

hogy az Úttörő Olimpia versenyeibe így bekapcsolódhat minden úttörő, és házi versenyeinket (őrsi, raj, csapat) a III. Úttörő Olimpia versenysorozata keretében rendezzük meg. Bizonyosra vesszük, hogy az Úttörő Olimpia amúgyis vonzó elnevezése is segít a tavasz versenyeire történő mozgósító munkában.

A csapat sportprogramjának őszi elkészítése és a III. Úttörő Olimpia most történő versenykiírása sem jelent ellentétet, s megoldhatatlan feladatot. Az egyéni sportágakat eddig is megrendezte minden csapat és a kedvelt labdajátékokból sem kell mind a négyet megrendezni ezután sem. Hisz erre még a legjobb lehetőségek között dolgozó csapatok is képtelenek lennének. A csapat által hagyományosan üzött sportágakat a III. Úttörő Olimpia házi, tömegversenyeinek kell tekintenünk.

A tavasz úttörő sportversenyek előkészítésénél gondoljunk arra is, hogy az Úttörő Olimpia kétszoros versenysorozatára még az ediginél is több általános iskolás kapcsolódik be. Ez pedig köteleességünké teszi, hogy még több gyermekaktívát képezzünk ki versenybíróvá, játékvezetővé. Ennek lehetőségét a kora tavaszi, esetleges mostoha időjárásai viszonyok is biztosítják. A megoldás részben a szabályismeretek felújításával részben új játékvezetői, versenybírói „tanfolyamok” szervezésével történhet.

Bővülést és bizonyos mértékig újat jelent az

Úttörő Olimpia elnevezés a tavasz versenyeken. Mégsem elégedhetünk meg csupán ezek lebonyolításával, hanem gondolnunk kell az úttörőmozgalom hagyományos versenyeire is. Kora tavasszal rendezzünk mezői futóversenyeket, a Magyar Tanácsköztársaság emlékére, április 4-e tiszteletére Felszabadulási váltót és járőrversenyt. Az időjárás javulásával, április második felében rendezzük meg az ugyancsak hosszú évek hagyományaira visszatekintő és a sokoldalú fejlődést kitűnően segítő négytusa versenyeket.

Az úttörő négytusa versenyeit minden ős (raj) számára feltétlenül rendezzük meg, ne csak a felsőbb szinten (körzeti, járási, megyei versenyeken) induló pájtások (1953. január 1. után születettek) részére, mert az úttörőpróba sportkövetelményeinek teljesítése minden úttörő kötelessége.

Sok élményt, szépséget jelent a természetjárás mind gyalog-, mind kerékpártúra keretében. Izgalmat, színt jelent a tanulók számára, ha ezeket is élményekben gazdag tájékoztató versenyekkel, számháborúkkal kötiük össze.

A fentiek szerint előkészített és lebonyolított tavasz sportprogram — a III. Úttörő Olimpia versenyeivel — sikeresen gazdagíthatja úttörő sportolóink életét.

Novák István
Bátaszék



TANTERMI TESTNEVELÉSI ÓRA

Általános iskoláink közel 80%-ának még szűkegő tornaterme sincs. Ez nehéz és kényeszerű megoldások elé állítja az alsótagozatos testnevelést tanító kartársainkat. Összel és tavasszal a szabadban végzik munkájukat, télen pedig a legtöbb helyen csak névleges a tárgy tanítása és legjobb esetben itt-ott elvélve tantermi testnevelés tanításra kényeszerülnek.

Az osztálytermi testnevelés előfeltételei a tantermi testnevelési órákon mindig legyenek biztosítva. Ennek megfelelően rendezzük be tantermi díszítését már az év elején. Helyes óravezetéssel biztosítsuk a gyakorlatok zajtalanságát, a bútorkímélést — nevelői asztali kivételével padot és egyéb bútort elmozdítani nem lehet — s főképpen meg kell változtatni a változatos, hangulatos és pergő órák egész sorát. Több éves megfigyelések és tapasztalatok azt mutatják, hogy a feltételek megvalósulásával igen változatos, jó hatást kiváltó, a készségeket jól fejlesztő, hangulatos testnevelési órákat lehet tartani.

Módszer tekintetében legfőbb elvünk, hogy az osztály együttes és egyszerre történő

foglalkoztatásával oldjuk meg a szabad-, rend-, pad- és páros gyakorlatokat, sőt a játékokat is.

Az újabb szerzett tapasztalatok azt bizonyítják, hogy eddig a helytelenül megválasztott nevelői eljárások voltak a tantermi testnevelés eredményeinek megölője. Pl. a szabadgyakorlatokat is párosával, vagy változó kisebb csoportokban végeztették nevelőink lelkét öltő unalmassággal. Az órák főrészében a gyakorlatot az osztály együttesével, de egyénekenkénti foglalkoztatással oldották meg minimális eredménnyel. Sajnos még a legújabb szak- és segédkönyveink is belesznek ebbe a súlyos hibába.

Az önállóságra nevelés követelményeiből adódik — főként az alsó tagozat 3. osztályától kezdve — a legalább két csapatban történő foglalkoztatás az óra III. részében. Ennek keresztülvitele történhet úgy, hogy a két — vagy több csapat — ugyanolyan szeren, ugyanazzal a gyakorlattal foglalkozik párhuzamosan, de ekkor a csapatok számának megfelelő számú lehet a szer — tornapad, ugrószőnyeg,

A tanítás tárgya: Testnevelés.

A tanítás helye: II. osztály, 32 tanulóval, vegyes osztály.

A tanítás ideje: 1967. január 21-én, 8.55—9.40-ig.

Az oktatás anyaga: Gurulás előre kötetlen helyzetből.

Gyakorlás anyaga: Gyakorlatok iskolapadon — az óra II. részében.

Az oktatás célja: A gurulás folyamatosságának megkísérlése.

Órarész
Időtartam

Tanítandó anyag leírása.

I. Bevezető
rész. 5'

Sorakozás.
Jelentés.

Az óra főanyagának közlése: Mai órán előre gurulásokat végzünk a szőnyegen és a tornapadon, érdekes járásokat.

Tréfás sarkonjárás — merev végtagokkal — a hossz tengelyünk körül, mindkét irányban (villany-babajárása).

Ugyanígy körbenjárás külső talpélen.

Helybenjárás váltogatott sarokemeléssel, majd 4/4-es taposással, továbbá „Fel, fel vitézek” c. dal éneklésével.

II. Előkészítő
rész 12 p.

1—2. Kar- és
lábgyakorlat.

Lábfejek egyfolytában, mérőállás, karok mellső középtartásból lábujj és sarkonállás, egyidejűleg elől, majd hátul. (Bölcső.)

3—4. Hát- és
hasgyakorlat.

Író- és ülőlapon hosszában hátonfekvés és fogás az író-, ill. ülőlap szélén, majd mellkasemeléssel felső törzshajlítás hátra, támasz a fejtetőn („hidépítés”). Miután 2—3-szor megcsinálták a gyakorlatot, akkor hanyattfekvésből felülés és egyidejűleg váltogatott térd-homlok érintés, majd lábnyújtással ismét hanyattfekvés.

5. Oldal-
gyakorlat
(fordító).

Író- és ülőlapon keresztben — pad végén páros feltérdelésen át mérsékelt terpesztérdelés és ülés, indítás balra s egyidejűleg mindkét tenyérrel sarokérintés 1-re, majd 2-re sarkonülésből felegyenesedés páros térdelésbe és ellenkezőleg.

6. Oldal-
gyakorlat
(hajlító).

Írólap végével szemben állva — páros térdelésen át — lovaglólás az írólap végén. Társak szemben ülnek, mellhezartás, 1-re törzshajlítás oldalra, majd 2-re törzsnnyújtás fel lovaglólásba és ellenkező oldalra végezzük a gyakorlatot.

7. Nehezebb
lábgyakorlat.

Társak szemben — ülőlapon arccal kifelé állva, ill. talajon állva — kézfogás ülőlapon levő guggolásban: 1-re guggolásból térdnyújtással (az 1-es beosztású) 2-es társát guggolásba nyomja úgy, hogy kezei annak fülénél legyenek, majd 2-re szerepet cserélnek. Folyamatosan végezzük.

8. Előképző
rávezető
gyakorlat.

Iskolapad ülőlapjának végénél szemben álló párban; egykezes felsődobás.

III. Főrész.
20 p.

1. Oktatási
anyag.

Ugrószőnyegen gurulás előre kötetlen helyzetből.

OSZTÁLYTERMI TESTNEVELÉSI ÓRA

Nevelési cél: Természetes, könnyed és pontos mozgásra nevelés.

Oratípus: Vegyes.

Előkészítendő szerek és eszközök: Iskolapadok, 2 db ugrószőnyeg, 2 db 2 m-es tornapad, 6 db habzsák, 2 db fáskosár.

Alkalmazott technikai szervezés.	Közvetett módszeres eljárás	Megjegyzés
Padból kilépve egyes oszlopokba. Jelentő padok előtt áll. Felső ablakok az I., II., IV. órarésznél nyitva. Író- és ülőlap üres, öltözék fogason, cipő a pad lábánál.	Önállóságra nevelés.	
Tanulók a gyakorlat elmondás és bemutatás alatt a padban helyükön állnak.	Gyakorlatok rövid elmondása, közvetlen és közvetett bemutatása.	Lúdtalp megelőzéseért. Porverés elkerüléseért.
Ülőlapon állva 1/8.fordulat.	Az osztály a gyakorlatot együtt és egyszerre végzi, játékszerűen.	
1/4 ívnyi kartonlapot helyezve állunk az ülőlapokra. Író- és ülőlapon ellentétes arc irányban helyezkednek el — ülésen át.	„Ülőlapra fel!” Két kéz az írólapon, padfelőli egyik láb ülőlapon 1-re és 2-re állásba egyenesedés. — „Padról le!”	
Író- és ülőlap végénél szemben állva fogás a lapon és bal, majd j. térdrel eltérdelés. Ebből a helyzetből 1/4 fordulattal keresztbe fordulás az ülő- és írólapon.	Kiviteli mód tréfás és játékszerű. 3—4-szer végzik.	
1-es beosztású ülőlapon — arccal kifelé — guggol, 2-es talajon szemben áll kézfogással.	Lendületes játszói könnyedséggel végzik.	
Minden 2. sorban állónak 1—1 babzsákot osztunk ki.	„Szívó-nyomó kút” módján tréfás és folyamatos mozgással végzik a gyakorlatot.	
Ugrószőnyeg a padoszloz előtt. Padban ülő tanulók a gyakorláshoz körforgásszerűen végzik a gyakorlatot, hátulsó pár kezd egymás után a gyakorlatvégzéshez, majd utána a másik oldalon helyre megy, leül.	Egykezes felsődobás a szemben álló mellkasára.	

2. Kiegészítő
gyakorlási
anyag.

Tornapad lapján járás előre fejtetőre helyezett habzsákkal.

3. Játék.

Egykezes alsódobás fáskosárba 3—4 m-ről, találati pontozással

IV. Befejező
rész. 3 p.

1. Kétlépéses csárdás oldalt lépéssel.

2. Az óra értékelése.

3. Köszöntés.

Tornapad a padoszlopok mögött, padokkal párhuzamosan.

Padban ülő utolsó pár a padoszlop jobb oldalán indulva vonul a tornapadnál levő kezdő vonalig. Gyakorlatot egymás után folyamatosan végzik s a padból való kiindulási oldalon — bal oldalon — be-menne a helyükre ülnek.

Első 6 tanuló az indulás előtt a gyakorláshoz habzsákot kap. Aki a gyakorlatot végezve helyére vonul, útközben a habzsákot a következőnek adja.

SZERCSERÉVEL körforgásszerűen válthat a két csapat, de ha az jobb, akkor egyszerűbben a szereket cserélhetjük meg, a csapat helyben marad.

Kosár a második padoszlopa és a fal alkotta folyósó közepén a padok előtt. Gyülekező vonal a kosártól 6 m-re (kettős vonal), dobóvonal (egyes vonal) 4 m-re.

Már nem szükséges szerek és eszközök helyre vitése a kijelölt tanulókkal.

Az osztállyal egysoros arckör alakítása a padok körül. Kézfogással együttesen Badacsonyi szőlőhegyen... c. dalra csárdáslépések. Ablakok részben nyitva.

Körbenmaradva kézfogás elengedéssel áll az osztály.

Nevelő „Egészségetekre”! búcsúzik az osztálytól, tanulók meghajlással és két tapsolással egyidejűleg „köszönjük szépen”! válaszóval válaszolnak.

Tanulók oszlop egyesével öltözőbe vonulnak. Öltözőkor ablakok zárva!

Természetesen folyamatosan végzik a járást és mindig előre és távoli célra nézve haladjanak a padon.

Dobás után mindenki saját habzsákját felvéve a másik oldalon helyre indul, labdáját a dobóvonal magasságában padra teszi és helyére ül.

Kosárba találás 1 pont, tanuló felírja, végén összegzi.

Folyamatos körforgással mindenki dob egyszer sorrendben, ha idő engedi háromszor. Találót a csapatvezető megállapítva táblára diktálja egy tanulóknak, aki feljegyzi, összegezi. Csapatok egymás ellen is küzdhetnek egyszerre.

Versenyeredmény-hirdetés.

Táncolás alatt kézfogás mindvégig megmarad.

Az órát összefoglalóan, névszerinti eredmények megjelölésével értékelés, hibák közlése, következő feladat megjelölése.

Öltözés pontozása. Nevelő utoljára hagyja el a termet.

A tanítás tárgya: Testnevelés.

A tanítás helye: II. és IV. o. összevont tanuló-csoport, 12+14 tanulóval; vegyes osztály.

A tanítás ideje: 1966. november 30-án 8.55—9.40-ig.

Az oktatás anyaga: II. o. gurulás előre kötetlen helyzetből.

IV. osztály guruló átfordulás előre guggoló támaszból guggoló támaszba.

A gyakorlat anyaga: Gyakorlatok iskolapadon (II-részben).

Óravezés Időtartam	Tanítandó anyag leírása
I. bevezető rész. 5'	<p>Sorakozás. Jelentés. Az óra foglalkozási főanyagának közlése: Mai órán előre gurulásokat végzünk a szőnyegen és a tornapadon érdekes járássokat. Tréfás sarkonjárás — merev végtagokkal — a hossztenge-lyünk körül, mindkét irányban. Ugyanígy körbenjárás talpélen. Helybenjárás váltogatott sarokemeléssel 4/4-es, majd 2/4-es tapsolással, továbbá „Fel, fel vitézek...” c. dal közös éneklésével.</p>
II. Előkészítő rész. 12'	<p>1—2. Kar- és láb- gyakorlat. Gyakorlatok iskolapadon: Írólap végét két kézzel fogva, váltogatott lábbal, térd- emeléssel és -körzéssel „köszörű”-hajítás.</p> <p>3-4. Has- és hát- gyakorlat. Írólapon hosszában hátonfekvés és csípőmagasságban fo- gás az író-, ill. ülőlap szélén, majd mellkasemeléssel felső törzshajlítás hátra, támasz a fejtetőn („hídepítés”). — Miatán 2—3-szor megcsinálták a gyakorlatot a II. o. hanyattfekvésből váltogatott térdével — felülve — hom- lokát érinti, majd lábát kinyújtva lefekszik. Ez alatt a IV. o. ugyancsak hátonfekvésben mellkasemelést végez, de egyidejűleg páros lábát a vízszintes fölé emeli 1., 2-re hátonfekvésbe ereszkedik és lábait is leereszti a padra.</p> <p>5. Oldalgyakor- lat. II. o. író- és ülőlapon keresztben — pad végén páros fel- térdelésen át — mérsékelt terpesztérdelés és ülés a sarok- csonton, majd ebből a helyzetből törzsfordítás balra s egyidejűleg mindkét tenyérrel sarokérintés 1-re, 2-re sar- konülésből felegyenesedés térdelésbe és ellenkezőleg. IV. o. Ugyancsak páros terpesztérdelésből kiindulón 1-re az alszáron kívül leül a padra, 2-re térdelésbe emel- kedik.</p> <p>6. Oldalgyakor- lat (hajlítás). Írólap végével szemben állva — páros térdelésen át — lovaglőülés az írólap végén. Társak szemben ülnek. Mell- hez. Mellheztartás. Törzshajlítás oldalt balra 1-re, majd 2-re törzsnújtás fel lovaglőülésbe és ellenkező oldalra végezzük.</p> <p>7. Nehezebb láb- gyakorlat. Mindenki szemben párban az írólap végénél áll. Páros térdelés az írólapra hosszában. Mindkét karemelés előre s kézfogás a szemben levő társsal. Bal láb nyújtás — II. o. hátra, IV. o. írólap mellé — 1-re és 2-re visszatérdelés a lapra és ellenkezőleg.</p> <p>8. Előképző gya- korlat. II. o. Iskolapad ülőlapjának végénél szemben álló párban; egykezes alsódobás; IV. o. Iskolapad írólapjának végénél szemben álló párban; egykezes felsődobás.</p>

OSZTÁLYTERMI TESTNEVELÉSI ÓRA

Az oktatás célja: II. osztályban a gurulás folyamatosságának megkísérlése.

IV. osztály a gördülés lendülettel, helyes — megkívánható — módon való végezt...

Nevelési cél: Mindkét osztályban természetes, könnyed és pontos mozgásra nevelés.

Óratípus: Vegyes.

Előkészítendő szerek és eszközök: Iskolapadok, 1 db ugrószőnyeg, 2 db 2 m-es tornapad, 6 db habzsák, 6 db rongylabda, 2 db fáskosár, valamint egy kartonlapon levő állatrajzos célkörrökkel ellátott felakasztható céltábla.

Alkalmazott technikai szervezés	Közvetett módszeres eljárás	Megjegyzés
<p>Padból kilépve egyes oszlopokban. Külön a II. és IV. osztályosok. Felső ablakon szellőztetés az I., II., IV. órarárszónál.</p>	<p>Onállóságra nevelésért.</p>	<p>Író-, ülőlap üres, öltözék fogason, cipő a pad lábánál.</p>
<p>Tanulók a gyakorlat elmondása, bemutatása alatt helyükre ülnek.</p>	<p>Tréfásan utánzógy. „Vil-lanylabda”-járás. Lúd-talp-megelőzés. Porverés elkerüléséért. 2/4-es tapsnál II. o. csak h. jár.</p> <p>Gyakorlat elmondás, tanulóval bemutatás.</p>	
<p>Író- és ülőlapon ellentétes arcirányban elhelyezkedve II. és IV. o. együtt és egyszerre végzi.</p>	<p>Mindkét osztály együtt és egyszerre végzi a gy.-ot. II. o. az ülőlapot fogja. Utánzó.</p> <p>Játékszerűen végezzék a gyakorlatot, életkornak megf. nehezítéssel.</p>	
<p>Két osztály egyszerre végzi gyakorlatát életkornak megf. nehezítéssel. IV. o. teheti kezét tarkóra, fej-tetőre stb.</p>	<p>Ülősoronként, oszlopon-ként 1—2-es beosztással felváltva dolgoznak ülő-és írólapon.</p>	
<p>Két osztály egyszerre végzi a gyakorlatot.</p>	<p>IV. osztályosok sokkal mélyebben hajolnak oldalt s közben combbal jól szorítják a pad szélét.</p> <p>Mindkét oldalra 2—3-szor végezhetik a gyakorlatot.</p>	
<p>I. o. a gyakorlatot az ülőlapon végzik, fogást elen-dve az ülőlap szélét fogják. IV. o. egyedül is vé-gezheti a gyakorlatot.</p>		
<p>Dobások után a tanulók vezényszóra helyükre ülnek!</p>	<p>Mindenkori dobás mell-kasra célozott, 2 kezes alsó labdafogás.</p> <p>Dobás mellkasra irá-nyítva, kétkezes alsó fo-gás.</p>	

III. Fő rész
20'

1. Oktatási
anyag.

II. o. Ugrószőnyegen gurulás előre kőtetlen helyzetből.

Kiegészítő gy-
akorlási anyag.

IV. o. Tornapad gerendáján négykézláb mászás előre (test-
súly megfelelő áthelyezése kézzől lábra).

A „csapatok”, osztályok szerváltása.

2. Kiegészítő
gyakorlási anyag.

II. o. Tornapad lapján járás előre fejtetőre helyezett hab-
zsákkal.

Oktatási anyag.

IV. o. Ugrószőnyegen guggoló támaszból guruló átfordu-
lás előre, guggoló támaszba (gördülés lendülettel, helye-
sen).

3. JÁTÉK

II. o. Egykezes alsódobás fáskosárba 3—4 m-ről, találati
pontozással.

IV. o. Táblán levő és 5 célkörrel ellátott állatrajzra egy-
kezes felsődobással célba dobás.

IV. Befejező
rész.
3'

1. Csárdás-lépés
oldalt.

2. Az óra érté-
kelése.

3. Köszönés, el-
vonulás az öltö-
zéshez.

Szőnyeg a II. o. padoszlopa előtt. Gyakorláshoz körforgás, hátulsó pár kezd, utána másik oldalon helyre megy, leül.

Tornapad IV. o. ülő oszlopa mögött, paddal párhuzamosan.

Nem a csapatok, hanem a *szerek cserélnek helyet ezúttal.*

Első 6 tanuló gyakorláshoz indulás előtt habzsákokat kap. Aki a gyakorlatot elvégezve helyére vonul, útközben habzsákokat a gyakorláshoz indulóknak adja.

Gyakorlásnál közlekedési eljárás, mint előbb II. o.-nál láttuk.

Kosár a II. o. padoszlopa és a fal alkotta folyosó közepén, a padok előtt van. Gyülekezővonal a kosártól 6 m-re, dobóvonal 4 m-re.

Két padoszlop folyosóján táblától 5—6 m-re van a dobóvonal, gyülekezővonal 7—8 m-re. Táblára dobáskor rongyabdát használunk, kímélésből. Dobás utáni eljárás mint II. o.-nál.

Két osztállyal köralakítás a padok körül. Kézfogással együttesen Badacsonyi szőlőhegyen... c. dalra táncolás. — Ablakok részben nyitva.

Utolsó pár jobb oldalon indulva vonul a kezdő vonalig. Gyakorlatot egymásután folyamatosan végzik s a kiindulási oldalon — bal oldalon — helyükre ülnek.

Segítést először a nevelő, majd egy ügyes tanuló látja el. 3—4-szer végzik.

Dobás után mindenki saját labdáját felvéve a másik oldalon helyre indul, s labdáját a dobóvonal magasságában padra teszi, helyére ül. Kosárba találás 1 pont, tanuló felírja, végén összegezi.

Folyamatos körforgással mindenki dob sorrendben egyszer, ha idő enged háromszor. Találatot csap.-vez. leolvassa és diktálja egy tanulóknak, aki feljegyzi, összegezi. Osztályonként álló oszlopok egymás ellen is küzdhetnek. Versenyeredmény rövid hirdetése, buzdítás, dicséret. Már nem szükséges szerek, eszközök helyre vitele kijelöltekkel.

Az órát összefoglaló névszerinti eredmények megjelölésével, hibák közlése, következő feladatok.

Öltözés pontozásra.

létra stb. — Másik megoldás, ha mindegyik csapatnál más szert és más gyakorlatot alkalmazunk és a nevelő többfelé figyelve — az új oktatási anyagot végző csapatnál tartózkodva vezet és mindenütt irányít. — Az elméleti órákon, pl. az összevont osztályú tancsoportoknál is ez az eljárás ad lehetőséget az önállóságra neveléssel az új tananyag megtaníthatóságára. Itt a tanulók közvetlen vezetésének is önálló foglalkoztatásának váltakozása biztosítja a Tanterv anyagának osztályonkénti elvégzését. Fentiek alapján lehet és kell is csapatban való foglalkozást alkalmazni az alsó tagozat testnevelési óráin is — ismétlem főként a 3. osztálytól. — Ha az összevont osztályok esetében képes önálló munkára az 1. osztályos tanuló is, akkor mennyivel inkább ránevelhető a testnevelési órán a helyes eljárásokra.

A testnevelési foglalkozásoknak fent leírt módja adja meg a lehetőséget arra, hogy a testnevelés tanításában is megoldhassuk az osztályonként előírt anyag tanítását és a készségek fejlesztésének művelését.

Még meg kell említenünk, hogy a gimnasztikai gyakorlatok végeztetésénél a tanteremben az alábbi módokon járhatunk el: Szétosztott elhelyezkedés mellhez tartott kéztartásnyi távolságra egymástól a nevelői asztal előtt, padosorok előtt és mögött s a padosorok között és mellett. Elhelyezkedhetünk az ülőlapon — kartonlapot a talpunk alá helyezve — s „fél

balra (jobbra)-át” helyzetbe elfordulva. Ez a megoldás a legsűrűbben benépesült osztályokba való.

Legújabb és legkényelmesebb elhelyezkedést biztosító megoldás az, amikor az egyes oszlopok az ülőlapon, kettős oszlopok meg a talajon az írólap magasságában állnak meg. Ennél a formánál a legkevesebb a megkötöttség a gyakorlatok összeválogatását és kivitelezését tekintve.

Tantermi padon végezhető előkészítő jellegű gyakorlatoknál legfőbb elv: ragaszkodni az osztály együttes és egyszerre történő gyakorlatvezetéséhez, ha a körülmények megengedik. Az író- és ülőlapon fejtől és lábtól történő elhelyezkedés. Ennél a fiúk elől, a lányok hátul helyezkednek el a padokban. Lehet ugyanaz 1—2-es beosztással váltakozó csoportokban, vezényszóra és cserével.

Az óra részeiben a gyakorlat végzéséhez szükséges körforgás — szerhez oda és vissza — szaggatott vagy folytonos segédvonalait osztályteremben is a talajra rajzoljuk és ezzel is eredményesebbé tesszük munkánkat. Előnyös az is, ha a szereket és eszközöket előre bekészítjük és egyéb jó szokásokat is kialakítjuk.

Több éve folynak idevágó kísérletek és ezek azt igazolták, hogy a tantermi testnevelés is érhet el biztató eredményeket.

Bársony Sándor
Nyíregyháza



A MESERÁCS nevű tornaszer alkalmazása az alsó tagozatos testnevelés tanításában

Másfél éve dolgozunk gyakorló iskolánkban a MESERÁCS-csal,* eddigi tapasztalataink igen kedvezőek. Számtalan olyan előnye van a szernek, amelyet különösen a tantermi órákon igen jól ki lehet használni.

Ilyenek:

a) kis helyen elfér, szűk tanteremben is felállítható akár az egész szerkomplexum, akár részei külön-külön, — kis helyen tárolható;

b) részekre szedhető, tehát könnyen mozgatható egyik teremből a másikba;

c) teherbíró és masszív, a tanulók biztonságosan mozoghatnak rajta;

d) tetszetős kivitelezésű, színével, formájával megragadja a gyermekek figyelmét, felkelti érdeklődésüket;

e) a mozgásformák gyakoroltatásának olyan széles skálájú variációját teszi lehetővé, amelyet a hagyományos tornaszerek nem tudtak nyújtani, s ezáltal a Tanterv-ben csak szűkszavúan megszabott mozgásfeladatok sokoldalú gyakoroltatását nagyon megkönnyíti;

* A MESERÁCS nevű tornaszer az óvodai testnevelés számára készült. Megalkotói: Kunos Andrásné a Szarvasi Óvónőképző Intézet tanára, és dr. Krizsanecz Károlyné főiskolai tanár. A szer hivatalos bemutatója két évvel ezelőtt a Kecskeméti Óvónőképző Intézetben zajlott le a Művelődésügyi Minisztérium és az MTS, valamint a Testnevelési Tudományos Tanács kiküldötteinek jelenlétében. A megjelent szakemberek általános tetszéssel és elismeréssel fogadták a tornaszert, s a kedvező bírálat alapján az első tíz kísérleti példányt még abban az évben le is gyártotta a Sportszer Nagykereskedelmi Vállalat. A MESERÁCS első látásra megragadta az érdeklődésünket, s mivel mérete az alsó tagozat számára is megfelelő, mi is kértünk gyakorló iskolánk számára egy kísérleti példányt.