

Általánosságban azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a helyes válaszokat az intelligensebb tanulók adják. A mechanikusan megtanult tananyagot a gyengébb képességű tanulók is vissza tudják adni.

IRODALOM

- [1] NAY, U: Kinder deuten naturwissenschaftliche Versuche. Chemie in der Schule 37 (1990) 458—463.
- [2] THURSTONE, L: Primary mental abilities — Chicago: Univ. of Chicago Press 1938.
- [3] NAY, U: Zusammenhang zwischen Deutungen von chemischen Versuchen und Primärfähigkeit. MNU 34 (1981) 165-170.
- [4] MÉREI F.—V. BINET A: Gyermeklélektan — Gondolat, Budapest, 1972. második kiadás.
- [5] NAY, U., DOHÁNYNÉ, RUPPERT E: A gyerekek környezetvédelmi ismereteiről. Módszertani Közlemények, 1992 XXXII. évf. 4. sz. 209-212.
- [6] NAY, U: Fizikai és kémiai kísérletek gyermekmagyarázata. Módszertani Közlemények, 1992, XXXII. évf. 3. sz. 121-129.

BALOGH JÓZSEF

Csokonai Vitéz Mihály Tanítóképző Főiskola
Kaposvár

Az eszkimóforgás és oktatása a kajakozásban

A természetben űzhető sportok mára világlétséggé váltak. A diákságnak is mind nagyobb része hódol ennek a szenvedélynek, lesz az időjárási nehézségek, a természeti akadályok leküzdésének rabja. Magam is azt tapasztalom — a külföldi és főleg hazai vizeket mintegy tíz éve járva —, hogy a kalandot, kihívást jelentő megmérettetésekben szerencsére nálunk is egyre több szervezett iskolás csoport vesz részt, egy kajak-kenu túra minden megpróbáltatását és veszélyét vállalva. Egy vízitúra a csendes, sima vízen vagy rohanó, tajtékozó hátú, vad folyón csodálatos felfedezéseket, fantasztikus élményeket közvetít — főleg olyan típusú hajóval járva, amivel a természet legrejtettebb zugaiba is el lehet jutni, és amiről F. Nansen, a híres sarkkutató is azt írja, hogy a világ legtökéletesebb vízi járműve: a kajak.

A kajaksport mai rohamosan növekvő népszerűsége és erőteljes terjedése ellenére hazánkban még nem nagy azoknak a száma, akik igazán ismerik az evezéstechnikák koronájának számító eszkimóforgást. Sokaknak felületesek vagy hiányosak a róla meglévő ismereteik, emiatt tévesen ítélik meg, és hibás elképzeléseik vannak róla. Az alábbi sorok ezeket a hiányokat hivatottak pótolni. Kiemelik az eszkimóforgás előnyeit, tartalmazzák a technika helyes leírását és a végrehajtás során előforduló hibákat. Valamint felfedik a könnyűnek egyáltalán nem mondható oktatásmódszertani lépéseket.

A felborult csónak kiszállás nélküli visszafordítását nyílt tengeren az eszkimók már évszázadokkal ezelőtt uralták. A magas északon számukra életszükséglet volt, hogy igen rövid idő alatt kikerüljenek a fagyponyt körüli vízből. A borulást követően, szinte a borulás lendületét kihasználva egy erőteljes vízalatti evezőhúzással ismét az eredeti pozícióba kerültek. Az önmentésnek ez a fajta technikája az eszkimóforgás. Európában 1927-ben az osztrák Pawlata volt az első, akinek sikerült végrehajtania csónakjával ezt az eszkimóktól elesett csodálatos technikát. 1933-ban már a lengyel kajakosok tűntek ki a Dunán nagyszerű eszkimóforgás bemutatójukkal — a Magyarországon ez évben megrendezett cserkészvilágtalálkozó. Hazánkban Osváth György (1935) nevéhez fűződik az érdem. Ő tanulta meg mesterfokon elsőként kajakjával az eszkimóforgást, és másokat is oktatót erre, ami abban az időben rendkívüli tettnek számított.

A mi szélességi fokunkon — az eszkimókkal ellentétben — egy borulásnál általában nem a túlélésért kell küzdeni. De az úszás a felborult, esetleg vízzel alaposan megmerült csónakkal és lapáttal a kézben nem mindig kellemes. Az eszkimóforgás biztos tudása nélkül pedig a sportolónak egy sor elkerülhetetlen tényezővel kell számolnia. Borulásnál a víz alatt kénytelen

kiszállni, felmerülni, a csónaknál maradni, a lapátot tartani, kikötőhelyet keresni, a csónakot a vízből kihúzni, kiüríteni, ismét vízre tenni, beszállni, a hullámvédő kötényt zárni, és újra nekiindulni. Sőt a probléma még nagyobb, ha az esetlegesen magával vitt felszerelés a borulásakor nem megbízhatóan vízhatlan zsákban volt. Ez a szembeállítás mutatja, mennyivel időtakarékosabb és kevésbé erőrabló az eszkimóforgás, miközben még feltételezzük, hogy a felszereléssel úszásnál minden jól végződik. Könnyen megérthető miért fáradozik egyre több kajakos az eszkimóforgás megtanulásán és biztos végrehajtásán — nem is számítva az általa nyújtott látványosságot. A modern vadvízi hajózások pedig — ahol a borulások kockázata magas — egyszerűen ma az eszkimóforgás nélkül elképzelhetetlenek.

Az eszkimóforgásnak általában két alapformáját tartjuk számon. Az egyik a lapáttámaszos, a másik; az ívescsapásos eszkimóforgás. A megkülönböztetés alapjául a lapáton kifejtett erőközlés formája és iránya szolgál. Az előbbinél a visszaforduláshoz egy lapáttámaszhoz hasonló, főleg függőleges síkban történő evezőmozgást használunk, míg az utóbbinál a lapátnak a horizontális síkban történő elmozdulása, az ívescsapás végrehajtása jellemző.

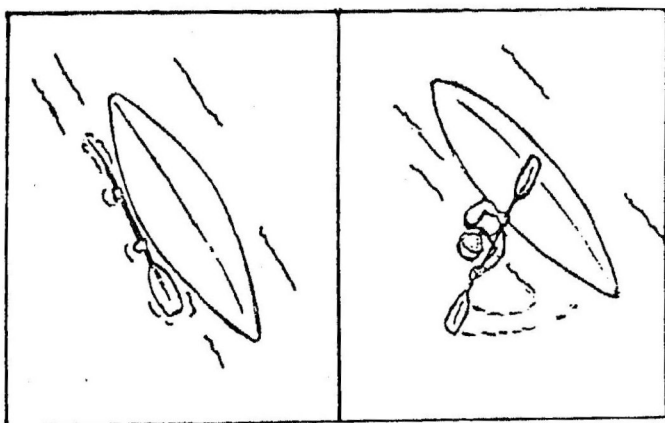
A modern kajaksportban az ívescsapás segítségével végrehajtott eszkimóforgás az elterjedt. Ez hasonlít legjobban az eszkimók által elsőként alkalmazott túlélési mesterfogásra. Manapság a leginkább használatos technika, amely egyszerre gazdaságos és biztonságos. Előnyei közé tartozik még, hogy a lapáton történő fogásváltás nélkül, szűk térben és gyorsan végrehajtható. Ezen indokok alapján — valamint a terjedelem szűke miatt — a továbbiakban csak az ívescsapásos eszkimóforgás elemzésével foglalkozom.

Technikai leírás

Kiindulóhelyzet: A borulás helyzetében a törzset annyira előre hajlítjuk, hogy a felsőtest majdnem elérje a fedélzetet. Egyidejűleg olyan mértékű törzsfordítást végzünk a majdani

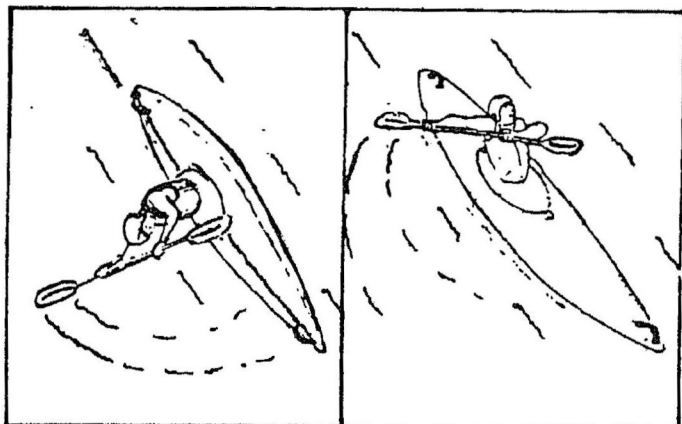
Kiindulóhelyzet: A borulás helyzetében a törzset annyira előre hajlítjuk, hogy a felsőtest majdnem elérje a fedélzetet. Egyidejűleg olyan mértékű törzsfordítást végzünk a majdani végrehajtás oldalára, hogy mindkét kezünket a víz felszíne fölé tudjuk emelni. Ebben a pozícióban a lapát a csónak hossz tengelyével párhuzamosan helyezkedik el a csónak széle mellett. Az elől lévő lapáttoll lesz az erőközlő toll, amit messze előre viszünk azért, hogy a visszaforduláshoz hosszú húzóutat nyerjünk. Ugyanennek a tollnak a belső felszínét a kedvezőbb vízfogás miatt kismértékű csuklójajlítással enyhén a húzás irányába fordítjuk. A tekintet végig a vízfelszín felé néz. /1. ábra/

Visszafordulás: A húzókar indítja el az ívescsapásnak megfelelő áthúzást, tehát nagy ívben, kifelé a far irányába. Az erőközlő tolatat lehetőleg a víz felszínén vagy alig valamivel alatta vezetjük. /2. ábra/



1. ábra

2. ábra



3. ábra

4. ábra

Mihelyt a víz ellenállása a lapáton érezhető, abban a pillanatban megindítjuk — a törzs visszafordítása közben — a csónak külső élre billentését. Ezt a húzásoldali comb lendületes megemelésével és az ágyéki gerinc azonos irányú gyors hajlításával érjük el (csípőlendítés). A fejet ekkor még a víz felszíne alatt hagyjuk. Mielőtt a húzást végző toll az ülés sfkján áthaladna a csónakot oldalfekvésbe hozzuk /3. ábra/. Az ívscsapás utolsó részében a törzset hátrahajlítjuk, és a csónakot csípőből kifelé teljesen „talpra” állítjuk /4. ábra/. A toló kart az egész mozgás alatt lapos nyél állással a csónakhoz egészen közel vezetjük.

Hibák

A visszafordulás előtt a törzs nem dől rá a fedélzetre, és nem fordul el 90°-ban, miáltal a lapátot nem lehet kedvező kiindulóhelyzetbe vinni.

A kezek és a lapát nem emelkedik ki a vízből, ezért a húzást végző lapáttollat nem lehet a vízfelszínen vagy alig a víz felszíne alatt vezetni.

A húzótooll nem áll enyhén a húzás irányába, így a hátra húzásnál nem nyújt optimális ellenállási felületet, ennek következtében mélyre hatol.

A húzótooll nem íven a far felé közli az erőt, hanem lefelé hatol, ezáltal lerövidül a húzóút, az ívscsapás végén nem lehet a forgatónyomatékokat fenntartani.

A csípőlendítés nem teljes, a forgómozgást nem támogatja a húzásoldali comb erőteljes bevetése, így kevés az esély a visszafordulásra.

A váll és a fej korán kiemelkedik a vízből, ezáltal a csónakot nem lehet a test alá vinni, mert a törzs ez ellen dolgozik.

Az eszkimóforgás oktatása

Általános útmutatások

Az eszkimóforgás mint sportmozgás általában komplikált. Ezt még megnehezíti a levegő benttartásának kényszere, a hideg víz és a tájékozódási nehézség, ha az ember csónakában fejjel lefelé függ a vízben.

Az eszkimóforgást tiszta, átlátszó, nem hideg vízben kell tanulni és gyakorolni. Így el lehet kerülni a megfázást, az egészségkárosodást, és meg lehet könnyíteni a tájékozódást a vízben. Fedett vagy nyitott fürdő és úszómedence a legjobb tanulási hely. Ajánlatos a víz alatti

tájékozódáshoz egy úszó- vagy bűvárszemüveg. Akinek érzékeny az orrnyalákhártyája, használjon orrcsipeszt.

A feladatokat az eszkimóforgás megtanulásához legjobb kettesben vagy hármásban végezni. Ha a visszafordulás nem sikerül, a partner a csónakot és a gyakorlást végzőt visszafordíthatja anélkül, hogy a kajakosnak ki kellene szállnia. Minden feladatot mindkét oldalra végre kell hajtani, mivel mindenkor balra és jobbra vissza kell tudni fordulni. Fájdalom a vállakban technikai hiányosságokra utal.

Normál képességek mellett a következő metódusok alapján az eszkimóforgás megtanulása három-négy napig tart, ha a kajakos naponta mintegy harminc-negyven percet koncentráltan gyakorol. Rendkívüli képességekkel gyorsabban is elérhető.

A víz alatti tájékozódás és a csípőlendítés megtanulásának gyakorlatai:

1. A tanuló zárt spitzdeckkel (hullámvédő kötény) ül a csónakban, és a derékig érő vízben mellette álló oktató kezét fogva engedi magát a vízbe fordítani. Az oktató különösen a félénk gyerekekkel együtt a víz alá megy.

2. A tanuló egyedül fordul a vízbe, fejfelé hajolgat előre-hátra, fordítja a törzsét balra-jobbra. Mindkét esetben az oktató segíti újra a vízfelszínre.

3. A tanítvány csónakjával párhuzamosan helyezkedik el a medenceperem mellett. Megfogja a peremet, majd eltolja magától a csónakot, így hagyja magát félig borulni. A húzásoldali comb erőbevetése közben csípőlendítést végezve felállítja a csónakot. A fej közel a vízfelszínhez maradjon.

4. Az előző gyakorlat megismételve teljes borulásból, de arra ügyelve, hogy először a csípő, majd a váll és csak a legvégén emelkedjen ki a fej a vízből.

5. Ha ez automatikussá vált, csinálja meg egy kézzel, kettő, aztán egy ujjal.

6. A csípőlendítést csónakstégnél, álló oszlopnál, másik csónak fogófülénél, társ kezén is meg lehet tanulni, gyakorolni.

7. Ezt követi a csípőlendítéssel történő visszafordulás végrehajtása úgy, hogy a borulás után a társ a víz alatt felfelé néző tenyérrel nyitott ujjakkal fogja a tanuló fejét.

8. Amikor mindez lazán és könnyedén megy, használjon a tanuló lapátot. Helyezze azt még a medence, stég szélére, a csípőmozgás ugyanaz.

Az ívescsapás iskolázása, valamint a csípőlendítés hozzákapcsolásának gyakorlatai:

1. A csónakban ülve haladjunk ívescsapásokkal előre, és közben billentsük fokozatosan egyre erőteljesebben élére a csónakot az áthúzás alatt.

2. Hajtsunk lassan, hagyjuk sodródni a csónakot. Billentsük távoli kifekvés helyzetébe, és azzal együtt rögtön állítsuk föl ismét egy ívescsapás előre mozgás segítségével.

3. Az oktató a csónak mellé áll, és megfogja a tanuló csuklóit. Lassan annyira engedi borulni a csónakban ülőt hogy az még lélegezni tudjon, és egyidejűleg az ívescsapást gyakorolhassa és megfigyelhesse.

4. Két partner tartja a csónakot oldalfekvésben. A tanuló fordítja vissza ívescsapással.

5. Alaphelyzetben a csónakban ülve a tanuló a lapátot párhuzamosan oldalt a csónak bal peremére fekteti úgy, hogy a húzást végző toll felfelé és kissé kifelé nézzen. Beborul jobbra, és tájékozódik a víz alatt. A lapátot és a kezeket a víz felszínére viszi, ahol az oktató korrigálja a helytelen lapáthelyzetet. Ebből a borult helyzetből fordítja vissza a csónakot ívescsapás alkalmazásával és csípőlendítéssel, miközben az oktató az áthúzás alatt segíti a lapát ideális vezetését.

6. Ha a kiindulóhelyzetet és a lapát vezetését helyesen hajja egyedül végre, az oktató segítsége csak arra korlátozódik, — hogy a tanuló csípőlendítése közben — a csónak orránál vagy faránál segíti a visszafordulást.

7. Ezután jön az előző gyakorlat végrehajtása, de az oktató segítsége nélkül.

8. Majd ugyanez a gyakorlat, de a borulás az előzővel ellentétes oldalra történik.

Az eszkimóforgás fokozatos nehezítésének gyakorlataI:

1. Borulás lapát nélkül. Az oktató teszi a lapátot a csónak mellé a hossz tengelyével párhuzamosan. A kajakos megfogja a lapátot, és így fordul vissza.

2. Borulás a lapát előkészítése nélkül. A tanuló vízkiindulóhelyzetben a helyes kiindulóhelyzetbe, és így hajtja végre a visszafordulást.

3. Az előző gyakorlat lassú előremenetből.

4. Több eszkimóforgás ismétlése egymásután.

5. Eszkimóforgás végrehajtása úgy, hogy egy társ az orrnál vagy a farnál a csónakra kapaszkodik.

6. Eszkimóforgás csónakra kapaszkodó két partnerrel.

7. „Eszkimózás” spritzdeck használata nélkül, — többször egymás után. (Ez utóbbi feladat csak akkor valósítható meg, ha a csónakban elöl és hátul is felúszó légtest biztosít az elsüllyedés ellen.)

8. A kajakos anélkül, hogy beszállna fordítsa fel a csónakot, és lapáttal a kézben ússzon be alá. (Fejét a beülönnylásba dugva lélegezhet is.) Fektesse a lapátot a csónak mellé párhuzamosan a vízre, és a húzásoldali kezével fogja a beülőperem széléhez. Másszon a beülönnylásba lábbal előre, majd forduljon fejfelé, és helyezkedjen el az ülésbe. Markolja meg mindkét kézzel a lapátot, és fordítsa „talpra” a kajakot.

9. Végül eszkimóforgások végrehajtása nehezebb, kedvezőtlenebb viszonyok és körülmények között pl. hideg vízben, erősebb sodrásban, nagyobb hullámok között, turbulens zónában.

Az ívescapást alkalmazó eszkimóforgás végleges formájának megtanulását — bármilyen furcsa — a fűben is elő lehet készíteni. Arról van szó, hogy az ember kimegy a rétre, beül a kajakba, és így gyakorol. Spritzdeck nem kell hozzá, legfeljebb ajánlatos vagy egy enyhébb lejtőn gyakorolni, vagy egy segítő egyén, hogy a gyakorlat könnyebben elvégezhető legyen. A réten való próbálkozásnál az ember lapáttal a kézben oldalra dől. Ezt követi a vállfordítás, hogy a lapát párhuzamosan a csónakhoz igazítható legyen, majd a csípőhajlítás. Ebben a felborult helyzetben gyakorolja a tollbefordítást, az ívescapást és hozzákapcsolva a csípőlendítést a tanuló.

A fűben végrehajtott kísérletezéseknek az az előnye, hogy a tanulást végzőnek nincs félelme a víztől, nem lesz tájékozódási problémája fejfelé lévő testhelyzetben a víz alatt, és a légszomj sem szabja meg az idejét. Ezenkívül előbb szokik hozzá ahhoz, hogy először a csónakot fordítsa vissza, és ne saját magát nyomja fölfele.

Ha az előzőek jól sikerültek, akkor már sekély vízben mintegy 30 cm-es mélységtől lépésről lépésre mélyebb vízben gyakorolhat.

Az eszkimóforgás biztos tudása a hajózási lehetőségek lényeges fokozását jelenti. Adott esetben olyan „fegyver” a kajakos kezében, amivel a kritikus helyzetekben élni tud azért, hogy győztesen kerüljön ki a megpróbáltatásokból. A bevezetőben megfogalmazottakon túl ennek a módszernek a népszerűsítését, hozzáférhetőségét, megszerezhetőségét kívántam elősegíteni. Bízom benne, hogy az eszkimóforgás elsajátítása sok, vizeket járó kajakosnak ad megnövekedett önbizalmat, emelt önértékelést. A siker személyiségbe beépült, példaértékű, pozitív transzfer révén más területen is a kemény feladatok vállalására és legyőzésére ösztökél.

IRODALOM

1. Bokody József: A vízcserkészlet története. Neptun. 1991/1. 20—21.
2. Bokody József—Hábl Károly—Susoczky Ferenc: Vízi túrázás. Sport Kiadó, Bp. 1977.
3. Robert Steidl: Wildwasserfahren. BLV Verlagsgesellschaft mbH, München. 1982.