

A hatodik hét az edzőteremben

I. Játékok

1. Medicin döngető
2. Mágnes fogó
3. Labdaelkapás

1. Medicin döngető

A két csapat letérdel a piros zónában egymással szemben. Az azonos pozícióban szereplő játékosok egyforma sorszámot kapnak. A letérdelt játékosok, ha meghalják a sorszámukat, négykézláb a lehető leggyorsabban megpróbálják elérni a medicinlabdát és ráütni. A pontot az a csapat kapja, akinek a játékosa előbb üt rá a medicinlabdára. A küzdelem 21 pontig tart.

2. Mágnes fogó

Hagyományos fogójáték, azzal a különbséggel, hogy a fogó játékosnak a játék során azt a testrészt kell megfognia, ahol őt megfogták. Érvényes fogás után természetesen csere következik, akit megfogtak az lesz a fogó.

3. Labdaelkapás

Az edző kb. 25-30 cm-es műanyag labdát tart vállmagasságban a kezében. A gyermek kiinduló helyzete oldalsó középtartás. A felnőtt alátámasztott karjából elengedi a labdát, melynek nem szabad földet érni. A gyermek két kezét összekapva el kell, hogy érje a labdát. Ezen egyszerű gyakorlat a gyermekek nagyon sok tulajdonságát ismerteti meg a szakemberrel. Elsősorban a mozgásgyorsaság, reagálás, anticipáció mellett a pszichés elemek is jól szemrevételezhetők. Kishitűség, vagányság, határozottság. Pl.: ha a gyermek előre közli, hogy ő biztos nem fogja elkapni, az nem bátorságra vall. Ennek a játéknak az idősebbek által használt változatában két labdából csak az egyik esik le. Általában 50 kísérletből egyet kapnak el. De nem is futballkapus tehetségeket keresünk. Sokat számít, hogy a gyermek be akar szállni a játékba és bízik az elkapás lehetőségében. Próbál trükközni, cselezni a siker érdekében.

II. Gimnasztikai elemek, páros gyakorlatok

1. Bukfenc a társon keresztül
2. Bukfenc a társ túloldalára (tigrisbukfenc)
3. Bukfenc a társ középvonalán

1. Bukfenc a társon keresztül

A gyakorlat során ki kell választani, egy a társainál jobban fejlett erősebb fizikumú egyént, aki elhasal a szőnyeg közepén. A többiek sorban állva egymásután (természetesen a biztonsági távolságot megtartva) futva megközelítik a szőnyeg közepén hasaló gyermeket. Miután végrehajtja a bukfencet úgy, hogy a feje előbb éri a szőnyeget, mint az elhasalt gyermek testét.

2. Bukfenc a társ túloldalára (tigrisbukfenc)

Ebben a gyakorlatban is szükséges az előzőekben szereplő egyén, aki a szőnyeg közepén elhasal. A bukfencet végrehajtó gyermekek sorban állva várják, hogy rájuk kerüljön a sor. Az aktuális egyén nekifut és úgy kell végrehajtani a bukfencet, hogy nem érhet az alsó hasaló gyermek testéhez.

3. Bukfenc a társ középvonalán

A két gyermek itt van a legnagyobb kontaktusban egymással. A felsőnek megfelelő egyensúlyban kell tartani magát. Az alsó egyén kezeit összezárja, lábát terpesztve szemben várja a bukfencet végrehajtó gyermeket. Ha sikeres volt a futás közbeni felmérés, a játékos harmonikusan gurul át az alsó hátán, derekán, fenekén. A végrehajtás után a bukfencező gyermek beáll a sor végére.

III. Hídgyakorlatok

1. Hídban körzés
2. Hídban vetődés
3. Páros hídba vetődés

1. Hídban körzés

Fejtámaszból indul a gyakorlat. A versenyző vagy a jobb lábát lépteti jobb irányba, vagy a balt a bal irányba. Miután ez megtörtént a másik lávával zárást hajt végre úgy, hogy a két láb távolsága maximum húsz centi lehet. Az a láb mely először lép, most újból lép. A követő láb már képes a kialakítandó

hídhelyzet bezárására. Ezen mozdulat sorozat által kialakul egy mozgássor, mely a hídban körzés nevet viseli.

2. Hídban vetődés

Az előzőnél jóval nehezebb feladat. Szintén fejtámaszból indul a gyakorlat, de a jóval egyszerűbb oldalkörzés helyett egy sokkal nehezebb vetődő mozdulatot kell elvégeznie a versenyzőknek.

3. Páros hídba vetődés

A két ovis felhidal és egymáshoz közelít. Mikor a fejnél összeérnek, a kezükkel szoros kapcsolatot alakítanak ki. Majd terpeszben a másikra nagyon vigyázva, egymás után vetődnek át, oda-vissza alapon. Az edzőnek célszerű vezényelve egyszerre irányítani a csoportot az esetleges sérülés veszélyre tekintettel, mely abból adódik, ha az ütem nem egyszerre van.

IV.A birkózás sportág egyszerűbb technikai elemei

Az előző hetekben tanult elemek átisméltése.

1. Karkulcs a nyakon, amerikai kulcs

A felül elhelyezkedő gyermek az ellenfél nyakára teszi a kezét, a másik kezével hónalj fogást eszközöl. A fejet megemelve, behúzza a támasztó lába felé megbukfencezteti. Feltétlen vigyázni kell, hogy az alsó egyének ne hogy valamilyen sérülést okozzon.

2. Csomag

Az alul levő versenyzőt a felső elhasaltatja, majd a lábát a fejével összefogva bebillenteni a csomag pozíciójában. Ha jól hajtja végre a gyermek, nagyon tusveszélyes akció.

3. Bölcső

Hasonló az előző fogáshoz, csak az ellentétes irányú összefogási pozíció különbözteti meg.

Fodor György
szakedző