

A második hét az edzőteremben

I. Játékok

1. Börtönfogó
2. Póló fogó

1. Börtönfogó

Két fogójátékos kiválasztásával indul a küzdelem. Akit ők megfognak köteles megállni terpeszállásban, kéz oldalsó középállásban, ezek a rabok. Ezen rabokat, a többi szabad játékos kimentheti, ha átbújik a lába között. A játékot addig játsszák, míg az összes rabot ki nem szabadítják, vagy el nem fogják.

2. Póló fogó

A birkózószőnyeg piros kör alakú felfestésén (zóna) egyenletesen leülnek a kis tanítványok. Kiválasztják a fogó személyét. Ezen játékos megkapja a pólót, amivel körben futni kezd. Futás közben valakihez hozzávágja. Az eltalált sportoló felpattan és üldözni kezdi azt a versenyzőt, aki őt megdobta a ruhaneművel. Amennyiben egy körön belül utoléri, a fogó személyének joga visszaszáll. Amennyiben nem sikerül utolérnie, akkor ő marad a fogó és az eredeti fogó beülhet az ő helyére. És a játék újra indul.

II. Gimnasztikai elemek, páros gyakorlatok

1. Hernyó
2. Vadszamár
3. Bakugrás

1. Hernyó

Kettő esetleg három gyermek egymás után parterhelyzetben helyezkedik el. Egymás bokáját megfogva, erős köteléket képezve haladnak a szőnyeg másik oldala felé, ügyelve, hogy a rögzítés ne szakadjon szét.

2. Vadszamár

Egy erősebb fizikumú, nagyobb súllyal rendelkező gyermek hátára ül, egy jóval kisebb egyén. Aki felül ül nem teszi rá teljes súlyát, a leérő lábaival segíti a hordozást. A szőnyeg teljes hosszán halad a fuvar, ha nincs meg a nagyfokú súlykülönbség, akkor fél szőnyeg is lehet a táv. A foglalkozást vezető

szakembernek magas szintű koncentrációval kontrolálni kell a párok összetételét az esetleges sérülések, maradandó egészségkárosodások miatt. Jobb félni, mint megijedni.

3. Bakugrás

Az egyik versenyző parterban helyezkedik el. A mögötte levő gyermek az előző társát, mint egy baknak használva átugorja. A folyamat addig tart, míg át nem érnek a szőnyeg másik végére. Játshatja három személy is, csak akkor a vezető részéről magasabb szintű odafigyelés szükséges.

III. Hídgyakorlatok

1. Fejtámasz térdemeléssel

A fejtámasz már egy magasabb szintű változata, melyben a térd már eltávolodik a szőnyegtől. Fontos a gyermekek egymástól levő távolsága az esetleges balesetveszély miatt.

IV. A birkózás sportág egyszerűbb technikai elemei

Az előző héten tanult elemek átisméltése.

1. Túlsó karbehúzás (malac)
2. Fülbevaló
3. Válldobás
4. Egyláb támadás: - első gáncs
- hátsó gáncs
- résfogás

1. Túlsó karbehúzás (malac)

A parterhelyzetből végrehajtható akció során a felső birkózó először előre nyúl át és megfogja a kezét. A másik kezét az ellenfél hasa alatt átnyúlva rögzíti a karon. Rövid megemelés után behúzza a kart és az ellenfelet tusba kényszeríti.

2. Fülbevaló

Ez a fogás abban különbözik a malactól, hogy a kar vállnál terhel le és a nyaknál támasztva bukfencezteti meg az ellenfelet.

3. Válldobás

A legegyszerűbben elsajátítható dobás a gyermekbirkózásban. Befordulás után páros térdel letérdel az indító versenyző, majd a kart előre húzva megbukfencezteti a társát és lezárja a fogást.

4. Egyláb támadás, első gáncs, hátsó gáncs, résfogás

Oldalsó irányú kiinduló helyzetből (sorakozó van a hadihajón) egyláb emeléssel felemeli a lábat maga elé az indító versenyző. A két helyen rögzített lábat az akció folytatásaként első vagy hátsó gáncsot alkalmaz. Amennyiben a gáncsok nem sikeresek, úgy próbálkozhat a résfogás végrehajtásával is.

Fodor György
szakedző