

A negyedik hét az edzőteremben

I. Játékok

1. Halászfogó
2. Bikafogó
3. Bukfencfogó

1. Halászfogó

Kiválasztásra kerül egy fogó játékos. Ő futva igyekszik megfogni még egy gyermeket, hogy tulajdonképpen elkezdődjön a játék. Mikor már ketten vannak, megfogják egymás kezét és a többiek ellen indulnak. Minden egyes fogás után nő a háló létszáma. A győztes játékos az, aki utoljára marad a háló kívül.

2. Bikafogó

Az edző kijelöli a bika személyét, lehetőleg ne túl kicsi egyén legyen, mert soha véget nem ér a játék. A túl nagy gyermek választása sem célszerű, sérülésveszély szempontjából. Miután a bika kijelölése megtörtént. Le kell menjen parter helyzetbe. Ezután ha a bika megtámad valakit és eredménnyel jár, vagyis az ellenfél talpán kívül bármely testrésze leért a szőnyegre, vagy a piros menekülési zónára lépett, máris bikává válik. A játék eddig tart, amíg van egy a zónán belül levő versenyző, aki a talpán áll.

3. Bukfenc fogó

A szabályzat nagyon egyszerű a fogó és a menekülők is bukfencelve haladnak. Akit megfog a fogó, az veszi át a szerepét. Apádütés nincs.

II. Gimnasztikai elemek, páros gyakorlatok

1. Harckocsi
2. Autószerelő
3. Cigánykerék
4. Cselgáncsbukfenc

1. Harckocsi

Az egyik gyermek parterba helyezkedve halad a szőnyeg egyik vége felől a másik felé. Párja állva parterszerűen két kezét a lapockájára teszi. Majd ezután körbe forog rajta.

2. Autószerelő

A súlyban könnyebb versenyző hanyatt fekszik a szőnyegen. A nagyobb fizikumú párja felett helyezkedik el parter szerűen, de nyújtott kézzel és lábbal. Az alsó felkapaszkodik, hogy a két keze a másik lapockáján záródjon össze. Az alsó felhúzza lábait, hogy talpon közlekedjen, így haladnak át a másik oldalra. Az alsó gyermek minden esetben és maximálisan felhúzza a fejét, ameddig csak tudja. Nehogy a nyakizmai sérüljenek.

3. Cigánykerék

A kéz és a láb segítségével a test egy körszerű helyzetet alakít ki a versenyző. És ezzel a testtartással halad tovább a szőnyegen. Nehezen tanulható már-már akrobatikai elem. Sok türelem és gyakorlás szükséges hozzá.

4. Cselgáncsbukfenc

A hagyományos bukfencnek egy különleges változata, melyben a kézen és vállon legördülve hajtják végre a feladatot az ovisok.

III. Hídgyakorlatok

1. Kifordulás hídhelyzetből jobbra-balra

Először a stabil hídhelyzetet kell megtanulniuk a kis tanítványoknak. Sajnos sok a lábujjhegyen való tartózkodás. Miután sikerült kialakítani a stabil híd helyzetét, lehet próbálkozni az átlépéssel. Híd helyzetből fél fordulatot tesz jobbra, majd visszalép a kiinduló helyzetbe. Ezután újból lép bal irányba. Ha ez is sikerült, visszatér a kiinduló helyzetbe.

IV.A birkózás egyszerűbb technikai elemei

Az előző héten tanult elemek átisméltése.

1. Fejlefogás, kifordítás
2. Páros combfogás, védés
3. Húzás szabadfogásban
4. Húzás kötöttfogásban

1. Fejlefogás, kifordítás

Alkalmazható álló, parter, valamint hason fekvés helyzetből. Az egyik kézzel nyaklezárás alkalmaz a versenyző, míg a másik kézzel karaláfűzést végez. Ebből a helyzetből kifordítja, majd két vállra kényszeríti a felső versenyző az ellenfelét.

2. Páros combfogás védése

A megtámadott versenyző igyekszik homorítani testét „kiflivonal-szerűen”. Ahogy szőnyeget értek a küzdő felek a védekező egyén megpróbálja eltolni a fejét és körkörös mozgás segítségével igyekszik mögé kerülni a támadó versenyzőnek.

3. Húzás szabadfogásban

A fogás végrehajtása a két versenyző egymásnak szembenállásával történik. Néha tudatosan az alsó versenyző páros comb támadást színlel, hátha a felső átkarolja a testét. Az esetleges túlzott benyúlás miatt a fogás könnyen végrehatható akár jobb, akár a bal irányban kettős karlezárást eszközölve.

4. Húzás kötött fogásban

Itt az akció egymással azonos irányba néző versenyzők között történik az alsó aktív közreműködésével. Amennyiben a felső versenyző hosszan belógatja a kezét, az alsó meghúzza akár könyék vagy csuklófogást alkalmazva.

Fodor György
szakedző