

DOBAY BEÁTA – BOGNÁR ATTILA

A KÚSZÁS- ÉS MÁSZÁSMOZGÁS ALKALMAZÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI A TESTNEVELÉSÓRÁKON

„A mozgástanulás a kognitív képességek aktív bekapcsolása.” (Boronyai et al., 2015)

A természetes mozgások fejlődésénél legelőször a kisgyermek a kúszással, később a mászással találkozik az összetettebb mozgások közül. Itt már összhangba kell hoznia a karjainak és a lábainak a mozgását. Ezen mozgásos folyamatok jelentősége abban rejlik, hogy nagymértékben befolyásolja a gyermek későbbi mozgásfejlődését, sőt gondolkodását és tanulási képességét is. A kúszás-mászás ugyanis fejleszti az idegrendszeri szerveződéseket, és egyben gátolja a primitív reflexek megmaradását. Az óvodás és kisiskolás gyermekeknél a gyakorlatok „elősegíti(k) az érző információk egységbe rendezését, integrálását, mivel az egyensúlyi, a látási és a proprioreceptív rendszerek ekkor működnek először együtt egy új viszonylatban a nehézségi erővel. A kúszás és a mászás által a látás, az érzékelés és a mozgás nyers információs anyaga első ízben szinkronizálódik és nyújt teljes képet a környezetéről” (Blythe, 2006). A két mozgás kivitelezésekor a gyermekeknél stabilabbá válik a fejtartás, egyensúlyérzékelés.

Mindezek miatt különösen fontosnak tartjuk e mozgások sokféle alkalmazását, mivel hozzájárulhatunk az idegrendszeri struktúrák fejlesztéséhez, mely később a tanulási képességeknél is segítséget nyújt. Az alábbi táblázat támpontokat ad a kúszás-mászás sokrétű fejlesztéséhez:

A kúszás- mászás alkalmazásához segítő támpontok		
1.	kúszás-mászás	Testtudat kialakítása
2.	kúszás-mászás azonos kar-láb mozgás	
3.	kúszás-mászás, fej kar felé fordítása	
4.	utánzó jellegű kúszás-mászás	
5.	megadott vonalon való kúszás-mászás	
6.	irányváltoztatások kúszásnál-mászásnál	Térbeli tudatosság
7.	keményebb-puhább talajon kúszás-mászás	
8.	lejtőn-emelkedőn kúszás-mászás	
9.	lassított-gyorsított kúszás-mászás	Energiabefektetés tudatossága
10.	hangkeltéssel kúszás-mászás	
11.	tempóváltoztatással kúszás-mászás	
12.	ritmusváltoztatással kúszás-mászás	
13.	eszköz megkerülésével kúszás-mászás	Eszközös feladatok
14.	eszközön haladással kúszás-mászás	
15.	eszközben való mászás	
16.	kúszás-mászás különböző irányokba	
17.	kúszás-mászás eszközhordással	
18.	kúszás-mászás eszközön át, körül, alatt	
19.	kúszás-mászás feladatsorok, váltakozva	Társsal, társakkal való együttműködés
20.	párokban, társakkal kúszás-mászás kontaktusa nélkül	
21.	párokban, társakkal kúszás-mászás kontaktussal	

1. táblázat: A kúszás-mászás alkalmazásához segítő támpontok (Boronyai et al. 2020 alapján, saját szerkesztés)

A TÁBLÁZAT ÉRTELMEZÉSE, KIFEJTÉSE:

1. *Kúszás-mászás ellentétes láb és kar használatával:* kúszásnál – alkartámasszal mellkas a talajon, tenyértámasszal mellkas a talajon vagy mellkasemeléssel, a lábat térdben hajlítva húzzuk fel oldalt a lábfej belső élével tolvá, megátmasztva

a tenyerek segítségével húzzuk, és a térdet nyújtjuk, ezzel segítve a kúszást; a mászásnál az ellentétes oldali kar és láb használatával, tenyéren és térden haladunk előre, haladásnál az ellentétes tenyér és láb egyszerre ér le a talajra.

2. *Kúszás-mászás azonos kar- és lábmozgással* – ezen feladat gyakorlását csak akkor kezdjük el alkalmazni, amikor a gyermekek a kúszás-mászás ellentétes kar- és lábmozgással történő kivitelezését már teljes mértékben elsajátították. Pl. kúszásnál azonos kar és láb együttes használatával a has maradjon a talajon; kúszás oldalfekvésben; mászás azonos kar és láb együttes használatával alkaron és térden, mászás befelé fordított alkaron és térden.

3. *Kúszás-mászás, a fej kar felé fordítása* – a fejtartás változataival is érdekesebbé tehetjük a mozgást, pl. a fejet a kar felé fordítjuk, kitekintünk a kar alatt.

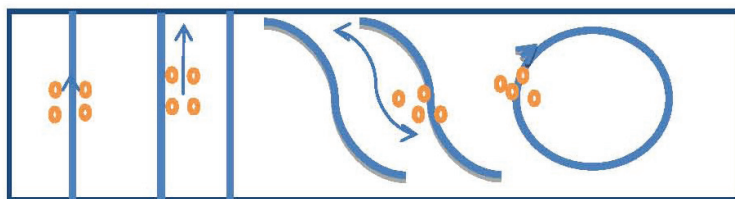
4. *Utánzó jellegű kúszás-mászás* – néhány példa az utánzó jellegű kúszásra:

- „Kistigris”: helyben ellentétes oldali kar- és lábtartáscserét végzünk;
- „Katonakúszás”: ellentétes oldali kar- és lábtartáscsere, a has és a mellkas a talajon marad;
- „Katonakúszás 2”: ellentétes oldali kar- és lábtartáscsere, a has marad a talajon;
- „Kígyókúszás”: kúszás közben a talajon enyhe törzshajlítást végzünk oldalra;

Néhány példa az utánzó jellegű mászásra:

- „A kiskutya megfogja a farkát”: körbe-körbe mászás helyben, mindkét irányba is lehet;
- „Kíváncsi kiskutya”: mászás fejfördítéssel oldalra, mindkét irányba;
- „Dakszlimászás”: térden mászás, a karok hajlítva, a vállak alatt támaszkodva, befelé néző tenyerekkel;
- „Elefántmászás”: mászás azonos oldali kar és láb alkalmazásával egyszerre, testsúlyát helyezés azonos oldalakra, alkartámasszal is kivitelezhető;
- „Hajókerékmászás”: mászás térden és tenyéren, minden lépésnél előre végezzünk karkörzést a tenyér letétele előtt a talajra;
- „Mamutmászás”: mászás térden és tenyéren, minden lépésnél ellentétes kar- és lábemeléssel haladás előre;
- „Egerésző macska”: mászás térden és tenyéren, minden lépésre karral előrenyúlva, a mellkast közelítve a talajra;
- „Szalamandra”: mászás térden és tenyéren, közben törzsben enyhe törzshajlítást végzünk oldalra (Boronyai et al. 2020).

5. *Megadott vonalon való kúszás-mászás*; a tornaterembe kijelölünk a gyermekeknek egy adott útvonalat (Pl.: szigetelőszalaggal, ugrálókötéllal, gumiszalaggal), akik vagy a kijelölt útvonal felett másznak úgy, hogy a has alá kerül az útvonal, vagy a kijelölt útvonallal párhuzamosan másznak (ez az útvonal mehet egyenesen, cikkcakban, körbe).



1. ábra: Kúszás-mászás különböző útvonalon (saját szerkesztés)

6. *Irányváltogatások kúszásnál-mászásnál*: végezhetjük előre-hátra, oldalra haladásban, körben, körívben, rézsútosan előre-hátra. Érdekesebbé tehetjük a gyakorlatokat ezek kombinációival, a gyermekek különböző egyszerű geometriai alakzatokon is végigkúszhatnak, mászhatnak. Segítségül használhatunk különböző eszközöket is – bóját, gumiszalagot, frizbit –, melyek segítségével kijelöljük az irányokat.

7. *Kúszás-mászás keményebb-puhább talajon*: itt kihasználhatjuk a tornateremben a talajt, majd a szőnyeget, padot, sztepp-padot.

8. *Kúszás-mászás lejtőn-emelkedőn*: felfelé-lefelé haladás a bordásfalra beakasztott padon. A padra tehetünk egy vastagabb szivacsot, és akkor a puhább talajon mozoghatnak a gyermekek, de felfelé emelkedőn-lejtőn is tudnak kúszni-mászni (ebben az esetben a lejtőnek optimálisnak kell lennie, ne legyen túl meredek). Természetesen, ha módunkban áll, akkor a természeti adottságokat is ki lehet használni: kis dombon lehet felfelé-lefelé kúszni-mászni.

9. *Lassított-gyorsított kúszás-mászás*: ebben az esetben a kúszás-mászás tempóját tudjuk változtatni, ezt csak akkor kezdjük el gyakoroltatni a tanulókkal, ha már a mozgást készségszinten elsajátították.

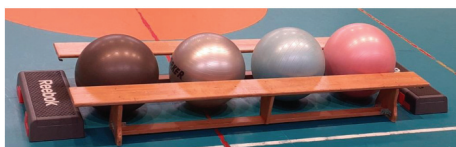
10. *Hangkeltéssel kúszás-mászás*: itt a kéz talajra helyezésekor vagy a gyermekek adnak ki hangot a tenyerükkel (talajra ütés), vagy a tanár szólaltat meg valamilyen egyszerű hangszert (dob, harang, csengő).

11. *Kúszás-mászás tempóváltoztatással:* tapssal, síppal, dobbal stb. megadhatjuk az adott mozgás tempóját is. Ennél a gyakorlatnál az a fontos, hogy a gyermek ne a saját tempójában végezze a mozgását, hanem egy külső ütemet kell követnie (így többször kialakulhatnak változó egyensúlyi helyzetek). Először lassan, utána gyorsan kúszunk/mászunk, de ennek változtatásával is érdekesebbé tehetjük a gyakoroltatást.

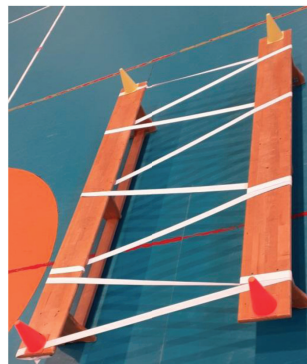
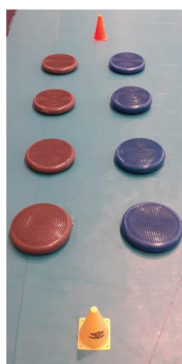
12. *Kúszás-mászás ritmusváltoztatással:* ebben az esetben meghatározott ritmusra kell kivitelezni a mozgás egyes részeit – lehet szaggatottan; a gyermek a belső ritmusa szerint kúszik/mászik; külső ritmusmegadással, ilyen például a robotmászás – szaggatottan kivitelezett mozgással, lassított mozgással, gyorsított mozgással. Hatásos gyakorlat a Légyfogójáték is: a légy csukott szemmel ül szemben a szalamandrakkal, akik kúszva/mászva haladnak a légy felé, de csak akkor, amikor az becsukja a szemét. Amikor a légy kinyitja a szemét, mindenki megmerevedik, és nem mozog tovább. Természetesen a szalamandrak a legrövidebb úton próbálnak eljutni a légyhez. Járás közben jelre fel kell venni egy bizonyos pózt, mely hasonlít a mászáshoz, pl. kisasztal, alagút.

13. *Kúszás-mászás eszköz megkerülésével:* a tornateremben szőnyeget, bójákat, plüss állatkákat, székeket, frizbit, dinerpárna stb. helyezünk ki (lehet egymás után, cikkcakkban, körben, átlósan), és a gyermekek megkerülik azokat a kúszás-mászás során.

14. *Kúszás-mászás eszközön haladással:* pad alkalmazása – párhuzamosan egymás mellé helyezünk két padot, azokon másznak a gyermekek; a két pad közé teszünk fittlabdákat, és úgy kúsznak a gyermekek, hogy labdák a törzsük alatt helyezkedik el, a lábuk és a kezük a padon van.



2. kép: Padok között fitnesslabda, a végén sztepperek (saját felvétel)



3. kép: Dinerpárnákon való mászás 4. kép: Padok összekötve gumiszalaggal, kúszás alatta (saját felvétel)

15. *Eszközben való mászás:* néhány ötlet a megvalósításra:

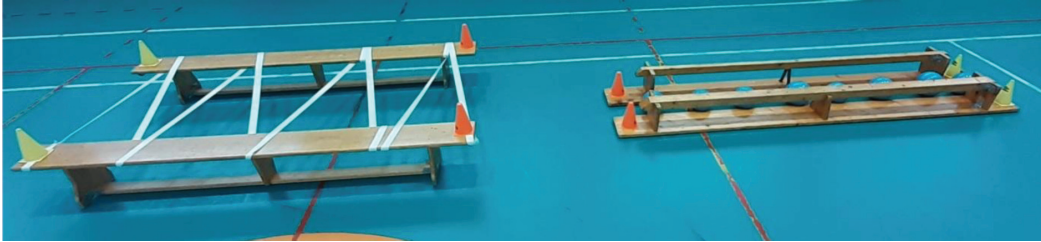
- alagútban mászás: két padot egymással párhuzamosan helyezünk el és leterítjük anyaggal, az alatt kell kúszni-mászni;
- ejtőernyő alatt végzünk kúszást/mászást, miközben rázzuk az ejtőernyőt;
- fent megy a vadász az ejtőernyőn lépegetve, a róka pedig az ejtőernyő alatt próbál elmászni vagy kúszni a vadász elől; ha a vadász megfogta a rókát, akkor szerepcserre történik
- karikákon való átmászás (a karika lehet vízszintesen vagy függőlegesen)

16. *Kúszás-mászás különböző irányokba:* a gyermekek megadott jelre, játékos módon kúsznak/ másznak az adott helyszínre: pl. körből indulva kifelé kúsznak vagy másznak a vonalig; lehet fordítva is az irány. Játék: Mindenki választ magának egy kúszó-mászó állatot, majd ennek az állatnak a mozgásával fog haladni a teremben, az irányokat az oktató határozza meg (pl. ablak felé, balra, hátra, előre, bordásfal felé stb.) (Csányi 2020).

17. *Kúszás-mászás eszközhordással:* mászás során különböző kisebb tárgyakat helyezhetünk fel a nyakra vagy a hátra. A tárgyak lehetnek: pl. babzsák, kendő, frizbi, korong, kisszőnyeg, bot, kiskarika, dinerpárna (egyensúlyozó párna) stb. Összeköthetjük az azonos láb és kar csuklóját gumiszalaggal, a gyerekeknek pedig úgy kell mászniuk, hogy a csomó végig feszes legyen.

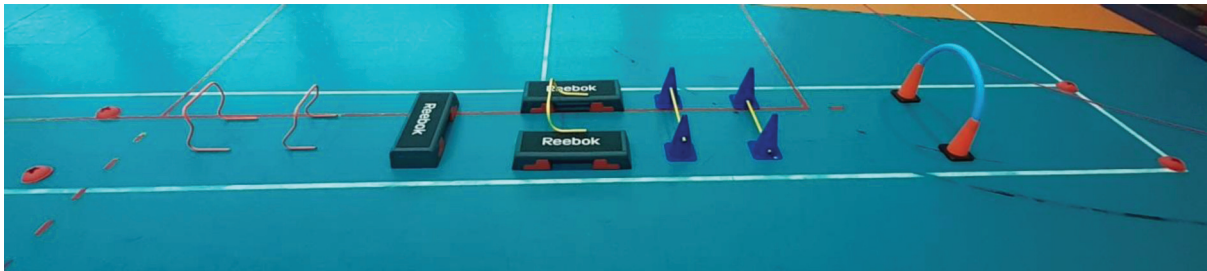
18. Kúszás-mászás eszközön át, körül, alatt:

- párhuzamosan egymás mellé helyezünk két padot és gumiszalagot fűzünk át köztük, a gyerekeknek az alatt kell kúszni-mászni;
- kis szőnyegdarabokat teszünk a térdek vagy a kéz alá, és így kúszunk/mászunk;
- csúsztatjuk a végtagokat, melyek egy rongyon támaszkodnak;
- gátak alatt kúszunk/mászunk (a gátak magassága különböző);
- a bordásfalat is jól ki tudjuk használni a mászásra, más irányba lehet fel-, át-, lemászni (ilyenkor több irányba végzi a mászást a gyermek);
- dinerpárnára helyezhetjük a végtagjainkat, vagy kikerülhetjük az eszközt;
- a szabadtéren található mászóakák is segíthetnek az eszközökön át történő, alatti és körüli mászásban.



5. kép: Kúszás a gumiszalag alatt, majd mászás a padon (a pad keskeny részén kézzel-lábbal lépegetünk előre) (saját felvétel)

19. Feladatsorok kúszás-mászásra, váltakozva: ez esetben kombináljuk a kúszást és a mászást, felváltva alkalmazzuk, és különböző kényszerhelyzeteket alakítunk ki.



6. kép: Feladatsor kúszás-mászásra (kúszás-mászás akadályokon: kúszás akadály alatt – átmászás akadályokon – kúszás akadály alatt – mászás akadályon keresztül – sztepper – kúszás a gátak alatt) (saját felvétel)

20. *Kontaktus nélküli kúszás-mászás párokban, társakkal:* ilyenkor a párok vagy a társak utánzása, követése történik, a gyermekek egymás mögött vagy egymás mellett haladnak – mindig meghatározzuk, hogy ki vezeti a mozgást.

21. *Párokban, társakkal való kúszás-mászás, kontaktussal:* amikor már nagyon jól megy a kúszás/mászás technikája, a gyermekek egymásba kapaszkodva végzik a gyakorlatot, egymás bokáját fogva másznak (Boronyai és mtsai, 2020).

Pektor Gabriella (2015) így vélekedik a mozgástapasztalatok fontosságáról: „A megszerzett mozgástapasztalatok, térbeli elhelyezkedések megélése szoros összefüggésben van az általános fejlettségi szinttel”. Erre irányulnak a fent említett mozgások, melyek nagymértékben fejlesztik az óvodás gyermekek és az alsó tagozatos tanulók mozgáskoordinációját, egyben hozzájárulnak a tanulás és az ismeretek könnyebb elsajátításához is.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- BLYTHE, S. G. (2006): *Reflexek, tanulás és viselkedés*. Budapest, Medicina Könyvkiadó Zrt.
- BORONYAI Z., KIRÁLY T., PAPPNÉ GAZDAG Zs., CSÁNYI T. (2015): *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés – Mozgáskonceptiók megközelítésben*. Budapest, MDSZ, Testnevelés Módszertani Könyvek, ISBN 978-615-80090-8-9, 47–54.
- BORONYAI, Z., PAPPNÉ GAZDAG, Zs., VASS, Z., CSÁNYI, T. (2020): *A mozgás felfedezése gyermekkorban. II. kötet: Az alapvető mozgáskészségek feldolgozásának elmélete és gyakorlata*. Budapest, MDSZ, ISBN 978-615-5518-15-7, 89–98.
- CSÁNYI, T. (2020): *A mozgás felfedezése gyermekkorban. I. kötet: 175 játékos aktivitás a mozgáskonceptiók megismeréséhez*. Budapest, Magyar Diáksport Szövetség, ISBN 978-615-5518-14-0.
- FARMOSI, I. (2021): *Mozgásfejlődés*. Budapest, Flaccus Kiadó Kft., ISBN 978-615-5278-20-4
- PEKTOR, G. (2015): *Kisgyermek mozgásfejlesztése – Útmutató és feladatgyűjtemény 3-10 éves gyermekekkel foglalkozó pedagógusok és szülők számára*. Budapest, Krasznár és Fiai Könyvesbolt Kft., ISBN 978-615-80527-0-2.