

DOBAY BEÁTA – BOGNÁR ATTILA

A JÁRÁSGYAKORLATOK JELENTŐSÉGE A TESTNEVELÉS-FOGLALKOZÁSOKON ÉS TANÓRÁKON

A járás az ember alapvető, természetes mozgástevékenysége. A járás olyan alapot nyújt a mozgáskultúrában, amire a további, összetettebb mozgás épül. Járás közben az egyén az egyik lábáról a másik lábára helyezi a testsúlyát, az egyik láb mindig érintkezésben van a talajjal. A támaszfázist mindig a lendítőfázis követi, és a fázisok ciklikusan váltják egymást. A biztos járás főbb jellemzői közé tartozik a sarokkal történő talajfogás, a törzs oldalirányú mozgása, a felső végtag szinkronmozgása, a nyújtott térddel való kettőtámasz kialakítása. Fontos sajátossága a járastevékenységnek, hogy a kéz funkciója is megváltozik, ezáltal egy újabb lehetőség kínálkozik a kéz használatára.

A kisgyermek 12-16 hónapos korában, különböző időben kezd el járni (Darvay, 2020). Először segítséggel, oldalazó lépéseket végez, majd egyre sikeresebbek a lépései, végül elindul önállóan – bár gyakran egyensúlykorrigálásra van szüksége, ezért széles, oldalazó lépéseket tesz. Mire óvodába kerül, már automatizálódik a járása, de különböző helyzetekben – pl. fel- és lelépéskor – még bizonytalan. A mozgásfejlődés során a járás új lehetőséget kínál arra, hogy a gyermek gyorsabban eljusson egy új helyszínre.

A járás hároméves kor után fejlődik igazán, ezért is tartjuk fontosnak, hogy minél több módon elősegítsük a helyes járastechnika kialakulását. A fejlődés során a következő paraméterek változnak: a járás sebessége, a lépéshossz és a lépés gyakorisága. Természetesen a gyermek testmagassága befolyásolja a lépéshossz távolságát. Tény az, hogy a lépéshossz távolságnak növekedésével csökken a lépéshétközlet: míg a hároméves gyermek lépéshossza kb. átlagosan 32,9 cm, addig a hétéves gyermeké 47,9 cm, vagyis egy hároméves gyermek 1 perc alatt 153,5 lépést tesz meg, a 7 éves már kevesebbet, 143,5 lépést (Farmosi, 2021).

A hároméves kor után az ötéves gyermek mozgásfejlődésében is nagymértékű változás alakul ki. Ebben az időszakban ún. levegősebbé válik a járás, a lépcsőzés során kialakul a váltott lábú lépcsőzés. Járás során, melyet a természetes mozgásokhoz sorolunk (több szakirodalomban a „nagymozgás” megnevezéssel is találkozhatunk), fejlesztjük a gyermekek térérzékelését, testsémáját is. „A megszerzett mozgástapasztalatok térbeli elhelyezkedések megélése szoros összefüggésben van az általános fejlettségi szinttel” (Pektor, 2015, 62). Írásunkban a járásgyakorlatok különböző formációit mutatjuk be, melyek a testnevelés-foglalkozások, a sport- és testnevelésórák keretén belül jól alkalmazhatók. A járásgyakorlatok a rendgyakorlatok után következnek a foglalkozásokon, de a rendgyakorlatok keretén belül is jól alkalmazhatók, a helyszínaváltoztatások gyakorlása során.

Az óvodások előszeretettel utánozzák a katonás lépéseket, menetelést. Az ütem megadására jól alkalmazhatók a különböző zenék, ritmushangszerek – pl. tamburin, ritmusfa, csengettyű, triangulum, rumbagolyó, ujjas kasztanyetta –, amelyek megadják a járás tempóját. Fontos, hogy a járásgyakorlatoknál mindig figyeljünk oda a sarok–talp gördülésre. A gyakorláshoz számos segédeszközt alkalmazhatunk – pl. szigetelőszalagot, ha nincs vonal a teremben, vagy az óvodában babzsákot, frizbit, taposókorongokat, fejtetőre tett kiskarikát az egyensúly fejlesztésére. Fejlesztő hatása a szivacsabda hordása járás közben, mellyel egy adott jelre bizonyos testrészeket megérintenek a gyerekek (Pektor 2015). Készíthetünk magunk is segédeszközöket, pl. gombosszőnyeget (amely színességével arra csábítja a gyermekeket, hogy végigmenjenek rajta – fontos, hogy a gombok laposak és különböző nagyságúak legyenek), egy hosszú sort is összerakhatunk más-más anyagból–kavicsból (pl. gesztenyéből, parafadugóból, alufóliahengerekből), gyakoroltathatjuk a kötél, összefonás, ugrálókötél, dinerpárnán való járást (Pektor 2015, Dobay 2010).



1. ábra: Segédeszközök sora, gombosszőnyeg – a Selye János Egylet egyik hallgatójának munkája (Fotó: Dobay Beáta)

A TESTTUDAT KIALAKÍTÁSÁT FEJLESZTŐ JÁRÁSGYAKORLATOK

• **Járás sarok-talp/lábujj-sarok gördüléssel, lábujjon és sarkon járás:** Az alapvető járásgyakorlatok közé tartoznak a sarok-talp/lábujj-sarokgördüléssel végzett járások, melyek során a bokasüllyedés megelőzésére, preventív jelleggel alkalmazzuk a lábujjon és sarkon járást. Ezt a két járásmódot minden testnevelés-foglalkozásra ajánljuk beiktatni, mivel nyújtást és lazítást végzünk velük, ami hatással van a gyermek egész testére. A gyakorlás során számos segédeszközt alkalmazhatunk, ahogy a 2. ábrán is láthatjuk (Boronyai et al., 2020). Ezenfelül padon is végezhetünk lábujjon, sarkon járást, gomboszőnyegen, kötélén járást stb.



2. ábra: Lábujjon járás, sarkon járás karikába lépve, buborekon járás (Fotó: Bognár Attila)

• **Járás térd- és sarokemeléssel:** Ezen esetben a térd és a sarok lendítése különböző magasságban, a járás keresztirányba történik, ahol a térdék befelé/kifelé lendülnek (Boronyai et al. 2020).

• **Járás különböző szélességű terpeszekben:** Az ilyen járás során változtathatjuk a terpeszek nagyságát, valamint különböző szélességben, harántterpeszben is haladhatunk előre/hátra (Boronyai et al., 2020).

• **Járás különböző kar- és lábmunkával:** Ebben az esetben járást végezhetünk térd- vagy bokafogással; kartartásokkal színesíthetjük a járást, pl. csípőre tett kézzel, vállkörzessel, oldalsó középtartásban fel-le lebegtetett karmozdulattal (mardárszárnyak utánzása), könyök-térd érintéssel stb.. Alsós tanulók járás közben saját maguk is kitalálhatnak különböző kartartásokat, amely során a két kar különböző helyzeteket is felvehet (Boronyai et al., 2020).

TÉRBELI TUDATOSSÁGOT FEJLESZTŐ JÁRÁSGYAKORLATOK

• **Helyben járás:** A következő változatokat ajánljuk a helyben járás gyakorlására – menetelés, terpeszben járás, járás térdemeléssel vagy sarokemeléssel, előre, hátra, rézsúton haladó járás – óvodásoknál érdemes kijelölni a haladás irányát (Boronyai et al., 2020).

• **Járás egyenesen, különböző segédeszközök alkalmazásával** (3. ábra): Ide tartozik a cikk-cakkban járás, talajra helyezett gumiszalag követése, hullámban, kötélén, összefont ugrálókötélén haladás, a tornatermi középkörön vagy egyéb vonalakon való járás, stb. (Boronyai et al., 2020).



3. ábra: Kavicsos és buborekon járás; buborekon járás; padon járás; kisbosukon, kavicsos és buborekon járás (Fotó: Bognár Attila)

- **Járás negyed-, fél- és egész fordulatokkal, különböző irányokba:** Ide tartozik a járás csukott szemmel, a társ irányításával, negyed- vagy félfordulatokkal járás úgy, hogy nem ütközhetnek össze a gyerekek (Boronyai et al., 2020).
- **Járás a természetestől eltérő lépéshosszal:** Először állapítsuk meg a gyermekek átlagos lépéshosszát: a gyerekek lépjenek 10 lépést, ezt mérjük le, majd a kapott távolságot osszuk el 10-zel. Ha jól motiváltuk a tanulókat, akkor kíváncsivá tesszük őket a saját lépéshosszuk iránt. Ehhez viszonyítva aztán tudják a lépéseiket kicsinyíteni vagy hosszabbítani, majd váltakoztatni is (Boronyai et al., 2020).
- **Utánzó járás:** Az óvodások körében elengedhetetlen az utánzó jellegű járások gyakorlása, ilyen pl. a „karomjárás”, a tyúklépés, az óriás-, törpe-, medve-, golya-, lajhár-, pingvinjárás, a rongybaba, a katona- és tengerészjárás stb. (Boronyai et al., 2020).

AZ ENERGIABEFEKTETÉS TUDATOSSÁGÁT FEJLESZTŐ JÁRÁSGYAKORLATOK

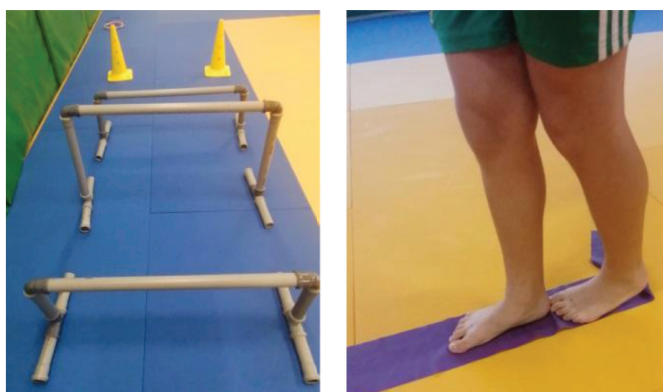
- **Járás változó sebességgel:** A lassú és gyors járás váltakozása tartozik ide, melyet játékos formában is gyakorolhatunk, előre megbeszélt szavakkal, pl. a lajhár a lassú, a gepárd a gyors járás vezényszava lehet (Boronyai et al., 2020).
- **Elindulás, megállás, irányváltás:** Ezeket megvalósíthatjuk egyéni ütemben vagy külső jelre, pl. sípszóra, tapsra, megadott irányváltatások kivitelezve. Ajánljuk az autós játékot: a zöld jel az elindulást, a piros a megállást és az irányváltatást jelöli (Boronyai et al., 2020).
- **Járás lassított, gyorsított és szaggatott mozdulatokkal:** Ide tartozik a robotjárás, amikor szaggatott járásmozdulatokkal és karmunkával valósul meg a járás (Boronyai et al., 2020).
- **Járás belső és külsőleg meghatározott ritmusra:** A belső ritmust a járást végző külsőleg is megadja – tapssal kíséri a járást; a külsőleg meghatározott ritmust a fentiekben már említett ütős- és ritmushangszerekkel biztosíthatjuk (Boronyai et al., 2020).

JÁRÁS ESZKÖZÖK FELHASZNÁLÁSÁVAL

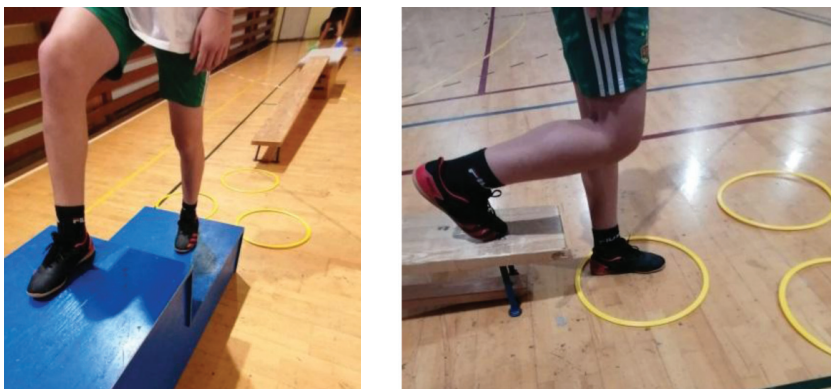
- **Járás eszközzel a kézben:** Ide sorolható a ritmikus gimnasztika-szalag használata (melyet mi is el tudunk készíteni), mellyel járás közben nyolcasokat írunk le magunk előtt, járás közbeni lufiütögetés tenyérrrel, tenyérben tollaslabda hordása (a kar mellő középtartásban van haladás közben).
- **Járás eszközökön:** Ilyen pl. a különböző magasságú gátakon való átlépés (4. ábra), a járás magas térdemeléssel, tyúklépéses járás szalagon (5. ábra); fel- és lelépés szerekre (6. ábra); karikákba lépés, mocsárjárás, padra fellépés – átlépés a bóják felett – ferde padon lefelé járás (7. ábra).



4. ábra: Eszközön átlépés – magas térdemeléssel járás (Fotó: Bognár Attila)



5. ábra: Különböző nagyságú gátak átlépése; tyúklépéses járás szalagon (Fotó: Bognár Attila)



6. ábra: Fellépések szerekre, lelépések szerekről (Fotó: Bognár Attila)



7. ábra: Különböző segédeszközökkel kialakított pályák a járás gyakorlására (Fotó: Bognár Attila)

JÁRÁS TÁRSAKKAL EGYÜTTMŰKÖDVE

- **Járási párokban, csoportokban, fizikai kontaktussal és anélkül:** A járás megvalósulhat párokban, egymás mellett, egymással szemben, háttal egymásnak; oszlopban (előre törzshajlításban egymás mögé sorakoznak a gyerekek, megfogják az előttük levő társ bokáját, és ütemre, egyszerre lépnek); körben (kézfogással, derékfogással, vállfogással stb.); vonalban, kézfogással (Boronyai et al., 2020).
- **Azonos és eltérő módon történő járás a társakkal:** Ide sorolható a tükörkép-járási, a párokban járási, miközben lufit fújnak a gyerekek, a tekeredik a kígyó játék, a háttal járási, a homlok közé szorított labdával való haladás, stb. (Boronyai et al., 2020).

Bízunk benne, hogy mind az óvopedagógusoknak, mind a tanítóknak javasolni tudtunk néhány konkrét, jól alkalmazható gyakorlatot, melyekhez sok sikert kívánunk.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM:

- 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, 89 – 98, ISBN 978-615-5518-15-7.
- DOBAY, B. (2010): *Az óvodai testnevelés alapjai*. Dunaszerdahely, Valeur, ISBN 978-80-89234-25-7.
- 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, Kraszvár és Fiai Könyvesbolt Kft., ISBN 978-615-80527-0-2.