



HAJDUNÉ LÁSZLÓ ZITA

## AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK AZ ALSÓ TAGOZATOS ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN (3. RÉSZ)

AZ ATLÉTIKAI UGRÁSOK ÁLTALÁNOS KÉPESSÉGFEJLESZTŐ GYAKORLATAI ÉS JÁTÉK-  
ANYAGA A 3. ÉS A 4. OSZTÁLYOS TANULÓK SZÁMÁRA

**Az atlétikai ugrások általános képességfejlesztő gyakorlatai és játékanyaga a 3. osztályos tanulók részére**

Az ugrások előkészítő gyakorlatai:

■ **szökdelés** feladatokkal: galopp-szökdelés, indián szökdelés, váltott lábú szökdelés

■ szökdelések egy- és páros lábon

■ szökdelések tovahaladással hármas csoportokban (helycserékkel, forgással, háttal egymásnak)

■ **játékos ugrókötel-gyakorlatok:** szökdelések helyben és előrehaladással, előre- s hátrahajtással, pl. hajtás előre és hátra egy szökdeléssel; kötelhajtás előre, hátra folyamatos páros lábon szökdeléssel, helyben előre, illetve hátra, haladással

■ **akadályfutás** számolyokon átugrás nekifutásból egy lábról, tetszőleges végrehajtással – az ugróláb kiválasztásának egyik lehetősége

■ **átugrás számoly vagy alacsony lécfellett**

■ **atlétikai jellegű mozgásanyag**

■ **ugrások**

1. Páros lábon szökdelés helyben, haladással, karikából karikába

Cél: előre-felfelé törekvő ugrások és rövid gyorsulási szakasz a futásban:

■ szökdelés a szerek felett, tárgykerülés után haladás: négykézláb-, majd pók- és rákjárás;

■ karikák közé ugrás páros lábon és a számolyok átugrása erőteljes térdlendítéssel;

■ **átugrás** páros lábbal számolyokon vagy kifeszített gumizsinór felett, folyamatos futás a kített eszközig, és annak megkerülése után futás a kiinduló helyre.

*Változatok:*

■ **osztályteremben:** csapatfoglalkozás keretében az egyik csapat végzi a feladatot a padsorok előtt vagy a padsorok mögött, kb. 3–4 labdával vagy karikával kb. 6–7 sorozatban, a feladatok változtatásával

■ **folyosón:** 3–4 csoportban végezhető a feladatok

■ **szabadterem:** a helytől és a szerek számától függően minél több csoport kialakítása

2. Páros lábbal ugrások térdlendítéssel a kijelölt szerek felett (5–5 db.)

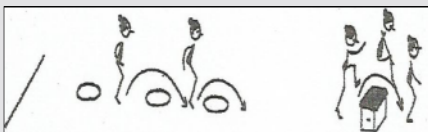
Cél: előre-felfelé törekvő ugrás boka- és térdizületből történő teljes kinyúlással, térdlendítés vízszintesig, a karlendítő erejének kihasználásával,

talajfogás a lábfej elülső részével, folyamatos haladással. A fenti gyakorlatot a tanulók 3–4-es oszlopban, egymástól megfelelő távolságban végzik, majd a szerek mellett futnak vissza a kiinduló helyre és folyamatosan többszöri ismétléssel hajtják végre;

■ futás nélkül, oda-vissza irányban is végezhető a feladat, csak ugrásokkal, szökdelésekkel;

■ páros lábon szökdelés, a szerek egymástól való távolságának változtatásával;

■ páros lábon előre haladással átugrás különböző magasságú szerek felett (1. ábra).



1. ábra. Sorozatugrások akadálypályán (Forrás: Hajduné, 2014, 97)

**Az atlétikai ugrások általános képességfejlesztő gyakorlatai és játékanyaga a 4. osztályos tanulók számára**

*Az ugrások előkészítő gyakorlatai:*

■ **szökdelések helyben** alapállásból terpeszállásban; alapállásból guggo-



lomban elhelyezett, szekrényrészek felett, felfutás részsütosan elhelyezett padon (2–3 részes szekrényre, leugrás lábterpesztéssel, térdfelhúzással, stb.)

#### Atlétikai jellegű mozgásanyag

- Ugrások
- Ugrásgyakorlatok
- Változatok: szabadban és tornateremben

#### 1. Folyamatos szökdelés

**Cél:** két lábbal történő talajfogás, a sorozatugrás tempójának, ritmusának fokozatos gyorsítása (koordinációs képességfejlesztés és ugrókészség -fejlesztés):

- egy sorba helyezett karikák közé lépés egy lábbal és ugrás terpeszállásba, a karika a láb között. Az ugrások folyamatos összekapcsolásával haladás előre 3-as, 4-es oszlopban, a tanítványok kissé leszakadozva egymástól, majd a szerek mellett futás a kiindulóhelyre, többször megismételve (2. ábra).



2. ábra. Ugrókészség fejlesztésénekyszerítő helyzet alkalmazásával (Forrás: Hajduné, 2014, 105)

#### 2. Ugrókötélhajrással szökdelés páros lábon, időre (30 mp)

**Cél:** rövid, lapos szökdelések, tekintet előre irányul

#### 3. Padon fel- és leugrások: a tanulók a tornapad két oldalán helyezkedjenek el.

**Cél:** az ugrókészség fejlesztése érdekében az elugrások felfelé törekedjenek; a talajra érkezés zökkenőmentesen történjen; a sorozatugrásokra folyamatosan és minél többszöri végrehajtással kerüljön sor; a koordinációs képesség, a mozgásgyorsaság, az ugróerő, az állóképesség és a figyelem képességének fejlesztése:

- páros lábbal előre (fel-le);
- oldal irányban (fel-le), másik oldalra is;
- leugráskor (az emelkedés holt-pontján) negyed-, félfordulat.

#### 4. Futás számolyra fellépéssel és leugrás egy lábról páros lábra, futás tovább,

fellépés a hosszába helyezett tornapadon, majd leugrás a túoldalán.

**Cél:** közepes tempójú futás közben egy lábról páros lábra történő pontos, balesetmentes ugrás; biztonságos futás a padon, és folyamatos lelépés a padról; futás számolyra tett ferdepadon, leugrás egy lábról két lábra (lapos ívű ugrás).

#### 5. Az ugróláb kiválasztása

**Cél:** az akadályfutás minél kisebb sebességcsökkenés nélkül történő végrehajtása; a páros lábra történő érkezés helyes, pontos, balesetmentes végrehajtása. A tanulók a feladatot 3-as, 4-es oszlopban hajtsák végre megfelelő távolságban, egymástól leszakadozva induljanak.

- átfutás akadályok felett (medicinlabdák stb. felett);

- átugrás 40–50 cm magas gumizsinór vagy magasugróléc felett;

- egy lábról elugrással páros lábra érkezéssel, majd az 1–2 m távolságra helyezett tárgy megkerülése után futás vissza a kiindulóhelyre. 3-4 sorozat végrehajtása, a feladatok variálásával (3. ábra).



3. ábra. Az ugró ügyességet fejlesztő gyakorlatsor egy lehetséges modellje

(Forrás: Hajduné, 2014, 106)

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

- Hajduné László Zita (2014): *Az atlétika mozgásanyagának oktatása kisiskoláskorban.*

Szaktudományi kézikönyv 6–10 éves gyermekek képzéséhez. Virágmándula Kft. Pécs. ISBN 978-615-5339-93-6

lásba; terpeszállásból guggolásba, kar-emeléssel oldalsó középtartásba, magas tartásba

- szökdelések „koordinációs létra” alkalmazásával helyben, haladással egy- és páros lábbal zárt állásban, terpeszben, guggolásban

- szökdelések páros lábon: helyben állásban, guggolásban, labdák vagy egyéb tárgyak felett balra, jobbra, előre, hátra folyamatosan

- szökdelések folyamatos haladással előre, hátra, balra, jobbra, terpeszben, guggolásban

- indiánszökdelés, azonos vagy elentétes karlendítéssel magas tartásba

- szökdelések talajra húzott vonalak között, labdák felett, természetes, mesterséges (társak felett) akadályok felett

- felugrásokhelyben, lábtartáscserével, fordulatokkal a levegőben

- sorozatugrások körökbe vagy ugrókötelen át, egy- és páros lábbal

- sorozatugrások – váltott lábú szökdelés

- akadálypályán: számolyra lépéssel, 3 részes ugrószekrényre felugrás, leugrás tetszés szerint, szökdelések számolyok felett, szökdelések a szla-