

Az első hét az edzőteremben

I. Játékok

1. Fogó fogó
2. Elefánt fogó
3. Páros fogó

1. Fogyó fogó

A fogó játékos kiválasztása után választhat még egy fogót, így ketten kezdik a játékot. Külön-külön próbálnak minél több játékost megfogni. Akit megfognak köteles törökülésbe leülni. Azért törökülésbe, mert a megfogott játékosok számára ez a legkevésbé balesetveszélyes pozíció. A fogók és a többi menekülő számára, pedig természetes tereptárgynak minősülnek, akiket ki kell kerülniük. Az a győztes, aki legutoljára egyedül maradt, természetesen az Ő megfogására már nincs szükség. Választhat egy társfogót és újra indulhat a játék.

2. Elefánt fogó

A kijelölt fogójátékos a kezével megfogja a saját fülét, az így keletkezett résen át dugja a másik kezét. Ez lesz az elefánt fül, mellyel megfoghatja társait. Sikeres fogás esetén a megfogott lesz az elefánt és így halad tovább a játék.

3. Páros fogó

Rövid számolással kezdődik a játék. Ha a fogó megfog egy játékost, hányan lesznek? Természetesen a válasz kettő. Ha még egyet? Akkor hárman lesznek, de a játék szabályzata már többet nem engedélyez, így ketté kell, hogy váljanak. A játék kezdetekor kijelölésre kerül egy fogó. Ha megfog egy játékost, hálószerűen összefogják egymás kezét. Ez a tevékenység addig halad, míg a háló négy gyermekből állna. Természetesen ez nem lehetséges, ezért kettesével osztódnak és halad tovább a játék. Az a győztes, aki utoljára egyedül marad.

II. Gimnasztikai elemek, páros gyakorlatok

1. Bukfenc
2. Nyuszi futás
3. Terpesz átugrás
4. Bodri kutya

1. Bukfenc

Meglehetősen problémás elem. A gyermekek félnek a végrehatásánál, sokszor oldalra borulnak. Természetesen a gyermek nem szívesen megy abba az irányba, amit nem lát (vizuális kontroll hiánya). Nem szabad erőltetni, mert sírás a vége. Nagy türelemmel sok fejlődést lehet elérni.

2. Nyuszi futás

Sajnos sokszor összekeverik a békaügetéssel. Lényeg a szimmetrikus mozgás, a páros kéz először, majd a páros láb utána. Így alakul ki a folyamatos haladás.

3. Terpesz átugrás

Páros gyakorlat melynek első ütemében az egyik versenyző terpeszben áll a másik átbújik a lába között. A következő ütemben megcserélve zajlik le a gyakorlat. Játshatja három személy is, csak akkor a vezető részéről magasabb szintű odafigyelés szükséges.

4. Bodri kutya

Páros gyakorlat, melynek első részében az egyik versenyző oldal irányban terpeszben áll. A másik átbújik a lába között. Az álló gyermek 180 fokkal elfordítja a testét a következő lépésben az alul levő versenyző egy újabb áthaladást teljesít.

III. Hídgyakorlatok

1. Fejtámasz térdelésből

A térdelő gyermek a szőnyegre helyezi a homlokát, majd óvatos mozdulatokkal megkörzi. A két kéz a fül mellett biztosítja a nyak mozgását.

IV.A birkózás sportág egyszerűbb technikai elemei

1. Féljárom
2. Egyszerű orsó

1. Féljárom

A fogás végrehajtása az ellenfél elfektetésével kezdődik. A kar megemelése, valamint a derék fogásának előre rántásának segítségével kialakul az elhasalás. A kar nyakra helyezésével hátra lehet fordítani az ellenfelet.

2. Egyszerű orsó

A kar megemelésével, majd a boka hátrahúzásával kialakul az elhasaltatás állapota. A felül levő versenyző hátrafelé néző pozícióba helyezkedik el az alsón. Térd fölött behelyezi a kezét a combok közé, míg a másik kezét féljáromszerű mozdulattal a nyakra helyezi. Egy időben a két kéz nyomásának, valamint a felső versenyző testsúlyának és görgető mozgásának köszönhetően két vállra fekszik az alul levő versenyző. Érdekesség, hogy egy szabadfogású támadó technika része egy kötöttfogású elem a féljárom.

Fodor György
szakedző