

A vezető köré mágnesűket is helyezünk, amelyekkel szintén bemutathatjuk a mágneses tér helyzetét, erővonalainak irányát. A mágnesűket ketté törött borotvapengékből készítsük el. Miután jól megmágneseztük, vékony rézdróttal középen átcsavarjuk, kis karikát képezünk ki, amelybe cérnát kötünk a felfüggesztés céljából. A négy mágnesűt a vezető körül, egymásra merőleges irányban függesztjük fel a dróttól kb. 4—5 cm távolságra. A cérnákat részben a tartó rudacskához, részben az azon áthúzott drótkampókhoz kötjük. A cérnák hossza kb. 20—24 cm legyen.

Az áram bekapcsolásakor a mágnesek kimozdulnak É—D-i irányukból, és a vezető körül képzelt kör érintőinek irányába helyezkednek el, mutatván a mágneses erővonalak irányát. Ezt a jelenséget néhány pillanat alatt megsejlelhetik a tanulók.

A koncentrikus köralakban elhelyezkedő erővonalak kimutatása vasreszelékkel történik. Az asztalkára finom vasreszeléket szórunk. Az áram bekapcsolása után ütögessük meg az asztalkát, hogy a vasreszelék az erővonalak irányába helyezkedjen el. Utána az áramot kapcsoljuk ki, és a készüléket hordozzuk körül a tanulók között. Így jól láthatják az áramjárta vezető körül kialakuló mágneses térben levő erővonalakat.

Az eszközök készítésének leírását a következő számunkban folytatjuk.

Kubinyi Zoltán
főiskolai adjunktus



A KISLABDAHJÍTÁS GYAKORLATÁNAK JÁTÉKOS MEGOLDÁSAI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA EGYES OSZTÁLYAIBAN: 2—4. OSZTÁLY

Bármennyire részletesen és a könnyebbről a nehezebbre, az egyszerűbből az összetettebbre haladóan végezhetjük is a kislabdahajtás technikájának mozzanatait tanítványainkkal, a testnevelési órának az a jogos kívánalma, hogy az hangulatos legyen, a tanulóknak élményszerűen maradjanak meg a tanultak, csak akkor valószínűleg meg a körülményekhez viszonyítva a jobban, ha a tanmeneti anyag gyakorlatatása játékos, versenyszerű formában is helyet kap a tanítási órán. Ez a megoldás teljes mértékben megfelel a gyerekek azon törekvésének, hogy társaikkal összemérjék tudásukat: erejüket, ügyességüket és mindezt úgy, hogy közben a kislabdahajtás tanult mozzanatait alkalmazzák az adott játékok szabályainak keretén belül. Miközben tehát felszabadultan játszhatnak, versenyezhetnek egymással, egyúttal a testnevelési óra azon célkitűzése is kifejezésre jut ténykedésük által, amely a tanultak alkalmazására ad határozott utasítást megváltoztatott körülmények között. A változtatás leglényegesebb pontja az, hogy a tanulók, bár legtöbbször egyénileg oldják meg kapott feladataikat, azok helyes vagy helytelen megvalósítása a csapat összteljesítményét javítja vagy rontja. Tehát a tanultak alkalmazása és az élményszerűség biztosítása mellett a közösségért való helytállás is előtérbe kerül. Ez pedig az egyik legfontosabb nevelési célkitűzése (kell, hogy legyen) minden testnevelési órának.

Ezek szerint a kislabdahajtás egyes fokozatainak tanmeneti beállítását nyomon kell kísértetni azokkal a dobó játékokkal, amelyek egy osztály keretén belül leginkább megfelelnek a hajtás mozdulatainak beidegzésére. A fejlődésben mutatkozó eredményesség mégsem ettől fog függni teljes mértékben, hanem attól: mennyire si-

került a hajítás egy-egy, már oktatott mozzanatát az alkalmazott játékba beilleszteni, és azt a tanulókkal végrehajtatni. Közismert tény ugyanis, hogy a gyorsabb eredményre való törekvés, a játékos versenyszerűség keretein belül, a megszokott régi és a kevésbé beidegzett új mozgás összecsapását hozza magával. Legtöbbször győz a régi, a technikailag helytelen, mert ez már mélyebb ingerületi nyomokkal rendelkezik, és közelebb áll a mozgáskészség automatizált fokához, mint az új csapásokat kereső, hajítás — technikailag is helyes, de még csak gondolkodva végrehajtható gyakorlatrész. Úgy kell tehát a játékok kiválasztását eszközölni, hogy azok feleljenek meg a már kialakult hajítómozgás további megszilárdító követelményeinek. Ezt a törekvést egy-egy dobójátékon belül a már meglévő szabályok időleges megváltoztatása által is feltétlenül biztosítani kell. Pl. célbadobás kosárra hajító mozdulattal. Maga a kosárlabdajáték ezt a megoldási lehetőséget csak a kezdőknél ismeri, helytelenül, de a helyes labdavezetés céljából ilyen feladatot is kaphatnak a tanulók.

Nagyon fontos, hogy a végrehajtás szabályosságát alapos ellenőrzéssel és hibajavítással kell érvényre juttatni minden esetben. Egyáltalán nem könnyű feladat ezt a játék hevében, a verseny izgalmi közepette betartatni, de a már elért eredmények rögzítése érdekében megalkuvás nélkül teljesítenünk kell. A tanulókat ugyanis egy állandóan megállapítható türelmetlenség jellemzi, amelyet főleg a távolságban is megmutatkozó nagy dobásokban szeretnének levezetni. A tanár képzettségétől és pedagógiai rátermettségétől függ elsősorban, hogyan sikerül a technikai rögzítés és a tanítványok nem mindig kívánatos törekvésének összehangolása.

A célnak megfelelő játékok kiválasztásánál természetesen a labdajátékok és a labdamérkőzések jöhetnek számításba. Mivel ezek között célba- és távolbadobó versenyek szerepelnek, már önmagától adódik az egyik szempont szerinti felosztás, mégpedig a tornatermi (tantermi) és a szabadtéri gyakorlatot biztosító játékok csoportbeosztása. Az előbbieket főleg a célba-, az utóbbiak pedig a távolbadobó készség kialakítására, illetve megszilárdítására alkalmasak, de feltétlenül a tanulók életkorának, előképzettségének és a rendelkezésre álló sportlétesítmények, azok nagyságának és felszerelésének figyelembevételével.

Nézzük most a kislabdahajítás már leírt fokozatainak és az egyes osztályok labdajátékainak párhuzamba való állítását! Az általános iskola 1. osztályával foglalkoznunk ilyen tekintetben nem kell, mert az egykezes felső dobás csak a második évben jelentkezik először.

2. osztály

Az itt szereplő játékos feladatok közül az adogató versenyeket alkalmazzuk először, de a versenyjelleg csak alapos gyakorlás után jusson kifejezésre. Legegyszerűbb formája a szembenálló soros megoldás.

Az osztály létszámának megfelelően arányosan elosztjuk a gyerekeket lehetőleg úgy, hogy lányok és fiúk vegyesen legyenek együtt. Egy-egy csapatot kettéválasztva egymással szemben állítjuk fel kb. 5–6 m távolságra. A társakat elválasztó zónahatárokat ugrópadokkal jelöljük meg, hogy így a minimumra csökkentsük a játék hevében előálló „határátlépéseket”. Sérülések a padok használata révén nem lehetségesek még ebben a korban sem, mert azok átlépése vagy átugrása csak a labda elejtése esetén szükséges állóhelyzetből indulva.

Feladat: egykezes felső dobással átdobni a kislabdát a szembenlevő társnak. Aki hajított, hátralép a sor végére. Akkor fejeződött be a „játék”, amikor az adogatót indító tanuló kapja el túlololdali társának dobását. A labda magasbatartásával, vigyázz-állással vagy leüléssel jelzi a csapat a feladat teljesítését. Technikai köve-

telmény: a *kislabdahajítás 2. osztályban tanított 3. fokozatának játékos végrehajtása.*

A dobással egyidőben a hajított labda elkapását is gyakorolják a gyerekek. A játék tehát „célbadorbó sorverseny”, ahol a cél a túloldali társ keze, amely mint mozgó célpont, a rosszul sikerült dobást is célra vezeti. Eppen ez a nagy előnye a holt állal szemben, hogy javítani képes a célhajítást a minél előbbi visszajuttatás érdekében. Gyakoroltatás szempontjából az időkihasználás lehetősége maximális.

A versenyszerű formát csak akkor szabad alkalmazni, ha a dobómozdulat végrehajtása már eléggé jó és a tanulók a játékkal kapcsolatos tudnivalókat is elsajátították. Egyébként a verseny megnyerésére való törekvés károsan befolyásolhatná a fő feladat, a hajító mozgás helyes kivitelezését.

Amint javul a gyakorlás révén a tanítványok hajító készsége, úgy növelem a társak közötti távolságot. Ez azonban feleljen meg mindig, mint követelmény, a kevésbé gyakorlottaknak, ugyanakkor biztosítsa a legjobbak érdeklődését is.

Csak amikor már a helyből történő „álló” célra való dobás eléggé begyakorlott, akkor térünk rá a következő fokozatra: *célbadorbás a dobás irányában mozgó társra.* Játékos megoldása a „Labdacica dobással”. A játék lényegét mindenki ismeri. Mivel a labda megszerzése csak eldobás után megengedett, a „cicák” igyekeznek elállni a labda útját, mire a labdanélküliek jobbra vagy balra való elmozdulással mutatják magukat, mint mozgó célpontok. Őket kell „eltalálni” a labdát birtokolóknak, mint a dobás irányában mozgó társakat.

Ennek a játéknak a legegyszerűbb fokozata a kevés „cicával” való megoldás. Amint ügyesednek a labdadorbók, úgy növeljük a „cicák” számát, amíg az el nem éri a kört alkotókét. Mert először körön belül helyezkednek el a „cicák”, ott várják a labda elfogásának vagy érintésének lehetőségét.

Mielőtt rátérnénk az azonos létszámú „Labdacicára”, előbb a dobásfeladatokkal nehezített futó-váltóversenyeket kell gyakoroltatnunk álló célra. Lehet az a dobó felé néző zsámoly vagy szekrény felső része. A lényeges, a találat legyen könnyen ellenőrizhető az erre a célra kijelölt felmentettek által is. A dobóvonal jól láthatóan jelezze a dobás helyét, a céltől való távolsága pedig feleljen meg a tanulók dobás-készségének. A feladat sokféleképpen oldható meg. Legegyszerűbb a találatra menő verseny. Az a csoport nyer, amelyik több találatot ér el. Ha a találat egyezik, akkor a végrehajtás ideje dönt. Célszerűbb tehát mindig a célbadorbás eredményét figyelembe venni a meghatározott módon, vagyis a nem felső dobással elért találat nem számít. A játékos gyakorlat még eredményesebb lesz, ha egy-egy tanulónak több dobást engedélyezünk, pl. hármat közvetlenül egymás után. Ebben az esetben a többszöri és egymást folyamatosan követő mozdulatok biztosíthatják az egyre jobb dobási beidvezést. Nehezíthetjük a feladatot még azzal is, ha nem kézből kézbe történő átadással, hanem visszafutáskor egy bizonyos távolságról való dobással kell a soronkövetkező társához juttatni a tartalékban hagyott labdát.

Ügyesen kell megszervezni a feladatteljesítés ellenőrzését és az eldobott labdák visszajuttatását a dobókösárba, amely a célbadorbás vonalánál helyezendő el.

Így jutunk el az azonos létszámú „Labdacicához”, amelynél már állandó mozgással kell hajítani a labdát az ugyancsak mozgásban levő társaknak. Erre azonban csak később, a 3. osztályban kerülhet sor, mert a 2. osztály tantervi játéka a „Labdacica körben dobással”. Egy másik előírt játék ugyanebben az osztályban a „Nyúl és vadász” más néven: „Nyúl és labdadorbó vadász”, amelynél az az eljárás az eredményesebb, ha a vadászok futás után megállva dobnak a menekülő nyúlra. Ez a játék tehát egyenes folytatása a dobásfeladatokkal nehezített futó-váltóversenyeknek, de nem egyenes pályán és nem álló célra. Ilyen szempontból határozott előrelépést je-

lent az előzőkhöz viszonyítva. Ne vegyük „hibának” azonban azt sem, ha valaki futból próbálkozik a találat elérésével, sőt az ügyesebbek figyelmét hívjuk is fel erre a lehetőségre. Mozgás közben mozgó céltárgyra dobni és találatot elérni igen nehéz feladat. De éppen ez a teljesítmény alkalmas arra, hogy az egyéni elbírálást is megvalósíthassuk. Ehhez azonban a „Nyúl és vadász” olyképpen megjátszatása szükséges, hogy találat esetén a vadász ismételten dobhasson, és csak akkor cseréljen szerepet a nyúllal, ha nem talált. Győztes az a tanuló, aki a legtöbb találatot érte el a játék folyamán. Az ilyen értékelés az életszerűségnek is megfelel.

3. osztály

Ismétlést jelent bizonyos fokig ennek az osztálynak az a követelménye, amely az egykezes felső dobást 5—6 m távolságról 200—250 cm átmérőjű vízszintes és függőleges célba követeli meg. Ez lehet kör, kosár, felfordított számoly vagy szekrény felső rész, vízszintesen vagy függőlegesen elhelyezett céltábla, kosárlabdapalánk stb. Minden felhasználható, amit a felszerelés megenged. Megoldása azonban akkor a leghelyesebb, ha minél több célt helyezünk el a tanulók előtt. Időkihasználás és a gyakoroltatás szempontjából ez a leggazdaságosabb. Egyéni-csapatverseny formájában rendezendő meg, tehát az egyéni eredmények egyúttal a csapatteljesítménybe is beszámítanak. Tartózkodjunk ebben az időben még a külön rendezett egyéni versenyektől, mert lebonyolításuk eléggé hosszadalmas és a gyakorlási idő rovására történhet csak, másrészt pedig a sor, a csapat érdekeinek képviselőletén belül az egyéni szereplés mértéke mindenkor elbírálható technikai szempontból, aminek a megszilárdítása a tulajdonképpeni célunk a játékos foglalkoztatások által.

A 3. osztály célbadobó gyakorlatainál is ugrópadot használjunk, hogy a dobóvonal akaratlan átlépését megakadályozzuk. Ha elegendő kislabdánk van, célszerű lenne, ha minden második tanulóra jutna egy-egy labda, végeztessük több csapattal egyszerre a célbadobást úgy, hogy vezetjük a versenyszerű gyakorlást. Ezzel már előre megelőzhetjük az esetleges rendbontást, és ami a leglényegesebb, a dobások végrehajtása után közvetlenül javítási lehetőségeink vannak. Mivel a játékos versenygés találatra megy a javító mozgás ellenőrzésével, nem kell azt siettetnünk mindaddig, amíg a végrehajtás helyessége nem garancia az önálló és folyamatos lebonyolításra.

A vezetett gyakorlás vezényszava: „Elkészülni!” Ellenőrizzük a sorok első tanulóinak dobóhelyzetét; majd „Dobás”-t rendelünk el. Ez történhet sípszóval is. Akik dobtak, azonnal kifutnak a labdákért és átadják a soronkövetkező társuknak, ha nincs elegendő kislabdánk. Ha van, a labdák összeszedését a felmentettekre bízuk, akik azokat a dobóvonalnál elhelyezett kosarakba helyezik, akik pedig már dobtak, beállnak a soruk végére. A találatok számolását ugyancsak az ezzel megbízott felmentettek végezhetik a tanár ellenőrzésével.

Amikor már ismerik jól a tanítványok a versenyszerű céldobás menetét, csak akkor térünk át az önálló gyakorlásra a soronkénti találatok állandó nyilvántartásával. A végrehajtási idő mennyisége csak abban az esetben jöhet számításba, ha két vagy több csapat találat száma megegyező. A verseny megindítása az „Elkészülni” vezényszó után ugyancsak síppal vagy tapsolással történhet, de ez már az összes sorok folyamatos gyakorlatvégrehajtására vonatkozik. A feladat többszöri ismétlésénél meg kell előre mondani az ismétlések számát, hogy a javításra való törekést minden fordulóra biztosíthassuk.

Ne engedjük meg, hogy főleg a fiúk, „szétlőjék” a céltáblát annál is inkább, mivel a dobás erőssége károsan befolyásolja a mozgás helyes kivitelezését, mi pedig éppen a hajítás technikáját akarjuk elsősorban csiszoltatni.

A felfújt labdával való dobásnál nem véletlenül szerepel ismét a társ. A labda nagyobb terjedelme megnehezíti annak pontos irányítását, szükséges tehát a mozgó, a dobásra elmozduló célpont beállítás. Végrehajtása a 2. osztályban már tanultak szerint történhet. De igen jó formája a „Labdaadogató váltó guggolással” nevű versenyszerű játék is, amelynek megjátszása több figyelmet, értelmi tevékenységet kíván meg minden tanulótól, természetesen a technikai követelmények egyidejű helyes megvalósításával.

Játékeszköz: soronként 1—1 felfújt labda.

Felkészülés: minden sor első tagja, kezében a labdával kiáll a saját sora elé meghatározott távolságra, amelynek nagyságát keresztbe állított ugrópadokkal jelölhetjük. De igénybe vehetünk erre a célra számolyokat és szekrény felsőrészeket is. Az egyszerű vonalmeghúzás nem szerencsés megoldás, mert akaratlanul is jogtalan előnyszerzésre ad lehetőséget.

Meghatározott jelre a kiállított tanuló átdobja a labdát sora első tagjának, aki, miután azt visszadobta, gyorsan leguggol. Az adogató most a sora 2. tagjának hajtja a labdát, aki a visszadobás után szintén leguggol a már guggoló társ mögött. Így megy a játék mindaddig, amíg a sor utolsó játékos is meg nem kapja a labdát, aki már nem dobja azt vissza, hanem azzal a kezében a sor jobb oldalán kifut a volt adogató helyére, miközben az beállt a guggolásból felemelkedett sora élére. Az egész sor egy lépés hátrálással csinál helyet a leváltott adogatónak. Az új pedig ugyanazt csinálja végig, mint elődje. Így cserélődik állandó mozgásban a szerep addig, amíg az első adogató a sor végére kerülve onnan szintén kifuthat oda, ahol megindította a játékot.

Győz az a csapat, amelyik előbb teljesítette feladatát.

Szabályok: csak felső dobás alkalmazható! Csak az veheti fel a labdát, aki eljette.

Megjegyzés: a sor guggoló tagjai figyeljék a röplülő labda útját, mert ezzel elkerülhetik az esetleges fejedobást. A játék megjátszására csak akkor kerülhet sor versenyszerűen, ha tanulókkal többször is gyakoroltattuk az egyes mozzanatokat, hogy mindenki tudja pontosan, mikor mi a tennivalója.

A kislabdahajtás távolba helyből csak a téli célbadobó egyéni és csapatversenyek után következhet a szabadban, mégpedig a 3. osztályban tanult 6. fokozat szerint.

Az osztály tantervi játéka, a „Stukkos”, más néven „Faliróta egy dobóval” már a mozgó céltárgyra történő célbadobás egyik formája, amelyben valakit eltalálni legalább olyan nehéz feladat, mint a dobás elől elugrani. A nehezebb célbadobó játékokra való rávezetés jellege mellett kiválóan alkalmas az egykezes felső dobás helyes kivitelezésének megszilárdítására is.

Egyéni versenynek számítható a „Nyúl és a labdadobó vadász két sorban” nevű játék, amely szerint az eltalált nyulak száma jelzi a vadászok kialakult dobókészségét. Miután megjátszása szerepcserével történik, könnyen megállapítható játékosan is az osztály legjobb egyéni célbadobójának személye.

4. osztály

Voltaképpen az első osztály anyagához viszonyítva csak annyi az előrehaladás, amennyit a tantervi játékok: Fogyasztó körben, Szabadulás a labdától, Kiszorító, mint dobójátékok a tanulóktól többletként megkívánnak. Egyébként ugyanazok a követelmények a tanítás anyaga szempontjából, mint a 3. osztályban, de a távolsága a célbadobásnak fokozatosan növelhető a dobókészség fejlődése szerint. Érdekessége különben a tantervi anyagnak, hogy a kislabdahajtás 7. és 8. fokozatának játékos.

megvalósítása szinte természetes következménye a fentebb leírt játékok eredményes megjátszásának, ami a nyolcadfordulatban jut kifejezésre.

Ugyanakkor azonban az elfordulás közvetlen kísérőjeként jelentkezhet a függőleges dobósíktól való eltérés, amelynek megelőzését nem lehet eleget hangsúlyozni, és elkövetése esetén feltétlenül figyelmeztetnünk kell az érintett tanulókat. A játék megkezdése előtt oktatási célként a kislabdahajtás megfelelő fokozatának gyakorlását kell kiemelni az egyéb technikai és nevelési célkitűzések megemlítése mellett. Nem lenne célszerű bármelyik játék gyakori megállítása, ezért ezeket a fő részben tanított hajtó mozdulatok után szabad csak megjátszatnunk, mintegy azonnali alkalmazásaként az előzőleg tanultaknak.

Összefoglalva röviden a kislabdahajtás gyakoroltatásának játékos megoldásait, azokra leginkább a következők jellemzőek:

a) az egyes osztályokra lebontott hajtó fokozatok minél több gyakorlással történő megszilárdítása,

b) ebből a célból a csoportos foglalkoztatások révén a gyakorlási idő maximális kihasználása,

c) a végrehajtási módok helyes beidegzése érdekében a célbadobások előtérbe helyezése,

d) a tanulók egyéni teljesítményének technikai alapokon való ellenőrzése,

e) a távolbadobó versenyeknek fokmérőkénti beállítása a dobókészség technikai elbírálására,

f) a testnevelési játékok ideiglenesen alkalmazott változatainak feltétlen beiktatása, különös tekintettel a dobási találatok fontosságára és az ebből származó játékbeli előnyökre.

A tanár szakmai képzettségétől és pedagógiai rátermettségétől függ, hogyan tudja a labdahajtás technikai követelményeit és az igen sokféle játékos megoldás alkotó elemeit az óravezetés keretein belül közös alapokra helyezni.

GLÓZIK PÁL
főiskolai adjunktus

AZ ÚTTÖRŐ NÉGYTUSA EDZÉSE

A sokoldalú testi képzés elve az általános iskolában az atlétikai foglalkozásokon is igen jól megvalósítható. Ezt a törekvésünket tanítványainknak az úttörő négytusa versenyekre való felkészítésével érhetjük el a legeredményesebben. Az a tanuló, aki jó eredményt akar elérni ebben az összetett atlétikai versenyben, annak gyorsnak, ruganyosnak, robbanékonynak, ügyesnek, állóképesnek és jó mozgásérzékkel rendelkezőnek kell lennie. Tehát az úttörő négytusa versenyekre való felkészítés is elősegíti — a jellembeli és akarati nevelés mellett — a tanulók izomzatának harmonikus fejlesztését és megerősítését, szerveik és szervrendszereik tökéletesítését, testi képességeik fejlődését. Az általános iskolás korú gyermekek atlétikai edzésénél egyébként is helyesebb a sokoldalú képzés, mint csak egy atlétikai versenyszámra tör-

tendő, speciális edzés. A legtöbb 10—14 éves gyermekről ugyanis még nem állapítható meg határozottan, hogy felnőtt korában melyik atlétikai versenyszámban érhet el esetleg kiemelkedő eredményt. Már csak ezért is érdemes különös gondot fordítanunk tanítványaink sokoldalúságát elősegítő úttörő négytusa versenyekre való felkészítésére.

Természetesen akad olyan tanuló, aki jó futó, de gyengébb például kislabdahajtásban, vagy megfordítva. Ilyenkor az a teendőnk, hogy tanítványunk erős versenyszámának további fejlesztése mellett elsősorban a gyenge versenyszám technikáját kell jól megtanítanunk. Ennek következményeként a gyenge versenyszámban ugrásszerű fejlődést érhetünk el.

Ne tegyünk kivételt egy-egy kiváló futó, ugró, vagy dobó tanulókkal, hanem töreked-