

**Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet
Testnevelőtanár szak**

A KAJAK-KENU OKTATÁSA ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN

**Készítette: Kása Péter
Konzulens: Kása Ferenc
Témavezető: Bélaváry Zsolt**

Pécs, 2006.

I. Bevezető	3
1.1. Előszó	3
1.2. Témaválasztás indoklása	4
1.3. Irodalmi áttekintés	5
1.4. Kajak-kenu sportág története	7
I. Fejezet	9
2. Kajak-kenu sportág áttekintése	9
2.1. Vízi egészségtan, és vízjártassági ismeretek	9
2.2. A kajak és kenusporthoz szükséges általános alapismeretek	14
2.2.2. Evezéshez szükséges eszközök	14
2.2.3. Sportfelszerelések karbantartása	16
2.2.4. Hajók hordmódja, vitele	18
2.3. A kajak-kenu technikája, oktatása	21
2.3.1 A hajóba történő be- és kiszállás	21
2.3.2. A kajakozás, kenuzás technikája	25
2.3.3. A kajakozás szárazföldi oktatása	42
2.3.4. A kajakozás vízi oktatása	44
2.3.5. A kenuzás szárazföldi oktatása	47
2.3.6. A kenuzás vízi oktatása	49
2.4. Kiválasztás, kiválasztódás	55
2.5. Versenyeztetés	57
Összegzés, visszatekintés	59
Melléklet	61
3. Kerettanterv	61
3.1. A testnevelés célja és feladata	61
3.2. A pedagógiai tevékenység aktív résztvevői	62
3.2.1. A testnevelő tanár személyisége	62
3.2.2. A tanulók önállósága, öntevékenysége	62
3.3. A tárgyi és környezeti feltételek	63
3.4. A testnevelés tantárgyi műveltség tartalma	63
3.4.1. Kötelező mozgásanyag	64
3.4.2. Választható mozgásanyag	68
Dózsa György Általános Iskola alternatív tanterve	70
1. Osztály	70
2. Osztály	70
3. Osztály	73
4. Osztály	74

1. BEVEZETŐ

1.1. ELŐSZÓ

Majdnem húsz évnek kellett ahhoz eltelnie, hogy az 1978. évi Nemzeti Alaptantervet az idő kényszerűsége hívta életre a mai érvényben lévő Nemzeti alaptantervet (NAT). A NAT a Magyar Köztársaságnak a közoktatásról szóló - az 1993. évi LXXIX. törvényben, valamint annak 1995. évi módosításban meghatározott - alapidokumentumaként szerepel ma.

Minden tanterv alapvető követelménye, hogy a valóságra épüljön, az adott helyzet problémáit oldja meg, a tanulók nevelését, képzését és az életre való felkészítését szolgálja, de egyben adjon lehetőséget az egyéni tehetség kibontakoztatására is. Az újabb tantervek készítésekor mindig felmerülnek bizonyos belső feszültségek. Az egyik ilyen feszültség abban nyilvánul meg, hogy a szaktantárgyak a legújabb tudományos kutatások eredményeit figyelembe véve többnyire bővíteni szeretnék a tananyagot. A pedagógiai szempontok ezzel szemben a felduzzadó tananyag csökkentése mellett, vagy legalábbis további növelése ellen szállnak síkra, szem előtt tartva a tanulók életkori sajátosságait, fejlődési ütemét, terhelhetőségét, befogadó és teljesítőkéességét.

Egy másik feszültségi pont - ezt nem lehet figyelmen kívül hagyni - bizonyos szemléleti kérdés, Gyakorlatilag ezt úgy kell érteni, hogy minden tantárgy a saját tudományterületét tartja a leglényegesebbnek, s ezért bizonyos fokú elégedetlenség mindig tapasztalható az arányok miatt. Például a testnevelési tanterveknél a sportági szemlélet legszívesebben a tananyag képzési oldalaira, összpontosítaná a figyelmet. Az iskolai nevelés célkitűzései viszont a tanítási anyag személyiségformáló, nevelő hatásait tartják legfontosabbnak a testnevelésben. Mindezen feszültségek feloldásával egy olyan alternatív kerettanterv létrehozását kell megalkotni, amelyek arányba tartják a két feszültségi probléma területét. Tulajdonképpen a testnevelők egy-egy sportág iránti elhivatottságuk és a tanterv közötti járhatósági utat kell megoldani.

A problémahalmaz lebontásával –a szakdolgozat olvasása során felszínre kerülnek- a teljes elhivatottságot a tárgyilagosság szintjére emelve mindazon pozitívumot, mely a testnevelőt ámulatba, és meggyőződéssel előrébb jutva ajánlanám figyelmükbe.

1.2 Témaválasztás indoklása

Én magam 12 éve űzöm ezt a sportágot, serdülő korom óta válogatott szinten, így érthető, hogy közel állnak hozzám az élővízi sportok. Magyarország a kajak-kenu sportágban nagyhatalomnak számít. De, az élsport a lakosságnak csak egy szűk rétegét érinti, ezért

hasznos lenne a lakosság mind szélesebb rétegeinek bevonása a kajak-kenu sportágba, különös tekintettel a fiatalabb korosztályra, hiszen ők a jövő felnőttei. Ez a sport a tömegsport céljait szolgálja, alkalmas a tehetségek minőségi sport számára történő kiválasztására is.

Az versenyzés mellett, lehetőségem volt elképzeléseim megvalósítására, a Dózsa György Általános Iskolában, ahol testnevelő tanárként, valamint napközisként taníthatok, valamint a Démász Szeged Vízisport Egyesületben, ahol 8-10 éves gyerekekkel foglalkozhatok.

Az iskola pedagógiai programjában szerepel a testnevelés tagozatos gyerekek képzésében a testnevelésen belül a kajak-kenu oktatása is. A kidolgozott és alkalmazott módszer minden korosztályban alkalmazható, hisz a hajótípusok mindenkinek elsajátíthatóvá teszik a kajak-kenu sportágat.

1.3. IRODALMI ÁTTEKINTÉS

A szakirodalom ismertetése azt a célt szolgálja, hogy az általam legfontosabbnak ítélt, a kutatás és az elméleti írás tárgyához szorosan kapcsolódó előzetes műveket bemutassam.

A nevelőnek, vagyis a testnevelőnek, edzőnek az a feladata, hogy mindig biztosítson közös célkitűzést csoportjának. Ez a közös cél pedagógiailag akkor helyes, ha alapvetően két dolog jellemzi. Egyrészt, az hogy az adott korosztály fizikai és szellemi fejlettségi szintjéhez méretezi a nevelő a kívánt feladatot. A másik jellemző, pedig az hogy a távlati cél mindig közeli, kisebb, de sikerélményt biztosító célok láncolatából épüljön fel. (VÉN LAJOS 1975.)

A küzdőképesség egyik legfontosabb eleme, és kialakulásában igen fontos szerepe van az érzelmeknek. A megfelelő érzelmi beállítódás segíti elő a küzdőképesség teljes kibontakozását. Sokféle tényező lehet, amely befolyásolhatja a játékos érzelmeit, például a versengésnek maga a ténye, a nézők, az ellenfél. Ezért nekünk nevelőknek kell szabályozni az érzelmeket a testnevelés órákon, az edzéseken, vagy a versenyeken, ahol hozzászokhatnak a külső körülményekhez. (BÁTHORI BÉLA. 1994.)

JAMES E COUMSILMAN (1982) szerint a kitartás képessége összetett fiziológiai fogalom. Az állóképesség szükséges alapja a kitartásnak pszichológiailag szükséges feltétele a monotónia tűrés, a tartós érdeklődés, a biztos motivációs bázis, a kitartó figyelem. Tulajdonképpen etikai oldala is van, mert a munkához való tartós pozitív viszonyt fejez ki, a kitartás képessége csak ilyen összetett értelemben fogható fel helyesen. Ennek a képességnek, bár van némi velünk született alapja, javarészből fejleszhető tulajdonsága az egyénnek.

Az önuralom nemcsak a sportoláshoz szükséges tulajdonságunk, az ember társadalmi életének is fontos kelléke. Uralkodni kell egyéni törekvéseinken, ha az nem egyeztethető össze a közérdekkel; vágyainkkal, ha irreálisak; az emberi együttélés nem képzelhető el nélkülük. Még fokozottabban szükséges a sporttevékenységben, ahol az érzelmek felfokozott légkörében az emberi indulatok jobban kifejezésre jutnak. (KOZÉKI B. 1993.)

DR. NÁDORI LÁSZLÓ (1981.) szerint a sport minden formája, célkitűzése személyiségfejlesztő hatású, direkt módon felhasználható a személyiség tudatos fejlesztésére, „Az iskolai élet, mint a pedagógia „közeg” a testnevelő, mint pedagógiailag a legképzettebb „edző”, az iskolás gyermekek, mint sporttársak a legalapvetőbb biztosítékok az iskolai

hatások és a sport kölcsönhatásának érvényesülésére. Ezt a területet kellene a sportra való kiválasztás számára sokkal nagyobb mértékben kiaknázni."

Ma már világos és elfogadott álláspont, hogy az egészséges életmód, a mozgásos cselekvések pozitív módon segítik elő a szellemi tevékenységet. A megfelelő arányok magatartásával a rendszeresen végzett, és a szervezetet nem kimerítő, optimális terhelést biztosító testmozgás a szellemi frissesség egyik előfeltétele. A sport tehát nemhogy gátolja, hanem egyenesen elősegíti az agy és az idegrendszer működését. (BARTON J. 1978.)

Bíróné Dr. Nagy Edit (1994.) szerint a pedagógusnak oktató nevelő munkája eredményessége érdekében arra kell törekednie, hogy alakítsa ki azt a belső készítési rendszert, ami arra ösztönzi tanítványait, hogy szívesen vállalják a feladatok megoldásával járó nehézségeket is, és a megoldás érdekében képessé váljanak legyőzni a negatív belső készítetésüket.

Az alternatív tanterv a gyermeket nem uniformizálja, hanem széles lehetőséget biztosít az egyéni képességek kibontakozásához. (DR. IGLÓI ÉS MUNKATÁRSAI 1991)

A kajakban és Kenuban igen bizonytalan helyzetben ülnek, illetve térdelnek a sportolók, ebben a helyzetben a komoly erő kifejtés fejlett mozgáskoordinációt feltételez. A sajátreflexek segítségével a mélyérzés test izomérzés és egyensúlyozás szerve között igen finom összhang szükséges, hogy a helyesbítő, kiegyenlítő izomműködések egyensúlyban tartsák a hajót, a nagy izomerővel történő evezés közben is, (DR. BARTON JÓZSEF 1988.)

Sokan összekeverik a kiválasztás fogalmát a toborzás fogalmával. Valóban a toborzások során egyfajta kiválasztást - főleg külső jegyek alapján - végzünk, de a sportban használatos kiválasztás egy folyamat meghatározására alapul. (GRANEK - FÜZESSÉRI 1966.)

1.4. A KAJAK-KENU SPORTÁG TÖRTÉNETE

Az ősember kezdetben ösztönösen, majd mind tudatosabban érdeklődött a folyók, tavak, a tengerek világa iránt. Valószínű, hogy a partok lakóit a folyóban sodródó fatörzsek láttán elfogta a kíváncsiság, vajon elmerül-e a fa, ha ráülnek? A fatörzs a hátára vette az embert és nem süllyedt el. Amikor két, majd több fatörzset összekötöttek, a fatörzsek már nem forgolódtak, megszületett a tutaj, az első mesterséges vízi jármű. A tutaj és a fatörzscsónak elterjedését meglepő korai -kb. 40.000 évvel i.e.-i- időpontra becsülik a tudósok.

Az akkor használt tutaj azonban nehézkes vízi jármű volt, az ember rá volt utalva az áramlások és a szél erejére. Szinte hihetetlen, hogy mégis milyen hosszú utakat tettek meg az őskori népek ezeken a vízjárműveken. Hét évezreddel ezelőtt indonéz szigetlakók tutajon Ausztráliába települtek át. Polinézia lakói a maorik, merész, csendes-óceáni utakat tettek meg. Hagyományaikban megemlékeznek kalandos utazásaikról.

Az ősi kultúrák elsősorban folyók és tavak mentén alakultak ki. A folyók, tavak jelenléte arra ösztönözte őseinket, hogy használják ki a vizek, nyújtotta gazdasági-, és védelmi lehetőségeket. A mindennapi halászathoz, vadászathoz a nehezen irányítható fatörzsnél mozgékonyabb vízi járműre volt szükség. Környezetünkben található természet adta anyagokból készítették kis vízijárművet, megszületett az ősi kajak-kenu.

Vízi járművek az ősi kultúrákban:

- Nílus mentén élő népek (Egyiptomiak- Észak és Dél-Amerika indiánjai
- Európa
- Csendes-óceáni szigetvilág lakói
- Mezopotámia
- Főníciaiak
- Kínában

Kajak őse:

- Grönland (eszkimók)

A modern kajak-kenu sport kialakulása:

A modern kajak-kenu sport "atyja": John Mac Gregor, skót ügyvéd volt. A keménykötésű skót egy 4.57 m hosszú, 76 cm széles, 2.15 cm hosszú lapáttal kajakot épített és elnevezte Rob Roynak. Miután Anglia szinte összes folyóját bejárta, 1865-ben átjött Európába, ahol Franciaország, Németország és Svédország vizein kalandozott.

Mac Gregor később épített hajója 426*66 cm volt, amely prototípussá vált. Ezt a hajót az Angol Royal Canoe Club őrizte meg. A Club első kajak versenyét 1867-ben rendezte és ez 1874-től évente rendszeressé vált.

1885-től számtalan kajak versenyt rendeztek szerte Európában.

A kajakozás elterjedésének egyik jellemző állomása volt 1867, amikor Napóleon meghívta Mac Gregor-t Párizsba, hogy a Világkiállítás keretében kajak versenyt rendezzen a Szajrán.

Európa a modern kenuval 1880-ban ismerkedett meg, amikor ingyen kenukat hoztak Amerikából. Ezek rövidesen népszerű túrahajókká váltak. Először Angliában és Franciaországban, később Csehországban, Németországban terjedtek el.

A sportág fejlődésének újabb állomása már a gumikajakok feltalálásához és elterjedéséhez fűződik. A századforduló előtt számos országban volt már jelentős tábora a kajak-kenu sportnak. A sportág szerelmesei közös túrákon kicserélték tapasztalataikat, közös programokat és túrákat szerveztek, egyesületekbe tömörültek, majd létrejöttek az első szövetségek is.

Bár az angolok voltak a sportág elindítói, mégis a világ első szövetsége az Egyesült Államokban alakult 1880-ban. Ide beléptek a kanadai vízi sportolók is. A tagok számára egy folyóiratot adott ki a „The American Canois”-t, amely az első szövetségi lap.

A további fejlődést az első világháború megszakította, de utána az új lendületet kapó sporttevékenység hatására tovább szerveződtek a szövetségek.

A Nemzetközi Szövetség 1924 január 19-20.-án alakult meg.

2. KAJAK-KENU SPORTÁG SZAKMAI ÁTTEKINTÉSE

Azért tartottam fontosnak a sportág szakmai felelevenítését, mert a legutolsó olyan átfogó szakkönyv, mely a sportággal foglalkozik, 1980.-ban adták ki. A szerzője Füzesséry Gyula. Így a dolgozat használatakor egyrészt könnyebbség visszacsatolni az alternatív tanterv olvasásakor, valamint azon szakmai megfontolásból, hogy az 1980-ban íródott könyvhöz újabb ismereteket tudunk hozzákapcsolni. Így ha 2006.-ban is leíródik mindazon ismeret anyag, mely forráskönyvként is szolgál, a leendő testnevelők számára.

2.1. Vízi egészségtan, és vízijártassági ismeretek

Vízi egészségtan:

Vízi edzések alkalmával a szervezet külső hatásoknak van kitéve. Így az evezés alapvetően erőgyakorlat, melyhez erő-állóképesség és gyorsaság szükséges magas szinten. Jó ritmusérzés, gazdaságos izomműködés, valamint ügyesség is szükséges hozzá. A labilis hajók egyensúlyba tartása jól koordinált egyensúlyozó működést igényel.

”A kajakban és kenuban igen bizonytalan helyzetben ülnek, illetve térdelnek a sportolók, ebben a helyzetben a komoly erő kifejtés fejlett mozgáskoordinációt feltételez. A sajátreflexek segítségével mélyérzés, test-izomérzés és egyensúlyozás szerve között igen finom összhang szükséges, hogy a helyesbítő, kiegyenlítő izomműködések egyensúlyban tartsák a hajót, a nagy izomerővel történő evezés közben is.”(Dr. Barton József. Testnevelés anatómia, élettan és egészségtan) .

Egy példa az előzőekben leírtak alátámasztásához:

A versenyzői tapasztalatomra visszagondolva mindig a következő élmény kapcsolódik ide. A edzések során a motorcsónakok mindig hullámossá tették a vizet. A Tisza egy ”lavórban lötyögő” vízhez hasonlított, ahol valójában nem lehetett evezni, főképpen azon kezdő versenyzőknek, akik azon a napon szálltak először vízre.

Tulajdonképpen akkor csak azt tapasztaltuk, hogy edzések után sokkal jobban elfáradtunk, mint amikor ún. feszített víztükör volt a Tisza. De mindazon hatásokat, melyek az edzésen értek minket, a versenyeken nagyon jól tudtuk kamatoztatni. Az evezés az összes fontos izomcsoportra fejlesztő hatással van, azon belül is a hasizmokat, hátizmokat és a végtagok izmait fejleszti.

A kenúzás egyik negatívuma, hogy asszimmetrikus testhelyzet felvételében kell mozogni. Ennek különösen akkor van rossz határfoka, amikor serdülőkorban, a hosszanti megnyúlás a kötő- és támasztószöveteket tartási szilárdságában átmeneti gyengülést eredményez. Ez a gerinc deformitásához vezet (Scoliosis). Ezt a hatást kiegészítő gyakorlatokkal ellensúlyozni lehet. Nagyon jó fejlesztő hatással van a légzésritmusra, mivel az evezősök légzés ritmusa az evezéshez igazodik, így átlagosan 30-40 légvétel esik egy percre. Igen jó hatással van a vérkeringésre és a szív működésre is. A percnkénti szívizom összehúzódás 40-50 ütés/perc. Vérnyomásértékek a normál határokon belül mozognak, esetleg enyhébb fokú alacsony vérnyomás (hipotonia) figyelhető meg. A szív megnagyobbodása sem kivételes esetnek számít. Az evezés rendkívül egészséges környezetben történik, tiszta levegőben, gyakran erős napsugárzás közben, erős szél ellenében, valamint a víz hullámzó mozgása, mely közvetlen kihat az egyensúlyozó szervrendszerünkre. A vízről visszaverődő erős UV-sugárzás koratavasszal a leégés veszélyével fenyeget. Ugyanakkor a személyi higiénia megköveteli, hogy a kajakosoknál az ülés gondos tisztántartása, valamint a kenusoknál a térdelő kiszárítása főleg a parafával töltött párnáknál érvényes ez, de a poliformból készült térdelőknél sem elhanyagolható. Mivel mindezen okok miatt furunkulosis fejlődhet ki, mert a kajakosoknál az állandó dörzsölő hatás a fartájékon, illetve a kenusoknál a térdtájékon alakul ki. Így ezek tisztántartása ajánlatos. Evezés után az izmok pihentető hatását váltja ki a langyos, meleg vízben lefürdés, valamint tavaszi és őszi evezésekkor a szervezet regenerációját eredményezi a meghűlés ellen a melegvízben ún. "brügölés". Ugyanakkor, ha az egyesület rendelkezik megfelelő orvosi háttérrel, a masszázs "gyúrás" is ajánlott. Az evezősök legtipikusabb sérülései a tenyér felhólyagosodásából a véraláfutások fertőződésével keletkező tenyérgyulladások, túlterheléses ínhüvelygyulladások az alkaron, csuklón vagy a kétfejű karhajlító izom hosszú fején kialakuló állandósult gyulladás.

Óvatossági rendszabályok fürdés közben:

Sokan el sem tudják képzelni, hogy fürdés közben is mennyi kellemetlenség érhet bennünket, ha nem járunk el kellő óvatossággal. Hideg vízben könnyen kaphatunk, valamelyik végtagunkban izomgörcsöt, ami igen fájdalmas és meglehetősen ijesztő tud lenni. Ennek elkerülése érdekében hideg vízben ne tartózkodjunk nagyon sokáig. Amennyiben mégis görcsöt kapnánk, nem szabad megijedni, az összerándult izomnak feszítsünk ellen, a part felé tovább kell úsznunk, bármennyire fáj is. A partra érve masszírozzuk és lehetőleg feleslegesen ne mozgassuk a görcsbe rándult izmot. Általában se meleg, se hideg vízben ne maradjunk sokáig. A hideg víztől megfázhatunk, míg a meleg vízben annyira kiázik a bőrünk, hogy teljesen elveszti ruganyosságát.

Sokan szeretnek a víz alatt nyitott szemmel úszkálni Ez nem túl szerencsés dolog, mert a víz szennyezettsége könnyen szemgyulladást okoz. Aki mindenáron szeretne búvárkodni, szerezzen be jól záródó úszószemüveget, amellyel veszélymentesen úszkálhat a víz alatt.

Mielőtt a vízbe mennénk mártózzunk meg a hideg vízben, az izom és szívgörcs megelőzése érdekében. Bármilyen esetben, akár hideg, vagy megfelelő hőmérsékletű, mindenképpen legyünk előrelátóak.

Ha hideg, szeles az idő, fürdés után azonnal törölközzünk meg és vessük le vizes fürdőruhánkat. Ezzel elkerülhetjük a megfázást. Teli gyomorral ne menjünk fürdeni! Ez gátolja az emésztést és elősegíti a megfázást, ugyanis egyszerre két tényező fogyasztja a test melegét.

Hínáros vízben őrizzük meg lélekjelenlétünket, ne kapálózzunk, hanem karunkkal fejtsük le a hínárt magunkról és ússzuk ki a partra.

Nagyobb csoport fürdésekor határoljuk el a fürdőhely területét és szervezzünk mentőhajós figyelőszolgálatot.

Vízből-mentés:

Minden evezősnek el kell sajátítania maga és embertársai érdekében a vízi balesetekkel kapcsolatos ismereteket, a megelőzés módját, a balesetekkel kapcsolatos legfontosabb tennivalókat. A vízből mentés mindig az adott körülményeknek megfelelően csónakkal, úszva, vagy egyéb módon történik.

A legfontosabb kellék a leleményesség, amellyel pillanatok alatt felismeri, hogy az adott esetben mi a legcélszerűbb megoldás. Nincs értelme ugyanis levetkőzni és vízbe ugrani akkor, amikor a fuldokló a part, vagy a csónak közelében van és maga kér segítséget. Ilyenkor egy feléje nyújtott bot, evezőlapát rendszerint elég ahhoz, hogy a fuldoklót kihúzzuk a vízből. A mentés emberekre, vízijárművekre és egyéb vagyontárgyakra irányulhat. Mindig és minden körülmények között először a bajba jutott embereken kell segítenünk, és csak azután lehet a vízijárművekkel, egyéb tárgyakkal foglalkozni.

A csónakkal, illetve motorcsónakkal való mentést késlekedés nélkül kell kezdenünk. Ha nagyobb jármű érkezik a helyszínre, a mentést át kell engedni, vagy szükség szerint vele megosztani. A fuldoklót, illetve a felborult csónakot folyóvízen mindig vízfolyással szemben és oldalról, a vízfolyásra lehetőleg merőlegesen közelítsük meg. Állóvízen széllel szemben közeledjünk, így a fuldokló nem kerül a csónakunk alá. Időben hívjuk fel a bajba jutott figyelmét hangos kiáltással, hogy megértse, a segítségére sietünk.

A vízben levő személyt hajánál, karjánál, illetve ruhájánál fogva húzzuk a csónakhoz és ezután, ha hajónk mérete és stabilitása lehetővé teszi, hasával felénk fordítva emeljük be. Kisebb hajóknál, ha a fuldoklót nem lehet beemelni, mindig előttünk a hajó orrába kapaszkodjon, illetve fuldoklás esetén tartsuk magunk előtt úgy, hogy a feje kint legyen a vízből.

Úszva mentésre az vállalkozzék, aki jól tud úszni, ismeri a szükséges fogásokat és úszás közben képes másokat is a felszínen tartani. A baleset, illetve a fuldokló utolsó elmerülési helyénél figyeljünk az újbóli felbukkanásra, mivel ilyenkor a fuldokló egy pillanat alatt görcsös szorítással kapaszkodik mentőjébe, így lehetetlenné teszi a mentést és a mentő is veszélyes helyzetbe kerülhet.

A következő fogásokat alkalmazhatjuk: hajfogás, egyes és kettős hónaljfogás, nyakfogás, felsőkarfogás, mentőbilincs vagy tengerészfogás, illetve a legutolsó mentési fogás amit én is tanultam, a fél-nelsonfogás. Mentés közben használatos úszásnem mell és hátúszás lehet, mell lábtempóval.

Ha a fuldokló veszélyeztet bennünket, szabadító fogást kell alkalmazni. Ennek szintén többféle változata van, de mindig a helyzetnek megfelelőbbet válasszuk és hirtelen erélyesen hajtsuk végre: Ha a kimentett elalélt, ájult állapotban sikerül csak a partra hoznunk, valakit orvosért kell küldeni, de annak megérkezéséig is gondozásba kell vennünk, mert minden percnyi késedelem életveszéllyel járhat. Ilyenkor az elsősegélynyújtás ABC-jét kell alkalmaznunk, vagyis:

A: Átjárható légutak biztosítása (a megmentett orrából, szájából és esetleg torkából is egy zsebkendővel, vagy tiszta ruhával eltávolítjuk az odakerült idegen anyagokat).

B: Befúvásos lélegeztetés (történhet orron és szájon keresztül).

C: Cirkuláció (vérkeringés) fenntartása (háton fekvő, eszméletlen betegen a szegycsont alsó harmadára gyakorolt hirtelen, rövid ideig tartó, erőteljes nyomások sorozatával érhetjük el). Fontos: kizárólag könyvből nem lehet megtanulni a vízből mentést, szaktanfolyamon, jó gyakorlati okítató közreműködésével, csak a gyakorlatban lehet elsajátítani teljes mértékben a szükséges fogásokat!

Önmagunk mentése (önmentés):

Úszás közben előfordulhat, hogy mi kerülünk kellemetlen, előre nem látott helyzetbe, és akkor mi is megmentendőnk sorsára juthatunk. Ilyen esetekben a higgadság és az önuralom elengedhetetlen tulajdonság, amellyel mindig győzedelmeskedni tudunk.

Ha úszás közben elfáradunk és úgy érezzük, hogy nem tudunk a partig eljutni, nem szabad a tempót még jobban fokozni, hanem az úszásmódot változtatva, lassúbb tempóban haladjunk tovább. Nagyobb távolságnál ajánlatos háton fekvé kicsit pihenni a vízen. A lábainkban keletkező görcsöt sokszor magunk is ki tudjuk masszírozni anélkül, hogy az úszást abba kellene hagynunk.

Egyik kezünkkel és lábunkkal úszunk, míg a másik kezünkkel a görcsöt igyekszünk megszüntetni. Ha nem sikerül, segítségért kiáltunk, és háton fekvé pihenünk a vízen.

Az előbbieken említett, hínárba, vagy mocsárba kerülve őrizzük meg hidegvérünket, ne kapálózunk, hanem karunkat, lábunkat széttárva, a víz tetején lassú mozdulatokkal haladjunk.

Nagyobb örvénybe jutás esetén nyugodtan várjuk meg, míg az örvény aljára érünk, és akkor erőteljes mozdulatokkal oldal irányban térjünk ki A Dunába sines olyan örvény, amelyből így ki ne szabadulhatnánk.

2.2.A kajak és kenusporthoz szükséges általános alapismeretek

2.2.1. Az utánpótlás hajótípusai:

- MK-1
- PC-2
- IC-4

2.2.2 Evezéshez szükséges eszközök

Kajak és kenulapátok:

A lapát megválasztása: "A serdülő kor előtti fiataloknak leginkább megfelelő lapátméret még nem alakult ki végérvényesen. Ezeknél a fiataloknál inkább testi adottságaikat -testük magassága, derekuk, karjuk hosszát- vegyük figyelembe. A tollfelület nagyságának megállapításakor ügyeljünk arra, hogy fiatal sportoló könnyen húzhassa át lapátját, és azzal folyamatosan mozoghasson. A lapát hosszát úgy válasszuk meg, hogy a sportoló kajakját vagy kenuját nagyobb megerőltetés nélkül hajthassa, egyenletesen haladó mozgásban tarthassa."(Granek István : *Kajakozás-kenuzás*)

A lapátkiválasztásnál figyelembe vett paraméterek:

- lapát hossza, súlya
- toll szélessége, hossza
- szár átmérője (28-32 cm)

KAJAKLAPÁT, KAJAKÜLÉS:

Kéttollú, fából, fémből, műanyagból, karbon-kevlár keverékéből készült lapát.

A lapát kiválasztása az egyéntől függ, ugyanis a kezdő tanuló a lapátot élére állítja és az egyik kezével magastartásban meg kell érintenie a lapát legfelső szélét, és az utolsó ujjpercét kell, hogy érintse.

A kajakülések tárolására különítsünk el egy jól zárható szekrényt, mert így a vízre szállás előtt nem érhet bennünket kellemetlen meglepetés.

A kajak lapát fogásmódját a 1. ábra mutatja (ld. melléklet 89. oldal).

KENULAPÁT:

Egytollú, mankóval ellátott, fából, alumíniumból, műanyagból, karbon-kevlárból készült evező (lapát).

A kenulapát kiválasztása a kezdőknél a következőképpen történjen: a tanuló a lapát elé állva megnézi, hogy a földre helyezett lapát mankó az ornyeregéig ér-e. Ennél a magasságnál ne menjünk feljebb, ez legyen a maximális magassága.

Fogásmódja: a lapátot húzókézzel a szár alsó harmadának a határán kell fogni. Ettől egyénekenként lehet eltérni, ami majd a későbbiek folyamán alakul ki.

TÉRDELŐ:

A térdelők használatára a sporteszközök tárolásánál térek ki pontosabban. A kezdőknél használt és jól bevált térdelő a parafával tömött, kocka alakra varrott vászon anyag, valamint a későbbiek folyamán használatos merev térdelő vagy más néven faragott térdelő, amely készülhet poliformból is. Mindenképpen célszerű a parafás térdelő, mert az elfáradt térd felfrissítésére fel lehet rázni, de legjobb tulajdonsága, hogy nagy felületen felfekszik a térd.

"Az evezés biokinetikus láncolatában vesznek részt."(Iszszurin, V. B., - Krasznov, E.A.: A kajak-kenu evezés leglényegesebb technikai elemei c. értekezésükből vett részlet)

LÁBTÁMASZ:

A kajakosoknál használt lábtámasz az evezéskor a hajó előretolását biztosítja, ti. pedáloznak evezés közben. A lábtámaszt a deck alatt lévő párhuzamos, a hajó oldalára rögzített sínen lehet beállítani. Segítsünk beállítani, ha lehetséges, ezt tanítsuk meg még a legelején tanulóinkkal (melléklet, 90. oldal)

A kenusok lábtámasza is az evezéskor a biokinetikus láncolat részelemét képezi, valamint a kezdők számára biztosítási felület a betérdelésnél.

Lábtámaszok fajtái: - talptámasz

- trepni támasz

- román támasz

- Achilles-támasz

- kombinált-támasz (Achilles- és a trepni támasz kombinációja)

2.2.3. Sportfelszerelések karbantartása

A mai egyesületek hajóparkja hosszú idők folyamán gyarapodott. Még ma is van olyan használatban lévő hajó, amelyben az 1960-as római olimpián versenyeztek. Ezek a hajók különleges bánásmódban részesülnek, de ne határolódjunk el a mai versenyhajóktól, mivel azok építési költségei illetve a megvételi ár százvezredekben mérhető. Mivel a kajak kenu sport is drága eszközöket használ, így törekedjünk arra, hogy a kezdeti oktatásnál különösen hívjuk fel a figyelmet értékeink megőrzése érdekében. A versenyző érdeke is megkívánja, hogy vigyázzon hajójára, lapátjára, valamint a kajakülés és a térdelőpárna higiénikus karbantartása. A későbbiek folyamán is követeljük meg ezen erkölcsi kötelességeinket. A sportfelszerelésekbe a mentőfelszerelések is bele tartoznak, itt a szűk értelemben vett sportfelszereléseket ismertetem.

Sportfelszerelések: - kajakok, kenuk

- lapát

- térdelő

- kajakülés

Kajakok-kenuk tárolása

A csónakházban a hajók tárolását fából, vagy fémcsőből készült, 4-5 emeletes állványokon tároljuk. A függőleges tartóoszlopokra vízszintesen tartóvasakat rögzítenek, amelyet filccel, vagy gumiköppennyel fednek be, a hajó felületének megvédése érdekében történik mindezen elővigyázatosság. A hajókat lefordítva kell tárolni, egyrészt azért, hogy ne a siklasi felületen feküdjön fel a hajó, mert a saját súlyánál fogva behorpad, másrészt indokolt a fejjel lefelé tárolás, mert az evezéskor belekerült maradék víz is ki tud folyni.

A legtöbb hajóbaleset a csónakházban a hajónak a le- vagy felrakása közben történik. A kezdőknél adjunk segítséget, mert gyakran előforduló hiba le- és feltevéskor a tanuló képtelen vízszintes helyzetben megtartani a hajót, így lebillen a hajó fara vagy orra. Ez a hajó másik két legféltebb része. A nagyobb hajók szállításakor (PC-7, IC-4) helyes, ha két csapathajó legénysége összefog, és megosztják maguk között a részfeladatokat.

9-12 éveseknél előfordul; hogy ahogy sem bírja el a hajót, ezért ne kényszerítsük bele a "tehetetlenség" helyzetébe, mert több kárt okozhatunk ezzel a hajónak. A kenusoknál a térdelőt a hajótároló elején kialakított lapáttartó állványon felfüggesztve, vagy külön erre kialakított térdelőtartó állványra tegyük. A lapátoknál fontos hogy fából készüljön, a jobb és célszerűbb tárolás érdekében. A térdelők tárolásánál két fontos szempontot követeljünk meg, hogy használat után rázzák fel (parafával tömött térdelőknél lényeges ez, mert a kezdőknek előnyösebb ilyet használniuk, gondoljunk a oldalváltásra például) és úgy tegyék le hogy minél jobban érje a levegő szárító hatása.

A hajók ápolása

- A stégről felhozott hajót gondosan helyezük a bakra. Először a lapátunkat töröljük el, majd tegyük a lapáttartóba és zárjuk le.
- A hajót először belül puha ronggyal vagy szivaccsal szárazra töröljük úgy, hogy kivesszük a terpnit, és az ülést, majd felemeljük a hajó végét, hogy a víz közepre folyjék.
- Ezután a terpnit és az ülést töröljük el, majd vigyük be a hajótárolóba.
- Puha, kicsavart rongyot szétnyitva, a végénél fogva lehúzzuk a hajóról a vizet. Ezt ajánlatos többször is elvégeztetni, mivel a hajóra rászáradó vízkő növeli a vízben fellépő súrlódási erőt.

2.2.4. A hajók hordmódja, vitele

A tanulók oktatásánál már az említett hajóbalesetek elkerülése végett segítsük a hajó levételét az állványról, majd a hajótároló előtti hajómosó területén a bakokra tegyék le úgy, hogy a hajó farától és orrától egyenlő távolságra, kb. a hajó 1/5-énél legyenek. Ez érvényes az egyes és kettes hajók lerakásánál, de a csapathajóknál már négy bakot használunk.

Az egyes és páros hajókat a legügyesebb gyerekekkel vagy gyerekekkel vitessük le. A lapátot, térdelőt vigyék le a stégre, majd ezután következhet a hajó levitele. A kezdőknél az egyes hajót is ketten hozzák ki a tárlóhelyről úgy, hogy két végénél fogva, két kézzel -alsó és felső fogással- hozzák ki a hajótárolóból, de mint biztosító maradjunk ott. Természetesen a kajakoknál a lábtámasz beállítása, a bakra helyezett hajónál történjen meg, mivel könnyen feléhajolhatunk és benyúlhatunk a deck alá.

Ha minden előkészületi munkát megtettünk annak érdekében, hogy ne legyen holtidőnk, következhet a hajó levitele a stégre. A lejárónál történik a legtöbb hajóleejtés, talán itt kell a legjobban odafigyelni. A nehezen túljutva és a stégre leérve a kajakot úgy kell letenni, hogy kormányja kinyúljon a stégről a part irányába.

Csathajók vitele komolyabb feladat. A szállítást megnehezíti a hajók súlya és nagysága (szélessége).

A négyes kajakot a két végénél, az egyes, illetve a négyes beülőnél kell fogni, a másik két tanuló pedig a két üres beülőnél ellentétes oldalon segítsenek társaiknak, így elkerülhető a hajó rugózása szállításkor, vitelkor. A keskeny feljárónál a hajót megfordítva a beülővel lefelé nézzen a hajó, majd mindenki a várható saját beülőjének a szélét fogja meg. A stégre érve a hajót srégen helyezték el úgy, hogy a kormány a víz felőli oldalra nyúljon ki (jó helykihasználás érdekében).

Csathakenu vitele (IC-4, PC-7). A fiatal kenusok először természetesen a lapátokat vigyék le a stégre, ahol egymás mellé rendben rakják le a part felőli oldalra. A csónakházban a kormányos utasítására mindenki -a beosztás szerinti helynél- megfogja mindkét kezével a fenékkal felfelé fordított hajót és leemelve az állványról, kiviszi a garázs elé. A tanár feladata közben a pontos információk közlése, utasítása és a segítségnyújtás.

A kivett hajót meg kell fordítani úgy, hogy az egyik oldalon állók térdüket kissé behajlítva fektessék combjukra a kenu egyik oldalát, a másik oldalon állók emeljék fel a kenu oldalát. Ezután lehajolva fogják meg a kenu ellenkező oldalán a combjukon fekvő koszorúlecet, és lassan fordítsák meg a hajót. (2. ábra)

A bakra tett hajóba be kell helyezni a trepnit, majd a legénység két oldalt a koszorúlecnél megfogva leviszi a kenut a stégre és leteszi (3. ábra).

Ezután mindannyian a part felőli oldalra állnak és vezényszóra, a koszorúlecnél fogva a combjukra emelik a hajót és lassan becsúztatják a vízbe, vigyázva, hogy ne ütődjék a stéghez. A hajót a beszállásig, a két végét a kormányos és a vezérezvős tartja.

Az egyes kenu vagy minikenu vitele, egyedül: A versenyzői tapasztalatom alatt, csak addig kellett segítséggel vinni a hajót, amíg egy kézzel le nem tudtam vinni a hajót. Szigorúan meg kell követelni, hogy az egyes hajóba evezők segítsenek egymásnak. Majd az idő előrehaladtával le tudják vinni a hajót egyedül is.

Az előbb említett hajóosztály a versenykenura vonatkozik, amelynek minimális súlya 16 kg.

A következőkben olyan hajószállítási technikákat írok le, melyet az idő bizonyosága tett "korszerűtlenné", ugyanis a hajók futási felületét összetörte a sok szállítás alkalmával. Mindjárt rájövünk, miért:

A bakra helyezett hajót az egyik kezünkkel megfogjuk a koszorúlécet, a másikkal a kenu alá nyúlunk és azt a súlypontjánál fogva a vállunkra emeljük (4. ábra)

Ha a stégről felemeltük a hajót, akkor először a behajlított térdünkre emeljük és innen a vállunkra - karunk és térdünk együttes lendületével - felemeljük. A két kézzel átfogott hajó a talajhoz viszonyítva mindig vízszintes helyzetben legyen, tehát lépcsőn vagy meredek parton döntve vigyük. Mikor vállunkról leemeljük a kenut, az egyik felemelt combunkon támasszuk meg, amíg a másik kezünkkel is megfogjuk a koszorúlécet.

De a mi esetünkben maradjunk a minikenunál, amelynek előnyeit az előzőekben ismertettem.

Ennek a hajónak a hordmódját a következő képpen építsük fel:

- segítségadással fogják meg a hajó két végét, és így a vigyék le a stégre
- egyedül emeljék meg úgy, hogy a hajó mellé állva fogják meg a feljüket eső szélét, és kerestessük meg az egyensúlyi pontot, és emeltessük fel a tanulókkal
- majd mutassuk meg a biztos fogási és a fogással kapcsolatos hordmódot, melynek két formáját alkalmazzuk:

1. Kiindulópont marad. Igaz ennek a hordmódnak nincsen elnevezése, de az érthetőség kedvéért használjuk az "alkaros" szállítás nevet (megjegyzendő, hogy szakirodalomban nem találtam ilyen elnevezést).

A következőképpen kell elgondolni a mozgást:

A hajóhoz közelebbi kezünkkel benyúlunk a szegély alsó pereme alá úgy, hogy a hajó súlypontja az alkar közepénél legyen. A másik kézzel pedig biztosítás képpen nyújtott kézzel előrenyúlunk, kibiztosítva az előre-hátra billegést. Szintén próbáljanak pár lépést megtenni előre.

2. Ezt is el lehet nevezni úgy, hogy "hónalj-csípőtámasszal" is levihetjük a hajót. Ezt csak akkor oktassuk, ha a gyerekek végtagjaik elég hosszúak ahhoz, hogy a hajót átfogva a közelebbi kezünkkel átnyúlva megfogjuk az ellenkező oldal szegélylécét felső fogással, majd a közelebbi kézzel a súlypontnál közel a törzsünkhöz ugyancsak felső fogással fogjuk meg. Felemeljük a hajót és a közelebbi szegélylécet behelyezzük a hónaljunk alá valamint a hajó oldalát pedig nekitámasztjuk az oldalunknak és a medencecsontunknak, valamint a hajó orrát fordítsuk el a testünk hossz tengelye felé. A tanuló így tegyen meg pár lépést előre.

- a hajót vitessük el bizonyos távolságokra
- egyedül vigyék le a stégre, segítségadással
- önállóan vigyék le a hajót;

Természetesen ezen technikák alkalmazásakor adjunk segítséget, mutassuk, illetve mutattassuk be. A sok ismeretanyag végén ne feledkezzünk meg a legalapvetőbb oktatandó anyagról sem, illetve szabályokról.

2.3. A kajak-kenu technikája és oktatása

2.3.1. A hajóba történő be- és kiszállás

A kajakosok-kenusok ügyességének első próbája a hajóba való beülés, illetve térdelés. Kezdőknél ez mindig jó mulattságot jelent hiszen a rosszul végrehajtott beszállásnak gyakran fürdés a vége.

Egyes kajak (K-1, MK-1)

A hajótartóbakon fekvő kajakot mindkét kezünkkel a beülő felénk eső részénél megfogjuk. odaszorítva a kajaklapátot. A kajakot a combunkra emeljük úgy, hogy az orra árral szemben legyen állóvíznél pedig mindig menetirányban kell betenni a vízbe.

A hajót, víz felőli szélén kis terpeszállásban a víz fölé hajolva leeresztjük a vízre először a hajó farát, majd csobbanásmentesen az egész hajót.

A kajak kivétele fordított sorrendben ugyanígy történik. A vízre tett kajakra keresztbe helyezük a lapátot úgy, hogy a toll alatti nyakrész a beülő előtt legyen. A másik lapáttoll homorú oldalával lefelé a stégen fekszik.

Ellenőrizzük; hogy a fenékdieszka az üléssel a helyén van-e majd álljunk alapállásban a hajó orra felé, és előrehajolva hajlított térdekkkel támaszkodjunk a stég felőli kezünkkel a lábunk előtt a stég szélére, a víz felőli kezünkkel fogjuk meg a beülő nyílás elejét. A hajó felőli lábunkkal lépünk be a fenékdieszka közepére úgy, hogy talpunk a hajó hossz tengelyében legyen (5. ábra).

Ezután testsúlyunkat a hajóba levő lábunkra helyezük és emeljük be a másik lábunkat, benyújtva a hajó orrüregébe, majd tegyük rá a lábtámaszra, miközben lassan ülünk be az ülésre. Ezután a másik. lábunkat is a lábtámaszra helyezük (6-7. ábra).

Úgy helyezkedjünk el, hogy a csípőnk mellett a kajak két szélére támaszkodva felemelkedünk, és a hajó hossz tengelyébe ülünk.(8. ábra).

Ezután megfogjuk a móló szélét és ellökjük a hajót, majd a lapát megfogásával tovább lökjük magunkat befelé. Az első csapást mindig lassan kezdjük meg a stég felől egyszer, mivel az erős húzással elveszthetjük könnyen egyensúlyunkat és ez borulással végződik. Így az első húzások legyenek óvatosak, ezt úgy érhetjük el ha a lapát tollát csak félig engedjük a vízbe húzáskor. A kiszállást úgy követeljük meg ahogy azt a folyó folyásiránya meghatározza. Tehát a folyásiránnyal mindig ellentétesen érkezzünk meg párhuzamosan a stég mellé. Beszálláshoz hasonlóan kitésszük merőlegesen a lapátot a hajóra és a stégre, a beülő elé fektetve. A vízhez közelebbi kezünkkel megfogjuk a beülő elejét a másik kezünkkel pedig megtámaszkodunk a stég szélére. A víz felőli lábunkat jól magunk alá húzzuk, felemelkedünk a fogó kéz húzásával a hajó orra felé dőlve, s a part felőli lábunkkal kilépünk a mólóra támaszkodó kezünk mögé. Ezután áthelyezzük testsúlyunkat erre a lábunkra, s vigyázva, nehogy a sodrás elvigye hajónkat - kilépünk a mólóra.

Ha valamilyen ok miatt víz kerül a hajóba, csak a víz kiöntése után lehet a hajót kivenni a vízből, mivel a mai tanuló hajók üvegszálból készülnek amelyről tudjuk nincs nagy tartószilárdsága.

A víz kiöntésének két módja van:

1. Ha segítséggel tudjuk kivenni : ebben az esetben a hajó két végénél fogva féloldalt forgatjuk és lassan, egyszerre emelve folytatjuk ki a vizet. Természetesen csak akkor emeljük ki, ha már a víz nagy része kifolyt belőle (az előzőekben említettek miatt).

2. Ha nincs segítség: ebben az esetben a kajákat merőlegesen állítjuk a stégre, a hajó végét megfogva, a beülővel lefelé hirtelen lefordítva kiemeljük a hajó felénk eső végét. Valószínű nem fog minden víz kifolyni, így a műveletet a tovább kell folytatni. Visszatesszük a hajó végét a vízre, majd lenyomjuk hogy a távolabbi végéből felénk szivároгjon át a víz, majd az összegyűlemlt vizet az előzőekben leírtak szerint kiöntjük. A műveletet addig folytatjuk amíg az összes víz kifolyik.

A stégre kiemelt hajót megfordítjuk és az egyik végénél megfogva billegetjük, majd leeresztjük és a másik végét emeljük fel.

A csapathajókba (K-4) történő beszállás technikája ugyanez, de a metodikája más, mert a csapattársak közreműködése kell a beszálláshoz. Mindig az első kajakosnak kell beszállnia először, a többiek addig tarják a hajót, és tovább így haladjanak.

Beszállás egyes, kettes kenuba

Egyes kenu (C-1, Mc-1): a hajó orrát a folyás iránnyal ellenétes irányba forgatjuk úgy, hogy a hajó parthoz közelebbi szélét fogjuk meg. Ebben a helyzetben a stég széle felé lépünk és leengedjük a hajót a vízre. (9. ábra).

Majd az előzetesen odakészített térdelőt belehelyezzük a hajó fenékeszkájára és beigazítjuk, hogy ne csússzon el semelyik oldalra sem, mivel a hajó borulékonysága miatt szükséges a hajó gerincvonalaiba elhelyezni. Miután megigazítottuk a térdelőt, a lapátot tollal a móló ellentétes oldala felé merőlegesen letesszük a hajó szélére a hullámtörő mögé úgy, hogy a lapátmankó a stég szélén támaszkodjon.

Oldalt helyezkedve a hajónál, hajlított állásba ereszkedünk, közben előrenyúlva megtámaszkodunk és összefogjuk a hajó szélét és a lapátot a mólóhoz közelebbi kezünkkel, a másikkal pedig támaszkodunk, ebben a helyzetben a parthoz közelebbi támaszlábunkkal belépünk a párna elé és a lapát mögé úgy, hogy a talpünk a hajó hossz tengelyében legyen, majd a vízhez közelebbi lábunkkal hátralépve betérdelünk és rátérdelünk (10-11. ábra). Nagyon fontos miután beszálltunk a hajóban igazítsuk meg a térdelő és támaszlábunkat, hogy a súlypontunk a hajó gerincvonala fölött legyen, nehogy a stégtől való ellökés után a súlypontunk átbillenjen

valamelyik oldalra. Majd mindkét lábunkat rögzítjük a támaszkodási ponthoz és felegyenesedve (12. ábra) megfogjuk a lapátot (fogásmód a későbbiekben leírtak szerint) és lassan ellökjük magukat a stégtől a lapáttal úgy, hogy az első húzás ne a stéget érintse.

Az első 2-3 húzás legyen kormányzó jellegű, hogy a stégtől kissé eltávolodjunk. Óvatos húzásokkal indítsuk el a hajót. A hajó billegtetésével ellenőrizzük, hogy megfelelő-e az egyensúlyunk. A megfelelő elhelyezkedés után indulhatunk. Ez a jobboldali beszállás folyamata volt, természetesen a bal oldali beszállás az ellenkezője.

Kettes kenu (Pc-2): a kettes kenuba történő beszállás hasonlóképpen történik, mint az egyesbe, csak külön-külön. A társ segítő szerepe mégfontosabb, mint a kajaknál, mert a térdelőhelyzet következtében a súlypont magasabban van, és a hajó is billenékenyebb.

Csapatkenu (Ic-4, Pc-7) : a csapatkenunál az első és az utolsó kenus fogja a két végét, amíg a többiek a kormányos vezényszavára lapáttal be vagy kiszállnak. Kiszállás után a párnákat, lapátokat kitesszük a mólóra. A kenu a felénk eső szélénél megfogjuk egyoldalon állva és a combunkra emeljük, és a feljáró felé fordulva letesszük merőlegesen a stégre. Ezután minden második átlép a hajó túloldalára és akik az eredeti helyen álltak előreborítják a hajót a másik két társ felé, akik továbbfordítják a hajót felfordított helyzetbe. A benne levő vizet a kenu billegtetésével kiöntjük.

2.3.2. A kajakozás-kenuzás technikája

A technika megfogalmazása

A technika esetünkben a *végrehajtási formát* jelent. A technika fogalma mögött mindig mozgásszerkezet van, az evezés mozgásszerkezete, amely teljesen sajátos, egyéni, s mindig a versenyző végrehajtási módját jelenti. Ez rendkívül lényeges dolog. Két teljesen egyforma technika nem létezik. Példa erre a kajak-kenu verseny, ahol lényegében azonos sportmozgást mindenki másképpen, egyéni módon hajt végre. A versenyek erre a legjobb példa, ugyanis nagyon jól szembeutnő különbségeket fedezünk fel egyes evezési technikák között.

Tehát nyugodtan megállapíthatjuk, hogy ahány kajakos és kenu van, pontosan ugyanannyi végrehajtási mód létezik. Ez a megállapítás valamennyi sportágra érvényes.

Ezek után azt gondolhatnánk, mivel nincs két egyforma technika, az evezési technikában felesleges törvényszerűségeket kutatni, egyáltalán technikával foglalkozni. Azt hiszem azonban, hogy olyan versenyző vagy edző nincs, aki az említett elvet vallaná. Mindenki tudja tapasztalatból tudja, hogy milyen sok munkával, gyakorlással jár a helyes technika kialakítása. Minden sportoló és edző keresi a helyes, a jobb, a korszerűbb technika elsajátítását, illetve ismeretét. Tehát azt vitatni, hogy van-e törvényszerűség a technikában, a mozgásszerkezetben, felesleges.

Mai ismereteink szerint a jó technika követelménye: legyen képes a versenyző a relatíve legkisebb erő kifejtés mellett a legnagyobb erőátadásra; erőközlésre, amelyet ciklikusan a versenytáv végéig képes tartani.

Mivel sportágunk ciklikus mozgás, az egyes ciklusokban megkülönböztetünk: vízfogást, áthúzást, szabadítást, légmunkát.

A technika célja: A helyes technika célja az evezési sebesség növelése és a maximális evezési sebesség fenntartásának lehetősége.

A mozgások oktatásának alapjai

A tanuláson a viselkedés olyan változását értjük, amely az egyéni tapasztalat hatásaként jön létre. A tanulás során két tényező kölcsönhatása játszik szerepet a cselekvés és megismerés, amelyek kölcsönösen feltételezik egymást, fejlődésükben egyik hat a másikra. A mozgástanulás eredményessége a gyermek mozgáskultúrájának, repertoárjának alapfeltétele, mely által minél pontosabb az ismerete a mozgások szerkezetéről, annál plasztikusabbá válik a mozgásról kialakult elképzelése.

A mozgástanulás a következőképpen írható le: a mozgáskészségek kialakítása, finomítása, megszilárdítása, alkalmazása és megtartása.

A mozgástanulás alapvető feltételei:

A mozgástanulás rendkívül bonyolult feladat. Ez jól szembejön a kezdők és a kiváló versenyzőknél, ezért differenciáltan kell kezelni a kezdőt, aki csak a sportmozgás alapismereteinek elsajátítására készül, és a haladó, aki a meglévők mellé új mozgást tanul vagy a már megtanult mozgást továbbfejleszd, csiszolja. Ezért a mozgáskialakítás során a módszereket alapos megválasztását feltételezi, valamint a feltételrendszer, mely a hatékony tanulás érdekében számításba kell őket venni, melyek a következők:

1. társadalmi feltételek
2. A nyelv (alapvető funkciója a gondolatok megformálása, cseréje, a megszerzett ismeretek tárolása, megőrzése)
3. Tanulói aktivitás és tanulási motiváció
4. Feladat megértése
5. Kiindulósint
6. Biológiai feltételek

A mozgástanulás szakaszaira a téma jellege nem ad lehetőséget. Azonban a hibajavítás általános ismérvei indokoltak:

A technikai hibák legfontosabb okai:

- a sportoló nem értette meg a mozgásfeladatot
- a rossz megértés miatt helytelenül érzékeli izomérzeteit, ennek következtében a végrehajtás módját hibásan örökíti meg
- a sportoló fizikai felkészültsége nem kielégítő, ezért az oktatás folyamatába bele kell építeni az izomerő, az állóképesség, gyorsaság, lazaság, melyeket a mozgástanítással párhuzamosan kell fejleszteni
- a sportoló fél a mozgás végrehajtásától
- a régi rosszul beidegzett mozgások zavarják az új mozgások végrehajtásában
- a rendelkezésre álló sportszerek állapota nem kielégítő.

Javítási módszerek:

- a helyes és helytelen szembeállítás
- az objektív információk felhasználása
- a végrehajtás eltúlzása
- mozgásrészek gyakorlása
- kényszerítő helyzetek alkalmazása.

James E. Counsilman (A versenyúszás kézikönyve) szerint, az irányított fokozatos megközelítési módszerű tanulás az úszástechnikák oktatásának és edzésének titka az, hogy úgy irányítsuk a fokozatos megközelítés módszere alapján a tanulási folyamatot, hogy közben nem kényszerítjük rá túl korán a versenyzőkre a helyes mozgásmintát.

Az általa tartott néhány szempont, melyek segítenek a technika oktatásában:

1. Arra tanítsuk az versenyzőt, hogy egy vagy két dologra figyeljen.
2. A technikát legmegelőbbben a tornateremben tudjuk megvitatni (filmek, táblázatok, képek, rajzok). Ugyanis a vízben mi is odatudunk menni a gyerekekhez, de a legcélszerűbb a szárazon megbeszélni a fontos technikai dolgokat.

3. Edzés közben emlékeztessük a versenyzőket a technikai részletekre
4. Az előadásaink során készüljünk fel alaposan
5. Ne legyünk maximalisták.
6. Ne kényszerítsük a versenyzőket a technika merev alkalmazására.
7. Végeztessünk cél- és rávezető gyakorlatokat.
8. Végeztessünk tükör előtti feladatokat (tanmedence)
9. A kinesztétikus érzések felhasználása (" próbálj olyan könnyedén úszni, mint ahogyan a kenu repül a vízen").

Mindezen elméleti alapismeretek után foglalkozunk külön-külön a kajak és a kenu technikájával és oktatásával.

A kajakozás technikájának különböző irányzatait aszerint különböztetünk meg az 50-es években, hogy a vezető kajaknemzetek - a magyarok, skandinávok, németek- milyen technikát eveztek

A technikák közötti különbséget az jelentette, hogy a kajakozásban résztvevő törzs- és karizmoknak milyen arányban, és milyen időbeli sorrendben vettek részt. A lényeges jellemző még emellett a karok munkájának iránya és terjedelme, amely a technika jellemző vizuális képét mutatja.

A kajaktechnikákról általában

Az első technikai elem a test helyzete a kajakban. A kajakos a hajó hossz tengelyének közepén elhelyezett ülésen ül. Kezdkönl az ülés a hajó fenekétől 2-3cm magasságban legyen, mert így a kajakos súlypontja alacsonyabbra kerül, a hajó nem olyan billenékeny. A jól egyensúlyozó versenyzők az üléseket magasabbra tehetik, de csak olyan magasságig, amelynél evezés közben nem kell a lapátra támaszkodni, hogy egyensúlyban maradjon.

Láb szerepe

A kajakozásnál a láb kormányoz, és támaszkodással erőátvitelt segíti elő. A lábat a kajak kormány szerkezetére (lábtartó) kell támasztani. A kormány szerkezet előre hátra állítható, és a kissé laza kormányhuzal köti össze a hajó farán levő kormánnyal. Ezt úgy kell beállítani, hogy a két térd enyhén hajlított legyen. A talpnak a pedálon, a két saroknak a fenékdeszkán vagy saroktartón kell támaszkodnia (a két lábfej párhuzamos).

Kajakozás közben a láb bicikliző mozgást végez, s ezt a lábtartásnak elő kell segítenie. A jó lábtartásnál a lábfej, a lábszár és a térd párhuzamos. A kissé felhúzott térdet sem összezárnia, sem túlzottan szétnyitni nem helyes.

A kajaklapát fogása

A különböző korú, nemű és termetű sportolók helyes lapátfogás-távolságának megállapítása viszonylag egyszerű. Ennek a gyakorlatban egyszerű módja alakult ki: a könyöktávolságú fogás.

Kajaklapát forgatása

A kajaklapát tollai egymáshoz viszonyítva 85-90-os szögben vannak elforgatva. A lapátollak kétféle módon lehet elforgatni. Jobb kézzel forgatott lapátnál (jobbforgatás) a vízszintesen tartott lapát tolla függőleges, és húzó felület felénk fordul, a bal oldali tolla vízszintes, és a toll hátoldala felfelé néz. A bal forgatású lapátnál ez fordított.

A forgatás megtanulásának rávezető gyakorlatai:

A jobbforgatású lapátot mellmagasságban, felsőfogással úgy fogjuk meg, hogy mind a két csuklónk egyenes legyen. A jobb toll függőleges, és a toll homorú oldala felénk esik.(13. ábra)

A lapát szárát jobb kézzel szorosan, bal kézzel lazán fogjuk. Jobb kezünk csuklóból történő emelésével úgy forgatjuk a lapátot, hogy a jobb lapáttoll vízszintes helyzetbe kerüljön, homorú fele lefelé nézzen, és most a bal oldali toll lesz függőleges. A lazán tartott bal kézben forog a lapát (14. ábra)

Jobb kéz leeresztésével a lapát visszakerül eredeti helyzetébe. Fontos , hogy a forgatás ne karból, hanem csak csuklóból történjék és a bal csukló egyenes maradjon. Ha ezt így begyakoroltuk, akkor kössük össze a forgatást a kajakozó mozgással. Ha a víz fölé benyúló deszkára ülünk kajakozni, először a levegőben gyakoroljuk a forgatást, majd a lapátollakat felváltva - mindkét oldalon élével ejtsük be a vízbe, végül kössük ezt összehúzással.

Helytelen, ha a kajakos:

- a lapátot asszimmetrikusan fogja
- nem könyöktávolságban fog
- forgatásnál mindkét kézzel szorítja a lapátot
- csuklója alaphelyzetben megtörik, és a jobb lapáttoll nem áll függőlegesen befelé.

A mozgás egyes részei szoros komplexitásából tevődik össze.

- Felsorolásképpen a következők:
- vízfogás
 - áthúzás
 - szabadítás
 - légmunka

Így ezek a mozgásrészek kerülnek elemzés tárgyává, természetesen a kajaknál maradva:

Vízfogás

A vízfogás kiindulóhelyzete a húzó és a toló kéz megközelítően nyújtva van, a törzs pedig elcsavart helyzetben várja az áthúzást. A vízfogás célja a tökéletes áthúzás érdekében igyekezzünk minél gyorsabb mozgással kedvező helyzetbe hozni a testet és a lapátot.

Áthúzás

A gazdaságos áthúzás elején a karok tehát nyújtva vannak . A törzsizmok indítják a mozgást, amelynek hatására a hajó futása felgyorsul. Amikor a lapát a térd mellé ér a törzs sebességnövelését átveszi a húzó kar, mely további gyorsulást eredményez. A toló kar csak támasztó szerepe van. A véghelyzet végén a törzs ellenkezőleg elcsavart helyzetben van, a toló kar szemmagasságban nyújtva, a húzó kéz hajlítva.

Szabadítás

A szabadítás célja az áthúzás gazdaságos befejezése oly módon, hogy a lapát kivétele a vízből ne okozza a hajó sebességének csökkenését. Ennek érdekében a lapátot nem lapjával, hanem élével kell kivenni a vízből. Ezt lehet karból, vagy könyökből végrehajtani,

Légmunka

A légmunkának kettős szerepe van : egyrészt , ha a szabadítás után a légmunka lassú, akkor a hajó sebessége lelassul, így gyorsnak kell lennie. Másrészt - ez fiziológiai cél- az izmokat rövid időre pihentetni kell, de mivel ez akkor eredményes ha a légmunka minél hosszabb. Mivel nekünk a sebesség az elsődleges, így ez utóbbinak másodlagos szerepe van.

Helytelen, ha a kajakos:

- előre hátra hajlong húzás közben
- húzó keze beleér a vízbe
- nem meríti el a lapátot csak féllapáttal; félgőzzel húz
- lapátjának tolla nem merőleges a hajó hossz tengelyére
- csukló húzás közben megtörik
- könyöke nem marad a húzás vonalában
- kifelé húz
- toló karjának csuklója megtörik

Az eddigi felsorolásban leírtam, hogy oktatás közben mire kell figyelniük a testnevelőknek, illetve melyek azok a technikai összetevők, amelyek megjelennek evezés közben.

A most következő részben ismertetném azon sablon technikákat, melyek nem kizárt a gyerekek evezése folytán is kialakulhat, így az ismertetett technikák előnyei és hátrányai szerepelnek. Hiszen a gyerekek kreativitása igen széles skálán mozog, valamint a fizikai szintjükhöz találnak ki maguknak megfelelő technikát.

Például szolgáljanak a következő technikák

Húzó-toló technika

Az első olyan technika, mely a virágkorát az 1950-es évekig uralta. A versenyzők döntő többsége ezt a mozgást evezte, nem is rosszul. A technika a merev törzsű karból evezésből alakult ki. Azonban a mozgás bizonyos mértékig gazdaságtalan volt. A hajó sebességét főleg a karok ereje határozta meg. Minden csapás karból történt, de a technika nemcsak a versenyző szempontjából volt gazdaságtalan, hanem az erőátvitel szempontjából olyan lényeges lapátmunka is.

Törzsforgatásos vagy skandináv technika

A versenyző majdnem nyújtott karral evez, és ami a leglényegesebb, minden csapás kizárólag törzsből indul. A technika legfőbb ismertető jele, hogy a lapát és a kar által bezárt háromszög alakja nem változik jelentősen.

A technika jeles képviselője ERIK HANSEN, aki 1960-ban nyerte a K-1 1000 m-t. A technikának átütő ereje volt a kajaktársadalomban.

Kombinált technika

Ez a harmadik mozgásszerkezetileg és erőátadás szempontjából elkülöníthető technika. Kialakulása az 1960-as évekre tehető.

Két alaptípusa alakult ki, amelyet e toló kéz munkája indokolt:

1. Passzív karú kombinált technika

A technika lényege: A mozgást, illetve a csapást a törzsforgatás vezeti. Az áthúzás erőközlését a törzsizmok indítják, így a törzs feszítő munkája a nyújtott húzó- és toló kézen biztos támaszt talál. A húzás közepétől bekapcsolódik a karmunka, tehát a technika lényege egy plussz erőközlés a hajóra. Ezzel a technikával evezett HESZ MIHÁLY (egyéni stílusa) világ-, és olimpiai bajnokunk (1966 és 1968). A hosszú-, de vékonyabb végtagú versenyzők kiválóan alkalmasak erre a technikára.

2. Aktív karú kombinált technika

A vízfogást a törzsforgatás vezeti, a vízfogás és áthúzás eleje hasonló, de a tolókar enyhén hajlított. Így a tolókar munkája kettős: a csapás utolsó harmadában erőteljes kinyúlással fokozza az áthúzás sebességét, a másik, hogy növeli a lapátmunka hatásosságát, ugyanis késlelteti a lapát átbukását.

A technikát azoknak oktassuk akik hosszú végtagokkal és átlagon felüli erővel rendelkeznek. Hazánkban kitűnően evezte a technikát CSAPÓ GÉZA, hatszoros világbajnok és DEME JÓZSEF kétszeres világ-, és olimpiai bajnok második helyezet. (Naményi József - Kajak-kenu Kislexikon)

Kenuzási technikák

A kenuzás klasszikus technikájának Granek István szerint három változata volt: CSEH, KANADAI, SVÉD technika.

Napjainkban az említett technikákat egyáltalán nem, illetve erősen továbbfejlesztett formában alkalmazzák.

A kenuzásról általában

A kenus testhelyzete

A kenusok testhelyzete az oktatás során kettő típusával találkozunk:

1. az oktatás kezdeti szakaszában, amikor is a kezdőkben még nem alakult ki a stabil egyensúly megtartása, így először ülőkenuban oktassunk, melynek alaphelyzete a következő: a kenus a menetirányban ül úgy, hogy a víz felőli lábát maga alá húzza, a másik lábát pedig hajlítva előre helyezi, talpával a hajó fenékdeszkáján támaszkodik (15. ábra)

2. a másik alaphelyzet a térdelés, amelyet az oktatás folyamán azoknál engedjük meg, akik elsajátították az evezés alaptechnikai elemeit (vízfogás, áthúzás, szabadítás, légmunka).

Tehát a térdelés alaphelyzete: a kenusoknak nehezebb dolga van a térdelésnél. A kenuban lehet a legnagyobb erő kifejtést elérni (16. ábra)

A térdelés helyzete során ügyelni kell, hogy a parafával töltött kenupárnát a hajó középvonalában úgy kell elhelyezni, hogy a párna eleje a hajó felénél legyen. Fontos, hogy a párnába vájatot készítsünk, mert így a térd nagyobb felületen fekszik a párnán, és jobban eloszlik a súly.

A térdelő láb combja a kenu hossz tengelyére merőleges, a lábszár a kenu ellenkező oldala felé hajlik, ahol a lábtámaszon, vagy lábtámaszokon (talptámasz, Achilles-támasz, vagy a kettő kombinációja) támaszkodik. A másik lábat támasztó (én a gyerekeknek első lábat szoktam említeni, de a támasztó láb elnevezés lényegteljesebb) lábnak nevezzük, amely teljes talppal, illetve a lábfej a húzó oldal felé enyhén fordul, és így támaszkodik a hajó trepnién. A támasztóláb combja vízszintes és a lábszár kb. 120 fokos tompaszöveget zár be a combbal.

A kenus tehát három ponton támaszkodik a hajóhoz, így biztosítja az egyensúlyt, és az áthúzás ereje itt megy át a hajó előrehajtásába.

A törzs alaphelyzetben természetes tartással kiegyenesedik. A fejet emelve, a két vállat pedig lazán kell tartani. A testsúly a térdelő és a támaszlábon van.

A kenuzás nem csak a térdelés miatt nehezebb a kajakozásnál, hanem azért is, mert a felsőtestnek nem csak elfordulnia, hanem megközelítően 45-fokos szögben előre kell hajolnia. A kettős kenuban (C-2) a sportolóknak nem kell a hajó hossz tengelyében elhelyezkedniük, mert a portya kenu szélessége, egyrészt a helykihasználás megengedi, másrészt a technikai okok vezetnek rá, hogy a függőleges húzáshoz közelítsen a lapát (jobb erőátadás). A páros kenuban a két versenyző hozza létre az egyensúlyi helyzetet, de az evezésnél a támasztási pontok szerepe is jelentős. A kezdőknél a térdelőhelyzetnek stabilnak kell lenni, mert amíg nem tudnak szinkronban együtt evezni, addig a támasztási pontok szerepe elsődleges, de miután létrejön az együttes mozgás, ebben az esetben a két versenyző betérdelésétől függ az egyensúlyi helyzet.

A tanuló betérdelésekor figyelembe kell venni az antropometriai (testsúly, testmagasság) értékeket, valamint a hajó a betérdeléskor vízszintes legyen a vízben. Tehát ne úgy térdeljenek be, hogy a hajó előre- illetve hátrabukjon.

A következő képpen térdeljenek be: a kormányos (hátsó) a támasztó lábát a vezérezős lábszára mellé a saját oldalára tegye. Ez a helyzet a kezdő kenusoknál elfogadott alapforma. A későbbiekben a C-2-ben közelebb térdelhetnek úgy, hogy a kormányos támasztó lába a vezérezős térdeplőjénél legyen. Erre a hajótípusra a későbbiekben visszatérek a tapasztalt előnyei miatt.

Az elhelyezkedés akkor jó, ha felemelt lapáttal a hajó semelyik oldalra nem billen át. Az egyensúly rossz elosztásakor a hajó siklás közben húzni fog arra az oldalra, ahol a hajó jobban le van terhelve. Ellenben a gyerekek gyorsan elfáradnak szellemileg és fizikailag, amelyre oda kell figyelni, mert gyorsan kedvüket szegi az élménytelen evezés.

Helytelen, ha a kenus:

- rosszul osztják el a súlyt, ami a hajó billegését eredményezi egyszer, másrészt a hajó vízvonala (a hajó orrán és farán lévő vízszintes segédvonala, és a hajó betérdelése után jelzi a helytelen súlyelosztást) nem a víz szintjében lesz.
- rossz alaphelyzetet vesznek fel a versenyzők.

A kenulapát fogása

A helyes, sablonszerű lapátfogást az egyéni adottságok nivói adják meg számunkra. Az oktatáskor fontos a gyerekeknek a helyes fogás megtanítása, ami a következőképpen történik: A választott oldallal azonos kézzel a lapát alsó egyharmadánál fogják meg, ez lesz a húzókéz, majd a lapát mankóját az evező oldallal ellentétes kézzel fogjuk meg, ún. madárfogással (négy ujj felül, a hüvelykujj pedig alul van).

A fogástávolság a két kéz által bezárt szöggel lehetne pontosítani, amely min. 45 fok, de max. 60 fokos szöveget tartok optimálisnak.

A kenuzás asszimmetrikus, ciklikus mozgás, amely a következő mozgás elemekből épül fel: vízfogás, húzás-támasztás-kormányzás, szabadítás, légmunka.

A tanításnál a következő, részletekbe menő mozgáselemeket sorolom fel, melyek ismerete előnyös lehet. Az előnyösség bizonyítására Dr. Nádori László az Edzés elmélete és módszertana könyvében szereplő mondat ad választ " Ugyanakkor új mozgások tanulása, a már elsajátított és alkalmazott mozgások csiszolása, még inkább javítása, áttanulása annál eredményesebb lesz, annál rövidebb idő alatt zajlik le a tanulási folyamat, minél jobban ismeri a tanuló - és természetesen az oktató - az oktatótt dolgok, jelenségek természetét."

Vízfogás (1. fénykép) mutatja meg:

A vízfogás kiinduló helyzete a következő: Az ábrát elemezve a következőket mondhatjuk el. A térdelő láb a hajó vízszintes síkjával 100-130 fokos szöget zár be, a támasztóláb követi a térdelő láb előre mozgását, de közel sem olyan erőteljesen eltúlzott. Így a támasztólábnak egy kismértékű előremozgása figyelhető meg. Az előrekocsikázást a csípő a maximális ízületi határt elérve fordul a vízfogás irányába. A támasztó lábnak az előrekocsikázás során nem szabad gyorsan és lökészerűen előremozdulnia, mert az a hajó orrának az előrebukását eredményezi. A húzókar a vízért nyúlás következtében teljesen nyújtott, és a váll is odafordul a vízfogás irányába, így a váll az áll alá kerül, valamint párhuzamos a vízzel. A jobb kar válla a bal váll síkjától hátrébb van, pontosan a fül mellett található, de a kar a statikus vízfogás miatt nyújtott helyzetben van, talán a könyök egy kissé hajlított. A tekintet a támasztókar és a menetirány közötti szögben van. Végül is a lapát a vízzel optimálisan 45 fokos szöget zár be.

Figyelni kell arra, hogy a toll a hajó hossz tengelyével 90 fokos szöget zárjon be, valamint a lapát nyele függőleges helyzetben legyen, így ezáltal ki kell hajolni a hajóból vízfogáskor, a víz fölé. A vízfogás a két kar függőleges irányú beszúrásával, gyors mozdulattal történjék, hogy a húzás megkezdésekor még elől legyünk a lapáttal. A vízfogás, valamint a kihajolás mértéke VAJDA ATTILA olimpiai bronzérmes kenusunknál nagyon jól megfigyelhető.

Helytelen, ha a kenus:

- nem a hajó mellett fog vizet
- vízfogásnál a csípő nem fordul előre és nem kocsizik előre
- a felső test nem hajol ki a víz fölé
- a húzó és támaszkar nincs nyújtva, valamint törik a csukló
- a támasztó kar válla előrébb van, mint a húzó karé. (nem volt vállcsere)

Áthúzás-kormányzás

A teljesen elmerített lapáttollat a váll statikus helyzetben biztosít a húzás közben. A csípő erőteljes fordításával és a törzs kiegyenesedik és segít a megfogott erőt benne tartani a húzásban. (17. ábra).

A törzs emelő- és csavaró ereje úgy hat, hogy a törzsemelés első harmadában a törzscsavarás fele megtörténik. A csapást tehát a törzs csavarásával indítjuk. A víz felőli váll a törzs emelő mozgása közben egy elfordulási pontot fog képezni, ugyanígy a támasztó váll is egy elfordulási pontot fog alkotni. A húzó- és támasztókar a vízfogástól kezdve a húzás végéig nyújtva marad. illetve a húzókar a szegélyléc mellett vízszintes helyzetből függőleges helyzetbe megy át, és a csukló majdnem megérinti a medencecsontot. A támasztókar végig lefelé terheli a lapátot, s húzás közben a fej feletti magasságból a váll magasságába ereszkedik, itt fejezi be a lefelé préselést. A karok szerepe a tiszta vízfogás, a tökéletes erőátvitel (vízérzékelés, lapát helyes szögben tartása, rögzítése) és kormányzás.

Az áthúzásnál a felsőtest kihajlásával a víz fölé, így terhelésnél a testsúly is segít és függőlegesebb a lapát. Ennek az ellensúlyozására a csípő kissé az ellenkező oldalra dől. A húzás végén a testsúly visszakerül a hajóba és az egyensúlyi helyzetben a munkát végző izmok ellazulnak. A húzás annál hatásosabb, ha a lapát minél tovább merőleges a vízre.

Párosban evezést a képzetesebb versenyzőknél kell megemlíteni. Ugyanis sok tekintetben eltér az egyes evezéstől. A "stroke"(e: sztrók; ang., sport vezérezős: evezőcsapatban az, akihez a többi igazodik) vagy vezérezős nagyobb húzóerejű versenyző legyen, valamint a legfontosabb, hogy evezés közben a vízszintes és függőleges mozgást ki kell küszöbölni, így egy állandóan előfeszített állapotban van. A kormányos pedig a helyzetének kényszerítő helyzete miatt mélyen és hosszan kell mozognia a törzsének. Fontos a jó betérdelés, hogy evezés közben ne keljen a hajó egyéb irányú mozgására figyelni.

Gyerekek páros evezésénél a hajó építése megengedi a vezérezősnek a nagyobb mozgáshatárok közötti evezést, de neki is már a támaszlábának a toló erejét használnia kell. Lehetőleg azonos súlyú tanulók kerüljenek egy hajóba, és a vízreszálláskor ellenőrizzük a jó betérdelést.

Párosban szükséges technika, ritmus elsajátítása csak gyakori vagy állandó páros edzésekkel lehetséges.

Helytelen, ha a kenus:

- nem megfelelő szögben fogja meg a vizet
- húzás közben nem hajol és fordul a húzás irányába
- nem kifelé hajol, így csípőtől leereszti a súlypontját, belül a hajóba, " kufferol"
- húzás közben csuklóját, húzókarját hajlítja, a támasztó kar könyöke hajlítva a váll alá kerül. ("Lóg" a karja a lapáton)
- túlzott erőteljes függőleges irányú testmozgást végez
- tovább húz a térdelő lábánál
- nem "megy ki a vízért" a törzsével
- berúgja a hajó orrát, mert a testsúlyt nem kívülre viszi, hanem az elől lévő lábára

Kormányzás

A kormányzás az egyes kenusban evezéskor ún. forgatást végez a versenyző, de a párosban evező kiskenusoknak is meg kell tanulniuk a forgatást, hogy egyenesbe tudjanak haladni, így ha lehetséges mindkét gyermek az edzés közben legalább egyszer végezzenek helycserét. De csak a kormányosnak kell a forgatást végeznie, mert ez a húzás forma az áthúzás végén nem ad le teljes nyomatókot a lapátra. Így már meg is adtam a választ, hogy nem teljes értékű a teljes húzással, mivel az áthúzás végén a kormányos a lapát tollának húzó felületét kifelé forgatja a lapát átbillentésével az ellenkező oldalra, a támasztó kéz lefelé és kifelé nyomásával, forgatásával (18. ábra).

A forgatás erőssége attól függ mennyire tért el a hajó a húzás ellentétes irányába. Ezeket a feladatokat húzás közben kell folyamatosan elvégezni. De a kormányzás nemcsak ilyen esetben érvényes, hanem a gyerekeknek evezés közben a stégek kikerülése, egy-egy vízen úszó fa kikerülése már jelentős kormányzási problémát jelent. Tehát a következő formák, módok elengedhetetlen a tanításkor : körpályán vagy balra forduláskor a jobb oldalas kenusok a hajó orrához előrenyúlva, nagy körívben, oldalt végzik a húzást a szabadításig.

A támasztó láb segítségével a hajót a fordulással ellenkező irányba döntik úgy, hogy súlypontjukat előre-kifelé helyezik. A balos kenus a hajó alatt kormányoz ún. betartást végez, fékezi a hajót, és csípőjével dönti kifelé a hajót.

Az oktatás során azonban hosszú idő telik el, amíg a kormányzás műveletét irányító érzékszervek működése összhangba kerül és gördülékennyé válik.

Szabadítás

A húzás és a kormányzás befejezése után a felegyenesedett felsőtesttel, a lapátot az élénél kivesszük a vízből. A húzó kéz könyöke enyhén behajlik és kifelé néz, így segítve, hogy a lapát ne érjen bele a vízbe, ugyanakkor ne is túlozzuk el kivételt, mert a súlypontunk átkerül az ellentétes oldalra. Ennek kiküszöbölésére ne engedjük meg, hogy a húzó vállat felhúzzák a gyerekek. Mint már említettem a húzókar csuklója majdnem hozzáér a csípőcsomóhoz, valójában a lapát kiszabadításakor a csípő odaforogatása a lapáthoz indítja el a légmunkát is.

Helytelen, ha a kenus :

- nem oldalt csúsztatja ki a szabadításkor, hanem felfelé emelve lapátolja hátul a vizet
- nem emeli ki teljesen a lapátot, leakad vele a vízben
- csípőből lent marad, nem tud dinamikusan szabadítani és indítani
- függőlegesen felfelé szabadít, ezzel megemeli a súlypontot
- a szabadításnál a testsúly ugrásszerűen visszahelyezésénél "beül" a hajó

Légmunka

A kiemelt és a csípő előre "dobó" munkájával indul a légmunka. A kiemelt lapátot élével a víz felett félkörívben kell előrevinni, hogy minél kisebb legyen az ellenállás. A felsőtest vállból és csípőből megkezd az előrefordulást, a toló oldalról a váll fölé kerül, a húzó kar pedig előreviszi a lapátot a hajó felé. A légmunka végén a felsőtest ismét csípőből, vállból kifordulva előredől a vízfogáshoz. Légmunka közben az izomzatnak el kell lazulnia, hogy a pihenést elérje.

Helytelen, ha a kenus:

- a lapátot lapjával viszi előre, mert így nagy a légellenállás
- nem lazítja el a karját
- túl magasra szabadítja a lapátot, mert így könnyen átbillenhet
- a törzs emelésével és nem fordításával indul előre

A kenusmozgás a következő erőforrásokból táplálkozik:

1. a törzs izomzata
2. a karok izomzata
3. a felső test tömege
4. a technikák egyes fajtáinál a lábmunka.

Összefoglalva az eddig elmondottakat, tudjuk, hogy a kenuzás a legtöbb előrehajtó erőt termelő testrésze a törzs mozgása és izomzata. A vízfogásnál a törzs súlyát helyezük - a karok segítségével- a lapátra. Az áthúzásnál a törzs csavarása, illetve emelése jelenti a fő erőt.

A karok szerepe a testsúly átvitele, a jó vízfogás segítése, az áthúzás erejének a közlése, és a kormányzás. Azonban a karoknak rendkívüli terhelést kell kibírniuk, hiszen kizárólag rajtuk keresztül történik a testsúly és a törzs által kifejtett hatalmas erő átvitele a lapátra.

A kenuban a törzs mozgása háromdimenziós, mindez rendkívüli variációs lehetőséget biztosít. Ebből kiindulva olyan technikákat ismertetek, amelyek tulajdonképpen ismerete szükséges és fontos. Tudjuk, hogy a gyerekek kreativitása széles skálán mozog. Tehát amikor tanítunk, ismerjük fel a hibákat, valamint próbáljuk irányítani, rávezetni a kiskenusokat a jó technika irányába.

A sport történeti fejlődése során kialakult technikákat a törzs mozgása csoportosítja:

1. törzs-csavarásos
2. törzs-emeléses
3. a kettő kombinációja

Törzsemeléses technika

Jellemzője, hogy a versenyző felsőtesttel előremegy. Ennek mértéke a vízhez viszonyítva elérheti a 35-40 fokot. Vízfogáskor a húzókar teljesen nyújtva, a támaszkéz enyhén hajlítva. A két kar ebben a helyzetben statikusan kitámaszt és nagyfokú erőfeszítést végez. A kenus az előfeszítést kismértékű törzscsavarással oldja meg, melynek hatására a hajó futása felgyorsul. Ekkor kapcsolódnak be a törzsemelő izmok, melyek rendkívül nagy előrehajtó erőt termelnek.

Törzsemeléses technikával evezett - természetesen egyéni stílussal- PARTI JÁNOS és TATAI TIBOR olimpiai bajnokaink.

A technika oktatását főleg erőteljes testalkatú lassúbb típusú versenyzőknek oktassuk.

Törzscsavarásos technika

Az előző technikával szemben az arány éppen fordított, a csavarás javára, 70 % csavarás, 30 % emelés.

Vízfogáskor a versenyző csak mérsékelten dönt előre, vagy ha előre dönt, akkor keveset emel, ellenben csípőből erőteljes csavarást végez. Ez olyan mértékű lehet, hogy a húzó- és támaszváll vonala párhuzamos. A felső test súlyát ezen a módon helyezi a lapátra. A lapát mankója egy képzeletbeli forgáspontot képez. A húzókéz pedig e forgáspont körül feszíti át a lapátot

Ezzel a technikával evezett WICHMANN TAMÁS kilencszeres világbajnokunk, valamint az akkori szovjet és a mostani orosz versenyzők.

Kombinált technika

Az áthúzást a törzscsavarás indítja . A húzó-támaszkéz csukló, könyök és vállizületei keményen meg vannak fogva, hogy a csavarás erejét maradéktalanul a lapátra lehessen vinni. Ellenkező esetben a lazán tartott ízületek az erő nagy részét elnyelnék. A törzscsavarás még nem fejeződött be, amikor a törzsemelő izmok is bekapcsolódnak a lapát átfeszítésében. A törzsemelés és csavarás egyidőben fejeződik be.

A technikát gyors típusú, kisebb testalkatú versenyzőknek oktassuk.

2.3.3. Kajakozás szárazföldi oktatása

Attól függ, hogy a gyerekek milyen évszakban kezdik el a tanulást. Így megkülönböztetünk szárazföldi és vízi edzéseket. Itt meg kell jegyeznünk azt, hogy a vízi edzések alkalmával nem hagyhatjuk abba a szárazföldi edzéseket, pl: Futás, úszás, labdajátékok.

A következőkben a csoportosítás alapján ismertetem mind a kajakozás és kenuzás oktatását.

A kajakozás szárazföldi oktatása legeredményesebben a tanmedencében valósul meg:

Legelőször az általános ismereteket közöljük. Törekedni kell arra, hogy a kezdőknek mindjárt az első edzésen legyen a sportággal kapcsolata, mozgásélménye. Első lépésként, vezessük körbe őket a vízitelepen, ahol a későbbiekben sportolni fognak. Ide tartoznak az öltözők, konditerem, tanmedence, hajótároló, valamint a klub, ahol a megbeszéléseket fogjuk tartani.

Miután megismerkedtek a létesítménnyel, indulhatunk a tanmedencébe.

Itt kezdjük az oktatást.

Az ismeretanyag után mondjuk el a két sportág különbségeit, és valamennyi hasonlóságait. Minden tanulónak adjunk egy kajaklapátot a kezükbe. Ismertessük annak részeit: toll, nyak szár. Mutassunk különböző lapáttípusokat. Mondjuk el a különbségek okait is. Hívjuk fel a figyelmet a kajaklapát kényes és drága műszer, és hogy ezért nagyon kell rá vigyázni. Ismertessük a lapát vitelésének és kezelésének helyes módját.

Válasszunk ki egy gyereket az osztályból és mutassuk be rajta a kajaklapát fogását és részmozdulataiban az evezést és a forgatást, és hívjuk fel az esetleges hibákra a figyelmet. Majd először állásban, majd ülésben végeztessük el az evezés technikáját. A gyerekeknek a folyamatos segítség ne maradjon el.

Ezután következhet a tanmedencében a gyakorlás. Magyarázzuk el a tanmedence szükségességét miután csak nyolc gyerek fér be, így a többieknek adjunk feladatot. Az elsődleges feladat a be- és kiszállás megtanítása. A tanmedence elsődlegessége a biztonságérzés tapasztalása. Ha elhelyezkedek a gyerekek, magyarázzuk el nekik, hogy a tanmedencében csak egyszerre lehet evezni, valamint a vezérevezős szerepét is tisztázzuk.

Ez után a helyes ülést, láb- és a testtartást mutassuk be, mindenkit ellenőrizzünk, hogy jól hajtja-e végre a látottakat. Ismertessük azt a technikai részmozdulatokat, melyre figyelniük kell evezés közben.

A kajakozást először négyes ütemezésben végeztessük. Az ütemek sorrendje az elkészülni vezényszó után a következő: áthúzás, légmunka, áthúzás, légmunka. A gyerekeknél sorba javítsuk ki a hibákat. A törzs forgatását még ne oktassuk, mert eltereli a figyelmüket a karjukról. Ezután kajakoztassuk a tanulókat kettes ütemezéssel: légmunka - áthúzás, légmunka - áthúzás.

A csapás a légmunkával összekötött mozgás, aminél már a felső test csípőből történő elfordulására is felhívjuk a figyelmet. A kar-, törzsmunka rávezető gyakorlata a páros karú körzés nyolcas alakban, törzsfordítással. Végül folyamatosan eveztetünk a kajakosokkal.

Technikai feladatok:

- tekintet előre néz
- szemmagasságban legyen a lapát
- a húzó kéz vízfogáskor legyen mindig nyújtva
- hívjuk fel a figyelmet a csípő és a váll elfordulására (végeztessünk törzsfordításokat)
- figyeljenek a forgatásra

A technika javítására alkalmazott cél- és rávezető gyakorlatok

- evezés padon
- a testnevelés gyakorlatanyaga pl: célgimnasztika és kézisúlyzós gyakorlatok (kinesztézis).

Az első edzés alkalmával ne fárasszuk ki a gyerekeket, gyakran pihentessük őket és ilyenkor hívjuk fel figyelmüket a hibákra. A monoton gyakorlással kedvüket szeghetjük.

2.3.4. A kajakozás vízi oktatása

A csónakház előtt csoportosuló gyerekeknek elmondjuk, hogyan kell levenni a hajót az állványról, továbbá, hogy mikor tesszük a bakra jól a kajakot és mikor rosszul. Közben a csónakházból két tanulóval kihozatunk egy kajakot és azt a bakra helyezzük.

A gyerekeknek elmagyarázzuk, hogyan kell a kajakot és a lapátot kettőnek vinni, hogyan kell és kik jogosultak a kajakot egyedül vinni. Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy milyen nagy kár keletkezhet abból, ha a kajak orra, vagy fartőkéje letörik, ha a kajakot leejtjük, vagy leverjük a bakról. A stégre helyezett hajó kormányának és lapátjának sérülési veszélyéről is beszélünk.

A gyerekekkel -egyenként- combjukra emeltetjük a kajakot, és a stég szélére állítva őket vízre eresztjük, majd kiemeltetjük a hajót.

A beszállás

A gyerekeket állítsuk sorba a stégen, és mondjuk el nekik, hogy miért kell egy lábbal beszállni a kajak közepébe és a másik lábunkat miért nem tehetjük addig le, amíg nem ültünk a hajóba.

A kajakba beszállást egyenként gyakoroltassuk úgy, hogy közben két másik tanuló a hajó elejét és végét fogja, nehogy a gyakorló tanuló a hajóból kiessék. A beszállást, kiszállást mindkét irányba gyakoroltassuk.

Kajakozás megfogott kajakban

A kezdőket először a stég mellett eveztetjük úgy, hogy hajójuk orrtőkéjét valamelyik társuk fogja. A kajak így stabilabb és nem kell a kormányzásra figyelni evezés közben. A stéghez fogott kajakban a folyamatos evezést és elsősorban a jó vízfogást, a helyes szabadítást és a megfelelő tolási magasság végrehajtását gyakoroltassuk.

Ha a kezdetben, - a billegő kajakban - a csípő-váll elfordulása még nem kielégítő, ez nem baj, mert a gyerekek ilyenkor még az egyensúly tartásával vannak elfoglalva. Nem is szükséges hogy a kezdő "perfekt" legyen, amikor a megfogott hajóban evez.

A hajó megszokásán és a folyamatos evezésen legyen a hangsúly, amit előre és hátrafelé is gyakoroltassunk. A hátrafelé evezésre váratlan helyzetekben, a gyors megálláskor, a hajóval való manőverezéskor van szükség. Ilyenkor mindig a lapát domború felével toljuk el a vizet, miközben a kar mozgása csípőből előre irányul.

A kormányzás

A stég közeléből ne engedjük el a kezdő kajakost, amíg hajóját nem képes biztonságosan irányítani. A kormányzási gyakorlatokat legcélszerűbb állóvízben végeztetni, mert itt nem sodorhatja el a gyereket a víz. Először a helyben fordulásokat gyakoroltassuk úgy, hogy egyik oldalon előre, a másikon hátra evezessünk. Lehet versengéseket is rendezni : pl. ki tud hamarabb teljes fordulatot végrehajtani?

A kajak gyors megállítást, fékezését, nagyon jól meg kell tanítani. A túlságosan szárnyára bocsátott kezdő, ha baj van, ijedtében felemeli a lapátot és tehetetlenül várja, hogy hajója orrával beleütközzék az eléje kerülő akadályba.

A fékezés gyakorlása

Előre haladás közben "tarts"- vezényszóra, a tanuló a lapátját csípőjénél benyomja a vízbe, hol az egyik, hol a másik oldalon (ellenkező esetben beborul a kajak), ezután két három csapásnyit hátrafelé evez.

A lábbal kormányzásra úgy tanítjuk meg a gyerekeket, hogy a kajakost egy megadott célpont felé eveztetjük és folyamatos evezés közben a kormánypedál váltakozó irányú eltolásával, hullámvonalban irányítatjuk a hajót. Ezután a kezdőkkel folyamatos evezés közben nagy kört, majd nyolcast iratunk a vízre.

A hajó irányításának gyakorlatai:

Helyben fordulások; egyenes irányú haladás; körök és nyolcasok leírása; a kajak hirtelen fékezése; "tartsal", krejcolással (kidőlés a víz fölé a lapát vízre támasztásával) oldalirányú haladás magára húzással; bóják megkerülése; csoportosan libasorban haladás; lapát nélküli evezés előre-hátra kézzel.

A hajóba mozgás gyakorlatai

Ülésből guggolás, majd térdelés és térdelve kajakozás; felállás a kajakban és állva kajakozás; megfordulás a kajakban és visszafelé kajakozás; két kajak összekapaszkodásakor fölállás a hajóban a társ vállfogásával; felülés a keresztbe tett lapátra; hajócsere a társ hajójába átszállással; önmentés. A sportiskola bajnokság versenyszámai között szerepelt a kajakból kiugrás és visszamászás. A kajakba a faránál húzódkodjunk fel lovaglósülésbe, egészen a beülőig, vagy oldalról, a beülő két oldalára támaszkodva lendítsük támaszba magunkat és úgy ülünk be. Majd a két lábunkat oldalról emeljük be. A kajakba ülés két hajónál úgy történik, hogy a két kajak közé úszunk és a keresztbe tett lapátokat megfogva támaszba lendülünk, és így lépünk be a hajóba.

Szándékos felboruláskor a szerelékek, a lapát hajóba helyezése után, a hajó végét fogva kiúszunk.

Mire legyünk tekintettel az MK korcsoportos gyerekek tanításánál

Ezekbe a korcsoportokba a 9-13 éves gyerekek tartoznak. Rendőri előírás, hogy 14 éves kor alatt csak edzői kísérettel lehet oktatást vagy edzést tartani. A 200 m-es úszástudás itt még fontosabb, mint az idősebbeknél. Célszerű, ha a kezdőkre mentőmellényt adunk, ami növeli a gyerekek biztonságérzetét.

Vízi edzést csak csoportosan végezzenek, és ne engedjük meg, hogy egymást elhagyják. Türelemmel magyarázzuk el, hogy ne féljen a víztől, viselkedjék úgy, mintha uszodában lenne.

A gyerekeket a víz mélységének a gondolata szorongatja és a víz sodrása is ijesztő a számukra. Miután ez nem is veszélytelen, lehetőleg állóvízben kezdjük el az oktatást.

A stég mellett addig fogjuk a hajóját, amíg a kérdéseinkre: "elengedhetlek-e?" bátran nem válaszol "Igen"-t. A stég mellett addig gyakoroltassuk, amíg az önmentést, az ügyességi feladatokat, a biztos kormányzást már tökéletesen végrehajtják.

A kisgyerekeknél a leghatásosabb módszerek: az utánzás és a rávezető gyakorlatok alkalmazása. Az edző bemutatja az evezési technikát, az őt utánzó gyerekeknél pedig javítja a hibát.

2.3.5: A kenuzás szárazföldi oktatása

A kenu

A bakra helyezett kenu köré állítjuk a tanulókat és ismertetjük velük:

- a kenu eredetét és fejlődését
- tartozékainak elhelyezési módját, a trepni be és kirakását
- építési módját. Megmutatjuk az orr és fartőkét és az azokat összekötő külső és belső gerincet, koszoruléceket, varratléceket, a perem vagy védőléceket.
- Ismertetjük ezek rendeltetését
- megmutatjuk az oldal és fenékbordákat. Kihangsúlyozzuk, hogy a bordák adják a kenu alakját, formáját és körvonalai alkotják a kenu építési metszeteit.
- felsoroljuk a különböző kenu típusokat, építési anyagokat és módokat
- elmondjuk, hogy az IC-4 az indiánkenuk mása és ez az amerikai indiánok életének fontos tartozéka volt.

Végül visszakerdezzük a tanulóktól az eddig elmondottakat.

Kenulapát

Minden tanulónak adjunk a kezébe lapátot. Ismertessük annak részleteit (toll, nyak, szár, mankó). Mondjuk el, hogy a kenuzás jellemzője az egytollú mankóban végződő lapát, amellyel a kenus hajóját az egyik oldalon hajtja.

Mondjuk el, hogy a lapát is kényes és drága tartozéka a hajónak, ezért vigyázni kell rá. A lapát legkényesebb része a tolla, tehát azt mindig magunk előtt tartva, a nyaknál fogva kell vinni. A lapátok stégre helyezését is elmagyarázzuk: mindig úgy kell azokat lerakni, hogy a lapát kanalára még véletlenül se lehessen rálépni

Kenuzás oktatása szárazföldön

Megmutatjuk a helyes lapátfogást. A lapát tartása: vízszintes helyzetben a térden, készhelyzetben előre nyúlva, hátra evezéskor, kormányzáskor.

A tanulókat a padra helyezett kenupárnára térdeltetjük és elmagyarázzuk a helyes test és lábtartást (a támaszláb, a térd és a lábtámasz háromszögének helyzete = stabil térdelés).

A kenúzás mozgását technikai elemeire bontjuk, vízfogás-áthúzás-szabadítás-légmunka. Először négyes, majd kettes ütemezéssel, vízfogás-áthúzás, és szabadítás-légmunka, végül folyamatosan gyakoroltatjuk a padon az evezést.

A lapátok szárazon való mozgatása, bár utánozza azok vízben haladását, attól mégis eltérő képet mutat. Ezért szükséges, hogy a helyes mozgásfolyamat többszöri megmutatásán kívül külön-külön, minden egyes tanuló mellé állva, annak lapátmunkáját segítsük javítsuk. A gyakorlat végzését többször megszakítjuk, és a mutatkozó hibákra felhívjuk a gyerekek figyelmét. Közben megemlítjük, hogy a testtartás, a törzs előre hajlása és elfordulása (a húzás irányába), a kar előre nyúlása (nyújtott), a váll kifordulása, a csípő elfordulása (a húzás irányába), az evezés ritmusa milyen legyen. (Egyszerre ne sok hibát javítsunk!) Így fokról-fokra gördülékenyebbé alakul a szárazon végzett alapmozgás folyamata.

Végül rávezető gyakorlatként alkalmazhatjuk: szembe állunk a tanulóval, beállítjuk a vízfogás helyzetét, majd lefékezzük, hogy érzékelje az evezés dinamikáját.

Oktatás a tanmedencében

A tanmedence elsődlegessége a biztonság érzése.

Betérdeltetjük a tanulókat, majd a kenu mozgását technikai elemre bontjuk, vízfogás-áthúzás-szabadítás-légmunka. Először négyes, majd kettes ütemezéssel, vízfogás-áthúzás és szabadítás-légmunka. El kell érni, akár a testrészek külön-külön beállításával is, hogy a húzó és támaszkéz nyújtva, a törzs és a csípő a húzás oldalán megfelelően előrecsavart helyzetben legyen. A lapát a vízzel hegyes szöget zárjon be. A térdelő láb a hajóra merőleges, vagy enyhén előre döntött helyzetben van, míg a támaszláb térdének szöge kb. 120 fokos tompaszögű legyen. A rávezető gyakorlatot itt is alkalmazzuk, vagy a tanuló mellé állva közvetlenül a mozgás végig vezetésével segítsünk a helyes mozgás kialakításában.

2.3.6. A kenuzás vízi oktatása

Oktatás az IC-4-ben és PC-7-ben

"A kenu", "A kenulapát", "A kenuzás szárazon" részanyagokban leírtakat itt is alkalmazzuk.

Kenuzás a stég szélén

A stég víz felőli részére helyezzük a térdelőpárnát, és a tanulók most már a párnán térdelve -lapátjukat vízbe merítve- eveznek először négyes, majd kettes ütemezésre, végül folyamatosan. A száraz oktatás anyaga ismétlődik most vízbe mártott lapáttal. Az ott ismertetett szempontokat alkalmazzuk.

A sportolókat mindkét oldalon kenutztassuk !

A gyerekekkel kihozatunk a csónakházból két PC-7 kenut a hozzájuk tartozó felszereléssel, fenékdeszkákkal, lapátokkal együtt és azt a bakra helyezzük. Elmagyarázzuk, majd gyakoroltatjuk a hajó vitelének és forgatásának módját.

A kenu vízre helyezése és a beszállás

Elmondjuk a gyerekeknek, hogy csapatkenuban a benne ülők számot viselnek, valamint a vízen végrehajtandó feladatot (evezés ütemezéssel, fékezés, fordulások). A kenu jobb oldalán ülők vagy térdelők páratlan (1-3-5), a bal oldalon levők páros (2-4-6) számot kapnak. A 7-es a kormányos, aki egyben a 'hajóparancsnok'. Ő felelős a hajóért, utasításait végre kell hajtani. A kormányos csak tapasztalt versenyző lehet, vagy saját magunk, mert így közvetlen kapcsolatunk lehet a gyerekekkel. Az 1-es a vezérezős, aki a tempót diktálja és a hajó "szeme". Az 1-es a kormányost minden látható, vízen, vagy víz alatt lévő tárgyra figyelmezteti, mert a kormányos az előtte ülőktől nem láthat mindent.

A személyek elosztása fontos, hogy a hajó két oldalon csaknem egyforma legyen a súlyelosztás. A kenu elején a könnyebb, hátul a nehezebb súlyúak legyenek.

Kenuzás vízen

A PC-7-es kenut átalakíthatjuk gyakorló tankenuvá is, ha a hajó szegélyére egymástól megfelelő távolságra deszkákat keresztbe helyezünk, amivel még túrara is lehet vállalkozni. A mai építésű kenuk közül a 4-es tûrakenu a legmegfelelőbb az oktatásra, mivel a verseny IC-4-esek vízfekvése rosszabb. Ha a tûrakenuk ülésit kivesszük, a térdelés technikáját is oktathatjuk.

Mindenek előtt azonban a kenuba szállást és ülést mutatjuk meg. Először ülve kenuztassunk (PC7, TC-4). Elmondjuk, hogy helyes ülésnél a kenus a húzás oldalán levő lábát keresztbe teszi, a pad alá húzza. A másik lábával előre támaszkodik úgy, hogy a combja vízszintes, a lábszára a függőlegestől kb. másfél lábfejjel előrébb van. A lábfeje enyhén befelé fordul. Az ülés legszélére kell ülni és bátran ki kell hajolni a víz fölé. Miután mindenki elhelyezkedett a hajóban, a kormányos száll be utoljára, az 1-es evezős pedig a stég felőli oldalon lassan eltolja a hajót. Az indulásig a lapátokkal a vízre "támaszkodva" tartják az egyensúlyt.

A "Kész!" és "Rajt!" vezényszóra elindul a hajó. Kettes ütemezéssel eleinte párosával eveztesük a tanulókat, javítva a hibákat, majd négy evezzen és kettő támasszon, végül mind a hatan folyamatosan kenuzzanak.

Mindjárt az elején meg kell ismertetni a vezényszavakat, és gyakoroltatni kell a végrehajtást. "Előre evezéshez kész! ", "Hátra evezéshez kész! ", " tarts! ", vagy "fékezz! ". Ez a fékezés. A lapáttollat keresztbe tartva, a toll hátoldalával előre magunk előtt a csípőhöz közel nyomjuk a vízbe.

A fordulás vezényszavai : "Jobb oldal evezz, bal oldal állj !". "bal oldal evezz, jobb oldal állj ! "Jobbra forduláshoz kész!"- az 1-3-5-ös tarts, vagy fékezz, a 2-4-6-os pedig (távol a hajótól félköröket leírva a vízen) ráhúz. A kormányos határozza meg a fordulás ívét. Balra forduláskor szerepcseré.

A tanulókat menet közben kettesével cseréljük, hogy mind a két oldalon megtanuljanak evezni, és egyben arányosan erősödjék mindkét oldaluk. Mikor már folyamatosan eveznek, kisebb versenyeket is beiktathatunk a vízi edzésekbe.

Ha a gyerekek ülve már jól eveznek, akkor áttérhetünk az előbb ismertetett gyakorlatok térdelő helyzetben való gyakorlására. Vegyük figyelembe azonban, hogy a hajó így billenékenyebb és a szokatlan testhelyzetben a gyerekek hamarabb elfáradnak. Kezdetben rövid ideig térdeltessük őket, majd újra ülve folytassák az evezést.

Oktatás

A 4-es kenuba csak olyanokat tegyünk be, aki már PC-7-es képzésen átesett és jó kormányzási képességekkel rendelkezik.

A hajó fordulékonyasága miatt a kezdők rendszerint túlkormányozzák a hajót és sokszor hónapok szükségesek ahhoz, hogy megtanuljanak jól kormányozni.

Az oktatást legjobb először csak két gyerekkel kezdeni, mintha PC-ben térdelnének. Fogjuk a hajó orrát és így eveztetjük őket. Majd a stég előtt gyakoroltatjuk velük a kenuzást addig amíg nem érzik, hogyha magára szed, akkor ki kell hajolni a hajóból és a lapátot terhelve maga felé kell húznia. Végül négy gyereket térdeltetünk be, és így eveztetjük őket, de úgy hogy az egyik már tapasztaltabb és ő lesz a hajó felelős kormányosa.

Az IC-4-ben 2000 m-es távon rendezik a versenyeket úgy, hogy 1000 m-nél a hajóban mindenki megfordul, és az ellenkező oldalán evez vissza. A térdeplő láb lesz a támaszláb.

Ezt először a stégen gyakoroltassuk úgy, hogy terpesz állásból balra fordulva ereszkedjenek térdre, majd ellenkezőleg. Ezt a hajóban egyenként majd párosával, végül mind a négyel egyszerre gyakoroltassuk. Ment közben "Tarts !" után van a fordulás, de lehet repülőváltás is, amikor a futó hajóba megfordulnak és ezután a vízfogással állítják meg a hajót. A fordulást utoljára a hátsó kenus hajtja végre, mert az ő feladata, hogy a hajó irányban maradjon és ne csavarodjon el.

Az önmentés gyakorlása

A hajó felborulásakor csak ijedség esetén történhet baj. Ha a gyerekek tudják, hogy ilyenkor mit kell tenni, szándékos borulás után gyakorolják az önmentést, akkor a későbbiek során nem fognak félni a víztől. Ha jó időt választunk ki a borulásra, már elég meleg a víz, akkor a gyerekeknek nagyon fog tetszeni ez a "műsor".

Először elmondjuk a teendőket:

1. Nem kell megijedni.
2. Megszámoljuk a fejeket.
3. Visszabillentjük a hajót.
4. A közelben lévő lapátokat és egyéb felszerelési tárgyakat visszarakjuk a hajóba.
5. Megvárjuk a mentőmotorost.
6. Ha nincsen mentőmotoros, akkor két oldalt mindenki a hajó szélét megfogja és a csapat a hajóval együtt kiúszik a partra.

Kormányos képzése

A kormányos helyes kiválasztása igen fontos, mert nagy segítséget jelenthet az oktatóknak.

A gyerekeknek előbb elmagyarázzuk és bemutatjuk, hogy kell kormányzáskor a lapátot tartani. A gyerekekkel ezt úgy gyakoroltassuk, hogy azok közben ne a lapátot, hanem a követendő irányt nézzék.

Folyó vízén egy hajót kössünk a stéghez és abban egyenként kormányozzanak a gyerekek.

Technikák ismertetése

A szorgalmas, a rendszeres vízenjárás következtében a gyerekek elsajátítják az alaptechnikát. Ekkor ismertetjük, -életkoruknak, előképzettségüknek megfelelő színvonalon- hogy a modern technikát a derékhajlítás-törzsemelés, és a csípőfordítás-csavarással kifejtett erő összhangja jelenti. A két mozgást külön-külön is végrehajtatjuk velük és csak törzsemeléssel vagy csak törzscsavarással is eveztetjük őket.

A későbbiek során vezényszóra, váltakozva eveztesük őket.

A hajó gondozása

El ne mulasszuk a hajó kimosását és kitörlését !

Hozassunk a gyerekekkel puha, flanell törülőruhát, amivel a hajót kívül-belül alaposan letöröltetjük. A kenuban sem kívül, sem belül egy csepp víz sem maradhat. A fenékdesszkákat és lapátokat is szárazra kell törölni. A rongyot használat után kijelölt helyen kell, kiterítve szárítani.

Oktatás portyakenuban (PC-2)

A PC vitele, vízre helyezése

Ne engedjük, hogy a tanuló, vagy kezdő csoport tanulói a PC-t egyedül vigyék. A hajó két végét fogva két gyerek vigye a PC-t. A stégen a már ismertetett módon egyedül is vízre tudják helyezni a hajót.

Felhívjuk a figyelmet arra, hogy folyóvíznél a hajót -orrával- mindig árral szemben kell vízre helyezni.

A beszállás

A gyerekeknek először bemutatjuk a helyes beszállást mind a két irányban, majd egyenként gyakoroltatjuk velük úgy, hogy közben a kenu két végét megfogatjuk, hogy a kezdő ki ne essék a hajóból.

A kormányzás

Amíg a tanuló nem tudja kenuját kormányozni, addig nem szabad a stég mellől elengedni, mert, hajóját képtelen irányban tartani, és más vízi járművek útjába kerülhet. Különösen folyóvízen vigyázzunk, mert a kezdő nehezen jut vissza a kúndulási helyére.

Először a stégen magyarázzuk el a kormányzás módját (forgatás technikája). Mikor a tanítvány már érti, hogy mit és hogyan kell csinálnia, akkor betérdelhet kenujába. Közben egy másik gyerekkel a kenu orrát megfogatjuk úgy, hogy a hajó merőlegesen álljon a stégre.

Megfelelő gyakorlás után a következő lépés : elengedhetjük a stég mellől. Folyóvízen az árral "feleveztetjük" 10-15 m-nyit, ahonnan vissza kell csurognia, a stéghez. Állóvíznél maradjon mellette egy tapasztalt kenus, aki közben segít és magyaráz, vagy ültessünk a hajó farába egy ügyes kis kenust, aki "besegít" a kormányzásba.

Kettes kenuba csak olyanokat engedjünk beszállni, akik az egyes hajót már ismerik. Először gyakorlott versenyző mögé térdeltessük a kezdőt, majd két kezdőt a stégről fogott hajóban kenuztassuk, és csak ezután engedjük el őket a stég mellől.

Ügyességi gyakorlatok

A fiatalok kezdetben nem a gyorsaságuk fokozásában találják a legnagyobb örömet. A hajó még inkább játékszer részükre s a különböző ügyességi gyakorlatok a vonzóbbak.

A játékos, ügyességi foglalkozás -nagy öröme mellett- végtelenül hasznos, mert a tökéletes vízbiztonság megszerzését segíti.

A hajó irányításának gyakorlatai: helyben fordulások mindkét irányba; hátrafelé haladás; A kenu hirtelen lefékezése; oldalirányú haladás magára húzással; bójakerületi gyakorlatok; több hajóval egy vonalban haladás előre; egysoros vonalban haladás; körök, nyolcasok képzése.

A hajóban való mozgás gyakorlatai: leülés a fenékdeszkára és ülve kenuzás; ülésből feltérdelés; guggolás a hajóban; felállás és állva evezés; megfordulás a hajóban és visszafelé kenuzás; két hajó összekapaszkodása és helycsere.

Önmentési gyakorlatok: vízbe ereszkedés és visszamászás a hajó faránál (Nagyon fontos gyakorlat!) Ismeretlen vízbe soha ne ugorjunk!

Borulás, a hajó visszabilentése, szerelékek visszahelyezése a kiúszás a partra, orránál fogva vontatott csónakkal.

Rajtgyakorlatok

Az erősebb és hajójukat már jól kormányzó gyerekeknek elmagyarázzuk a rajtolás technikáját. Elmondjuk, hogy miért van szükség a jó rajtra, hogy a lemaradt versenyzőnek a többi hajó hullámain milyen nehéz irányt tartani. Közvetlenül a rajt előtt, mély lélegzéssel kell oxigéntartalékot gyűjteni, a rajt utáni erőfeszítéshez. A hajót kissé az evezési oldal felé ferdén kell beállítani, hogy első csapásoknál ne kelljen sokat kormányozni. Az első csapások mélyek (rövid és erős, csak karból) és hosszúak legyenek, hogy a hajó kimozduljon álló helyzetéből.

Mutassuk be, hogy álló helyzetben, ha nagyon előrehajolunk, a kenu hátrafelé mozdul el. Ezért az első csapásoknál a csípő és a váll elfodításával indítsuk meg a hajót, a felsőtest előrehajlása kismértékű legyen, és csak a hajó gyorsulásával arányosan, fokozatosan hajoljunk mindig előre, és növeljük a csapásszámot.

A rajtgyakorlatokat egyenként végeztessük a gyerekekkel, és csak ha már jól rajtolnak, akkor iktassunk be rajtversenyeket, mert különben elkapkodják a mozgást.

Oktatás minikenuban (MC-1)

A minikenu a méretei és célszerűsége miatt említendő, bár ez még nem elterjedt hajótípus, napjainkban már ebben a hajóosztályban is rendeznek versenyt (váltó).

A minikenuban való oktatás előnyei:

- a hajó súlya, magassága a kiskenusok számára kedvező hajótípus
- a víz fölé kihajolás mint technikai alapelem, jól valósítható meg (hajó belmérete)
- alkalmas a forgatásos evezés oktatására
- az ügyességi gyakorlatokat szívesen végzik a gyerekek ebben a típusban, mert egyik kedvenc hajójuk.

Összegezve: a hajó futása nem a legtökéletesebb, fejlesztésre szorul, de kiválóan alkalmas az "egyes" evezés oktatására, mivel a minikenu az egyéni technika kialakítására "kényszeríti" a tanulókat (folyóvíz sodrása).

2.4. Kiválasztás, kiválasztódás

Sokan összekeverik a kiválasztás fogalmát a toborzás fogalmával. Valóban a toborzások során egyfajta kiválasztást -főleg külső jegyek alapján- végzünk, de a sportban használatos kiválasztás egy folyamat meghatározására alapul.

A kiválasztás: (Dr. Nádori László: Edzés elmélete és módszertana)

"tehetséges, kedvező adottságú sportolók keresésének folyamata, tudományosan igazolt próbákkal, módszerekkel".

A tehetség keresése ágyazottan történik, egyrészt objektív, mérhető kritériumok, másrészt gyakorlati tapasztalatok alapján. A kiválasztásnál szubjektív tényezők is befolyásolhatják az edzőt, melynek számát a lehető legkevesebbre kell redukálni.

Ilyenek pl. az egyéni szimpátia, amely erősen szubjektívvé teheti a szakember döntéseit. Összegezve : a kiválasztás annál sikeresebb, minél több objektív információ alapján történik. Ehhez kidolgozott mérések, tesztek állnak rendelkezésre.

Ilyenek a különböző antropometriai mérések: állóképesség és keringés mérése, a Cooper-teszt. A mozgáskoordináció megítélésére alkalmas a vezényelt gimnasztika, valamint versenyek, játékok alatti megfigyelések.

Megfigyelési szempontok antropometriai és pszichés mutatók alapján:

- nagy testmagasság
- nagy ülőmagasság
- hosszú felső végtagok
- jól fejlett izomzat
- nagy ököl
- ügyesség
- gyors mozgástanulási képesség
- intelligencia
- akaraterő, kitartás
- határozott személyiség

Ezen jegyeket együttesen természetesen nem találjuk meg egyik versenyzőnél sem, tehát ne keressük a gyerekekben mereven ezeket a tulajdonságokat. Elég, ha egy-két fontosabb jellemzőt vélünk

felfedezni, ami dominánsan jelentkezik. Ez már alapot jelenthet ahhoz, hogy versenyző és edző munkája eredményes legyen. Ne felejtsük el megemlíteni a spontán kiválasztódás folyamatát sem. Az edző személyisége is közrejátszik a kiválasztódásnál.

2.5. Versenyeztetés

Ahhoz, hogy versenyzőinket megtarthassuk, sikerélményhez kell juttatnunk őket. Ebből a szempontból van jelentősége az utánpótlás korúak versenyeztetésének.

A versenyzés legfontosabb jellemzői :

- rutin megszerzése a későbbi versenyzői pályafutáshoz
- tiszteljék az ellenfelet, de ne féljenek tőle
- készítsük fel őket a kudarcra

Versenyeztetés különböző hajótípusokban

Valójában ekkor nem az a legfontosabb, 2000 m-t kell leveezni, hanem hogy milyen hajóban tudjuk őket indítani.

Szemponatok a versenyzéshez:

- a kora (II-III-IV. kcs.)
- antropometriai méretek
- a csapattal személyes kapcsolata (csapathajó)
- technikai, fizikai felkészültség
- gyerekek személyisége.

PC-2: Nagyobb testű, kiforrott technikával rendelkezők induljanak.

IC-4: Alacsony, kis méretű kenusok versenyeztetésére alkalmas. A vezérevezőst, illetve kormányost a legügyesebbek közül kell kiválasztani, a középsők húzó emberek.

3. Összegzés, visszatekintés

A kajak-kenu, mint minden sportág a személyiséget fejlesztik. Nevelési szempontból az egyik legkedvezőbb lehetőség a tanítványok megismerésére.

Szakdolgozatomban azt kívántam bebizonyítani, hogy a kajak-kenu sportágnak milyen konkrét hatása van a tanulókra. Úgy érzem, sikerült megvalósítani célomat és ezen keresztül nagyon sokfajta tulajdonságát: pozitívumát és negatívumát, a hétköznapi élet különböző területeire gyakorolt hatását, sikerült szemléltetnem. Pozitívumok: fejleszti a közösségi érzést, az önzetlenséget, az empátiát, a toleranciát, az akaratot, az önuralmat, a fegyelmet, a küzdőképességet, a problémamegoldást, jó hatással van a gondolkodásra, a tanulásra és sikerélményt biztosít. Negatívumok: egoizmus, agresszivitás.

Ha a kajak-kenuról beszélünk, akkor nem lehet teljesen elvonatkoztatni, és elszigetelni a sportnak ezt az ágát a többi sporttevékenységtől, hiszen lépten-nyomon találunk hasonlóságokat, megegyezőségeket és összefonódásokat a sport többi színterével. Emellett fontosnak tartom azt is, hogy olyan speciális képességeket is előhoznak és fejlesztenek, amelyet a többi sportág kevésbé vagy egyáltalán nem. Itt egyrészt különböző emberi tulajdonságokról, másrészt pedig képességekről, és ezen keresztül élettani hatásokról beszélhetünk.

E dolgozat írása közben tapasztaltam, hogy milyen sok más tudományágot érintettem ez a téma, mint például a pszichológia, pedagógiai, élettan, edzéselmélet stb., ezért folyamatosan törekedtem arra, hogy az általam elkészített szakdolgozat lehetőség szerint csak a kijelölt területhez kapcsolódjon, és ne kerüljenek bele olyan dolgok, amelyek inkább egy másik dolgozat témái lehetnének. Ez sokszor nem volt könnyű, mert egy-egy témakör feldolgozása során szinte elkerülhetetlen volt annak megvalósítása, hogy az adott célterületnél maradjak.

Figyeltem arra, hogy minden egyes összetevőről egyformán írjak. Így a nevelésről, arról, hogy mennyire fontos szerepe van a fiatalok nevelésében, akár a testnevelés óráról, akár a tömegsport foglalkozásról vagy a versenysportról beszélünk. A kajak-kenunak, mint minden sportnak jelentős a pedagógiai szerepe, olyan tevékenység, amelyben lépten-nyomon előbukkannak nevelési alkalmak, pedagógiai szituációk.

A testnevelő legfőbb feladata, hogy átadja tudását a fiatalabbnak, képezze őket, eredményeiket állandóan javítsa.

Bár ez igen rendszeres, komolyan átgondolt munkát kíván tőle, mégsem kizárólag szakmai munkája, amely fontos. Nagy általánosságban azt mondjuk, hogy az igazán jó testnevelő nemcsak szakmájának jeles képviselője, hanem emberséges, jó pedagógus.

Nem feledkezhettem meg a gyermekek személyiségéről, mint egységes egészről, mely fontos tényezője a sportolói teljesítménynek. A gyermekek (a sportolók) külön-külön személyiségek, és kialakultak bennük az általános emberi, a különös társadalmi és a sajátos egyéni személyiség tulajdonságok, tehát egyéniek, vagyis egyéniségek, individuumok. A jó testnevelőnek különösen fontos, hogy ne általában ismerje a tanulót, hanem ismernie kell egyéniségét, egyéni jellemzőit, amelynek alapján képes lesz ahhoz igazodva nevelni személyiségét és oktatni is ez által. Fontosnak tartottam, hogy az egyesületnek a megválasztásában milyen tényezők játszanak szerepet. Milyen nagy szerepük van a szülőknek, a testnevelőknek, barátoknak, edzőknek, mint példaképeknek, vagy ellenpéldaképeknek. A sportoló gyermek nevelésének fontos feltétele a testnevelővel való helyes kapcsolata. A testnevelő egész emberi mivoltával állandó példaképül szolgál a tanulónak. A gyerekek gyakran választják testnevelőjüket példaképül, akihez mindenben hasonulni szeretnének.

Végezetül a morális nevelés és a Kajak-Kenu sport kapcsolatáról. Minden sport, s így a Kajak-Kenu önállóságra, állandóságra, határozottságra, önuralomra, akarati erőfeszítésre készítetnek, ezáltal segítenek megvalósítani feladataikat az erkölcsi nevelés területein is. Ez a gondolat kifejezésre juttatja a sportnak egy igen jelentős vonását a morális nevelés terén, azt, hogy a sportolás közben az egyén nem csak fogalmakat alkot az erkölcs normáiról, hanem a tevékenység közben át is éli azokat.

Fontos kérdés, hogy a kajak-kenu sportágak kizárólag pozitívan hatnak-e gyermekekre vagy nem. Kétségtelen, hogy a sporttevékenység az egyik legkedvezőbb feltételeket nyújtja a pozitív erkölcsi tulajdonságok, személyiségjegyek kialakításához. Ennek alapján azonban nem lehet általánosítani, hogy a sportoló erkölcsileg csak tökéletes lehet, hiszen nem állíthatjuk, hogy negatív irányú fejlődésre nem lehet esély a sporton keresztül.

A testnevelő tanárokon is múlik, hogy a pozitív hatások egyre inkább felerősödjenek a gyermekekben, ami által kiegyensúlyozott, karakteres egyéniségekként léphetnek majd a felnőtt élet küszöbére.

Az alternatívitás bevezetése egy modulrendszer kidolgozását hívta életre amelynek alapelemei (kiegészítő Sportágak) eszközként járulnak hozzá a sportág eredményes tömegsport, majd későbbi élsport szintű művelésében. Ezen biztos alapokra támaszkodva, a kajak-kenu alapsportágként funkcionál a mindennapos iskolai testnevelésben. Ezáltal, a profilrendszer nem határolódik el, hanem átjárhatósági útvonalat biztosít a kiegészítő- és az alapsportágak között. Az egymásra utaltság, egyenes arányosságot mutat. Bizonyítékként elmondható, hogy az egyes sportágakban előkelő helyezéseket érnek el a gyerekek. Prioritásként szerepel, hogy az iskolában adottak a tárgyi feltételek, építve a helyi hagyományokra, valamint lehetőségként rajzolódott ki, hogy az iskola szerződésben áll a Démász Szeged Vízisportegyesülettel, ahol a tanulók számára biztosított a délutáni testnevelés órák lebonyolítása. A dolgozat felépítése, szakmai ismeretekhez szervesen kapcsolódó alternatív tanterv, amely a tanulmány specializációját meghatározza.

Melléklet

3. KERETTANTERV

3.1. A testnevelés célja és feladata

A testnevelés az egyetemes emberi kultúra szerves részeként az egyén és a társadalom szempontjából egyaránt igen fontos, sajátos műveltségtartalom hordozója. Célja és feladata, hogy a társadalom igényének megfelelően az életkori sajátosságokat figyelembe véve speciális eszközrendszerével, elsősorban játékokkal és versenyekkel alapozza meg a tanulók cselekvésbiztonságát és teremtsen meg a testi neveléshez, a sporttevékenységhez, és a fizikai munkához való pozitív viszonyulás értelmi, érzelmi, és pszichomotoros alapjait.

Alapvető feladatok:

3.1.1. Segítse elő a tanulók egészséges testi fejlődését

- Fokozza a testi és szellemi teherbíró képességüket.
- Biztosítsa a mozgásszegény életmódból adódó károsodások (alkati deformitások, légző- és keringési szervrendszeri és idegrendszeri stb. megbetegedések) megelőzésének lehetőségét
- Készítse fel a tanulókat az optimális fizikai fejlődésükhöz szükséges alapvető elméleti és gyakorlati ismeretekkel. Adjon megfelelő alapot az egészséges életmódhoz szükséges szokásrendszer kialakításához (tisztálkodás, öltözködés, étkezés stb.).

3.1.2. Járuljon hozzá a tanulók cselekvéskultúrájának minél magasabb szintre történő emeléséhez

A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével, egyszerű és összetett mozgáskészségek elsajátításával és a versenyszabályok gyakorlati alkalmazásával.

3.1.3. Az egészségi állapot megszilárdításával és a cselekvésbiztonság fokozásával tegye képessé és késszé a tanulókat

- az eredményes munkavégzésre
- honvédelmi feladatok ellátására
- közlekedési szituációk célszerű megoldására és
- szabadidős sporttevékenységgel történő kulturált eltöltésére

3.1.4. Hasson kedvezően az erkölcsi, akaratí tényezők alakulására

Erősítse a pozitív személyiségjegyeket, és szorítsa vissza a negatív tulajdonságokat.

3.2. A pedagógiai tevékenység aktív résztvevői

3.2.1. A testnevelő tanár személyisége

A tantárgyi célok megvalósulása a tanítás és a tanulás folyamatának, azaz a testnevelő tanár és a tanulók közös tevékenységének eredménye.

A tanár szakmai-pedagógiai felkészültségével, kreatív módon alkalmazott eljárásaival sokat tehet annak érdekében, hogy ébren tartsa a tanulók cselekvésvágyát és együttes munkájuk során kialakítsa a továbbfejlődéshez szükséges értelmi, érzelmi és pszichomotoros alapokat.

A tantervek meghatározzák a célok és a feladatok rendszerét, de az objektív és szubjektív lehetőségeknek leginkább megfelelő a célhoz vezető úton elvégzendő konkrét feladatok meghatározása, a leghatékonyabb módszerek adekvát kiválasztása a testnevelő tanár feladata és felelőssége.

3.2.2. A tanulók önállósága, öntevékenysége

A tanulók tevékenységének szervezése és irányítása a tanár feladata, amit akkor old meg helyesen, ha megfelelő motiválással előkészíti őket arra, hogy magukénak érezzék a kitűzött célokat és feladatokat. Ez az alapja az önálló kreatív személyiségfejlesztésnek.

3.3. A tárgyi és környezeti feltételek

"A szabadtéri sportok vonzerejének növelése kiemelt fontosságú feladat kell hogy legyen az iskoláknak, ahol a gyermekek és a fiatalok napjaik jelentős részét szellemi munkával töltik." NAT 1994.

A rendelkezésre álló fedett- és szabadtéri lehetőségek az iskola eszköz- és szerellátottsága meghatározó a tananyag kiválasztásában és feldolgozásában.

A tervezésénél figyelembe kell venni a következőket:

Rendelkezik-e az iskola fedett létesítményekkel? (tornaterem, tornaszoba, uszoda, stb.)

Milyenek a szabadtéri lehetőségek? (sportudvar, sportpálya, uszoda)

Biztosíthatók-e a természeti környezetben végezhető sportmozgások feltételei?

A rendelkezésre álló szerek és eszközök mennyisége és minősége megfelel-e az elvárásoknak?

3.4. A testnevelés tantárgy műveltség tartalma

"Az iskola kötelező mozgásanyagához tartozik az atlétika, a torna, a testnevelési és sportjátékok, a természetben végezhető sportok, valamint az úszás. E mellett választhatók a küzdő- és téli sportok, zenére végezhető különböző mozgásformák (pl. aerobik, tánc) egyéb szabadidős , teremben, vagy szabadban végezhető sportmozgások. Ezekről a követelmény területekről a helyi adottságok, a tanár irányultsága, és a tanulók érdeklődése alapján kell kiválasztani a helyi tananyagot, amelyek általános és közös elemeit a kerettantervek is tartalmazzák". NAT 1994.

A konkrét célok és feladatok a tananyagban kell hogy tükröződjenek. A testnevelő tanár szabadsága, a deklarált tantervi cél- és feladatrendszer konkretizálásában és feldolgozásában bontakozik ki úgy, hogy differenciált foglalkoztatási formák, gyakorlatok és módszerek alkotó alkalmazásával biztosítja a testnevelés művelést tartalmának minél magasabb szintű elsajátítását. A tantervben megjelölt tananyag lebontása, konkretizálása (a feltételeknek megfelelően annak meghatározása, hogy mi kap hangsúlyt és mi marad ki) magas szintű szakmai-, pedagógiai felkészültséget és rugalmasságot igényel, mivel a kerettantervek lehetőséget adnak a megfogalmazott célok több irányból történő azonos értékű megközelítésére. Így az egyes témaköröknél felsorolt gyakorlatok a tanulók előképzettségének függvényében lehetnek új, illetve a tanultság valamilyen szintjén állók, ezt a tanárnak messzemenően figyelembe kell vennie tervező munkája és a gyakorlati megvalósítás során.

3.4.1. Kötelező mozgásanyag

Az atlétika alapjai, atletikus mozgások

"Az atlétikai mozgások gyakorlásának célja, hogy a tanulók megtanulják testük, mozgásuk sebességét, lendületét, dinamikáját uralni, képessé váljanak a kitartó fáradságot legyőző lendületes mozgásra, elsajátítsák a futás, ugrás, dobás alapmozgások különböző célú mozgáskészségeit." NAT 1994.

Az atlétikus mozgások (futások, ugrások és dobások), mint a legtermészetesebb emberi cselekvésformák igen eredményesen alkalmazhatók a motoros képességek differenciált fejlesztésére, mozgáskészségek kialakítására és a pozitív személyiség tulajdonságok erősítésére. E műveltségterület nagy előnye, hogy gyakorlatanyaga a legegyszerűbbektől a versenygyakorlatokig szabadban drága szerek és eszközök nélkül is végezhető.

A futó-, ugró- és dobóversenyek méréssel megállapított eredményei biztosítják a fejlődés megállapításának objektív lehetőségét. A javasolt tananyagból a nevelési és képzési célok szem előtt tartásával, a lehetőségek figyelembe vételével a tanár határozza meg a konkrét mozgásanyagot, a követelményeket és az értékelés módját.

A torna alapjai, tornamozgások

"A torna mozgásanyagának tantervi helyét azok a fejlesztő hatások indokolják, amelyek más sportágak mozgásanyagával nem érhetőek el. A torna mozgáselemeivel a tanulók testi erejének, ügyességének, hajlékonyságának, rugalmasságának növelése a cél.

A tornával kapcsolatos versenyhelyzetek lehetővé teszik a tanulók fejlődésének értékelését, az egymással való versenyzés biztosítja a siker- és kudarchelyzetek elviselését, segíti a helyes önértékelés kialakulását." NAT 1941.

A torna mozgásanyaga kiválóan alkalmas a tanulók önkifejezésére, a férfiasság és nőiesség megjelenítésére. A legalapvetőbb probléma, hogy ennél a korosztálynál (12-16 év) már a torna mozgásanyagának eredményes elsajátításához szükséges koordinációs képességek igen nagy mértékű deficitjével találkozunk.

Az így előállt helyzetben fontos módszertani követelmény, hogy a tanár úgy tervezze és szervezze a foglalkozásokat, hogy a tanulóknak az előképzettségükből eredő hiányosságaik miatt minél kevesebb kudarcélményben legyen részük. Arra kell törekedni, hogy a még viszonylag szenzibilis 12-14 éves korban minél több új mozgáselemmel ismerkedjenek meg a tanulók és a későbbiekben a fő feladat a tanult mozgáselemek tökéletesítése és új mozgáskapcsolatok kialakítása legyen. A gyakorlatok összetettségének, nehézségi fokának rendkívül széles skálája lehetővé teszi, hogy az előképzettség figyelembe vételével minden tanuló számára biztosítva legyen a kellő erőfeszítést követő sikerélmény.

A sportjátékok alapjai

"A testnevelési-, sport- és labdajáték tanításának célja, hogy a tanulók megtanulják a páros- és csapatjáték játékszabályait, elsajátítsák a társas és mozgásos együttműködés készségeit a technikai szempontok, a játék taktikai és stratégiai szempontok összehangolását." NAT 1994. Az iskolai és népi játékok kellő alapot biztosítanak a sportjátékok alapjainak elsajátításához. A konkrét tananyagot úgy kell felépíteni, hogy a tanulóknak minél előbb játékélményben legyen részük (az egyszerű szabályoktól fokozatosan eljutva a sportjátékokig), s a játék révén elégítsük ki mozgásigényüket, fejlesszük mozgáskultúrájukat.

Használjunk sok előkészítő játékot. A technikát, taktikát és a játékszabályokat célszerűen tanítsuk úgy, hogy biztosítsuk a gyakorlati alkalmazás lehetőségét és kiemelten jelenjen meg a játékos feladathelyzetben történő döntőképesség kialakítása.

A játék során a tanuló rendszeresen döntési, választási kényszer előtt áll és igen gyakran kell megküzdenie azért, hogy elképzelését megvalósíthassa. Fontos követelmény a differenciált oktatás, ne akarjuk uniformizálni az osztályt.

A csapatszerveződés spontán folyamatában a tanulók átélhetik az emberi kapcsolatteremtés, a hierarchián belüli hely megtalálásának pozitív és negatív élményeit, nehézségeit. Megismerhetik és megismerhetjük egyéniségük erős és gyenge oldalait. PL: egy csapatot, vagy játékost ért vélt, vagy valódi sérelem, milyen indulatokat vált ki és milyen következményekkel járt?

Milyen a játékosoknak csapattársaikhoz, az ellenfél játékosaihoz, játékvezetőhöz és a közönséghez való viszonyulása?

Hogyan ítélik meg a durva, szélsőséges megnyilvánulásokat?

Mennyire képesek uralkodni indulataik fölött?

Hogyan érvényesül a testnevelő tanár, az edző és a csapattársak közösség formáló, nevelő hatása? Az oktatott négy sportjáték (kosárlabdázás, kézilabdázás, labdarúgás és röplabdázás) sok lényeges jegyét tekintve hasonlít egymáshoz, ugyanakkor különbözik is egymástól.

A helyes módszertani megoldás mindenképpen az, ha kezdetben a hasonló jegyeket hangsúlyozzuk az előkészítő játékok alkalmazása során.

Előkészítő játékok:

- labdás ügyességfejlesztés játéka
- fogójátékok labdával
- labdaszerző- és védőjátékok
- "cica" játékok
- pontszerzők
- stilizált sportjátékok

Valamennyi típusú játéknak van könnyebb és nehezebb változata, így e mozgásanyag folyamatosan felhasználható a képzés egész ideje alatt.

Az úszás alapjai

"Az úszás sokoldalú mozgásjellegénél fogva kiemelt fontossággal bír a testnevelés tanításában és a sport megszerettetésében. Az úszás készségének és vízben való mozgás szabályainak elsajátítása a gyermek biztonságát szolgálja, s e mellett egészséges, egész életén át végezhető sportok közé tartozik." NAT 1994.

Az úszni tudás alapvető mozgásműveltségi elvárás.

A motorikus cselekvésbiztonság elképzelhetetlen a vízben, mint az ember számára természetes közegben való biztonságos eszköz nélküli közlekedés nélkül.

Az úszásoktatás elsődleges célja a vízbiztonság kialakítása. A tanulók sajátítsák el azokat az alapvető viselkedési formákat, amelyek képessé teszi őket arra, hogy váratlan helyzetekben is úrrá tudjanak lenni a nehézségeken (fennmaradjanak a vízen, le tudják győzni a hullámzást, be merjenek ugrani a vízbe, lemerüljenek a víz alá és tudjanak tájékozódni) 12 éves korig a tanulók egy része (lehetőségektől függően) már részt vett úszás oktatásban és valamilyen szintű ismerettel rendelkeznek. Ennek megfelelően az előképzettségét és a feltételeket figyelembe véve kell az úszásoktatást megszervezni és megtervezni

A természetben végezhető sportok

"A természetben végezhető sportok tanításának az a célja, hogy a tanulók a szellemi munkavégzés fokozott igényének megfelelő tevékenységet üzhessenek -kikapcsolódásként-, és hosszú távon megalapozzák a szabadban, jó levegőn végzett sporttevékenység igényét és képességét." NAT 1994.

Napjainkban világszerte a legnépszerűbb, a legnagyobb tömegeket megmozgató szabadidős tevékenységek közé tartoznak a természetben végezhető sportmozgások, amelyek megismerése és, gyakorlása a motoros képességek hatékony fejlesztésével egyidőben lehetővé teszi a környezet jobb megismerését. Ezáltal a környezet védelmére és szeretetére figyelmet fordító, a veszélyeket felismerő magatartásra nevel.

A szabadban, változó terep- és időjárási viszonyok közötti gyakorlás nehézségeinek leküzdése, az időjárási viszonyok elviselése, valamint a tájékozódási feladatok megoldása során átélt negatív és pozitív élmények sokoldalú személyiségfejlesztő hatása szinte pótolhatatlan nevelési lehetőség.

A tanulók és tanárok több napos túrái, tanulmányi kirándulásai a közösség formálásának és az egyén megismerésének legkiválóbb eszközei lehetnek.

3.4.2. Választható mozgásanyag

A küzdősportok alapjai

A küzdősportok és küzdőjátékok általános és speciális sokoldalú személyiségfejlesztő hatása nélkülözhetetlen a pozitív erkölcsi akaratú tulajdonságok fejlesztésében és a negatívok visszaszorításában. Az ifjúság küzdőszellemének erkölcsi akaratú tulajdonságainak hiányosságait, megfelelően megválasztott eszközrendszerrel és pedagógiai eszközök segítségével kell és lehet pótolni.

Az akarat, a küzdőképesség a nehézségek elviselésének képessége egyaránt szükséges a szellemi és a fizikai erő kifejtéséhez.

A küzdősportok oktatásának elsődleges célja a motoros képességek fejlesztésével, készségek kialakításával együtt a tanulók bátorságának, küzdőképességének, önuralmának fokozása és a küzdelemben is humánus, etikus magatartás kialakítása.

Az iskolai testnevelésben elsősorban a fiútanulóknál (differenciáltan a lányoknál is) kiemelt hangsúlyt kell kapni a küzdősportok és küzdőjátékok komplex személyiségfejlesztő hatásának.

A téli sportok alapjai

A téli sportok oktatásának célja és feladata megegyezik a természetben űzhető sportoknál megfogalmazottakkal, amit sajátos eszközrendszerével old meg.

Mozgás-zene-harmónia

Nemzeti kultúránk alapjait képező népzene, néptánc, táncos mozgások közösségi életük szerves része. Harmonikus kultúrált mozgás esztétikus elegáns testtartás a ritmus, a kezűgyesség alkotó és improvizatív képességek fejlesztését teszik lehetővé az RSG, néptánc, társastánc és aerobic gazdag mozgásanyaga. A táncos-zenés mozgások elsajátítása a személyiségfejlesztést, a társas kapcsolatok viselkedési normáinak kialakítását, formálását hangulatos, élménygazdag körülmények megteremtésével valósítja meg.

Egyes etnikai tájegységekhez sajátos kultúrájú, igen gazdag zenei és táncos mozgásanyag kapcsolódik.

A helyi hagyományok tisztelete és megőrzése nemzeti tudatformálásunk szerves részeként kell, hogy tovább éljen ifjúságunkban.

A zenés mozgások tanításának alapvető célja: a tánc megszerettetése, táncos motívumok elsajátítása, ritmus-, egyensúly-, térbeli tájékozódó képesség fejlesztése, etikus, kultúrált viselkedési normák kialakítása, az esztétikus mozgás és megjelenés igényének belsővé tétele.

Egyéb szabadidős sportok

A NAT által megfogalmazott kerettantervre építette fel Kása Ferenc az iskola alternatív tantervét. Az alternatív tanterv gerincét a kajak-kenu alkotja.

A Dózsa György Általános Iskola alternatív tanterve

1.OSZTÁLY

Megjegyzés : a kajak-kenu oktatása a második félévtől javasolt.

1. Elméleti oktatás

- a kajakozás-kenuzás története
- hajótípusok, méretek, anyaga és építési módja
- egészségügyi ismeretek
- vízjártassági fogalmak
- túraismeretek
- technikai alapok (kajak-kenu technikája)
- speciális képzés anyaga a kajak és a kenu

2.OSZTÁLY

1.Az elméleti anyag rész megegyezik az 1. osztály ismeretanyagával

2. Kajak-kenu oktatása

Kenu

- kenuzás bemutatása : ülve, stéghez rögzített hajóban
- ütemezve : kiindulópózt, lapátfogás, előrávitel vízfogáshoz, áthúzás, szabadítás, légmunka
- hajóba beszállás, kiszállás, számszerinti beosztással kenuzás gyakorlása ütemezve és folyamatosan, indulás és megállási gyakorlatok
- hajó szállítása, forgatása, legénység beosztása, vízre tétel, lapát, fenékdieszka elhelyezése, beszállás bemutatása és gyakorlása, kenuzás párosával és együtt, "rajt" és "tarts" gyakorlatok, helyes térdelés és testtartás, helyben fordulás, hátrafelé kenuzás, helycsere a vízben, gyorsasági gyakorlatok, kisebb versenyek a másik csoporttal, hajó elmosása és elrakása.

Kajak

- oktatás szárazon : fogásmód, kiinduló helyzet
- ütemezés : áthúzás-légmunka, áthúzás-légmunka
- mozgás gyakorlása ütemezve és folyamatosan
- oktatás vízen : víz fölé nyúló pallón evezés, forgatás gyakorlása, lapáttoll vízbemártásával; kajakozás ütemezve.
- kajak tárolása, vízretétel, hordmódja, beszállás, kiszállás stégen és sekély vízben
- kajak irányítása kézzel és lapáttal
- jobbra-balra fordulás helyben
- hirtelen megállás, hátra kajakozás

Tanmedence

Általános bemelegítő gimnasztika. Kenuzás mindkét oldalon pihenőkkel, technika ismertetése és gyakorlása.

Kajakozás pihenőkkel, technika ismertetése és gyakorlása.

1-2. osztály nevelési feladatai

- csapatszellem kialakítása
- időbeosztás érzékelése, tudatosítani a szakaszosságot, az egyes foglalkozások időbeli arányát és ismétlődését, utalva arra, hogy az egész napot, és a tanulás rendelkezésére álló időt is így kell felhasználni
- alapvető jószokások elsajátítása
- igényesség
- segítségadás, közösségi érzés
- felnőttek pozitív, vagy negatív példája, tanár személyisége
- tisztelettudó magatartás
- ideálok, követésre méltó felnőttek: beszélgetések útján
- kis eredmények értékelése

Útmutató gyakorlati foglalkozásokhoz

A testnevelési órák időtartama

Tornatermi	Bemelegítés	Szabad- gyakorlat	Kéziszer	Szertorna	Játék	Levezetés	Összesen
1. Osztály	10 perc	20 perc	10 perc	20 perc	25 perc	5 perc	90 perc
2. Osztály	10 perc	20 perc	15 perc	25 perc	15 perc	5 perc	90 perc

Víziedzés

1. Osztály	10 perc	15 perc	10 perc	60 perc	20 perc	5 perc
2. Osztály	10 perc	15 perc	20 perc	60 perc	20 perc	5 perc

120 perc 130 perc

Foglalkozások heti száma és megoszlása

	Tornaterem	Uszoda	Vízitelep	Összesen
IV.-VI. 20.	-	1	3	4
VI.-VIII. 20.	-	1	4	5
IX.-III.	1	2	2	5

3.OSZTÁLY

1. Elméleti anyag

- gondozás, karbantartás
- vízi egészségügyi ismeretek
- vízijáratás alapfogalmak

2. Technikai oktatás

Kenu

További célkitűzés, sokoldalú fizikai képzés.

Speciális képzés : a tanulók már az előző évben megszerezték csapatkenuban az alapismereteket és a vízbiztonságot, most minél előbb kishajóban kell a vízbiztonsághoz szükséges PC-ben evezni.

PC-2, : beszállás, kiszállás hibátlan végrehajtása, biztos kényelmes térdelési helyzet megszokása.

Kormányzási gyakorlatok, elől-hátul magára szedés, elől alászúrás, hátul elkormányzás. A két oldal váltogatása.

Követelmény

-1500-3000 m megállás nélküli kenuzás, 2000 m időre evezés. 300 m-es háziverseny

-rajtgyakorlatok : 30-50 m repülőrajtok

Kajak

MK-ban beszállás, kiszállás. Biztos evezés, iránytartás, folyamatos evezés tiszta vízfogással és szabadítással. Vállmagasságú tolás megtanulása. Fordulatok helyben, hátra evezés gyakorlása.

Evezés bajokban, egymás mögött, egymás mellett.

Játékos feladatok

Üldöző versenyek, házi versenyek (1 km).

Követelmény

- 10 km evezés pihenő nélkül

- 2000 m időre

- 50-60 m repülőrajtok

4. OSZTÁLY

1. Elméleti anyag

A 3. osztály anyagának ismétlése (technika)

2. Technikai oktatás

Kenu

Evezés PC-2, MC-1, C-2, IC-4-ben.

PC-2-ben :

- tempóvezetés a hajó sima futtatása oldal és hosszirányú billegése nélkül
- rajtgyakorlatok
- kenu kormányzási technikájának tökéletesítése
- bójakerülési gyakorlatok a kenu döntésével
- farvízen (egymás mögött) haladás próbálgatása
- átszállás egyik hajóból a másikba
- hajóban helycsere
- taktikai képzés

MC-ben :

- biztos egyensúlyi helyzet megtartása
- bójakerülési gyakorlatok
- folyamatos forgatás (kormányzás) elsajátítása
- a vízből ki- és beszállás gyakorlása
- evezés egymás mellett, egymás mögött

C-2-ben :

- a technika csiszolása
- tempóvezetés
- 2000 m folyamatos evezés megállás nélkül
- bójakerülési gyakorlatok a hajó döntésével

IC-4-ben :

- fordulások gyakorlása
- oldalváltás gyakorlása a hajóban
- folyamatos evezés iránytartással
- taktikai képzés
- rajtgyakorlatok fordulatokkal

Kajak

MK-ban :

- lendületes csapásszám, ritmus kifejlesztése
- kemény vízfogás és áthúzás
- gyors és laza légmunka
- résztávós vízi edzések (50-100-150 m)
- technika csiszolása (timmelés, kacsázás csökkentése)
- játékos versenyek
- időmérések
- bolyozások
- 2*2000 m időre evezés

Tanmedence

Technika csiszolása, speciális erő és állóképesség edzése. Idő 20-30 perc legyen, és a lapátmérettől függően lassú csapásszámmal eveztesünk. Az evezést ne a kapkodás jellemezze, hanem a jó technikai kivitel. A foglalkozások során azonos korú tanulókat rakjunk össze.

Versenyszabályok ismerete:

- rajthelyre beállítás
- 5 m-es szabály
- előrajtnál és a célbíróságnál lejelentkezés
- MK, PC, IC hajók súlyszabályainak ismerete
- rajtszám helye, mérete, külalakja
- versenyöltözék

3-4. osztály nevelési feladatai

- a közösségi és csapatszellem nevelése
- tisztelettudó magatartás
- a természet ismerete és tisztelete, megvédése
- vízitúrázó alapismeretek (táborrend)
- példaképek megerősítése
- céltudatosságra nevelés
- a küzdőszellem alakítása
- a kudarc elviselése
- az ellenfelek tisztelete

Útmutató a gyakorlati foglalkozáshoz

A foglalkozás heti száma és megoszlása

	Tornaterem	Uszoda	Vízitelep	Összesen
N-VI. 20-ig	-	1	3	4
VI-VIII. 20-ig	-	1	4	5
IX-III. 20-ig	1	2	2	5

Hajóméreték:

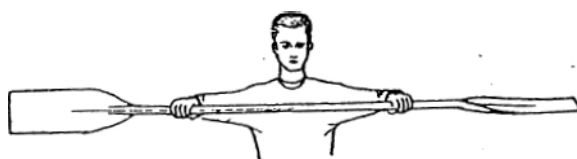
	MK-1	PC-2	IC-4
Maximális hossz (cm)	420	520	530
Minimális szélesség (cm)	50	75	85
Minimális súly (kg)	11	20	40

Lapátok paraméterei:

	A lapát		A toll	
	Súly(dkg)	Hossza(cm)	Szélessége (cm)	Hossza (cm)
Kajaklapát	75-95	180-210	12-16	38-45
Kenulapát	80-110	145-160	12-16	45-55

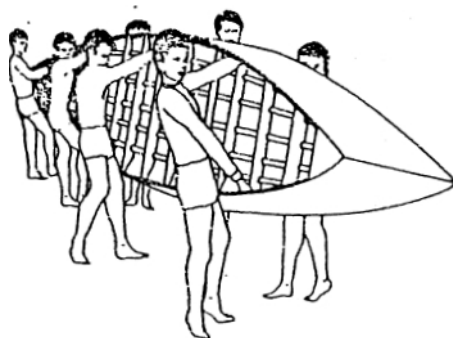
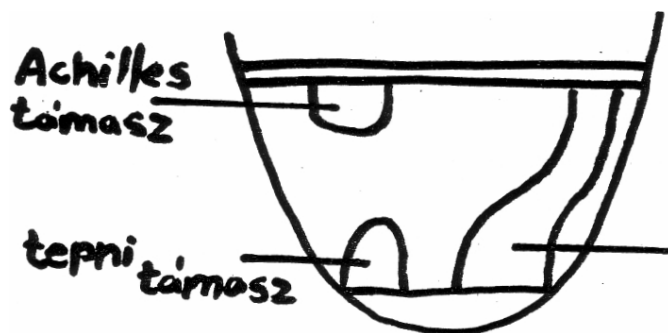
Erőkifejtés a hajóban:

	Kajak	Kenu
Rajt	30-40 kg	35-45 kg
Egyenletes utazó hosszú távon	10-15 kg	12-18 kg
Egyenletes utazó rövid távon	15-20 kg	18-24 kg
Robbantáskor	20-30 kg	25-35 kg

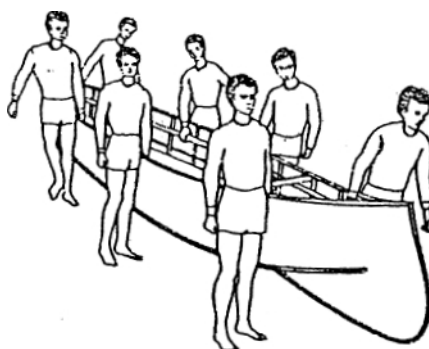


1. ábra Kajaklapát fogásmódja

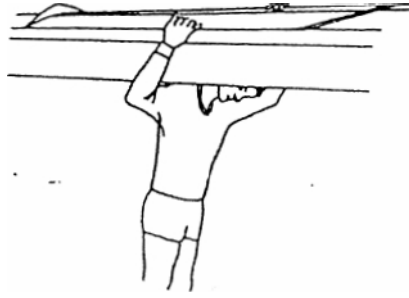
A lábtámasztípusok rajza:



2. ábra A hajó fel-, és lefordítása



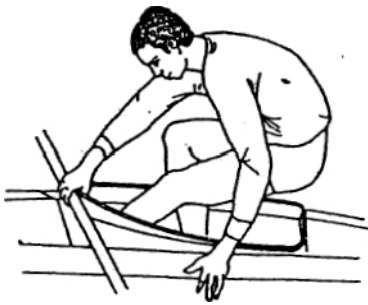
3. ábra: A hajó hordmódja



4. ábra: A hajó vállon vitele



5. ábra



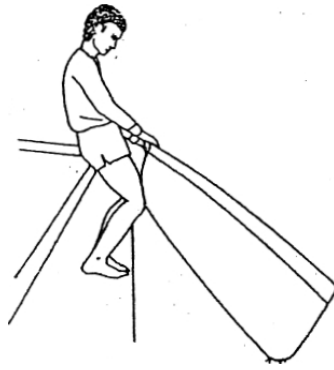
6. ábra



7. ábra



8. ábra



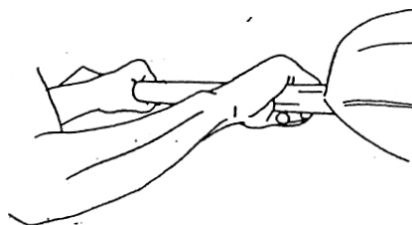
9. ábra: A hajó berakása a vízbe



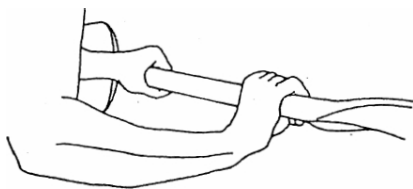
10.-11. ábra



12. ábra



13. ábra



14. ábra



15. ábra



16. ábra



17. ábra



22. ábra

18. ábra



1. kép

Irodalom

Koltai Károly: Kajak-kenu technikája

Budapest, TF Továbbképző Intézet, 1975

Füzzeséri Gyula: Kajakozás-kenuzás

Budapest, TF Továbbképző Intézet, 1980

Granek István: Kajakozás-kenuzás

Budapest, Sport, 1966

Naményi József: Kajak-kenu Kislexikon

Sportpropaganda

Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana

James E. Counsilman: A versenyúszás kézikönyve

Budapest, Sport 1982

Iszszurin, V. B.-Krasznov, E. A.- A kajak kenuevezés leglényegesebb technikai elemei

Weisz Róbert: A kenu oktatása, Szakdolgozat

Győr, 1991

Giczi Csaba: Iramérzékelés, iramtanulás, szakdolgozat

1981

Dr. Holló Dénes: Vízitúrázó ABC

Budapest, Sport, 1989

Báthori Béla: Testnevelés elmélete és módszertana

Budapest, 1994

Dr. Iglói L., Barati K, Dr. Bognár L.: Alternatív Testnevelés Tanterv

Nemzeti Szakképzési Intézet, 1991

Dr. Barton József: Testnevelés anatómia, élettan, és egészségtan

Tankönyvkiadó, Budapest 1988

