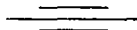


Pl.: Mít csinálnak a halak?

halak — hallgatnak
csuka — csuklik
bálna — bálozik stb.

Befejezés:

Sok verset olvastunk ezen a foglalkozáson, de még mindig lenne mit olvasni. Most egy kis ízelítőt kaptatok, hogyan lehet ezekkel a versekkel játszani, tovább gondolni őket. Weöres Sándornak nagyon sok versét megzenésítették. Befejezésül hallgassuk meg a *Buba éneke* című versét a pécsi *Szélkiáltó* együttes előadásában, majd a verset a költő előadásában. Sajnos, már csak így hallhatjuk Weöres Sándor hangját, felvételtől.



BALOGH JÓZSEF
Kaposvár

A túrakajakozásról

A kajakkal történő túrázás kitűnő, ideális szabadidősport, mert lehetőségeivel közvetlen élményeket közvetít a természetről. Mint minden természethez kötött sportforma, a túrakajakozás is sokoldalú és váltakozó hatásokat szolgáltat. Az alacsony vagy magas vízállás, a sodrás változásai, a folyókanyarulatok, a vízben lévő természetes és mesterséges akadályok sokfélesége mindig új feladathelyzeteket teremt. A folytonosan jelentkező új szituációk meghatározott manőverek alkalmazására készítetnek, amiket a nekik megfelelő evezőtechnikák (csapástechnikák) felhasználásával lehet megoldani.

Aki kajaktúrán részt akar venni, magától érthetődően rendelkeznie kell megfelelő mozgáskészséggel, uralkodnia kell evezéstechnikáján, hogy stabilizálni tudja a hajóját, meghajtani, kormányozni stb. Ezek megszerzéséhez rövidebb vagy hosszabb tanulási folyamat vezet. A kajakozás sajátos tanulási élményt közvetít. A hibák gyorsan felismerhetők, és ezzel könnyen korrigálhatók. Minden helytelen csónakmozgás azonnali válasz egy hibás evezőcsapásra. A tanulási siker több tényezőtől függ. Az egyéni képességek, felszerelés praktikus volta, tanár, oktató vagy edző személyisége, hozzáértése, terep, időjárás, társak stb. mind határozott jelentőséggel, befolyásoló szereppel rendelkeznek. Közülük kettőt, a terepet és a felszerelést külön kiemelem.

Az igazán jó terep megválasztásától döntően függ, hogy a kezdő kajakos a szokatlan szerrel gyors tanulási sikert ér-e el, vagy ennek hiányában nemsokára lemond a további próbálkozásokról. A kajakozás oktatásához ideális az állóvíz lapos parttal, amely lehetőleg fél—háromnegyed méter mély, tiszta és meleg vízzel, homok alappal.

A viszonylag nagyobb stabilitású, az evezéstechnikára jól reagáló, de kormány szerkezettel nem ellátott hajók könnyítik a munkát. Fontosnak tartom, hogy a kajaknak ne legyen lábformája, kormány szerkezete, akkor jó, ha a kormány a kajaklapát révén a „kézben” van. Tehát speciális evezőstechnika alkalmazásával irányítható, ami alaptananyag! Ez egyben a kajakost készíti a sokoldalú technikai

repertoár megszerzésére azért, hogy a nehezedő feladatmegoldásoknak és a biztonság érdekében megfeleljen.

A túrakajakozásra történő felkészítést, a különböző alapismeretek oktatását a 8—10 éves korosztállyal sok türelemmel, odafigyeléssel, játékos feladathelyzetek alkalmazásával el lehet kezdeni. Az általam és ebben a formában közreadott ismeretanyag elsősorban az általános iskolás korú tanulók oktatásában, képzésében kap nagy szerepet, de az idősebb korosztály vagy kezdő felnőttek oktatása során is jól felhasználható.

Több éve behatóan foglalkozom a szabadidősportnak ezzel a formájával. Jó néhány túrát vezettem tavakon és folyókon. Oktattam felnőtteket, általános és középiskolásokat, főiskolásokat egyaránt. Az évek során összegyűjtött tapasztalataimat szeretném továbbadni azoknak, akik érdeklődnek a túrakajakozás iránt, és maguk is hasonló oktatómunkát végeznek, vagy akár autodidakta módon foglalkoznak vele.

A biztonságos túravezetés az alább felsorolt kajaktechnikák elsajátítására épül: vízi start; lábjáték a kajakban; alapcsapás előre; alapcsapás hátra; íves csapás előre; íves csapás hátra; fékezés; lapáttámasz; a felsoroltak összekapcsolása, kombinálása.

A túrakajakozás ismeret- és gyakorlatanyagát a következőképpen csoportosítottam:

1. Elméleti alapismeretek:

- a kajak mint vízijármű története, alkalmazási területe,
- a kajakok típusai, építési módjai, részei,
- a kajaklapát és részei,
- a kajak tulajdonságai,
- az állóvizek sajátosságai.

2. Szárazföldi gyakorlati ismeretek:

- a hajó fogása, hordmódja, ápolása, állványozása,
- a kajaklapát fogása, forgatása,
- evezés szűk terpeszállásban, lovaglólásban hajótartó bakon, élére állított szármolyon, fatuskón stb.

3. Vízen alkalmazott gyakorlatok:

a) sekély vízben állva evezés előre, evezés hátra, váltakozva evezés előre és hátra,

(Cél: A víz ellenállásának érzékeltetése.)

b) vízistart (a hajó vízre tétele, beszállás, testhelyzet a hajóban, indulás),

c) a lábjáték (egyensúlyozás csipőből lábbal, a felsőtest mozdulatlan),

d) alapcsapással előre evezés a stéggel vagy parttal szemben helyben, miközben a társ tartja a hajót,

— a hajó hátrafelé történő ellökése után evezés alapcsapással előre kiindulóhelyzetbe, az előző feladat, a távolság fokozatos növelésével,

(Cél: Az azonos lapáthelyzet kialakítása és az azonos mértékű erőközlés begyakorlása mindkét oldalon.)

— alapcsapással előre evezés céltárgy (jelzőbója, társ, fa, partrész stb.) felé,

— egyenletes partvonal követése azonos oldaltávolságban,

— iránytartó társ vagy oktató hajójának követése,

— 8—10 lendületes alapcsapás végrehajtása meredek nyélállással, majd 8—10 könnyed alapcsapás előre normál nyélállással,

— rövid távú evezős versenyek (30—60 m),

— evezés alapcsapással előre csoportosan, különböző oszlop- és vonalalakzatokban, ék- és V alakzatban stb.

(Cél: Minden feladatnál az igazodó iránytartás.)

e) azonos oldali ívescsapás előre alkalmazásával fordulások helyben balra, jobbra, versenyre is,

— váltott oldali ívescsapás előre végrehajtásával hullámvonalú haladás céltárgy felé,

— szalamoszás előre felé haladással bójason alap- és ívescsapások kombinálásával,

(Cél: A bójával, társ csónakjával történő összeütközés elkerülése.)

— evezés bója körül spirálisan egyre szűkülő körökben az előző technikák felhasználásával,

— az előző feladat nyolcas alakzatban két bója körül,

- f) a lapáttámasz végrehajtása a lapáttoll hátlapjának távoli vízre fektetésével,
 — lapáttámasz a bal és jobb oldalon váltakozva a csónak „lábjáték” révén történő ringatásával, hintáztatásával,
 (Cél: érezze meg a tanuló a csónak lapáttámasz révén történő stabilizáló hatását.)
 — a csónak erőteljes oldalra döntése után azonos oldali lapáttámasszal a borulás megakadályozása,
 — 8—10 lendületes alapcsapás előre után a csónak balra történő döntésével, fékezésével egyidejű lapáttámasz végrehajtása balra,
 — az előző feladat jobbra,
 g) 8—10 lendületes alapcsapás előre után *fékezés* a tollak válogatott oldali vízbe nyomásával, megállás,
 b) — evezés *alapcsapással* hátra iránytartással,
 i) — *ívescsapás hátra* alkalmazásával helyben fordulások balra és jobbra, versenyre is,
 — hullámvonalú haladás hátrafelé ívescsapással,
 — álló hajó el- és visszafordítása azonos oldali ívescsapás előre és azonos oldali ívescsapás hátra váltogatásával,
 — helyben fordulások ívescsapás előre és ellenoldali ívescsapás hátra alkalmazásával, versenyre is,
 — ívescsapásokkal előre haladás összekapcsolása a kajak húzás húzásoldali felélézésével,
 — az előző feladat ívescsapásokkal hátra,
 (Cél: A lábjáték fokozása az egyensúlyozás fejlesztése.)
 j) — evezős feladatok és versenyek összetett gyakorlatokkal (iránytartás, kerülés, szlalomozás, fékezés, gyorsítás, élen haladás stb.),
 — evezéssel különböző testhelyzetekben (guggolásban, hajlított és nyújtott állásban stb. az oktató által meghatározott evezéstechnikák megszüntetésével,

4. Menésgyakorlatok:

- üres hajó ellökése parttól, stégtől, beúszással a hajó elfogása és partra vonzólása a fogófül megragadásával,
- az előző feladat bővítve a bedobott lapát elfogásával, és a beülönnyílásba csúsztatásával,
- beúszott társ mentése kajakkal partról történő beszállás után,
- társ mentése kajakkal sekély vízből történő beszállás után,
- kajak mentése kajakkal,
- szándékos borulás után önmentés hajóval együtt történő kiúszással,
- hajóval végrehajtott beúszás után mély vízben hajóba mászás, landolás,
- szándékos borulás után önmentés hajóba mászással,
- kiugrás a hajóból, átúszás a hajó alatt, visszamászás, evezés tovább stb.

5. Vízben lévő akadályok leküzdésének gyakorlatai

- két szűk karó között áthaladás,
- váltakozó part vonalának követése 2-3 m-es oldaltartással,
- átbújás alacsonyan víz fölé nyúló bokrok, fák ágai alatt — az első és a hátsó fedélzetre történő dőléssel egyaránt,
- vízbe dőlt nagy fa ágai közt átevezés,
- áthajtás a víz felszínén úszó karvastagságú uszadékfán,
- evezés sekély iszapos vagy zátonyos vízen,
- evezés enyhén — közepes sűrűségű vízínövények között; a vízfelszín csillogását lehessen látni),
- vékony nádasfal áttörése előzetes lendületszerzés segítségével,
- evezés ritka nádasban,
- evezés különböző irányokból érkező hullámokban,
- hullámvonalas kajakkal stb.

A feladatokat kevés kivételtől eltekintve ebben a sorrendben is oktatom. Az ismétlésszámot, az intenzitást, a távot mindig a csoportok összetétele, életkora, tehérbíró képessége, a tudásban történő előrehaladás mértéke szabja meg.

Ezen alapiskola elvégzésének haszna abban van, hogy egyrészt nyitva áll az út bármelyik gyerek számára a „B” és „C” fokozatú szelídvizek* bejárására is szak-

* A vizek egységes nemzetközi osztályozása alapján nehézségi fokozatok szerint szelídvizeket A—B—C fokozatban és vadvizeket 1—6 fokozatban különböztetik el.

képzett, körültekintő túravezetővel. Másfelől az itt felsorolt ismeretek biztos tudása olyan stabil technikai alapot képez, amelyre bátran és sikerrel lehet építeni a magasabb fokú technikákat — összekötve hajózástaktikával is —, amelyek már a vadvízi evezősök repertoárjában kapnak nagy hangsúlyt (húzócsapás előre, húzócsapás oldalra, húzócsapás hátra, kanadai oldalazás, Duffekt-csapás, S csapás, stb.).

Tanulmányomban olyan alapiskola-gyakorlatokat kívántam közzétenni, amelyek nézetem szerint a kajakban történő biztonságos túraavezetéshez nélkülözhetetlenek. Miközben az a cél is megvalósul, hogy a tanítványok szinte észrevétlenül megismerkednek a természetes vizekkel és közvetlen környezetükkel. A természetes vizet megszokott közegnek tekintik, esetleges félelemérzetüket fokozatosan leküzdik, otthonosan mozognak benne. Ebben a folyamatban a kajakot hasznos segítőtársnak tekintik, mi több, olyan sporteszköznek, amely adott esetben életet menthet. A kajak tulajdonságait megismerve, meghajtásának és irányításának módjait kitanulva, egyben kondicionális és koordinációs képességeiket is fejlesztve hűséges társuk lesz a vizek „cseppfolyó országútjain” az élményszerzésben, a további tapasztalatok gyűjtésében.

Tapasztalatom és meggyőződéseim, hogy ezeknek a gyakorlatoknak a megfelelő elsajátítása a kajakban történő túraavezetéshez nélkülözhetetlen, és egyben garancia is a biztonságos, de a vízi környezet eltérő körülményeiből adódóan mindig másként jelentkező szituációkhoz kötött feladatok megoldásához.

NANSZÁKNÉ DR. CSERFALVI ILONA
Debrecen

Ötletár a gyerekek nyári programjához

A pedagógusok jelentős száma azon munkálkodik a tanévben, miként tudja színesebbé, gazdagabbá, elevenebbé és emlékezetessé tenni tanítványai szabadidejét; miként tudja gazdagítani a gyerekek ötleteit; miként tud segítséget adni a szülőknek a gyerekek nyári programjának kialakításában.

A főiskolai tanulmányaik arra készítik fel a jelölteket, hogy a település jellege, adottsága, lehetősége mellett gazdag ötletárral rendelkezzenek a szabadidő megszerzésében, amihez kortársaik, fiatal szülők, fiatal értelmiségiek közreműködésére is számíthatnak. Ebből az ötletárból szeretnénk néhányat közreadni, melynek kipróbálására is vállalkoztak a II. éves hallgatók.

A napközis csoportokban és táborokban a gyerekek által választott, az év történelmi anyagának valamelyik fontos epizódját elevenítették meg. A legsikeresebb előadások egyike volt, amikor a gyerekek egy önállóan összeállított jelenetet adtak elő a fáraók korából. A társaság fele rabszolga volt, a másik fele rabszolgatartó. Jelmezt mindenki maga készítette. Ifjú barkácmesterek gyártották a piramist — egyforma nagyságú papírdobozokból. Az ügy magától értetődően, a szülőket is mozgatta, hisz ők is segítettek a dobozok összegyűjtésében, a jelmezek tervezésében.

Megszervezték a tanév során azokat a cserelhetőségeket is, hogy az alföldi gyerekek eljussanak a hegyekbe, a városi gyerekek a faluba, és fordítva, hogy ismerjék meg a magyar tengert — viszonylag kevés szülői támogatással, elsősorban családok cseréjével.