

AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS KIADVÁNYA

TESTNEVELÉSI UTASÍTÁS

II. RÉSZ

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTÁGAK

2. FÜZET

SZABADGYAKORLATOK



STÁDIUM SAJTÓVÁLLALAT RÉSZVÉNYTÁRSASÁG, BUDAPEST
1926

AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS KIADVÁNYA

TARTALOMJEGYZÉK

TESTNEVELÉSI UTASÍTÁS

II. RÉSZ

TESTNEVELÉSI ÉS SPORTÁGAK:

2. FÜZET

SZABADGYAKORLATOK

STÁDIUM SAJTÓVÁLLALAT RÉSZVÉNYTÁRSASÁG BUDAPEST
1926

TARTALOMJEGYZÉK

	Oldal
Bevezetés	5
Általános szabályok	6
Az állások	9
Kartartások és kargyakorlatok	13
Nyakgyakorlatok	18
Törzsgyakorlatok	20
Hátizomgyakorlatok	20
Oldalizomgyakorlatok	23
Csipőizomgyakorlatok	25
Hasizomgyakorlatok	26
Lábizomgyakorlatok	29
Összetett gyakorlatok	32
Egyensúlyozó gyakorlatok	33
A mozgás	34
A futást előkészítő gyakorlatok	37
Légzési gyakorlatok	39

TARTALOMJEGYZÉK

1	Bevezetés
2	Általános szabályok
3	Az állások
13	Karrierakciók és karrierakciók
15	Értekezésiakciók
20	Törzsakciók
24	Állományakciók
28	Összetettakciók
29	Alapszabványakciók
30	Alapszabványakciók
30	Alapszabványakciók
30	Alapszabványakciók
32	Alapszabványakciók
33	Alapszabványakciók
34	Alapszabványakciók
37	Alapszabványakciók
38	Alapszabványakciók

Bevezetés.

1. A szabadgyakorlatok a testnek és testrészeknek minden irányú és fajú szabad alapmozdulatait és azok egyszerű változatait foglalják magukban.

2. A szabadgyakorlatok sorrendje az egyszerűtől az összetett felé halad. Kiterjed a tagok, a törzs és a szervek működtetésére, valamint ezek összetett gyakorlatoztatására. Végeredményben az alapvető helyes mozdulatok elsajátításával az egész test alaki és szervi munkaösszhangját megteremteni hivatottak.

3. A szabadgyakorlatok legfontosabb csoportja a törzsgyakorlatok, mert a törzsben székelnek azok a legnemesebb életszervek (szív, tüdő, vesék, máj, gyomor és bélrendszer stb.), melyeknek zavartalan működése az egészség záloga.

A Testnevelési Utasítás minden más, a következőkben fel nem sorolt szabadgyakorlat gyakorlását is megengedi, ha az könnyen végrehajtható és megerőltetéssel nem jár.

Ilyen gyakorlatok: a svédgyakorlatok, vagy az ügyességet és a figyelmet fokozottan fejlesztő ellentétes (disszimetrikus) gyakorlatok.¹

¹ Az ellentétes (disszimetrikus) gyakorlatok alatt két vagy több különmemű mozdulatot gyakorolunk egyszerre. Ilyenek pld. a jobbkar hátra köröz, a balkar pedig előre;

Ilyen ellentétes (disszimetrikus) gyakorlatot sok különmemű gyakorlat változatos összevonásával állíthat össze az oktató találékonysága. Ezeket azonban csakis előrehaladottabb kiképzésnél szabad a gyakorlatban végrehajtanunk.

Általános szabályok.

4. A szabadgyakorlatok alapjai a testnevelésnek. Tervszerűen kell azonban azokat vezetnünk, hogy az összes izmokat, ízületeket, csuklókat, valamint a belső szerveket a teljesítőképességnek megfelelő fokára hozhassuk.

5. A szabadgyakorlatokat naponta reggel ébredés után, illetve a foglalkozás kezdete előtt legalább 15 percen át kell ütnünk, lehetőleg a szabadban. Ahol tömegkiképzésről van szó, ott a gyakorlatokhoz alkossunk kisebb csoportokat.

6. A szabadgyakorlatoknak csak akkor lesz teljes az eredményük, ha a résztvevők kedvvel és örömmel gyakorolnak. Ez pedig be fog következni, ha a váltakozó gyakorlatok célját és értékét felismerik.

7. Azok a gyakorlatok, melyeket általában mindenkinek tudnia kell, *-gal vannak megjelölve.

Azok a gyakorlatok, melyeket menetközben is gyakorolhatunk, **-gal vannak megjelölve.

vagy „Hanyat feküdj“ helyzetben körözés a jobblábbal, a balláb emelése és süllyesztése, vagy: „Karokat felső tartásba“. Jobb térd emelése, lábfej forgatása, vagy „Fejfordítás jobbra és balra“, „Lendítsd a lábat előre-hátra!“

8. A szabadgyakorlatok anyaga a következő:

I. Az állások.

II. A kartartások és kargyakorlatok.

III. A nyakgyakorlatok.

IV. A hátizom-,

V. Az oldalizom-,

VI. A csípőizom-,

VII. A hasizomgyakorlatok,

VIII. A lábgyakorlatok,

IX. Az összetett gyakorlatok.

X. Az egyensúlyozó gyakorlatok.

XI. A mozgás.

XII. A futást előkészítő gyakorlatok.

XIII. A légzési gyakorlatok.

9. A szabadgyakorlatokkal minden gyakorlatnál át kell dolgoznunk az egész testet, a következő módszer szerint:

a) „Bevezető gyakorlatok“ -ként könnyű fej-, kar-, láb- és légzési gyakorlatok.

b) „Fő gyakorlatok“ -ként hát-, has-, oldalizom-, futó- és egyensúlyozó gyakorlatok,

c) „Befejező gyakorlatok“ -ként pedig könnyű fej-, kar- és lábgyakorlatok, légzési gyakorlatokkal.

10. A szabadgyakorlatoknál a végrehajtáshoz megfelelő mozgási területet kell biztosítanunk.

Ha többen gyakorolnak egyszerre, a következőképpen kell eljárni:

A vonalban vagy oszlopban felállított gyakorlók a

„Támpont x (jobb-, balszárny), szabadgyakorlatokhoz nyitódj!“

vezényszóra a megjelölt támpont kivételével, aki helyben marad, addig lépjenek oldalvást apró oldal-

lépéssel, míg szomszédjuktól két kar távolságnyira jutottak. Vonalban a nyitódás után a második sor lépjen 2 lépést hátra. Azután helyezkedjék mindenki szabályos állásba és a támpont felé helyes arcvonalba. A második sorbeliek az előttük állókra takarjanak fel. Ha nagyobb (kisebb) térközt óhajtunk, azt a vezényszóban külön meg kell jelölnünk. Például:

Támpont x! X távolságra. Szabadgyakorlatokhoz nyitódj!

„Támpont x! Zárkózz!” vezényszóra mindenki zárkózzék gyors oldallépésekkel a támpontként megjelölt gyakorló felé szabályos térközre.

A szabadgyakorlatokat azonban egyéb megfelelő alakzatban is gyakorolhatjuk.

11. Az oktató 1—2 ügyes gyakorlót állítson fel többiekével azonos arccal az arcvonal elé, akik a gyakorlatot előmutatják. A gyakorlók kezdetben az oktató előszámlálására, később a nélkül, az előmutatás szerint gyakoroljanak.

12. Mindenki önállóan gyakorol. Az egyformaság mellékes, a fegyelem azonban nélkülözhetetlen.

13. „Rajta!”

vezényszóra a gyakorlatot egyhuzamban folytassák a gyakorlók, míg az

„Allj!”

vezényszó el nem hangzik, amelyre a gyakorlást abba kell hagyniok.

A szabadgyakorlatokat mozgás közben úgy hajtjuk végre, hogy minden lépésre 1—1 mozdulatot (ütemet) végzünk.

14. A gyakorlatok leírásánál zárjelben lévő számok közül a kisebb a kezdőtől követelhető legmagasabb követelményt, a nagyobb

pedig a fokozatos haladás útján elérendő legmagasabb követelményt szabja meg.

1. §. Az állások.

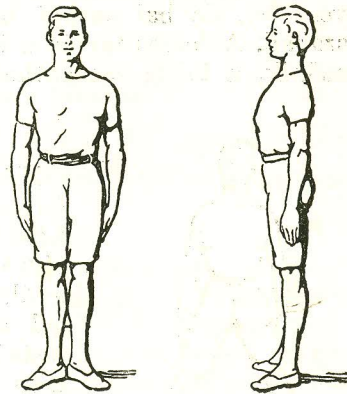
15. A helyes állás a gyakorlatoknál azért szükséges feltétlenül, mert csak helyes állásban hajthatjuk végre jól a gyakorlatokat.

*16. „Vigyázz!”

A szabályos állás (alapállás) vezényszava (1., 1/a. ábra). A gyakorló szabályos állásban (alapállásban) áll, ha sarkai egy vonalban vannak oly közel egymáshoz, amennyire a testalkata megengedi, lábhegyei pedig oly távol egymástól, hogy a lábhegyek között a távolság lábhosszával egyezzenek.

A lábak helyes állásától függ a felsőtest és vállak jó tartása.

Szabályos az állás, ha a testsúly az egész talpon nyugszik, a térddek mérséketlen meghúzottak, a felsőtest pedig csípőből kiemelkedik, a vállak egy magasságban egy kissé hátrahúzottak, a mell szabadon kiemelkedik, a kezek pedig szabadon lelőgnak.



1. ábra.

1/a. ábra.

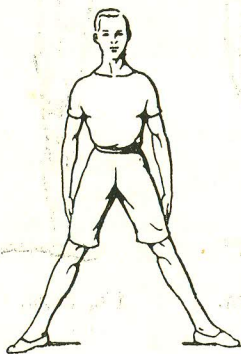
Szabályos állásban a tenyérnek és az ujjhegyeknek mérsékelten meghajlítva, a combon kell feküdni középujjal a comb külső közepén.

Szabályos állásban a nyaknak a vállak közül szabadon kell kiemelkednie, a fej legyen magas tartásban, kissé megszegett állal, a tekintet szabadon irányuljon előre.

Az izmokat szabályos állásban mérsékelten meg kell feszítenünk. (Az izmok görcsös megfeszítése kényszeredett tartással jár.)

*17. „Pihenj!”

A gyakorló helyben állva kényelmes tartást vesz fel, de bal sarkát helyéből elmozdítania nem szabad. A feszes tartás a test összeesése nélkül megszűnik, a tagok mozgathatók. Beszélni nem szabad.



2. ábra.

*18. „Terpeszugrás!”

Könnyed ugrással a terpeszállást vesszük fel. (2. ábra.) Lábak egy, másfél lábszélességre egymástól, térdek kinyúlnak. A lábak teljes talppal a földre helyezkednek. A testsúly mindkét lábra egyformán oszlik el.

„Alapállás!”

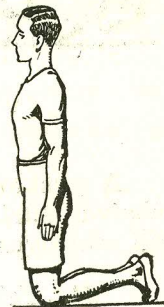
A szabályos állást könnyed ugrással ismét felvesszük.

*19. „Mindkét térdrel térdre!” (3. ábra.)

A lábhegyekről, zárt térdekkel előreereszkedve letérdelünk. A térd feletti rész szabályos állásban van. A végrehajtható gyakorlatok jellege szerint a lábhegyek kinyújthatók, vagy fel támaszthatók.

„Alapállás!”

Könnyed lökessel szabályos állásba kell emelkednünk.

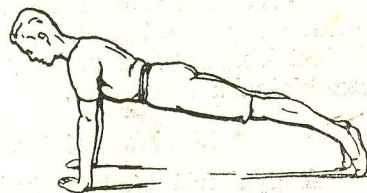


3. ábra.

20. „Mindkét térdrel térdre!” állásban végrehajthatjuk az összes nyak-, kar- és a legtöbb törzsgyakorlatot.

*21. „Fekvő támasz!”

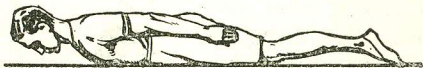
(4. ábra.) Szabályos állásból lábujjhegyre emelkedünk, majd gyors térdmélyhajlítással egyidejűleg a kezeket a térdek között a földre eresztjük, ezután a kezekkel (könnyedén befelé fordított ujjakkal) a földön támaszt keresünk s a lábokat a testtel együtt hátrafelé kinyújtjuk. Ebben a helyzetben a test szabályos állásban van, a has a földet nem éri, a fej egyenesen áll a vállak között, melyek a függőlegesen tartott karokon nyugszanak.



4. ábra.

*22. „Hasra feküdj!” (5. ábra.)

A gyakorló karjai segítségével testét a földre ereszti, karjait és kezeit oldalára és combjára helyezi, fejét mérsékelten fel-emeli.



5. ábra.

„Alapállás!”

A gyakorló előbb fekvő támaszba helyezkedik, lábaival karjai közé, majd rugalmas lökessel gyorsan szabályos állásba ugrik.

23. „Fekvőtámasz jobbra (balra) oldalt!”

Fekvőtámaszból e vezényszóra egész fordulattal oldalfekvőtámaszba jutunk, miközben a testet teljesen kinyújtjuk. A test, a felül lévő kar és a kezek szabályos állásba jutnak. A támaszban lévő kéz ujjait a test hossz tengelyében tartjuk.

24. „Hátsó fekvőtámasz jobbra (balra)!”

Fekvőtámaszból a megjelölt irányba hátfordulattal vagy lendülettel, hátsó fekvőtámaszba jutunk. A test kinyulik, az ujjhegyek a vállvonal meghosszabbításába fordulnak.

* 25. „Hanyat feküdj!” (6. ábra.)

A gyakorló térdmélyhajlítás után a kezeket hátra téve előbb leül, majd hátára fekszik s e helyzetben szabályos állásba helyezkedik.



6. ábra.

„Alapállás!”

A gyakorló felül, majd kezeire támaszkodva rugalmas lökessel szabályos állásba emelkedik.

26. „Hanyat feküdj!” állásban végrehajthatjuk a legtöbb nyak-, kar- és lábgyakorlatot.

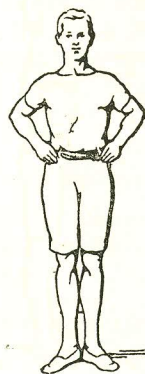
** 27. „Csípőre!” (7. és 8. ábra.)

A kezeket a legrövidebb úton a csípőkre helyezzük, négy ujjal előre, a hüvelykujjakkal hátrafelé. A kézesuklót kinyújtjuk, a könyököt könyvedén hátraszorítjuk, a vállakat leeresztjük.

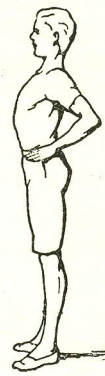
„Alapállás!”

A kezeket a legrövidebb úton szabályos állásba hozzuk.

A „Csípőre!” állás bizonyos gyakorlatoknál a karok elhelyezésére és a test nagyobb szilárdságának biztosítására szolgál.



7. ábra.



8. ábra.

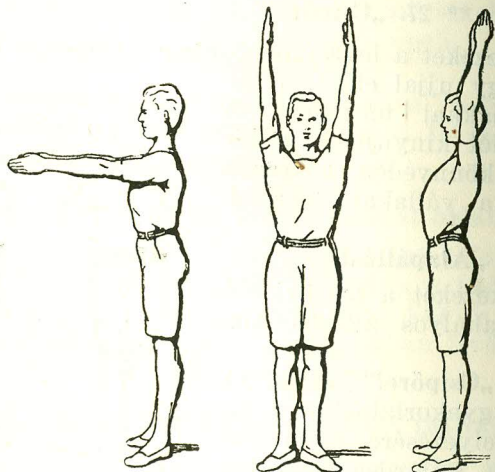
2. §. Kartartások és kargyakorlatok.

28. A karok tartásának fajai:

1. Karok mellsőtartásban.
2. Karok felsőtartásban.
3. Karok oldalsótartásban.
4. Karok hátsótartásban.
5. Tarkóra.
6. Vállhoz.

**** 29. „Karok mellsőtartásba!“** (9. ábra.)

A karokat és kezeket egész az ujjhegyekig vállszélességben a vállak magasságában előre kinyújtjuk, a tenyereket egymásfelé fordítjuk. Testtartás egyébként, mint szabályos állásban.



9. ábra.

10. ábra.

**** 30. „Karok felsőtartásba!“** (10. ábra.)

A karokat alapállásból teljesen kinyújtva anynyira felemeljük, amennyire a test elmozdítása nélkül lehet. Karok és kezek a vállak szélességében állanak, a tenyereket egymásfelé fordítjuk.

**** 31. „Karok oldalsótartásba!“** (11. ábra.)

- a) Alapállásból.
- b) Karok felsőtartásból.

A kinyújtott karok alapállásból (karok felsőtartásból) oldalt kissé a vállak mögé vállmagasságba emelkednek, a tenyereket lefelé (felfelé) fordítjuk.

**** 32. „Karok hátsótartásba!“** (12. ábra.)

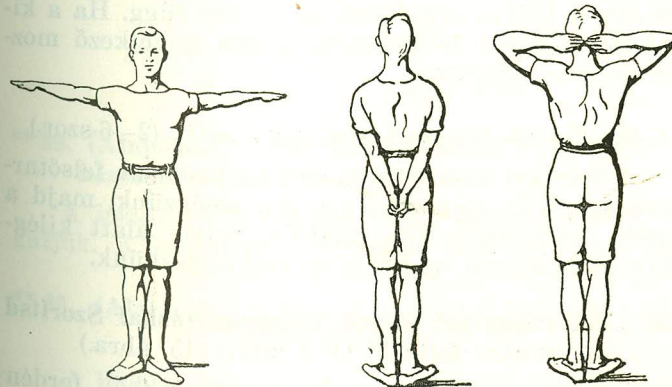
A kezeket kinyújtott karokkal a test mögött kucsoljuk.

**** 33. „Tarkóra!“** (13. ábra.)

A karok a tenyerek elfordítása mellett, oldalt emelkednek, a könyök meghajlik és a felsőkar anynyira hátrakerül, hogy mindkét kéz középső ujjainak hegye, mélyen a koponya alatt, könnyedén a tarkóra támaszkodjék.

**** 34. „Vállhoz!“** (14. ábra.)

Az alkarok a test mellett oly magasra emelkednek, hogy az ujjhegyek a vállat érintsék. A mell ebben az állásban jól kiemelkedik.

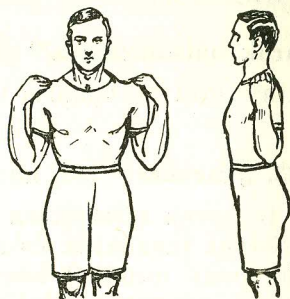


11. ábra.

12. ábra.

13. ábra.

„Alapállás!“ vagy „Karokat helyre!“
A karokat szabályos állásba hozzuk.



14. ábra.

35. Az állások és kartartások bizonyos gyakorlatok kiindulási helyzeteképpen szükségesek. De önálló gyakorlatokul is értékesek. Ezeket gondosan be kell gyakorolnunk és példásan kell végrehajtanunk, mert a végrehajtható gyakorlatok haszna a helyes kiindulási helyzettől függ. Ha a kiindulási helyzet felületes, az utána következő mozgás se lehet hibátlan.

* 36. „Karok felsőtartásba, légzéssel!“ (2—6-szor.)

A karokat lassan az oldalsótartáson át felsőtartásba emeljük, miközben mélyen belégzünk, majd a karok lassú, szabályos tartásba vétele alatt kilégzünk. A belégzést az orron át kell végeznünk.

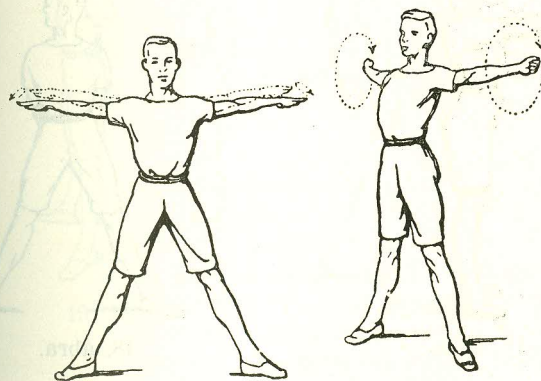
* 37. „Terpeszúgrás! Karok oldalsótartásba! Szorítsd a karokat hátra!“ (3—5-ször.) (15. ábra.)

A kinyújtott karokat a vállizületekből ferdén hátra- és felfelé szorítjuk és azonnal a kiinduló hely-

zetbe visszahozzuk. A fej- és testtartás változatlan marad. Kezdőknél ajánlatos lesz, ha a gyakorlathoz a fejét hátrahajtják.

* 38. „Terpeszúgrás! Karokat oldalsótartásba! Körözz a karokkal előre (hátra)!“ (10—20-szor.) (16. ábra.)

A nyújtott karokat a vállizületből kis körökben gyorsan előre (hátra) körözzük.



15. ábra.

16. ábra.

** 39. (Alapállás.) „Karok mellsőtartásba! Körözz a kézcsuklóval kifelé (befelé)!“ (5—10-szer.)

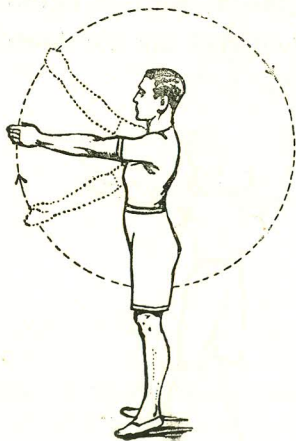
A kezeket a kézcsukló körül kifelé (befelé) forgatjuk. A kartartás változatlan marad.

** 40. (Alapállás.) „Karokat mellsőtartásba! Mar-
kolj!“ (5—10-szer.)

A kezeket erősen ökölbe szorítjuk, majd az ujjakat kinyújtva, erősen szétterpesztjük.

**** 41. (Alapállás.) „Forgasd a karokat előre (hátra)!”**
(5—10-szor.) (17. ábra.)

A karok az ujjhegyekig kinyújtva a megjelölt irányban a vállizületekből nagy körmozgást végeznek.



17. ábra.



18. ábra.

3. §. Nyakgyakorlatok.

*** 42. „Terpeszugrás! Karok hátsótartásba! Fordítsd a fejet jobbra (balra)!”** (2—6-szor.) (18. ábra.)

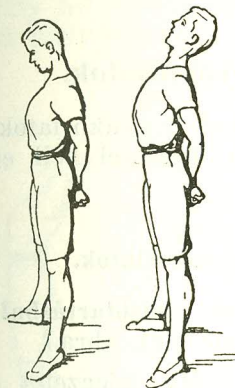
A fejet anélkül, hogy lehajtanók lassan, amennyire lehet jobbra, majd balra fordítjuk. A tekintet a fej fordítását kövesse. A vállak nem mozognak.

*** 43. „Terpeszugrás! Karok hátsótartásba! Hajtsd a fejet előre és hátra!”** (2—6-szor.) (19. ábra.)

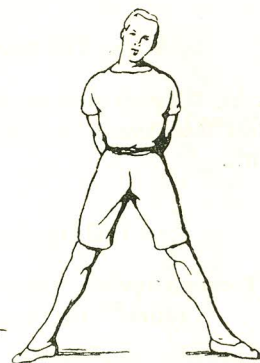
A fejet lassan, elfordítás nélkül, amennyire csak lehetséges, a megjelölt irányokba hajtjuk.

*** 44. „Terpeszugrás! Karok hátsótartásba! Körözz a fejjel jobbra (balra)!”** (2—6-szor.) (20. ábra.)

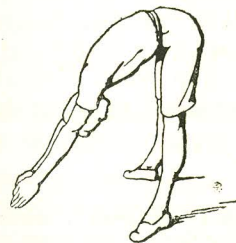
A fejet előrehajtjuk, majd körforgásszerű mozdulattal lassan jobbra, hátra, balra és előre körözzük. A vállak tartása változatlan marad.



19. ábra.



20. ábra.



21. ábra.

45. A nyakizom és a nyakesigolyák erősítésére különösen alkalmasak ezek a gyakorlatok, ha a fejfördítési és fejhajlítási gyakorlatoknál a karok

kal és kezekkel ellenállást fejtünk ki. A karok és kezek ellennyomást kifejtve, a mozgás erősségét növelik.

Ezeket a gyakorlatokat vezényszó nélkül, előmutatásra hajtassuk végre. (Erősek csoportja részére.)

4. §. Törzsgyakorlatok.

46. A törzsgyakorlatokat a gyakorlatok leírásában meghatározott módon légzéssel kell egybekapcsolnunk.

A) Hátizomgyakorlatok.

*47. „Terpeszugrás! Karok felsőtartásba! Hajolj előre!“ (2—6-szor.) (21. ábra.)

A karok emelésével mély lélegzetet veszünk, azután a felsőtest a csípőkből lassan előre, majd lefelé hajlik. Közben kilégzünk. A fej a karok között, a térd nyújtva marad. A gyakorló törekedjék arra, hogy az ujjakkal a földet érinthesse.

Az előbbi állásba való visszatéréshez előbb a törzs, azután a fej emelkedik fel lassan. Közben belégzünk.

*48. „Terpeszugrás! Karok felsőtartásba! Hajolj hátra!“ (2—5-szor.) (22. ábra.)

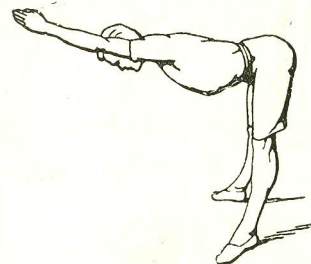
A törzs derékből hátrahajlik, közben belégzünk. A hajlás a gerincoszlop nyújtásával kezdődik, azt követi a mellkas és derék. A fejtartás változatlan marad. Visszahajlás alatt kilégzünk.

*49. „Terpeszugrás! Karok felsőtartásba! Dülj a törzssel előre!“ (2—5-szor.) (23. ábra.)

A karok emelésével mély lélegzetet veszünk, a törzs a csípőkből előre dül, ezalatt kilégzünk. A gerincoszlop nyújtva, a fej a karok között marad. A törzs ily helyzetben felemelkedik (belégzés) és a gyakorlat folytatódik.



22. ábra.

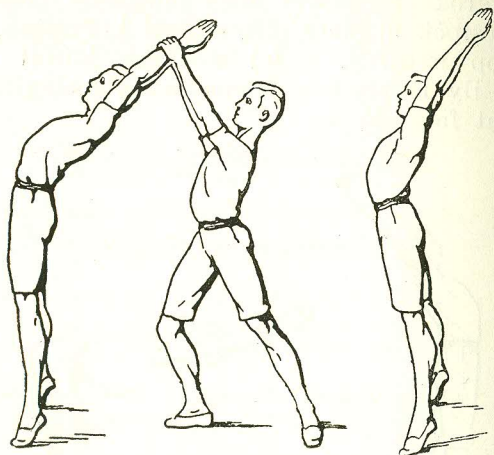


23. ábra.

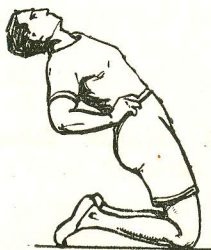
50. „Terpeszugrás! Karok felsőtartásba! Hajolj hátra, emeld a sarkat!“ (2—5-szor.) (24. ábra.)

A gerincoszlop kinyújtásával a törzset a mellrészben hátrahajlítjuk és belégzünk, közben a hasát behúzzuk. Ebben a helyzetben a sarkakat (2—5-szor) felemeljük. (A hátrahajlás alatt a hátraesés megakadályozására esetleg a hátul lévő ember az elől lévőnek kézcuklóját átfogja.) Visszahajlásnál kilégzünk. (E gyakorlatot a bordás falnál is gyakorolhatjuk.)

Előbbrehaladott kiképzésnél ez a gyakorlat szabályos állásból is végrehajtható. (Erősek csoportja számára.)



24. ábra.



25. ábra.

51. Mindkét térdrel térdre! Csípőre! Hajolj hátra!
(2—3-szor.) (25. ábra.)

A törzs a térdizületből lassan hátrasüllyed, közben belégzünk. Majd felemelkedünk és kilégzünk. (Erősek csoportja számára.)

52. „Hasra feküdj! Karokat hátsótartásba! Tarkóra! Emeld a törzset!” (2—5-ször.) (26. ábra.)

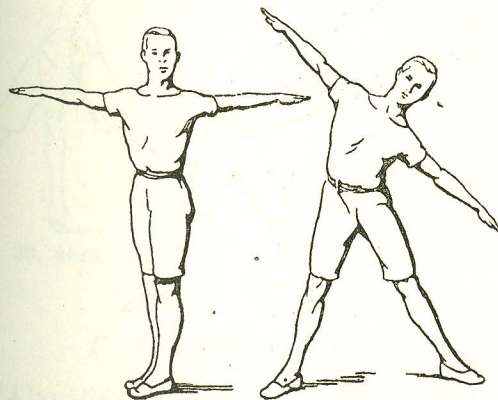
Belégzés után a törzs és a fej a lehetőséghez képest felemelkedik, majd kilégzéssel egyidejűleg lassan visszasüllyed. (Erősek csoportja számára.)



26. ábra.

B) Oldalizomgyakorlatok.

53. (Alap- vagy terpeszállásból.) „Karok felső- (oldalsó-) tartásba! Hajolj oldalt!” (2—6-szor.) (27. á.)



27. ábra.

28. ábra.

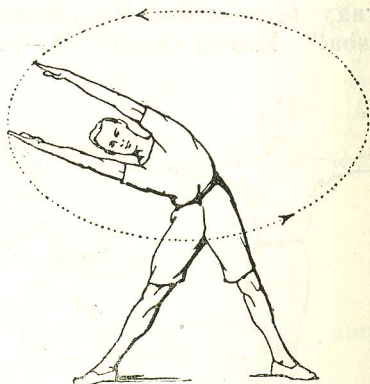
Belégzés után a törzs oldalra hajlításával a gerincoszlop jobbra (balra) hajlik, amennyire ezt a ki-nyújtott lábak megengedik, közben kilégzünk. Ezután a test kiinduló helyzetébe visszatér (belégzés).

* 54. (Alapállás.) Karok mellső- (felső- vagy oldalsó-) tartásba! Fordítsd a törzset jobbra (balra)!"

(2—5-ször.) (28. ábra.)

A lábhegyek a szabályos állásból összezárnak, miközben a karokat az elrendelt helyzetbe hozzuk s egyidejűleg belégzünk. A felsőtest a csípők-ből a lehetőséghez képest jobbra, balra elfordul, közben kilégzünk.

55. „Terpeszugrás! Karok felsőtartásba! Forgasd a törzset jobbra (balra)!” (2—5-ször.) (29. ábra.)



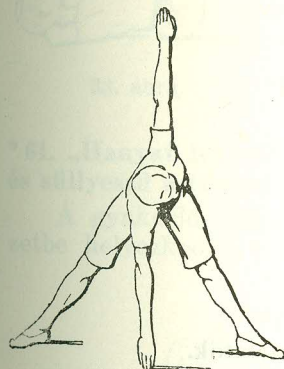
29. ábra.

Belégzés után a test előresüllyesztve lehajlik, közben félig kilégzünk. Azután köröző mozgással a törzset jobb- (bal-) oldalra, hátra, balra (jobbra) és előre forgatjuk. Hátraforgás alatt belégzünk, míg előreforgás alatt kilégzünk. (Erősek csoportja számára.)

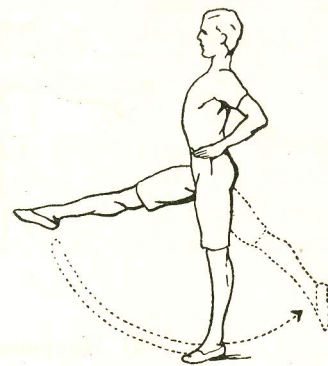
56. „Terpeszugrás! Karok oldalsó tartásba! Dülj a törzssel előre! Fordítsd a törzset jobbra-balra)

(5—10-szer.) (30. ábra.)

A törzs a 49. pont szerint előresüllyed. Majd e helyzetben jobbra (balra) fordul. Előrehaladott oktatásnál a karokat függőleges helyzetbe kell hoznunk, az ujjhegyek váltakozva érintik a földet. (Erősek csoportja számára.)



30. ábra.



31. ábra.

C) Csípőizomgyakorlatok.

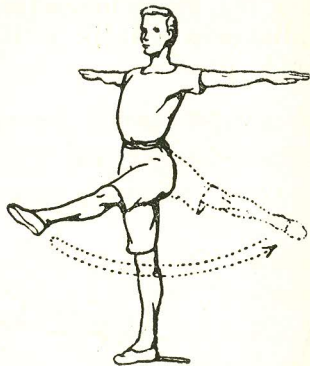
** 57. (Alapállás.) „Csípőre! Lendítsd a jobb- (bal-) lábat előre és hátra!” (2—5-ször.) (31. ábra.)

A jobb- (bal-) láb csípőből erősen előre, majd hátra lendül.

A test helyzete változatlan marad.

* 58. (Alapállás.) „Karokat oldalsótartásba! Körözz a jobb- (bal-) lábbal előre (hátra)!” (3–6-szor.) (32. ábra.)

A megjelölt láb a csípőizületből erősen előre (hátra) lendül, majd e helyzetből jobbra (oldalt), hátra (vagy megfordítva) körszerű mozgást végez.



32. ábra.

D) Hasizomgyakorlatok.

* 59. Hanyat feküdj! Tarkóra! Emeld és süllyeszd a lábakat!” (2–6-szor.) (33. ábra.)

Belégzés után az összezárt lábakat a csípőkből lassan függőleges helyzetbe emeljük, majd újból a földre süllyesztjük. Közben kilégzünk. A felső test és a könyök szilárdan a földön maradnak.

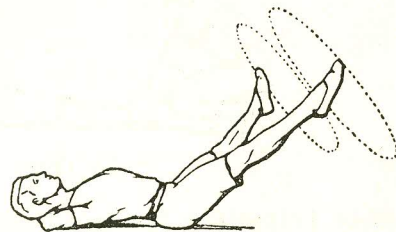
60. „Hanyat feküdj! Tarkóra! Körözz mindkét lábbal!” (2–6-szor.) (34. ábra.)

A kinyújtott lábakat függőleges helyzetbe emeljük, azután a jobb láb jobbra, a balláb balra köröz,

mialatt a lábak a földet nem érintik. A felsőtest és a könyök szilárdan a földön maradnak. A fejet hátra kell szorítanunk. (Erősek csoportja számára.)



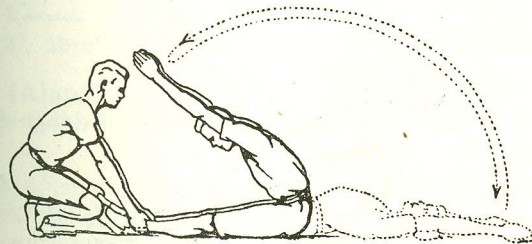
33. ábra.



34. ábra.

* 61. „Hanyat feküdj! Karok felsőtartásba! Emeld és süllyeszd a törzset!” (Társas gyakorlat.) (35. ábra.)

A gyakorló „Hanyat feküdj!” (25. pont) helyzetbe helyezkedik és karjait felsőtartásba emeli.

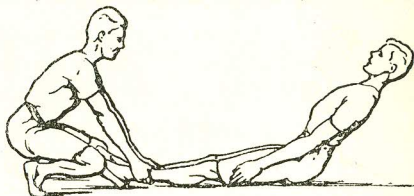


35. ábra.

Közben belélegzik. A segítő vele szemben mély térdhajlításban, kezeivel a gyakorló bokáit átfogja.

A gyakorló belélegzőkor mellkasát kidomborítja, csak az ülep és a fejbub érintse a földet. A törzs

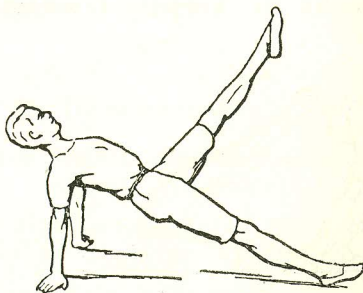
lassan a karokkal egyidejűleg felemelkedik és amennyire lehet, előre hajlik. (Kilégzés.) Azután



35. ábra.

előbbi helyzetébe lassan visszasüllyed (belégzés). A fej állandóan a karok között marad.

62. „Hátsó fekvőtámasz! Emeld a jobb- (bal-) lábat (térdet)!” (2—6-szor.) (36. ábra.)



36. ábra.

A jobb- (bal-) lábat (térdet) hátsó fekvőtámaszban a lehetőségig felemeljük. (Erősek csoportja számára.)

5. §. Lábizomgyakorlatok.

*** 63. (Alapállás!) „Csípőre! Zárd össze a lábfejeket, emeld és süllyeszd a sarkat!” (15—20-szor.) (37. ábra.)**

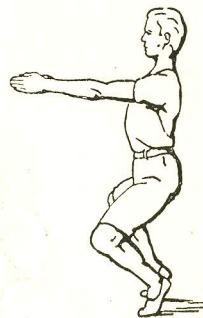
A sarkokról lassan annyira felemelkedünk, hogy a test a lábujjhegyeken nyugodjék, majd újra leereszkedünk rájuk. A testtartás az emelés és süllyesztés alatt változatlan marad.



37. ábra.



38. ábra.



39. ábra.

*** 64. (Alapállás!) „Karokat oldalsótartásba! Emeld a bal- (jobb-) térdet, forgasd a lábfejet!” (3—10-szer.) (38. ábra.)**

A térd emelése után a bal- (jobb-) lábfejet forgatjuk. Közben a felső comb és a lábszár helyzetét nem változtatja.

*** 65. (Alapállás!) „Hajlítsd a térdet, karok mellsőtartásba!” (5—15-ször.) (39. ábra.)**

A térdet a karok egyidejű felemelésével lassan derékszögig behajlanak, majd a karok süllyesztésével együtt lassan újból kiegyenesednek.

*** 66. (Alapállás!) „Karok mellsőtartásba! Hajlítsd a térdet mélyen. Karokat oldalsótartásba!“** (5—15-ször.) (40. ábra.)

A karokat a mellsőtartásból térdhajlítás közben oldalsótartásba hozzuk. Közben a térdek a lábhegyek irányában lassan egészen behajlanak. E helyzetből a karok süllyesztésével lassan szabályos állásba kell visszatérnünk.



40. ábra.



41. ábra.

*** 67. (Alapállás!) „Emeld a bal- (jobb-) térdet, fogd át az alsó lábszárat! Szorítsd a combot a mellhez!“** (2—6-szor.) (41. ábra.)

A térdet felemeljük, a kezek közvetlenül a térdkalács alatt az alsó lábszárat átfogják s erősen a mell felé húzzák. Közben az álló lábnak teljesen nyújtva kell maradnia. A felsőtest helyzete változatlan marad.

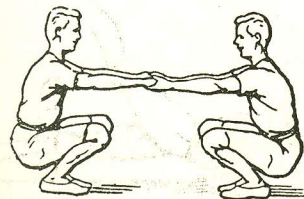
*** 68. (Alapállás!) „Emeld a bal- (jobb-) térdet, fogd át a talpat, szorítsd a combot a mellhez!“** (2—6-szor.) (42. ábra.)

A kezek a talpat átfogják és a lábat a mell felé nyomják. A test helyzete egyébként változatlan marad.



42. ábra.

69. (Két ember egymással szemben! Alapállás!) „Kézfogás! Hajlítsd a térdet mélyen!“ (5—10-szer.) (43. ábra.)



43. ábra.

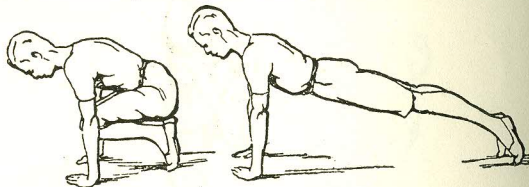
A szemben lévőek egymás kezeit erősen megfogják. Mindketten lassan mély térdhajlításba ereszkednek.

kednek le s e helyzetben ruganyos mozgással arra törekednek, hogy az ülep a sarkakat érintse. A sarkak a földön maradnak. (Erősek csoportja számára.)

6. §. Összetett gyakorlatok.

* 70. Fekvőtámasz! Támaszba!“ (3—10-szer.) (44. á.)

Fekvőtámaszból mindkét lábat összezárt térdekkel előbb támaszba, majd ismét fekvőtámaszba hozzuk.

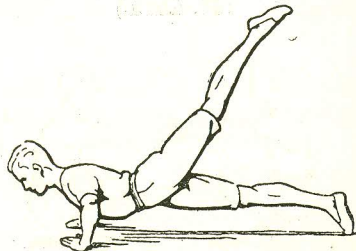


44. ábra.

* 71. „Fekvőtámasz! Hajlítsd és nyújtsd ki a karokat!“ (2—6-szor.)

A karokat lassan behajlítjuk, majd ismét kinyújtjuk. — A test teljesen kinyújtva marad.

72. „Fekvőtámasz! Hajlítsd a karokat és emeld a lábakat!“ (2—5-ször.) (45. ábra.)

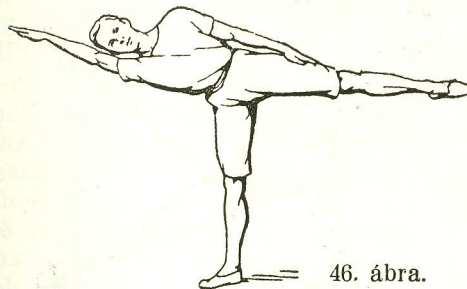


45. ábra.

A karokat behajlítjuk és a lábakat felváltva magasra emeljük. A kar kinyújtásakor a láb ismét lesüllyed. (Erősek csoportja számára.)

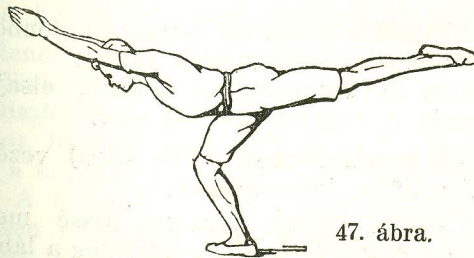
7. §. Egyensúlyozó gyakorlatok.

73. (Alapállás!) „Karokat felső tartásba! Jobb- (bal-) lábon mérleg előre!“ (2—4-szer.) (46. ábra.) A bal- (jobb-) láb hátra felemelkedik és a felső tartásban lévő karok a törzsszel együtt a jobb- (bal-) láb felső



46. ábra.

combja felé előresüllyednek. (Egyidejűleg a karok oldalsó tartásba is hozhatók.) (Erősek csoportja számára.)

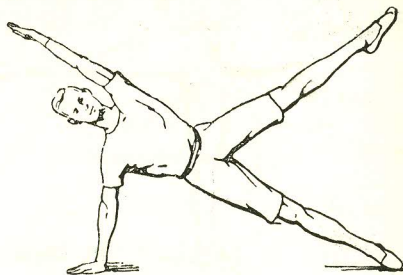


47. ábra.

74. (Alapállás!) Jobb- (bal-) kar felső tartásba! Mérleg jobb- (bal-) oldalra! (1—3-szor) (47. ábra). Szabályos állásból a jobb- (bal-) kar felső tartásba emelkedik, a törzs jobbra (balra) dül s az ellenkező láb

egyidejűleg nyugtva, oldalra emelkedik. A bal- (jobb-) kéz a felemelt láb combján nyugszik. (Erősek csoportja számára.)

75. „Fekvőtámasz jobbra (balra) oldalt! Emeld a bal- (jobb-) kart és lábat!” (2–6-szor) (48. ábra). A felül lévő kart és lábat egyidejűleg felemeljük. (Erősek csoportja számára.)



48. ábra.

8. §. A mozgás.

*76. Kétféle természetes mozgást különböztetünk meg, úgymint a gyaloglást és a futást.

A helyes és kiegyensúlyozott járás elsajátításának iskolája a tagozott menet.

*77. „Tagozott menet!” (49. ábra) vezényszóra a karokat a háton kereszteljük.

„Egy!”-re a balláb térdben kissé meghajlik, azután a test előredülésével egyidejűleg a lábat közel a talajhoz — anélkül azonban, hogy azt súrolnók — könnyedén ki- és lefelé szorított lábheggyel és kinyújtott térdel a jobb lábtól egy lépés távolságra egész talppal keményen a földre helyezük.

A test súlyát az elől lévő lábakra helyezük át.

A felső testnek és a csípőnek ingadozni nem szabad.

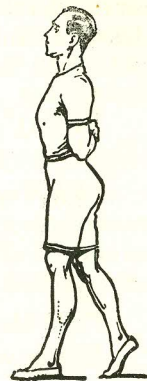
Az egyensúly teljes helyreállítását célzó rövid közbeiktatott szünet után következik a „Kettő!”, melyre a gyakorló jobblábal az előbb mondottak szerint előrelép.

A mozgás ezután „Egy!”, „Kettő!”-re folytatódik.

„Állj!”-ra a gyakorló hátul lévő lábát még egy teljes lépéssel előre viszi és az így hátrajutott lábat gyorsan hozzázárja. A karok az oldalra visszatérnek.

Feltűnő hibák menetközben: A test és a lábak megmerevítése, a lábakkal való dobantás és a lábak keresztelése.

A tagozott menet gyakorlása az egyensúlyérzetre előnyös, azonkívül erősíti a lábat, a has- és hátizmokat.



49. ábra.

78. A következő lépésnemeket használjuk:

a) **Rendes lépés (Vigyázz!)** 115 lépés percenként.

b) **Rövid lépés.**

c) **Díslépés.**

a)-hoz. **Rendes lépés! (Vigyázz!)** A mozgás folyékonyan, a tagozott menetben részletezett módon folytatódik. A térdet meg kell húznunk, a karok természetesen mozognak az oldalak mellett. Az osztágon belül lépést kell tartanunk. Beszélni tilos. A lépés hossza 75 cm.

b)-hez. **Rövid lépés!** Félhosszúságú lépés.

c)-hez. **Díslépés!** Feszés menet a tagozott menetben megszabott módon, de folyékony ütemben. A térd meg húzva, a balkar és a kéz a combhoz

zárva maradnak. A jobbkar természetesen mozog. Beszélni tilos. E menetet a tiszteletadáshoz és csakis osztagban használjuk. Egyenkint a díszlépést nem használjuk.

Pihenj! alatt a testtartás kényelmes. Engedély nélkül beszélgetni tilos.

*** 79. Tornászmenetek:** Ezek bevezető és befejező gyakorlatokul alkalmas oly gyakorlatok, amelyeket csípőre (vállhoz, tarkóra) tett kezekkel kell a következő pontok szerint végrehajtanunk.

*** 80. Menetközben: „Csípőre!“ — „Lábujjra!“**
Ruganyos lépésekkel a lábhegyen menetelünk.

*** 81. Menetközben (csípőre) „Sarokra!“**

A talpakat felemelve, a mozgást a sarkokon folytatjuk.

*** 82. „Vállhoz!“, „Körözz a vállal!“**

A karokat vállízületből hátrafelé forgatjuk.

*** 83. (Csípőre) „Fordítsd a törzset!“**

Menetközben az 54. pont szerint a felsőtest a csípőkből a lehetőséghez képest az elől lévő láb felé elfordul.

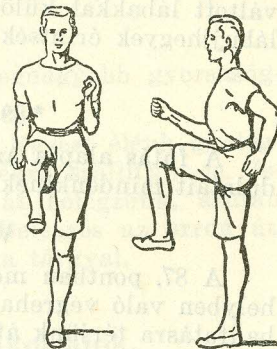
84. E gyakorlatok egymással össze is köthetők.
Pl.: Csípőre, — Lábujjra, — Fordítsd a törzset, vagy Vállhoz, — Sarokra, — Körözz a vállal! stb.

9. §. A futást előkészítő gyakorlatok.

***85. Futást előkészítő kar- és vállmunka!**
(10—20-szor.) (50. és 51. ábra.)

Szabályos állásból az alsó karok derékszögig fel-emelkednek, a kezek ökölbe szorulnak. A hüvelykujj

felfelé néz. A felső test könnyedén előre hajlik. E helyzetből a könyökbe rögzített karokat ellenkezően felváltva a vállízületből erősen előre és hátra rántjuk. A karok pontosan előre és hátra mozognak, az ökölnék az állon felül nem szabad emelkednie. Az áll meghúzva, a tekintet egyenesen előre irányul.



50. ábra.

51. ábra.

*** 86. Futást előkészítő láb-
munka!** (10—20-szor.) (50.,
51. ábra.)

Alapállásban mérsékelten befelé fordított lábhegyen a térdet felváltva vízszintesig rántjuk fel. Közben az allászsár függőlegesen lógjon le. A comb és az allászsár derékszöget alkot. A testsúly felváltva a lábhegyeken nyugszik.

*** 87. Futógyakorlatok helyben. Futógyakorlatok lassú előrehaladással.**

A 85. és 86. pontok gyakorlatai együttesen végrehajtva. A bal- (jobb-) kar fellendülésével a jobb- (bal-) térdet rántjuk előre. A gyakorlatot erőteljesen fokozódó ütemben kell végrehajtani. Csak a lábujjhegyek (talpizommal) érintsék a földet, miközben a boka ruganyosan minden mozdulatot követ.

*** 88. Kötélugráshoz kb. 2 m. hosszú, kisujjnyi vastagságú kötelet használjunk.**

A kötelet derékszög alatt tartott karokkal forgassuk könnyedén alulról hátra, azután a fej fölé.

és előre. Midőn a kötél a lábak alá kerül, keresztül ugorjuk. Először mindkét lábbal egyszerre, később váltott lábakkal külön-külön gyakoroljuk. Csak a lábujjhegyek érintsék a földet.

* 89. Iskolafutás.

A futás alapja az iskolafutás. A futás alapmozdulatait mindenkinek el kell sajátítania.

Végrehajtás:

A 87. pontban megállapított futógyakorlatoknak helyben való végrehajtása után a lassúütemű szabadfutásra térjünk át. A futásnál a talpra és lábujjhegyekre kell lépnünk és különösen arra kell figyelniünk, hogy a láb előrevételénél a térdet annyira emeljük, hogy a felső comb vízszintes helyzetbe jusson. A lábhegyek kissé befelé, a térdék is befelé, nem pedig kifelé forduljanak. A fej tartása egyenes legyen, a tekintet előre irányuljon, az állat húzzuk meg, a felső test könnyedén dőljön előre.

90. A futás különösen erősíti a tüdőt és a szívet s így a testedzés alapja. Ezért a testnevelés és a sportfoglalkozás alatt különös gonddal és alaposan foglalkozunk a futással. A futás koronája az akadályfutás. (L. Atlétika!)

91. 10 pernyi futás bizonyos tekintetben kisebb menetgyakorlattal ér fel. Gyakorlatlan emberekkel eleinte rövidet (1—2 perc), közepes erősségű irammal futtassunk. Azután lassan fokozzuk (2—3 naponkint) a futás tartamát egyenletesen tartott közepes iram mellett. Ha a futás tartamát így 6—8 perccel fokoztuk, akkor ismét csak 1—2 percet futtassunk, de fokozottan gyorsabb irammal. Ezután ismét

gyorsabb irammal fokozzuk a futás tartamát lassan és egyenletesen ismét 6—8 percre. Végül az ily módon futásra neveltek

„Futás“

vezényszóra a tőlük telhető legnagyobb gyorsasággal fussanak.

92. A futás alatt fokozott légzést élénk gyaloglással ismét természetes mértékre szállítjuk le. Iskolafutás alatt 3—5 lépésen át belégzünk, azután ugyanannyi ideig kilégzünk. Belégzés az orron át. Bővebbet a futásról az Atlétika tárgyal.

10. §. Légzési gyakorlatok.

93. A légzési gyakorlatokat bevezető és befejező gyakorlatoknak használjuk, de egyéb gyakorlatok közé is iktassuk közbe.

94. A légzés minden gyakorlatnál fontos szerepet játszik.

Szabadgyakorlatoknál általában akkor kell belelegezni, amikor a mozdulat a mellkast emeli vagy tágitja. Ellenkező esetben kilégzünk.

Tehát a mozgást a légzés természetes ütemében (ritmusában) hajtjuk végre.

95. Megkülönböztetünk a) szív megnyugtatósára való légzést és b) tüdő tisztítására és erősítésére szóló légzési gyakorlatokat.

96. Végrehajtás: Terpeszállásból a nyújtott karokat — miközben az orron át mélyen belégzünk — lassan oldalt fejünk fölé emeljük.

A karok felemelkedése után a tüdőnek tele kell lennie levegővel. Ebben a helyzetben a légzést 2—3 másodpercig szüneteltessük. A kilégzést a karok ol-

dalsó tartáson át alapállásba eresztése közben, mi-
alatt a tenyerek oldalra fordulnak, a szájon át a
fogak közt végezzük.

**97. A tüdőt erősítő légzési gyakorlatokat csakis
nyugodt szív működésnél szabad gyakorolnunk. E
gyakorlatok a tüdön kívül a többi szerveket is erő-
sítik. Légzési gyakorlatokat kényszeredetten és gör-
csösen végrehajtani tilos.**

98. A kilégzés épp oly fontos, mint a belégzés.
A levegőt a fogak között élesen, fokozatosan vagy
megszakítva, vagy pedig nyitott szájon át egyszerre,
vagy végül az orron át csendesen engedjük ki. A ki-
légzésnek azt a módját, hogy a tüdőből minden leve-
gőt erővel kipréselünk, sokszor gyakoroljuk.

99. Mell-, has- és teljes légzés.

A mell-légzésnél a levegőt a mellbe szívjuk be.
E kitűnő gyakorlatot úgy hajtjuk végre, hogy a tü-
dőt egészen teleszívjuk levegővel, azután a levegőt
teljesen kiengedjük; a mellkast a mell- és hasizmok
segítségével kidomborítjuk.

A haslégzést legjobban „Hanyat feküdj“ hely-
zetben gyakorolhatjuk. Teljesen nyugodt fekvőhely-
zetben úgy kell belélegzenünk, hogy a has kidombo-
rodjék. A „Hanyat feküdj“ helyzet igen alkalmas
arra is, hogy a túlságosan kifárasztott szívet meg-
nyugtassa.

A teljes légzésnél először a tüdő alsó részét
telítsük haslégzéssel. A belégzés befejeztével a has
alsó részét egy kevésbé ismét be kell húznunk, hogy
a felfújtt mellkasnak támaszul szolgáljon.

A légzési gyakorlatokat csak tiszta levegőn sza-
bad végeznünk.