



HAJDUNÉ LÁSZLÓ ZITA

AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK AZ ALSÓ TAGOZATOS ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN (2. RÉSZ)

AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK ÁLTALÁNOS KÉPESSÉGFEJLESZTŐ GYAKORLATAI ÉS JÁTÉKANYAGA AZ 1. ÉS A 2. OSZTÁLYOS TANULÓK SZÁMÁRA

Az atlétikai ugrások általános képességfejlesztő gyakorlatai és játéka az 1. osztályos tanulók részére

AZ UGRÁSOK ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATAI:

■ *futás padon* vagy *zsámolyon*, tárgykerüléssel – folyamatosan 4–6 padon vagy zsámolyon ugorjanak át a tanulók

■ *szökdelés helyben* páros- és egy lábon (páros lábon szökdelés haladással előre, hátra, oldalt)

■ *szökdelések, ugrások játékos feladatokkal*: szökdelések páros lábon, váltott lábon, oldal irányban, hátrafelé, hullámvonalban (szlalom), galoppszökdelés egyenes vonalú mozgással

■ *indiánszökdelés*

■ *sorozatugrások* páros és egy lábon: a talajra rajzolt körökbe vagy a karikákba; a földre letett, egyenlő távolságra helyezett ugrókötekek felett

■ *átugrások alacsony akadályok felett* egy és páros lábbal 20 cm magas gyakorló gátak felett

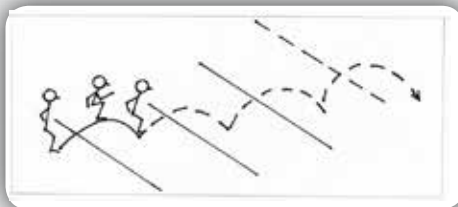
■ *helyből távolugrás*

ATLÉTIKAI JELLEGŰ MOZGÁSANYAG: UGRÁSOK, UGRÁSGYAKORLATOK

■ *szökdelés*: Cél: az elugrás bokából és térdből való teljes kinyúlással, talajra érkezés a talp elülső

részére; enyhén zárt lábfej a két lábbal szökdelésnél: páros lábon a szerek egymás közötti távolságának változtatásával; egy lábon felváltva, egyik majd másik lábon karikából karikába.

■ *átugrás páros lábbal, térdlendítéssel, földre helyezett ugrókötekek felett*; cél: előre-felfelé törekvés az elugrás-kor, térdlendítéssel és hajlított páros karú hátulról-előre felé történő lendítéssel, talajra érkezés a talp elülső részével, enyhe térdhajlítással, amiből folyamatosan következik az újabb elugrás (1. ábra).



1. ábra: ugró gyakorlat haladással (forrás: Hajduné, 2014, 75)

■ *zsámolyra tett rézsütös padon felfutás, és a pad végén leugrás egy lábról páros lábra* (szőnyegre), ugrás után futás a kiindulóhelyre; cél: lassú iramú, folyamatos futás felfelé (párhuzamos kar-, lábmunka), zökkenőmentesen történő leugrásra törekvés: karikába szökdelés páros és egy lábon; négykézláb futással, nyúl-ugrással

VERSENGÉSEK

■ *csapatverseny* – helyből távolugrás, egymás nyomából való indulással

■ *akadályfutás* – ugró, szökdelő gyakorlatokkal

■ *akadályversenyek*

■ *kakasviadal*:

Létszám: az egész osztály, lehetőleg közel azonos magasságú és testtömegű tanulók alkossanak párokat.

Játéktér: a létszámhoz viszonyított optimális terület kijelölése

A játék leírása: A tanulók álljanak egymással szemben, a karjukat kulcsolják össze, és folyamatos egy lábon szökdelve, vállal lökdössék egymást. Az a győztes, akinek sikerül elérnie, hogy társa mindkét lábbal a lökdösődés közben talajt fogjon. Fontos, hogy egymást csak vállal lökjék.

EGYÉB, UGRÁSOKAT TARTALMAZÓ TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK:

■ *sorversenyek*: szökdelő oszlop, sorverseny szökdeléssel társ felett, sorverseny bakugrással

■ *váltóversenyek*: tárgykerülő váltó szökdeléssel, sorkerülő váltó szökdeléssel

■ *váltóversenyek kombinált feladatokkal*: futó- és szökdelő váltó; utánzó mozgások: nyúlugrás, sánta róka, majd futással vissza a kiinduló helyre; szökdelés karikába

Az atlétikai ugrások általános képességfejlesztő gyakorlatai és játéka a 2. osztályos tanulók részére

AZ UGRÁS ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATAI:

- *szökdelés* páros és egy lábon helyben, haladással, előre, hátra, oldalt, jobbra, balra
- *szökdelés* páros és egy lábon talajon elhelyezett tárgyak felett (karika, ugrókötél)
- *szökdelés* páros és egy lábon előre, hátra, jobbra, balra, karikákon át, párokban
- *szökdelés helyben* kötéláthajtással előre, páros lábbal, gyorsaságra törekvéssel; akiknek nem sikerül még, az ne törekedjen a gyorsaságra; rendszeres gyakorlás esetén a félperces hajtási idő alatti 45–60 db áthajtás jó eredménynek számít

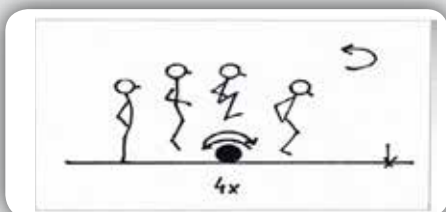
JÁTÉKOS UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK:

- *futás* helyben, haladással, kötélahajtás előre
- *szökdelés* páros lábon helyben, haladással, kötélahajtással előre
- *ugrókötelezés* hármas csoportokban (két hajtó, egy szökdelő)

Helyből távolugrás: karikákból karikákba vagy párhuzamos vonalakon át. Felállás az ugráshoz: a kör ívéhez vagy a vonal előtt (a lábfej ne érintse a vonalat) vállszélességű terpeszben párhuzamos lábfejjel álljanak fel, kar magastartásban. Az elugrás páros lábról indítva erőteljes karlendítés után, térdugózással történjen, és az elugrás érkezése guggolással záruljon.

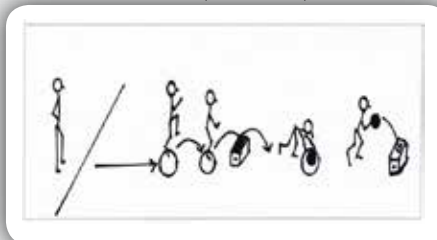
ATLÉTIKAI JELLEGŰ MOZGÁS-ANYAG: UGRÁSOK, UGRÁSGYAKORLATOK

- *Szökdelés páros lábon térdfelhúzással* medicinlabdák felett. Cél: felfelé törekvő ugrás, térdlendítéssel – térd vezet a mozgást –, amiből folyamatosan következik az újabb elugrás. Az ugrás egyenletes tempójának kialakítása (2. ábra):



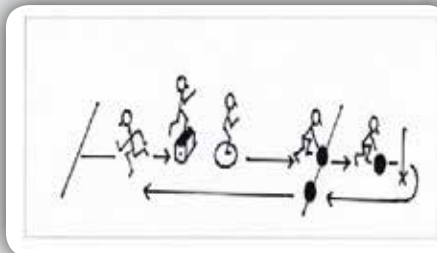
2. ábra: ugró gyakorlatok helyben történő alkalmazásának egy változata (forrás: Hajduné, 2014, 87)

- *Egy lábon ugrás akadály felett* és a szerek mellett futás a kiindulóhelyre.
- *Páros lábon szökdelés* karikából karikába, zsámolyra fel és le, néhány futólépés után a következő, kb. 3 m-re helyezett karikáig, és a benne levő medicinlabda felvétele után a 2–3 m távolságra helyezett felfordított zsámolyba bedobva a labdát, tárgykerüléssel futás egyenes vonalban a kiinduló helyre. A következő tanuló a visszafelé futáskor eredeti helyére teszi a labdát, a karikába. A feladatokat 3–4-es oszlopban, soronként is végzik a tanulók. (2/a. ábra).



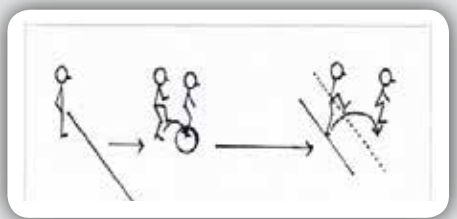
2/a. ábra: ugró gyakorlatok haladással történő végrehajtása (forrás: Hajduné, 2014, 88)

- *Futólépésből egy lábról fellépés a zsámolyra és leugrás páros lábra.* Cél: az ugrás távolságának megfelelően az elugrás emelkedésének irányának és erejének szabályozása; pontos páros lábra érkezés a levegőben történő lábzárással; gördülékeny talajra érkezés és folyamatos továbbhaladás. Egy lábról páros lábra ugrás a kb. 50 cm távolságra helyezett karikába, majd futás tovább a vonalra tett medicinlabdáig, medicinlabda tovább gurításával tárgykerülés, visszafelé a vonalig, a labda vonalra helyezése után futás a kiinduló helyre (3. ábra).



3. ábra: kombinált ügyességi feladatsor (forrás: Hajduné, 2014, 89)

- *Lassú iramú futás közben ugrás egy lábról páros lábra.* Cél: futás közben az elugrás irányának helyes megválasztása, az ugrás céljának megfelelően (kis-, nagy ívű ugrás): folyamatos ugrás egy lábról a kb. 1 m távolságra levő karikába, majd futás tovább és folyamatos elugrás egy lábról a zsinór előtt, kb. 50 cm-re meghúzott vonal előtt és érkezés páros lábra (4. ábra).



4. ábra: kombinált feladatsor futó-, ugrógyakorlat (forrás: Hajduné, 2014, 89)

- *Távolugrás.* Cél: a lépő távolugrás technikájának játékos előkészítő gyakorlata: az oktatás során a tanulók teljesítményfokozását segíti, ha a tanár az ugrómeder oldalán 10 cm-enként jelöléseket tesz, így megközelítő pontossággal mérhető az ugrások hossza. Versenyeknél jól alkalmazható!
- *Magasugrás.* Cél: a meredek felugrásra való törekvés: alacsony magasságon gumiszinór vagy magasugróléc felett átugrás, egy lábról páros lábra érkezés; lécre merőleges nekifutással.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Hajduné László Zita (2014): *Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban. Szakmódszertani kézikönyv 6-10 éves gyermekek képzéséhez.* Virágmandula Kft. Pécs. ISBN 978-615-5339-93-6

