéssel mélytartáson át hátra magastartásba.

8. Állásból: csípőretartással szökdecseles lépőállással oldalt, alsó-lábszárlendítéssel hátra és lépőállással előre. Mindegyik szökkenésnél közbelső szökkenés egyszer-egyszer alapállásban.

B)

1. Bordásfalnál döntött terpeszállásban: felsőháthajlítgatás társ segítségével.
2. Hátsóállásból: mély törzshajlítás előre az első bordába fogódzva (fogás vállszélességben).
3. Hátsófüggőállásból: változtatott térdemelés és páros magas térdemelés.
4. Nyitott-oszlopokban: változtatott térdemelés és térdnyújtás hátra lépőállásba.
5. Fél-térdenállásban: törzsforgatás egyenoldali karlengetéssel rézsút felfelé. (Rézsútos kaszálás.)
6. Fél-térdenállásból: felsőháthajlítás hátra karemeléssel oldalt rézsút hátra és mély törzshajlítás előre fél-térdelősarkonulással, közben karemelés előre magastartásba.
7. Nyújtottülésből: mély törzshajlítgatás előre és lassan felsőháthajlítás hátra karemeléssel oldalt.
8. Nyújtottülésből: oldalsó-fekvőtámasz.
9. Járás nyújtott térddel (nyújtott járás).
10. Futás lábujjon.
11. Ingójárás könnyű akadályt cipelve, a csípőmagasságba emelt gerendán.
12. Kanyarlati ugrás a kettős gerenda között.
13. Magasugrás a szélesen állított egyrekeszes ugrószekrényre, dobantás az ugrószekrény tetején egylábbal és átugrás az elébe állított rekeszen keresztül.
14. Hintaugrás az ugrószekrény legfelső részére. (Szélesen állított egyrekeszes ugrószekrényre.)
15. Tánclépések: toppantó, cifra, keresztező.
16. Játék: Várkapitány és Várméta.

C)

Járás egyesével és ének.

III. óraterv.

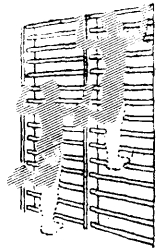
14—16 éves leányok számára.

1. Szabadjárás hármásával és ének.
2. Három sorból járásközben kilenc sor alakítás.
3. Állásban: karlengetés előre és fölfelé.
4. Csípőretartással: szökdecéslés változtatott lépőállással oldalt, alapállásban még egy szökkenés.
5. Oldalt széles terpeszállásból: törzshajlítás a bal lábfej felé bokai-izületfogással négyszer, felsőháthajlítással lassan hármassal ütemre fordítás jobbra és törzshajlítgatás a jobb lábfej felé négyszer.
6. Oldalt széles terpeszállás és ütőtartásból: törzsforgatás balra és jobbra, egyenoldali karütéssel.
7. Nyújtottülésből és mélyen előrehajlított törzstartásból: a bokai-izület fogásával: törzsnyújtás felsőháthajlítással és karfordítással oldalsó rézsútos mélytartásba. (A tenyér előre néz és a középső ujj érinti a padlót.

8. Hátonfekvésből a karok körtartásával: mély törzshajlítás előre.
9. Térdelőtámaszban: törzsforgatás négyszer balra, négyszer jobbra, egyenoldali karlengetéssel.
10. Állásban: szökdecéslés váltogatott lábkörzéssel előre, oldalt és hátra négyes számlálással.
11. Oldalt terpeszállásban: a mellúszás, hátúszás és a gyorsúszás kar-tempója.
12. Természetes vagy szabadjárás egyesével és ének.
13. Könnyűfutás a bordásfalhoz.

B)

1. Térdben hajlított hátonfekvésből (a harmadik, vagy a negyedik bordát fogva) társ segítségével: mellkasemelés.
2. Egyesek a legfelsőbb bordán, kettesek a 10. bordán mellső hajlított függőállásból (könyök hajlított és hátrafelé néz): páros alsólábszár-emelés. (372. ábra.)



372. ábra.

3. A 15. bordán hátsófüggésből leugrás hátsóguggolótámaszba.
4. Kézenállás gyakorlása társ segítségével, a társ a bordásfalnak hátul áll. (Ügyesebbek részére.)
5. Oldalállásból a belül levő lábat a harmadik és negyedik borda közé állítjuk és oldalhajlítgatás a bordásfal felé négyszer, törzsnyújtás kifelé, kitérítéssel négy ütemig. Hátraarc után ellenkező oldalra is végzendő.
6. Hátsó nyújtott függőállásból: váltogatott és páros magas térdemelés, térdnyújtással és lassú lábleeresztéssel.
7. Természetes vagy szabadjárás hármasával és ének.
8. Futás „S” alakban.
9. Magasugrás hármasával.
10. Futóugrás a hosszába állított matrácokon keresztül.
11. Teniszlabdahajítás a terem hosszában a homlokkal irányába: ívben, párhuzamosan a padlóval vállmagasságban és függőlegesen a mennyezet irányába.
12. Fordulóugrás alacsony magasságra állított magasugrólécen, vagy zsinóron keresztül.
13. Vetődési ugrás rézsút állított három- vagy négyrekeszes ugrószekrényen keresztül.
14. Ingójárás mellmagasságba állított gerendán.

15. Hintaugrás térdmagasságba állított magasugrólécen, vagy zsinóron át.

16. Az ingójárás helyett esetleg gyakorlatok a bordásfalra rézsút állított padon: ülésben lecsúszás, felszaladás stb.

17. Ritmikus tánclépések.

18. Játék: Cica oszlojban.

C)

1. Játék: Vöröspecsenye.

2. Szabadjárás hármassával és ének.

Gimnasztikai óratervek 16–18 éves leányok számára.

I. óraterv.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Szabadjárás kettesével és ének.
2. Két sorból hat sor alakítás.
3. Szökdecéslés nyújtott térdekkal és zárt sarkakkal.
4. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
5. Szökdecéslés a lábakat oldalt lendítve.
6. Oldalhajlítás ritmikusan balra és jobbra.
7. Szökdecéslés alap- és terpeszállás között.
8. Kis terpeszállásban: karkörzés hátrafelé.
9. Térdelőtámaszban, kéz a kézen: karhajlítás és nyújtás.
10. Térdelőtámaszból: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
11. Terpesz-térdelőállásból (oldalt tartott karokkal): oldalhajlítás balra és jobbra. (Ujjhegyek a padlón.)
12. Nyújtottülésből: karlengetés kereszt- és szárnytartás között négyszer, összekötve ágyékhajlítatással előre, bokaizület fogásával.
13. Hátonfekvésben: egyoldali magastérdemelés és nyakhajlítás előre.
14. Hajlítottülésben: egyoldali térdnyújtás a kezek segítségével.

B)

Bordásfalon végezhető gyakorlatok.

1. Csípőben hajlított mellső terpesz-függőállásból: felsőhátnyújtás társ segítségével. (Felsőháthajlítatás.)
2. Csípőben hajlított mellső terpesz-függőállásból: karhajlítás társ segítségével.
3. Hátonfekvésből egy bordába fogódzva: mellemelés társ segítségével.
4. Hátonfekvésből a fölemelt lábakkal egy bordának támaszkodva: térdnyújtás és hajlítás.
5. Hátsó nyújtott függőállásból: egy- és kétoldali magastérdemelés.

C)

1. Lábujjonjárás.
2. Járás lépésváltással.
3. Két lépés szabadjárás, egy lépésváltás.
4. Futás lépésváltással. (Szökkenés minden harmadik lépésnél.)
5. Magasugrás alacsony szerek fölött.
6. Futóugrás alacsony szerek fölött. (Karlendítés a szer fölött oldalt.)
7. Felguggolás állásba szélesen állított magasabb szerek fölött.
8. Bátorugrás szélesen állított magasabb szerek fölött.
9. Gyakorlatok a bordásfalra rézsút állított tornapadon.
10. Tánclépések: bokázó, lépő, aprózó, toppantó.
11. Tánc: Kállai kettős.
12. Játék: Repülőlabda.
13. Szabadjárás kettesével és ének.

II. óraterv.

16—18 éves leányok számára.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Szabadjárás hármásával és ének.
2. Három sorból hat sor alakítás.
3. Szökdecéslés nyújtott térdrel és zárt sarkakkal, vállhoztartásból karnyújtás felfelé, oldalt, előre és lefelé.
4. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között föltváltva: ágyékhajlítgatással előre, négy hajlítgató mozdulattal és a bokaizület fogásával.
5. Oldalt terpeszállásból térdhajlítgatással és „S” tartással: oldalhajlítgatás négyszer balra, négyszer jobbra.
6. Szökdecéslés terpeszállás és alapállás között, karlendítéssel oldalt.
7. Mély ágyékhajlítás előre a bokaizület fogásával és felsőháthajlítás hátra karfordítással, rézsút hátra mélytartásba.
8. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között sarokemeléssel és térdhajlítással összekötve.
9. Oldalt széles terpeszállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása négyszer balra, négyszer jobbra. (Felváltás törzsnyújtással.)
10. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlendítéssel szárnytartásba.
11. Döntött terpeszállásból hátsórézsútos mélytartással: karlengetés előre fölfelé.
12. Lábujjállásból vállhoztartással: lassú térdhajlítás és térdnyújtás egyoldali karnyújtással felfelé, oldalt, előre és lefelé.
13. Térdenállásból: laza karlendítés előre és mélytartáson át oldalt, egyik láb oldaltnyújtásával és oldalhajlítgatás „S” tartással.
14. Térdelőtámaszban: törzsfordítgatás karlendítéssel négyszer balra és négyszer jobbra.
15. Hasonfekvésből (oldalt tartott karokkal): felsőháthajlítás alsó-lábszáremeléssel.
16. Ívelt hasonfekvésből a lábfejek fogásával: karhajlítás.

B)

Gyakorlatok párosával a padlón, és a bordásfal mellett végezhető gyakorlatok.

1. Párosával kezet fogva: egyoldali mély térdhajlítás.
2. Térdelősarkonülésből társ segítségével: mély törzshajlítás hátra, fölváltva törzssüllyesztéssel előre.
3. Oldalt terpeszállásból: vállnyújtás kölcsönös támogatással.
4. Bordásfal bordájába fogódzkodva terpeszállás és döntött törzstartásból: felsőháthajlítgatás társ segítségével.
5. Nyújtottülésből, arccal a bordásfal felé: mély törzshajlítgatás előre társ segítségével.
6. Nyújtottülésből: karvezetés előre magas- és oldalt mélytartásba társ segítségével.
7. Csípőben hajlított hátsó függőállásból: törzsfeszítés társ segítségével.
8. Hátsóállásból mély törzshajlítás előre a legalsó borda fogásával: a medencetartó izmok nyújtása karhajlítás segítségével.
9. Hátsó nyújtott függőállásból: váltogatott és páros magastérdemelés.
10. Mellső fekvő függőállásból a gerendán: karhajlítás.

C)

1. Ingójárás előre és hátra a mellmagasságra állított gerendán.
2. Feszés- vagy erősjárás.
3. Futás skót-szökdecseléssel.
4. Felugrás állásba azonnali leugrással szélesen állított magasabb szerekről.
5. Kanyarlati ugrás magasabb szerek fölött.
6. Vetődési ugrás rézsút nekifutással.
7. Tánc: a) Csárdás, b) Toborzó.
8. Játék: Gurítóstaféta medicinlabdával.
9. Ki ütött meg?
10. Szabadjárás hármásával és ének.

III. óraterv.

16—18 éves leányok számára.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Szabadjárás hármásával és ének, majd három sorból kilenc sor alakítás.
2. Csípőretartással: szökdecselés lépőállással oldalt és előre.
3. Kis terpeszállásban húzótartásból: karlengetés előre és fölfelé sarokemeléssel.
4. Szökdecselés alsólábszáremeléssel hátra, majd sarokkal dobantás a test előtt a padlóra és lépőállás előre. (Három szökkenés a másik lábbon.)
5. Karlengetés előre és mély tartáson át oldalt, terpeszállásba lépéssel oldalt.

6. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.

7. Oldalt terpeszállásból „S” tartással: oldalhajlítgatás négyszer balra, négyszer jobbra.

8. Oldalt széles terpeszállásból: egyoldali mély térdhajlítás, kezeket a padlóra támasztva.

9. Terpeszállás- és döntött főzstartásból tarkóratartással: mély törzshajlítgatás előre.

10. Szökdecseles terpeszállás és alapállás között, váltogatott és páros karlendítéssel oldalt, karhajlítással a vállhoz és karnyújtás lefelé.

11. Nyújtottülésből: karlengetés kereszt- és szárnytartás között, felváltva mély törzshajlítgatással előre, a lábfejekbe, vagy a bokaizületekbe fogódzva.

12. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: váltakozó fejemeléssel egyoldali térdemeléssel és mellemeléssel.

13. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: törzshajlítás előre a lábfejekbe fogódzva.

14. Hajlítottülésből: váltogatott és páros térdnyújtás a kezek segítségével.

15. Térdelőtámaszból: egyoldali karhajlítás a szabad kéz csípőretartásával.

16. Karlengetés állásban kereszt- és szárnytartás között, összekötve sarokemeléssel és térdhajlítással.

B)

Gyakorlatok párosával a padlón, és a bordásfal mellett végezhető gyakorlatok.

1. Mellső nyújtottülésből lábtámasztékkal: hátnyújtás társ segítségével.

2. Nyújtottülésből: mély törzshajlítás előre társ segítségével.

3. Nyújtottülésből: karvezetés előre magas- és oldalt mélytartásba társ segítségével.

4. Hátonfekvésből tarkóratartással: páros lábemelés és páros láb-leeresztés balra, lábemelés és páros láb-leeresztés jobbra. Társ a könyököt a padlóra szorítja.

5. Terpeszülés szemben egymással és kézfogás: az egyik hátonfekvést, ugyanakkor a másik társ törzshajlítást végez előre.

6. Bordásfalnál csípőben hajlított hátsófüggőállásból: törzsfeszítés társ segítségével.

7. Csípőben hajlított hátsó függőállásból: páros lábemelés társ segítségével, lehetőleg a bordásfalig és lassú páros láb-leeresztés.

C)

1. Szabadjárás és lábujjongjárás felváltva.

2. Járás negyed- és félfordulatokkal és megállással.

3. Járás lépésváltással. (Skótjárás.)

4. Járás oldalt, majd fordulat a hátráló lábujjongjárásba.

5. Futás szökdecseléssel. (Skót-szökdecselés.)

6. Vetődési ugrás rézsútos rohammal, rézsút állított magasabb szerek fölött.

7. Körugrás hosszába állított magasabb szerek fölött.
8. Ingójárás oldalt csípőmagasságba állított gerendán.
9. Tánc: *a)* Csárdás, *b)* Norvég kettős.
10. Játék: *a)* Saroklabda, *b)* Labdaadogatás esalogatással.
11. Szabadjárás hármasával és ének.

Gimnasztikai óratervminta 18 évesnél idősebb leányok és hölgyek számára.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok.

1. Szabadjárás hármasával és ének.
2. Három sorból kilenc sor alakítás.
3. Csípőretartással: szökdéceselés a lábakat oldalt lépőállásba állítva.
4. Csípőretartással: sarokemelés és térdhajlítás.
5. Húzótartásból: karlengetés előre és fölfelé.
6. Szökdéceselés nyújtott térdekkel és zárt sarkakkal, karlendítéssel oldalt.
7. Oldalhajlítgatás ritmikusan balra és jobbra.
8. Mély törzshajlítás előre a bokaizület fogásával és felsőháthajlítás hátra karfordítással.
9. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlendítéssel.
10. Oldalt széles terpeszállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása.
11. Állásban vállhozattartásból: karnyújtás felfelé, oldalt, előre és lefelé.
12. Csípőretartással: szökdéceselés a lábak oldalt lendítésével.
13. Nyújtottülésben: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
14. Hátonfekvésben: váltogatott és páros térdhajlítás és nyújtás.
15. Hátonfekvésből: törzshajlítás mélyen előre.
16. Térdelőtámaszból: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
17. Térdenállásban: karlengetés előre és fölfelé.
18. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.

B)

Bordásfalon végezhető gyakorlatok.

1. Csípőben hajlított mellső terpeszfüggőállásból: karhajlítás társ segítségével.
2. Csípőben hajlított mellső terpeszfüggőállásból: felsőháthajlítgatás társ segítségével.
3. Hátsóállásból mély törzshajlítás előre a legalsó bordába fogódzva: karhajlítás és nyújtás.
4. Ívelt függőállásból (úszófüggőállásból): karhajlítás (testemelés) társ segítségével.
5. Hátsó nyújtott függésből: váltogatott és páros magastérdemelés.
6. Hátonfekvésből a harmadik, vagy a negyedik bordába fogódzva: mellkasemelés társ segítségével.
7. Hátonfekvésből lábtámasztékkal: térdnyújtás és hajlítás.

C)

1. Szabad- vagy természetes járás.
 2. Könnyűfutás.
 3. Könnyűjárás.
 4. Magasugrás szélesen állított alacsony szerek fölött.
 5. Futóugrás szélesen állított alacsony szerek fölött.
 6. Felguggolás állásba szélesen állított magasabb szerekre.
 7. Kanyarlati ugrás szélesen állított magasabb szerek fölött.
 8. Hintaugrás alacsony magasságokon át.
 9. Természetes szertorna, vagy akadálytorna a hosszába és szélesen állított ugrószereken át.
 10. Tánc: Séta palotás.
 11. Játék: a) Cica a körben, b) Cica oszlojban, c) A nevető sapka.
 12. Szabadjárás hármásával és ének.
- A leányok számára eddig közölt óratervekben a gimnasztika volt a főszempont.*

**Óratervminta 14—16 éves leányok számára az udvaron.
Főszempont a játék.**

A)

5—6 percig tartó gimnasztika.

1. Szabadjárás kettesével és ének.
2. Négy sorból nyolc sor alakítás.
3. Sarokemelés és térdhajlítás.
4. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
5. Szökdecéslés lépőállással oldalt.
6. Oldalt terpezállásban: vízszintes kaszálás.
7. Döntött terpezállásban húzótartásból: karlengetés előre és fölfelé.
8. Oldalt terpezállásban: fejfordítás balra és jobbra.
9. Oldalt terpezállásban csípőretartással: változtatott térdhajlítás.

B)

4—5 percig tartó atlétika.

1. Könnyűfutás félpercig.
2. Magasugrás nekifutással.
3. Labdahajítás kislabdával: ívben.

C)

30—32 percig tartó játék.

1. A) és B) csapat: kézilabda, C) és D) csapat: kosárlabda.
2. A) és B) csapat: kosárlabda, C) és D) csapat: kézilabda.
3. Szabadjárás kettesével és ének.

Óratervminta 16—18 éves leányok számára a tornateremben. Főszempont a játék.

A)

Padlón végezhető gyakorlatok 6—8 percig.

1. Szabadjárás hármásával és ének.
2. Három sorból 9 sor alakítás.
3. Szökdecseles a lábak oldalt- és előrelépőállásával, fölváltva karlengetéssel kereszt- és szárnytartás között.
4. Oldalt terpeszállásból: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel rézsút hátra felfelé, a szabad kéz csípőretartásával.
5. Csípőtartással: gyors sarokemelés és mély térdhajlítás.
6. Nyújtottülésből: mély ágyékajlítgatás előre a lábfejek fogásával és felsőháthajlítás a karok emelésével oldalt rézsútos magastartásba.
7. Hátonfekvésből körtartással: gyors törzshajlítás előre.
8. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: fejemeléssel előre, bokaizület-hajlítás és mellemelés.
9. Hátonfekvésből: váltogatott és páros térdhajlítás és nyújtás és lassú lábleeresztés.
10. Hajlítottülésből: térdek nyújtása a kezek segítségével.
11. Térdelőtámaszban: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
12. Térdelőállásban kéz a kézen, könyök a padlón és homlok a kézfejen: karnyújtás váltogatott lábemeléssel.
13. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.

B)

4—5 percig tartó atlétika.

1. Futás bordásfaltól bordásfalig, versenyszerűen.
2. Helyből magasugrás hármásával.

C)

30—32 percig tartó játék.

1. Lökések és dobások 2 kg-os medicinlabdával.
2. Stafétajátékok medicinlabdával.
3. Labdaesata.
4. Merre zörög a kules?
5. Járás hármásával és ének.

Óratervminták leventék számára a szabadban 20 perces gyakorlatul.

I. terv.

1. Szökdecseles zárt sarkakkal.
2. Kis terpeszállásban: karlengetés előre és mélytartáson át oldalt.
3. Csípőretartással: szökdecseles alapállás és terpeszállás között (alapan kétszer, terpeszben egyszer).

4. Oldalt terpeszállásban: oldalhajlítgatás balra és jobbra.
5. Oldalt terpeszállásban: törzsforgatás karlengetéssel négyszer balra, négyszer jobbra.
6. Oldalt terpeszállásból: törzshajlítgatás négyszer a bal, majd négyszer a jobb lábszár felé. (Egyenoldali bokaizületfogással.)
7. Oldalt terpeszállásban: váltogatott térdhajlítás.
8. Szökdecéslés lépőállással oldalt.
9. Állásban: karlengetés előre és oldalt.
10. Állásból: mély törzshajlítás előre bokaizületfogással és felsőháthajlítás hátra karemeléssel oldalt, hátsó rézsútos mélytartásba.
11. Csípőretartással: sarokemelés és lassú mély térdhajlítás.
12. Futás helyben alacsony térdemeléssel.

II. terv leventék számára, a szabadban.

1. Csípőretartással: szökdecéslés láblendítéssel oldalt.
2. Szökdecéslés nyújtott térdekkel és zárt sarkakkal. (Kéz lazán a test mellett.)
3. Oldalt terpeszállásban: könyök és karütés.
4. Oldalt terpeszállásban: törzsforgatás egyenoldali karütéssel. (Rézsútos kaszálás.)
5. Oldalt terpeszállásban: mély törzshajlítgatás előre bokaizületfogással.
6. Döntött terpeszállásban húzótartásból: karlengetés előre fölfelé.
7. Döntött terpeszállásból: törzsforgatás balra és jobbra egyenoldali karlengetéssel összekötve. (Függőleges kaszálás.)
8. Állásban: karlengetés előre és mélytartáson át oldalt.
9. Állásban: mély törzshajlítás előre és felsőháthajlítás hátra.
10. Szökdecéslés térdemeléssel (csípőretartással).
11. Vállhoztartásból: páros karlökés fölfelé, vállhoz, oldalt, vállhoz, előre, vállhoz, lefelé és vállhoz.
12. Csípőretartással: sarokemelés és lassú mély térdhajlítás.

III. terv leventék számára, a szabadban.

1. Csípőretartással: szökdecéslés lépőállással oldalt.
2. Csípőretartással: szökdecéslés zárt sarkakkal és minden negyedik szökkenés után fordulással szökkenés balra, majd jobbra.
3. Állásban: karlengetés előre és fölfelé.
4. Állásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
5. Oldalt terpeszállás és fejtetőretartással: oldalhajlítgatás kétszer balra, kétszer jobbra.
6. Oldalt terpeszállás és tarkóretartással mélyen előrehajlított törzstartásból: törzsdöntés és ágyékahajlítás előre.
7. Oldalt terpeszállás és csípőretartással: váltogatott térdhajlítás.
8. Állásban: karlengetés előre és vállon át oldalt hátrafelé.
9. Állásból: karlengetés előre és fölfelé mély törzshajlítással előre. (Mély törzshajlításnál a térd nyújtva marad és tenyérrel ütés a láb fejére.)
10. Oldalt terpeszállás és döntött törzstartásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.

11. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.
12. Kettesével szembenállva oldalt terpeszállásban vállfogással: felsőháthajlítgatás.
13. Állásból bokafogással: mély törzshajlítgatás előre.
14. Oldalt terpeszállásban kettesével szembenállva kézfogással: változtatott mély térdhajlítás.

Óratervminták leventék számára, füves talajon vagy a tiszta padlójú tornateremben 20 perces gyakorlatul.

I. terv.

1. Oldalt terpeszállásból: egyoldali karkörzés.
2. Csípőretartással: szökdecéselés láblendítéssel oldalt.
3. Kis terpeszállás és húzótartásból: karlengetés előre és fölfelé sarokemeléssel.
4. Oldalt terpeszállásból fejtetőretartással: oldalhajlítás ritmikusan balra és jobbra.
5. Oldalt terpeszállásból tarkóretartással: mély törzshajlítás előre.
6. Oldalt széles terpeszállásban: a térdek változtatott hajlítása.
7. Terpeszállás és döntött törzstartásból: törzsforgatás karlengetéssel rézsút hátra fölfelé.
8. Guggolótámaszból: szökdecéselés a lábak oldalt nyújtásával.
9. Nyújtottülésből: törzshajlítás mélyen előre és felsőháthajlítás.
10. Térdelőtámaszban: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
11. Guggolótámaszból: térdnyújtás és ágyékhajlítás előre.
12. Sarokemelés és térdhajlítás, összekötve karlengetéssel kereszt- és szárnytartás között.

II. terv leventék számára füves talajon, vagy a tisztapadlójú tornateremben.

1. Szökdecéselés alapállás és terpeszállás között.
2. Oldalt terpeszállásban ütőtartásból: könyök és karütés.
3. Szökdecéselés térdemeléssel. (Skót-szökdecéselés helyben.)
4. Oldalt terpeszállásból: oldalhajlítgatás kétszer balra, kétszer jobbra fejtetőretartással.
5. Állásból: gyors- és mély ágyékhajlítás előre a bokaizületek fogásával, vagy tenyérrrel a padlóra ütve.
6. Oldalt terpeszállásban csípőre tett kézzel: lassú térdhajlítás.
7. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali szabad karlendítéssel.
8. Térdenállásból: esés a padlóra hajlított karokkal, majd erőteljes felemelkedés és karlendítés szárnytartásba.
9. Gátfutóülésből: törzshajlítás előre.
10. Hátonfekvésből hajlított lábakkal és a karok oldalt tartásával: törzshajlítás mélyen előre térdnyújtással és lábfejfogással.
11. Alapállásból: felsőháthajlítás hátrafelé karfordítással hátsó rézsútos mélytartásba és ágyékhajlítás előre a bokaizületek fogásával.
12. Vállhozottartásból: karnyújtás felfelé, oldalt, előre és lefelé.
13. Csípőre tett kézzel: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás.

III. terv leventék számára füves talajon, vagy a tisztapadlójú tornateremben.

1. Szökdecéslés alapállás és terpezállás között kézsattantással a fej fölött.
2. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között, összekötve sarokemeléssel és térdhajlítással.
3. Váltakozott láblendítés előre és hátra négy kis szökkenéssel a másik lábon.
4. Oldalt nagy terpezállásból ütőtartással (mellheztartás): törzsforgatás egyoldali karütéssel. (Vízszintes kaszálás.)
5. Állásból: mély törzshajlítás előre tenyérrel a padlóra ütve.
6. Csípőretartással: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás.
7. Oldalt terpezállásban tarkóratartással: oldalhajlítgatás kétszer balra, kétszer jobbra.
8. Oldalt széles terpezállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása.
9. Térdelőtámaszban kéz a kézen: karhajlítás és nyújtás.
10. Hátonfekvésből a karok oldalrtartásával: törzs- és lábemelés.
11. Hátonfekvésből: egyoldali térdnyújtás a kezek segítségével.
12. Oldalt terpezállásból: törzshajlítás mélyen előre egyidejű ütessel a padlóra és a karok hátralendítése a törzsnek döntött tartásba való emelésével, ebből törzsnyújtás és karlendítés előre fölfelé. (Vezényszó: le! dönts! fel!)
13. Oldalt terpezállásból csípőre tett kézzel: oldalhajlítgatás ritmikusan balra és jobbra.
14. Oldalt terpezállásban csípőretartással: a térd és bokaizület gyakorlása és erősítése a padlóról való „elpattanással”.
15. Szökdecéslés alapállás és terpezállás között, terpezéstnél karütés oldalt a combokra.
16. Állásból: sarokemelés és térdhajlítás.

IV. terv leventék számára füves talajon, vagy a tisztapadlójú tornateremben.

1. Szökdecéslés nyújtott térdekkal és zárt sarkakkal, karlendítéssel oldalt.
2. Csípőretartással: szökdecéslés alapállás és terpezállás között, közben szökkenéssel alapállásban.
3. Oldalt terpezállásban egyik kéz csípőretartásával: karkörzés.
4. Oldalt terpezállás és döntött törzstartásból tarkóratartással: mély törzshajlítgatás előre.
5. Állásból csípőretartással: sarokemelés és térdhajlítás.
6. Állásban: szökdecéslés nyújtott térdekkal és karhajlítás vállhoz, nyújtás fölfelé, vállhoz, nyújtás lefelé.
7. Oldalt terpezállásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
8. Oldalt terpezállásban csípőretartással: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
9. Oldalt széles terpezállásban: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása.

10. Oldalt széles terpeszállásban „S” tartással: oldalhajlítgatás.
11. Oldalt terpeszállásban: karlengetés előre és oldalt mélytartáson át.
12. Térdelőtámaszban kéz a kézen: karhajlítás és nyújtás egyoldali lábemeléssel.
13. Térdenállásban: karlengetés húzótartásból előre és fölfelé.
14. Térdelőtámaszban: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
15. Nyujtottülésben: karlengetés kereszt- és szárnytartás között, felváltva mély törzshajlítgatással előre bokaizületfogással.
16. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: fejemelés előre egyoldali térdhajlítással.
17. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: törzshajlítás előre a lábfejek fogásával.
18. Hajlítottülésben: egyoldali térdnyújtás a kezek segítségével.
19. Oldalt terpeszállás és döntött törzstartásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
20. Oldalt széles terpeszállásban: változtatott mély térdhajlítás a kezeket a padlóra támasztva.

I. Minta fiúcserkészek és ifjúsági egyesületek tábori reggeli gyakorlatául; füves talajon.

1. Skót-szökdécselés. (Szökdécselés térdemeléssel)
2. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.
3. Állásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
4. Oldalt terpeszállás és tarkóratartással: ritmikus törzslengetés balra és jobbra.
5. Állásból: mély törzshajlítás előre a bokaizületekbe fogódzva.
6. Csípőretartással: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás.
7. Térdenállásban: karlengetés előre és fölfelé.
8. Térdelőtámaszban: törzsforgatás egyenoldali karlengetéssel.
9. Nyujtottülésből: mély törzshajlítgatás előre.
10. Nyujtottülésben: könyök- és karütés.
11. Hátonfekvésből: törzs- és lábemelés. (Kelj fel Jancsi!)
12. Guggolótámaszban: szökdécselés páros lábterpesztéssel oldalt.
13. Állásban: vállhoztartásból páros karlökés felfelé, oldalt, előre és lefelé.
14. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.

II. Minta fiúcserkészek és ifjúsági egyesületek tábori reggeli gyakorlatául; füves talajon.

1. Szökdécselés nyujtott térdekkal és zárt sarkakkal.
2. Csípőretartással szökdécselés terpeszállás és alapállás között.
3. Terpeszállásból egyik kezet a csípőre tartva: egyoldali karkörzés hátrafelé.
4. Szökdécselés nyujtott lábakkal, karlendítéssel oldalt és mélytartásba.
5. Oldalt terpeszállásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
6. Állásban könnyű sarokemeelés és térdhajlítás.

7. Oldalt terpeszállásból egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.

8. Oldalt széles terpeszállásból: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása.

9. Csípőben hajlított terpesz mellsőfekvőtámaszban a talajon, kéz a kézen: karhajlítás és nyújtás. (Hajlításnál a könyök a talajt érinti, a homlok a kézfejen van.)

10. Guggolótámaszból: térdnyújtás.

11. Vállhoztartásból: karnyújtás felfelé, oldalt, előre és lefelé.

12. Oldalt terpeszállásból fejtetőretartással: ritmikus oldalhajlítás balra és jobbra.

13. Terpeszállás és mélyen előrehajlított törzstartásból: ágyékhajlítás és felsőhátnyújtás.

14. Szökdecéslés egyoldali térdemeléssel és ellenkező oldali karlendítéssel előre.

15. Hátonfekvésből a karok oldalttartásával: fejemelés előre bokaizület-hajlítással.

16. Hátonfekvésből a karok körtartásával: törzshajlítás előre.

17. Kézenállás társ segítségével.

18. Páronként kézfogással: gyors- és mélytérdhajlítás és nyújtás.

Minta leánycserkészek táboriggeli reggeli gyakorlatául; füves talajon.

1. Szökdecéslés a lábak oldalt és előrelépőállásával.

2. Karlengetés kereszt- és szárnytartás között.

3. Szökdecéslés a lábak oldalflendítésével.

4. Kis terpeszállásban: egyoldali karkörzés.

5. Oldalt terpeszállásban: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása balra és jobbra.

6. Oldalt széles terpeszállásban: oldalhajlítgatás „S” tartással.

7. Oldalt terpeszállásban: törzsforgatás egyoldali szabadkarlengetéssel a másik kéz csípőretartásával.

8. Csípőretartással: gyors sarokemelés és mély térdhajlítás.

9. Állásban: könyök- és karütés.

10. Állásból: mély-törzshajlítás előre a bokaizület fogásával.

11. Nyújtottülésből: mély törzshajlítás előre és hajlítgatás a bokaizületek fogásával, és összekötve felsőháthajlítással hátrafelé.

12. Hátonfekvésből körtartással: gyors törzshajlítás előre.

13. Hajlítottülésből: váltogatott térdnyújtás a kezek segítségével.

14. Guggolótámaszból: szökdecéslés az egyik láb oldalt nyújtásával.

15. Állásban vállhoztartásból: karnyújtás felfelé és lefelé.

Fiúk otthoni gimnasztikája naponta 8—10 percig.

1. Oldalt terpeszállásból: egyoldali karkörzés.

2. Csípőretartással: szökdecéslés lábflendítéssel oldalt.

3. Oldalt terpeszállásból fejtetőretartással: oldalhajlítgatás kétszer balra, kétszer jobbra.

4. Mély törzshajlítgatás előre bokaizület fogásával.

5. Terpeszállás és döntött törzstartásból: törzsforgatás karlengetéssel.

6. Térdelőtámaszban: karhajlítás és nyújtás.
7. Guggolótámaszban: szökdécelés a lábak oldalt nyújtásával.
8. Hátonfekvésből körtartással: törzshajlítás előre.
9. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: fejemelés előre egyoldali térdemeléssel, majd mellkasemeléssel összekötve.
10. Nyújtottüléshből: törzshajlítás mélyen előre bokafogással és törzshajlítgatással.
11. Térdelőtámaszból: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
12. Guggolótámaszból: térdnyújtás és ágyékhajlítás előre.
13. Állásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között összekötve sarokemeléssel és térdhajlítással.

Férfiak otthoni gimnasztikája naponta 10—12 percig.

1. Szökdécelés nyújtott térdekkel és zárt sarkakkal.
2. Csípőretartással: szökdécelés terpeszállás és alapállás között.
3. Terpeszállásban egyik kezet csípőre tartva: egyoldali karkörzés.
4. Szökdécelés zárt sarkakkal és nyújtott lábakkal, karnyújtással válltól oldalt és lefelé.
5. Oldalt terpeszállásból: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
6. Állásban: sarokemelés és térdhajlítás.
7. Oldalt terpeszállásban egyik kéz csípőretartásával: törzsforgatás egyoldali karlengetéssel.
8. Oldalt széles terpeszállásból: a medencefartó izmok egyoldali nyújtása.
9. Guggolótámaszból: térdnyújtás és ágyékhajlítás előre.
10. Állásban: válltól karnyújtás fölfelé, oldalt, előre és lefelé.
11. Szökdécelés egyoldali térdemeléssel és ellenkező oldali karlendítéssel előre.
12. Hátonfekvésből a karok oldalt tartásával: fejemelés előre és boka-izülethajlítás.
13. Hátonfekvésből a karok körtartásával: törzshajlítás előre.
14. Nyújtottülésben: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
15. Térdelőtámaszban: törzsforgatás és egyenoldali karlengetés.
16. Guggolótámaszból: szökdéceléssel lábnyújtással oldalt.
17. Állásban csípőretartással: lassú sarokemelés és mély térdhajlítás.

Fiatal leányok otthoni gimnasztikája naponta 10—12 percig.

1. Szökdécelés lépőállással oldalt.
2. Guggolótámaszból: a térdek nyújtása ágyékhajlítással előre.
3. Döntött törzstartásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás közt.
4. Oldalt terpeszállásban: oldalhajlítgatás „S” tartással.
5. Oldalt terpeszállásban: karlengetés előre és oldalt mélytartáson át.
6. Állásban: a térdek váltogatott nyújtása a kezek segítségével.
7. Szökdécelés térdemeléssel.
8. Oldalt terpeszállásban: karlengetés húzótartásból előre és fölfelé.
9. Nyújtottülésből: mély törzshajlítgatás előre négyszer, fölváltva négy karütéssel mellől. (Könyök- és karütés.)
10. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: törzshajlítás mélyen előre, a lábfejeket fogva.
11. Hajlítottüléshből: egy- és kétoldali térdnyújtás kéz segítségével.

12. Térdelőtámaszban: törzsforgatás egyenoldali karlengetéssel.
13. Állásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között sarokemeléssel és térdhajlítással összekötve.
14. Mély ágyékhajlítás előre a bokaizületek fogásával és felsőháthajlítás hátra karfordítással.

Hölgyek otthoni gimnasztikája naponta 10—12 percig.

1. Szökdecéslés térdemeléssel és ellenkező oldali karlendítéssel előre.
2. Egyoldali és kétoldali karkörzés hátrafelé.
3. Csípőretartással: szökdecéslés lépőállással oldalt.
4. Karlengetés előre és mélytartáson át oldalt, oldalterpeszállásba lépéssel, fölváltva oldalthajlítgatással „S” tartásban.
5. Oldalt széles terpeszállásban: a medencetartó izmok egyoldali nyújtása.
6. Oldalt terpeszállásban: törzsforgatás négyszer balra és négyszer jobbra.
7. Döntött terpeszállásban: karlengetés kereszt- és szárnytartás között.
8. Szökdecéslés a lábak előre és oldalt lépésével és negyedfordulatokkal.
9. Nyújtottülésben: könyök- és karütés.
10. Nyújtottülésből: mély törzshajlítgatás előre a lábfejek fogásával.
11. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: fejemelés előre és mellkasemelés.
12. Hátonfekvésből oldalt tartott karokkal: törzs- és lábemelés.
13. Térdelőtámaszban kéz a kézen: karhajlítás és nyújtás.
14. Hasonfekvésből a karok oldalt tartásával: felsőháthajlítás karemeléssel és alsólábszáremeléssel.
15. Ívelt hasonfekvésből a lábfej fogásával: felsőhátnyújtás karhajlítás által.
16. Térdelősarkonülésből: mély törzshajlítás hátra oldalt tartott karokkal és törzssüllyesztés előre magastartással.
17. Szökdecéslés láblendítéssel előre és hátra, páros karlengetéssel előre és hátra húzótartásba.
18. Csípőre tett kézzel: lassú mély térdhajlítás.

Könyvemnek 218. oldalán említettem, hogy legtöbb országban nincs miniszteri rendelet, mely a tornaruha viselését előírná. E tekintetben nagy haladást fog jelenteni *Karafiáth Jenő dr.* kultuszminiszter úr 1932. január hó 27-én kiadott rendelete, melyben a főigazgatóságok útján felszólítja az iskolák igazgatóit, hogy a tornaruha és cipő viselése a testgyakorló órákon kötelező. A napokban megjelent rendelet így szól:

„36614/1932. VI. ü. o. sz. — Szólítsa fel a főigazgatóság a felügyelete alá tartozó intézetek igazgatóságait, gondoskodjanak róla, hogy a vezetésük alatt álló intézet tanulói a testgyakorlás órákon tornacipőben (tornapapucsban), rövid klott- vagy vászonnadrágban és tornatrikóban jelenjenek meg. Az egészségi és pedagógiai szempontok ugyanis egyaránt megkövetelik, hogy a tanulók a testgyakorlást külön erre a célra szolgáló öltözetben végezzék. Nehogy azonban a tornaruha és -cipő (papucs) beszerzése a szülőket felesleges kiadásokkal terhelje, a tanulók figyelmeztetendők, hogy a felszerelési tárgyak házilag is elkészíthetők. Budapest, 1932. évi január hó 27-én. *Dr. Karafiáth Jenő* s. k.”

TARTALOMJEGYZÉK.

	Oldal
Előszó	5
Bevezetés	7
Lengyelország testnevelésügye	13
A lettek testnevelési tanárképzése	18
Az észtek testnevelési tanárképzése	21
Finn-észt atlétikai verseny Tallinban	21
Akilles Järvinen, a világ legjobb dekatlon-versenyzője	25
A helsinki fedett uszoda és a finn sauna	29
Egy új finn játék: a fészekméta és a finnek sportjelvény-rendszere	37
A „Finn torna- és Sportszövetség” fiú-sportjelvényének szabályai	40
A finn nő és férfi védőrségi szervezet ismertetése	44
Testnevelési tanulmányutam Stockholmba és J. G. Thulinnál: Lundba	51
Dánia a klasszikus testnevelés modern hazája	57
Az ollerupi testnevelési főiskola ismertetése	62
Niels Bukh és segítőtársai	63
Alapvető gimnasztika fiúkkal	111
Bemutató vagy látványos gimnasztika fiúkkal	125
Sportgimnasztika fiúkkal	131
Úszást előkészítő gyakorlatok fiúkkal	137
Alapvető gimnasztika leányokkal	138
Bemutató vagy látványos gimnasztika leányokkal	151
Dán népláncok	158
Tanulmányutam Koppenhágába és Berlinbe	160
A Magyar Keresztény Ifjúsági Egyesületek ismertetése és első országos sportversenyük Kecskeméten	168
A Kecskemét melletti köncsőpusztai elemi iskolai tanulók tornagyakorlata	177
A budapesti X. áll. Szt. László reálgimnázium tanuló sportjelvénytiszabályai	172
Az igazi gymnasium. Írta: Sági Ferenc dr. iskolaorvos	175
A Magyar Testnevelési Tanárok Országos Egyesületének 50 éves évforduló ünnepélye	185
A testnevelés célja	189
A gimnasztika céljai	190
Munkaterv készítésénél szem előtt tartandó szabályok	194
Tájékoztató minta gyermekek munkatervéhez	198
Tájékoztató minta kisgyermekek tervezetéhez	202
Tájékoztató minta 16 évnél idősebb fiúk és leányok munkatervéhez	204
Átmenet egy új óratervre	204
Évi munkaterv és a megtanított gyakorlatok táblázata	204
Egyes gyakorlatok hibái	208
Tornászás csapatokban és a szerek felállítása	212
Miből készítsük a tornaterem padlózatát és hogyan tartsuk tisztán?	214
Természetes szertorna	223
Alapfok. Csípőmagasságú akadályok	225
Középfok. Mellmagasságú akadályok	228
Felsőfok. Akadályok embermagasságban	230
Medicinlabda- (gyógylabda-) gimnasztika	231

	Oldal
Futás, akadályfutás, ugrás, hajítási és lökési gyakorlatok a medicinlabdával	232
Függő- és emelőgyakorlatok	239
Egyensúly-gyakorlatok	243
Járás és futás	246
Ugrás és ügyességi gyakorlatok	249
Ugrások	252
Átfordulás tornaszereken	259
Magas-, távol- és rúdugrás az udvaron	261
Ugrási gyakorlatok fantázia-kifejezésekkel	261
Ugrások játékformában	262
Ügyességi gyakorlatok	263
Játék, úszás, atlétika, tánc és dal; mint az iskolai testnevelés eszközei	270
Testgyakorló órán alkalmazható nóták	273
Játék	275
Dal- és táncjátékok	275
Futó- és fogócskajátékok	280
Viadal-játékok	286
Pihentető játékok és tréfás mulatványok	288
Labdajátékok	290
Métajátékok	296
Medicinlabda-játékok	308
Verseny- vagy sportjátékok	309
Óraterv-példák	327
Óraterv-minták 6—8 éves fiúk és lányok számára	328
Kisgyermekgimnasztikai óraterv 8—9 éves fiúk és lányok számára	331
Gyermekgimnasztikai óratervek 9—11 éves fiúk és lányok számára	332
Gimnasztikai óratervek 11—13 éves fiúk és 10—12 éves lányok számára	336
Gimnasztikai óratervek 12—14 éves fiúk számára	340
Gimnasztikai óratervek 14—16 éves fiúk számára	344
Gimnasztikai óratervek 16—18 éves fiúk számára	349
Gimnasztikai óratervminta 18—21 éves vagy idősebb fiúk részére	353
Óratervminta 14—16 éves fiúk számára az udvaron. Főszempont a játék	355
Óratervminta 16—18 éves fiúk számára az udvaron. Főszempont az atlétika	355
Óratervminta 14—16 éves fiúk számára a tornacsarnokban. Főszempont a játék	356
Óratervminta 16—18 éves fiúk számára a tornacsarnokban. Főszempont a szertorna	357
Úszó óratervminta 14—16 éves fiúk számára	358
Gimnasztikai óratervek 12—14 éves lányok számára	359
Gimnasztikai óratervek 14—16 éves lányok számára	363
Gimnasztikai óratervek 16—18 éves lányok számára	367
Gimnasztikai óratervminta 18 évesnél idősebb lányok és hölgyek számára	371
Óratervminta 14—16 éves lányok számára az udvaron. Főszempont a játék	372
Óratervminta 16—18 éves lányok számára a tornateremben. Főszempont a játék	373
Óratervminták leventék számára a szabadban 20 perces gyakorlatul	373
Óratervminták leventék számára, füves talajon vagy a tiszta padlójú tornateremben 20 perces gyakorlatul	374
Minták fiúcserkészek és ifjúsági egyesületek tábori reggeli gyakorlatául; füves talajon	377
Minta leánycserkészek tábori reggeli gyakorlatául; füves talajon	378
Fiúk otthoni gimnasztikája naponta 8—10 percig	378
Férfiak otthoni gimnasztikája naponta 10—12 percig	379
Fiatal lányok otthoni gimnasztikája naponta 8—10 percig	379
Hölgyek otthoni gimnasztikája naponta 10—12 percig	380