

Előadó: Gyulai Gergely
gyulai@tf.hu
Semmelweis Egyetem TS Kar

Emlékeztető (1-2. óra)

Előadó: Gyulai Gergely

Irodalom:

- Dr. Metzinger Miklós: Gimnasztika jegyzet (TFTI)
- Dr. Derzsy Béla: A gimnasztika alapjai (Torna, Tánc, RG és Aerobik Tanszék)
- Kerezsi Endre: Tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései (jegyzet bolt)

A gimnasztika rövid története és jellemzése.

- A gimnasztika értelmezése: sportág semleges, az emberi mozgásokat rendszerező tantárgy.
- A gimnasztika nem öncélú, céljait gyakorlatokba öntve valósítja meg.
- A gimnasztika ismeretanyaga: segítségével az edzőjelölt szakszerűen, kreatív módon bővítheti egy sportági technika céljainak elérési körét.
- Eszközeivel egy adott sportág mozgásanyaga módszertanilag bővíthető (fokozatosság elve, differenciálás, könnyítés, nehezítés).
- Segíti az edzés szervezési feladatainak gazdaságos, szabatos lebonyolítását (gyakorlat vezetés, rendgyakorlatok).
- A sportági technika kivitelezésének feltételeit teremti meg, képességfejlesztő gyakorlatokon keresztül.
- Hatás elemzési lehetőséget biztosít az egyes gimnasztikai gyakorlatok izomrendszerre gyakorolt hatásainak megállapításához (erősít, nyújtó ernyesztő hatások)

A gimnasztika alkalmazási területei

- Óvodai, iskolai testnevelés
- Testnevelési- és sportünnepélyek
- Rekreációs cél (wellness)
- Munkahelyi gimnasztika
- TV, rádió „torna”
- Speciális hatásra épülve:
 - Versenysport
 - Katonai felkészítés
 - Egészségügy, kórházi rehabilitáció, terhestorna stb.

Alapfogalmak

- Alapforma
- Gyakorlat (2, 4, 8 ütem)
 - Formai jegyek alapján: határozott, határozatlan
 - Hely- és helyzetváltoztatással járó
 - Bonyolultság alapján: egyszerű, összetett, gyakorlathalmaz, gyakorlat sorozat, gyakorlatlánc
- Folyamatosság alapján

- Nyitott aciklikus
- Zárt, ciklikus
- A test arányos foglalkoztatása alapján:
 - szimmetrikus
 - aszimmetrikus
- Az izomrendszerre kifejtett hatásuk alapján:
 - Dominánsan erősítő hatású
 - Dominánsan nyújtó hatású
 - Dominánsan ernyesztő hatású
 - Vegyes hatású
 - Intermuszkuláris koordinációt fejlesztő

A gimnasztika mozgás és gyakorlatrendszere (funkcionális, formális táblázat) MM TK 14.old.

A gimnasztika feladata:

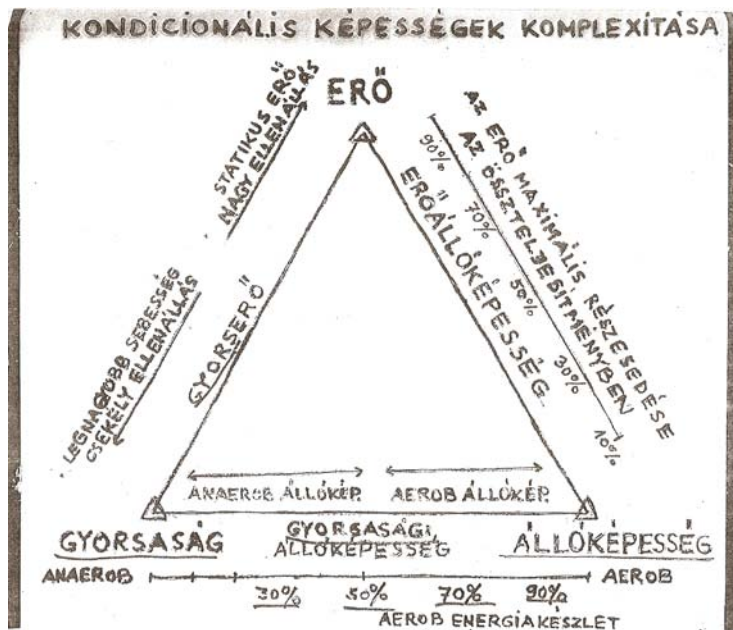
- Bemelegítés
- Mozgástanulási folyamatok segítése
- Balesetek, sérülések csökkentése
- Regenerálódás segítése
- Rehabilitáció
- Kezdő sportolók képességeinek megalapozása, az élsportolók szinten tartása
- Egyéni alapvető mozgásműveltség bővítése
- Egészség megőrzése
- Pszichikai, erkölcsi tulajdonságok fejlesztése (becsületes végrehajtás az előírt ismétlésszámban)
- Esztétikai nevelés része

A gimnasztika jellemzői

A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai.

Az aerob, anaerob terhelési arány az egyes sportágakban

Intenzitás és terjedelem kapcsolata



Az emberi mozgások, testhelyzetek elnevezései

Az emberi test tengelyei és síkjai, mint a szaknyelvi elnevezések alapja.

Tartásos elemek (statikus helyzetek) csoportosítása.

Támaszok:

- Állások
- Térdelések
- Ülések
- Fekvések
- Kéztámaszok
- Kéz- és lábtámaszok
- Egyéb támaszok

Függések

Vegyes helyzetek

A mozgások elnevezése:

- Lendítések, lendületek, lengések
- Emelések, fellendülések
- Leengedések, ereszkedések, lelendülések
- Döntés, dőlés
- Fordítás, forgatás
- Körzés
- Összetett törzsmozgás
- Helyváltoztatás
- Fordulat
- Átfordulás
- Forgás
- Szökdelés, ugrás
- Utánmozgások, rugózások
- helyzetcsere

Mozgásszerkezeti jegyek, Szaknyelv, rajzírás

- Térbeli szerkezeti jegyek
 - Kiinduló helyzet
 - Mozgás iránya
 - Mozgás kiterjedése
 - Befejező helyzet
- Időbeli szerkezeti jegyek
 - Mozgás, helyzet időtartama
 - Mozgás sebessége, sebesség változása =ritmusa
 - Mozgás tempója
- Dinamikai, erőbeli szerkezeti jegyek
 - Külső és a belső erők viszonya
 - Statikus, dinamikus

A rajzírás jelentősége

A rajzírás alapelvek és ábrázolási módok

Az ábrázolás módja és a mozgás (helyzet) kifejeződése

Jobb- és baloldal ábrázolása