

Az ötödik hét az edzőteremben

I. Játékok

1. Tűz, víz, repülő, palacsinta
2. Ló, nyuszi, elefánt, kecske
3. Kidobós játék
4. Gugol szemben

1. Tűz, víz, repülő, palacsinta

A gyermekek a zóna kör kerületén futnak, figyelve az edzői instrukciókat. A víz vezényszóra a bordás falhoz futnak és gyorsan felugranak a második keresztbordára a lábuknál. Természetesen, aki utoljára ért a helyszínre az kiesett. Jelen esetben a szőnyeg közepére kell leülnie, mert számára véget ért a játék. Amennyiben a tűz vezényszót halja át kell futnia egy kijelölt másik birkózó szőnyegre. További két lehetőség esetén a repülő a hasra vágódást követel meg, míg a palacsinta hanyatt esést jelent. Aki utoljára hajtja végre a feladatot természetesen kiesik és a birkózószőnyeg közepére ül. A figyelmet célszerű tesztelni téves vezényszavak kiabálásával pl. helikopter, mozdony, mákos pite. Ha nem megfelelő a figyelem, akkor téves vezényszavakra is reagálnak.

2. Ló, nyuszi, elefánt, kecske

A gyermekek középre állnak, várva az edző vezényszavára. A szőnyeg négy oldalát a játék nevében szereplő négy állatról kell elnevezni. Ha az edző ezen négy állat valamelyikéből adja meg a vezényszót, akkor a gyermekeknek oda kell futniuk arra a szőnyeg oldalra. Csak a szőnyeg széléig nem tovább, aki utoljára ért kiesett. Célszerű ezen játékot az edzések, vagy az óvodai foglalkozások végére ütemezni. Így nem egyszerre szabadulnak rá az öltözőre a tanítványok megnehezítve az egyébként is kaotikus öltözést. Amennyiben az edző olyan állatnevet kiabál be, ami nem szerepel ezen négy állat között, akkor a tanítványoknak hangos nincs felkiáltással kel válaszolni. A játék megnehezítése céljából a vezetőnek meg kell próbálni téves kézmozdulatokkal, vagy pedig a ló... ..darázs vagy a kecske...,béka vezényszavakkal félrevezetni a játékosokat. Az a győztes, aki a döntőre maradt két gyermek közül az utolsó küzdelmet nyeri.

3. Kidobós játék

A játékosok egy szőnyegen játszó a játékot egy műanyag labdával. Akinél a labda van, az támadhat. Maximum egy lépést tehet meg és utána dobni kötelező. Ha pontosan célzott és valakit eltalált a megdobott egyén köteles átmenni egy biztonságosabb szőnyegre, ahol nem lökik fel. Itt aztán végrehajtja a büntetésként megítélt tíz gugolást, majd visszaállhat a játékba. Később már, ha fejlődtek a tanítványok két labdával is játszható.

4. Gugol szemben

Két játékos gugoló testhelyzetet vesz fel. Sípszóra megpróbálják egymást fellökni. Miután valamelyik játékost sikerült felborítani újra indul a játék.

II. Gimnasztikai elemek, páros gyakorlatok

1. Körmozgás átugrás
2. Körmozgás szlalom
3. Körmozgás nyuszi ugrás
4. Körmozgás alagút

1. Körmozgás átugrás

A gyermekek a szőnyeg szélén sorakoznak. Az első ember rálép a zónára és elhasal. A második már átugorja és utána fekszik el. Így megy tovább míg minden gyermek át nem ugorja a teljes csapatot. Az elhasalt egyéneknél fontos a biztonságos távolság. Ez azt jelenti, hogy a gyermekek között olyan hézag legyen, hogy a mozgó gyermekek még véletlenül se lépjenek rá az alul hasaló sporttársaikra.

2. Körmozgás szlalom

Hasonló mozgásanyaggal rendelkeznek, mint a sima átugrás, csak ebben a gyakorlatban szlalom szerűen ki kell kerülni az alul fekvő egyént.

3. Körmozgás nyuszi ugrás

A gyakorlatsor részeként itt is elmondható, hogy minimális a különbség az előző mozgássorhoz képest. A gyermek nyuszi ugrásban teljesíti a kört, vagyis minden elhasalt gyermekén át kell ugrania nyuszi ugrásban. Az esetleges sérüléseket elkerülve célszerű az elhasalt gyermekek között nagy hézagot biztosítani.

4. Körmozgást alagút

Ezen gyakorlatsor már nagymértékben elkülönül a másik háromtól, mivel itt az eddig alaphelyzetnek számító hasalás nem szerepel. Az eddig fekvő gyermekek megpróbálnak minél magasabb pozícióba elhelyezkedni. A többiek alagútszerű kialakítás íve alatt lapos kúszásban haladnak előre. Amikor áthaladt az utolsó egyén a felépítmény alatt, maga is alagútelemmé válik. Fontos a szakembernek az odafigyelése a gyermekekre. Mert ilyenkor a relifensebb versenyzők direkt alagútelemként ráesnek az alattuk lapos kúszásban haladó gyermekekre, ami balesetet is okozhat.

III. Hídgyakorlatok

1. Bakugrás, hátra legördülés
2. Karrögzés körbejárás

1. Bakugrás, hátra legördülés

A gyermek párok közül az egyik parter helyzetet vesz fel. A másik bakugrásban átugorja, majd hátrafelé legördül. Nagyon óvatosan kell eljárni, mert a felső versenyző nem látja a haladási irányát (vizuális kontroll hiánya). És nem szívesen halad olyan irányba, amit nem lát. Az alsó versenyzőnek megfelelő fizikummal kell rendelkezni a gyakorlathoz, valamint a lábát megfelelően kell elhelyezni, hogy sérülés ne történjen.

2. Karrögzés körbejárás

Az egyik fizikálisan erősebb gyermek parterhelyzetet vesz fel. A felső álló versenyző a két karjával átkulcsolja a parterban levő társa két karját. Ezután szép lassan haladva körbejárja a másikat. A sikeresen végrehajtott gyakorlat után csere, mely nem abból áll, hogy pozíciót cserélnek. Szigorúan párcsere azon cél elérése érdekében, hogy a testsúlyviszonyok minden esetben az alsó fél javára kedvezzenek.

IV.A birkózás sportág egyszerűbb technikai elemei

Az előző héten tanult elemek átisméltése.

1. Csípődobás oldalra, leülve
2. Fejlefogás kifordítás, visszavágás
3. Szabadfogású pörgetés

1. Csípődobás oldalra, leülve

Az akciót indító gyermek, vagy keresztfogással, vagy pedig nyak felkar helyzetben fogja össze a fogást. Majd oldalra combra leülve végrehajtja azt. A fogástanulás ezen szakaszában bőven elég a leülés, nem szükséges a veszélyes dobás kialakítása.

2. Fejlefogás, kifordítás, visszavágás

A fogás végrehajtása teljesen megegyezik a hagyományos „fejlefogás kifordítás” nevű akcióval, csak a végén a visszavágással abszolút tushelyzetet állít elő az akciót végrehajtó versenyző.

3. Szabadfogású pörgetés

A felül elhelyezkedő versenyző az elhasaltatás után lecsúszik a bokára ügyelve arra, hogy az alsó versenyző rúgásaival nehogy eltalálja a fogait.

A láb kettős rögzítésével ráfog mindkét bokára. A megfelelő lendület kialakítása érdekében a lábat abban az irányban emeli meg, mely felé majd a forgatás történik. Megindítja a forgó mozgást, kihasználva a lendületet. Minél erősebb a rögzítés annál több pontot képes szerezni a felső versenyző, mert lehetősége van újabb akciók végrehajtására. A fogásnak erős pszichés jelentősége van, sokan reménytelennek érzik a helyzetet és már maguktól belemennek az újabb fordulatba a fájdalmi küszöb miatt.

Fodor György
szakedző