

# A harmadik hét az edzőteremben

## I. Játékok

1. Francia kincsjáték
2. Hasalós fogó
3. Kenu fogó

### 1. Francia kincsjáték

A játékot három vagy négy csapat játszhatja. Három csapat esetén mercedes csillag-szerűen állnak fel a csapatok. Négy csapatnál a 12x12 méteres szőnyeg felezőpontja (6m) és a szőnyeg középpontja között húzott képzeletbeli egyenesen állnak fel a csapatok. A csapatkapitány, vagyis az első ember szembefordul saját csapatával, majd letérdel. Sípszóra minden csapat első játékosa megindul a terpesztett lábak között. Ahogy elért a csapat végéhez feláll és egy teljes kört futva tesz meg a többi csapatok körül. Ahogy visszaérkezett a csapatához terpesztve beáll utolsónak. Ezzel egy időben az első ember újra indítja a folyamatot. Ezeket a köröket addig teljesítik a csapatok, amíg az utolsó emberhez nem érkeznek. Ez a személy miután teljesítette a kört, nem beáll utolsónak, hanem hátulról a lábak között siet előre lapos kúszásban. A cél, hogy a szőnyeg középpontjában elhelyezett kincsek közül csapatának egyet megszerezzen. Természetesen négy csapatnál három kincs van, míg a három csapatos változatnál két kincs megszerzésére lehet törekedni. A kincsek szerepét betöltheti régi újra festett érem, esetleg színes golyók is. A játék végén természetesen az a vesztes csapat, akinek nem jutott kincs.

### 2. Hasalós fogó

Páros számú versenyzők a birkózószőnyeg körvonalán (zóna) kettesével elhasalnak. Rájuk kívül még egy menekülő, valamint még egy fogó része a játéknak. A menekülő kívülről futja körbe a csoportot a fogó pedig igyekezik utolérni őt. A menekülő futása során bármelyik kétszemélyes egységbe befeküdhet. De mivel a játék szabályzata nem engedélyezi a három személyes blokkokat, így a másik szélső oldali versenyzőnek távozni kell. A fogónak automatikusan már a felugrott versenyzőt kell üldöznie.

### 3. Kenu fogó

Teljesen megegyezik az előző játékkal, azzal a lényeges különbséggel, hogy a versenyzők nem hasalnak, hanem kenu-szerűen ülnek. Így a menekülő egyén előre vagy hátra ülhet be.

## **II. Gimnasztikai elemek, páros gyakorlatok**

### 1. Térden futás, karok a tarkón

Fontos egyensúlyfejlesztő gyakorlat, nem a gyorsaság számít, hanem hogy minél kevesebbszer érjen le a kar.

### 2. Pótkocsi, egyensúlyfejlesztő gyakorlat

Ezen gyakorlat során is legfontosabb a megfelelő párválasztás, fontos, hogy az alul lévő versenyző fizikálisan jóval erősebb legyen. Az egyik versenyző parterbe helyezkedik, a másik az ő hátára helyezkedik. Tilos a társat kézzel érinteni. A társak ebben a pozícióban haladnak át a birkózó szőnyeg túoldalára.

### 3. Bolond cowboy háttal ül a lovon

Az ovisok terhelő képessége korlátozott. Ezért vigyázni kell, hogy a nagyobb gyermek legyen alul. A felső nem teheti rá teljes súlyát, lábával segítenie kell. Ezen segítség fenntartása miatt tilos a felső egyénnek a lábait a combhoz beakasztani.

### 4. Ellentétes egyensúlyozás

Ennél a gyakorlatnál is nagyon fontosak a méreti viszonyok! A nagyobb testméretű óvodás elhelyezkedik parter helyzetbe. A könnyebb egyén ellentétes irányban a hátára fekszik és megfogja a partner bokáit. Ebben a helyzetben az alsó átviszi a szőnyeg túlsó oldalára. Fontos figyelmeztetés! Mindig a többi hordozós játékoknál is figyelni kell, hogy a súlyban több, fizikailag erősebb legyen alul.

### 5. Laposkúszás

A gyermekek gyakran nem teszik le a hasukat. A teljes elhasalásban való áthaladás sokkal jobban erősít, a szőnyeg és az egyén között kialakuló dörzshatás miatt.

### **III. Hídgyakorlatok**

#### **1. Krokodil, tornászhibban közlekedés**

Hanyattfekvésből felnyomja a testét a gyermek. Hídszerűen helyezkedik el azzal a különbséggel, hogy a feje nem éri a szőnyeget. A tornászhibban való közlekedés esetén balesetvédelmi szempontból fontos a nagy szőnyegfelület, valamint hogy egyes birkózók ne álljanak fel gyakorlat közben, mert a többi hidaló gyermekre ráeshetnek.

### **IV. A birkózás sportág egyszerűbb technikai elemei**

Az előző héten tanult elemek átisméltése.

1. Karkulcs a túlsókaron (Tüdő)
2. Karfeszítés átfordítás (Szuper)
3. Könyék felütés, mögé kerülés
4. Páros combfogás, oldalra ledöntés

#### **1. Karkulcs a túlsókaron (Tüdő)**

A felső támadó keze átnyúl a védekező versenyző háta felett és rögzíti a túlsó kart. A másik kézzel a hasa alatt ráfog a saját kezére. A kéz húzásával előálló mellkasi presszió segítségével az alsó versenyző nyomódik össze és tusba kényszerül. Mind a gyakorlási, valamint az edzéseken előforduló küzdőhelyzetekben óvatosan kell eljárni, mert fájdalmas és sérülésveszélye. Sokáig be is volt tiltva, mert az akcelerált gyermekek túl nagy előnyt élveztek a fogás végrehajtása közben.

#### **2. Karfeszítés átfordítás (szuper)**

Az indító gyermek felső helyzetben leterheli a vállát az alsó versenyzőnek. Könyék a fültőben kar a csuklón. A támadó versenyző megfogja saját csuklóját és átfordítja az ellenfelet két vállra. Nem túlzottan veszélyes fogás, bár a bírók mindig lefűjják, félve az esetleges sérüléstől.

#### **3. Könyék felütés, mögé kerülés**

A könyék felülése során egyidejűleg a támadó versenyző azonos lábbal az ellenfél mögé lép. Ezután történik meg a levétel.

#### 4.Páros combfogás, oldalra ledöntés

A fogás előkészítés során az indító mindkét keze belül van. A kezdeményező előre rántja az ellenfelet, majd amikor szinte automatikusan felemelkedik lehetőség van a két comb megfogására. Ezután oldal irányba borítás. A fej soha sincs középen mindig a jobb vagy a baloldalon helyezkedik el. Fontos a gyors támadás a kifinomult védekezés miatt.

Fodor György  
szakedző