

Testnevelés ~ Tornaünnepély

Még 1936-ot írunk, amikor e sorok készülnek, de már is készülnünk kell az iskolai év végén rendezendő tornaünnepélyre. Nagy nap ez az iskola életében, mert itt mutatják be tanulóink egész évi munkásságukat, illetve a mi munkánk eredményét. Mert a közönség sohasem a tanulók számlájára írja a tornaünnepélyek eredményét, hanem a tanítóéra, a testnevelőére. De magunk is örömmel várjuk a tornaünnepély napját, amikor egész esztendei fáradságos, egész odaadást kívánó négyfal közötti munkánk beszédes megtestesülését láthatjuk tanítványainkban. Várja a tanuló is, hiszen itt bizonyíthatja be tanítójának és szüleinek, hogy milyen kincseket szerzett magának az elmúlt tíz hónapban testének fejlesztése, ügyesítése körül.

Nem közömbös tehát, hogy ez a bemutató, vagy beszámoló olyan legyen, hogy az valóban hű-képet adjon az iskola, a testnevelő és a tanulók munkásságáról mindazoknak, akik a tornaünnepélyen megjelennek. Jól tudjuk, hogy egyetlen évvégi beszámoló sem tarthat igényt olyan érdeklődésre, mint a tornaünnepély, különösen akkor, ha azt — mint a Dunántúlon szokás — még dalos-ünnepélyvel is összekapcsoljuk. Milyen nagyszerű: a fiatal test ügyességének s a fiatal, szép lélek kiáradásának ünnepe! Valóban megtestesítője e szép ünnep a régi görög mondásnak: Ép testben ép lélek!

Ez a torna- és dalünnepély nemcsak a tanulók, hanem a szülők számára is felejthetetlen élményt nyújt. A szülő számára ezenkívül mást is. Nagy felfedezést, amit a gyermekében észrevesz. Azt, hogy az eddig magában játszadozó gyermeke milyen jól mozog, milyen jól találja magát társai körében, a társaságban is! Mert minden szülő kíváncsi arra, hogyan mozog, hogyan cselekszik gyermeke, hogyan nyilvánul meg gyermekének egyénisége a többiek, mások között. Erre pedig nincs jobb alkalom számára, mint egy kedves, kedélyes, lélekemelő torna- és dalünnepély. Itt bátran összehasonlíthatja gyermekét az ismerősök, osztálytársak, barátok fellépésével, mozgásával, viselkedésével.

A torna- és dalosünnepély megrendezése tehát nagy feladat, de ha sikerül, mindent megér. Nyert vele a nevelő, mert munkája nem veszett kárba; nyert vele a tanuló, mert a siker fokozta önbizalmát s további munkára serkenti; nyert vele a közönség, mert látva a sport, a testgyakorlás és a dalosverseny lélekemelő, lélekűdítő hatását, maga is azon lesz, hogy minden erejével támogassa az iskola munkáját, amit e téren kifejtteni igyekezik.

A torna- és dalosünnepély részletes műsorát még korai volna összeállítani. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az előkészületet már nem lehetne megkezdeni. Különösen áll ez arra a gyakorlatra, amelyet mint díszturnát akarunk bemutatni a tornaünnepélyen. Ezek a díszturnák az iskola összes tanulóinak közös gyakorlatai után következnek s rendszerint az ünnepély nehezebb, de egyuttal a legkimerke-

dobbiszámait szoktak lenni. Betanításuk sok figyelmet, türelmet és időt kíván, de ha idejekorán fogunk hozzá a betanításához, rendkívüli sikert érhetünk el általa. Éppen ezért ezen számunkban egy ilyen disztornát mutatunk be, amelyet különösen ajánlhatunk mindazoknak, akik szeretik a szépet s még hozzá magyart. Ha jól betanítjuk, semmi kétségünk nem lehet a siker miatt, mert a solti állami elemi iskola III. és IV. osztálya 32 magyarruhás leánykával már 1929-ben bemutatta igen nagy sikerrel. A disztorna tehát kipróbált és — bevált. Ennek betanításával kezdjük meg munkánkat, a tornaünnepélyre való előkészületünket.

Díszturna.

E szimbólikus tornagyakorlat Gyökössy Endre: *Lesz még országunk* című költeménye alapján készült 3 részben.

Tervezte és összeállította Horváth Margit állami tanítónő, a táncot Sipos Etelka táncitanítónő állította össze.

Felvonulás a Hunyadi-induló hangjaira. A csapat 4-es sorokban vonul fel, majd meghatározott helyen az első négy balra, a második négy jobbra és így tovább váltogatva áll fel, úgy, hogy egy-egy sorban 8 tanuló áll s így — ha 32 tanuló vesz részt a bemutatón — éppen 4 sor lesz egymás mögött.

Egy, a csapaton kívül álló leányka (fiu) a csapat elé áll és elszavalja a költemény első részét.

Lesz még országunk. Gyökössy Endre költeménye.

Volt egy ország, gyönyörű, drága ország!

Övezte hegyek koszorúja.

Atszelte földjét büszke négy folyóvíz,

Népe az öröm dalát fujta.

Volt zugó fényes tengere.

Volt fenyevese is rengeteg.

Szenet, vasat és aranyat

Ontottak bőven a hegyek.

Alföldjén szőke buza ringott;

Legelt mezőin gulya, ménes;

Fái gyümölcsrel roskadoztak;

Szőlője termett mézzel édes!

Mindenki talált benne födelet,

Mindenki kapott földjén kenyeret.

És volt világba nyíló kapuja:

A kékvízű, hajót röpitő tenger.

Ha nem is volt még a maga ura,

Volt a kezében nehéz, büszke fegyver.

Volt egy ország, gyönyörű, drága ország:

Kincsekkel áldott — egész Magyarország!

(Tánc.)

Négy nyolcas sor. Kellő távolságra, hogy szabadon mozoghasanak. Az egyes sorokat megszámozzuk: 1., 2., 3. és 4. sor. Párok kéz-

fogással, arcirány előre néz. Vezető mindig az, aki jobbkéz felől áll; a páros forgónál a vezető derékon fogja jobkezével párját, aki ilyenkor balkezét a vezető jobb vállára helyezi. A szabadon lévő kéz mindig csipőn marad. A zene a „Ritka, buzá“-t játsza. Kezdsnél az első két ütem szünet s csak ott kezdődik a tánc, amikor a zene „ritka roz“-hoz érkezett, erre a három ütemre bevezetésként bokázó, azután magánforgó, bokázó.

- I. 1. 2 sétalépéssel előre, bokázó, magánforgó. (A bokázóval hátraarcban maradni.)
 2. 2 sétalépéssel helyre vissza, bokázó, magánforgó. (A bokázó most előre, vagyis arcirány arra, ahogyan a kezdésnél állottak.)
 3. Jobbra-balra kétszer-kétszer megánforgó, bokázó. (Bokázóval párok szembe, kiki saját párjával.)
 - II. 1. Andalgó (szabályszerű andalgó helyett lehet két csárdáslépés) jobbra, bokázó, andalgó balra, bokázó, helyváltó, bokázó, párosforgó, bokázó.
 2. Jobbkéznyujtással 4 sétalépéssel körbemenő, bokázó.
 3. Balkéznyujtással 4 sétalépéssel körbemenő, bokázó.
 - III. 1. (Az utolsó bokázóval 1. és 3. sor hátraarc, vagyis 2—2 sor szembe kerül egymással.) Párok kézfogással 2 sétalépéssel szembemennek, bokázó, magánforgó, bokázó.
 2. Jobbkéz nyujtással csillag. (2—2 pár szembe, a keresztben megfogott jobk Ezek magasra emelve alkotják a csillagot.) 4 sétalépéssel körbemenő, bokázó, magánforgó, bokázó. Ugyanez a balkézszel.
 3. Párok hátraarc és mindenki 2 sétalépéssel kézenfogva vizsaszasétál saját helyére, bokázó, magánforgó, bokázó. (Mindkét kéz csipőre, minden sor arcirány előre.)
 - IV. 1. Toborzó. (Mind a négy sor előre kis nekilendüléssel 2 kis futólépés, 3 toppantás, bokázó.) Bokázóval hátra, magánforgó, bokázó.
 2. Kör. (4 kör lesz, párok kézfogással kört alkotnak.) Emelkedő (jobblábbal oldalt kilépni, ballal mellé, mindkét lábhegyre emelkedni, visszaereszkedni.) Ugyanez balra. Magánforgó, bokázó.
 3. Kisharang, magánforgó, bokázó. Párosforgó, bokázó. Hegyező, magánforgó, bokázó. Kacsintgató, magánforgó, bokázó, párosforgó, bokázó.
- (A 4. rész 3. pontját lehet gyorscsárdásra táncolni. A csárdás gyors ütemeire az első négy kicsit jobbra, a második négy balra igazodik, úgy, hogy 4-es sorban állanak egymás mögött. Igazodás egész távolságra. Zene: Szomoruan szól a magyar nóta . . .)
- V. 1. Bal terpeszállás előre, balkarhajlítás csipőre, jobbkarlendítés előre magastartásba és a hajlítás a homlokra. Kézből egy nyót görbiteni. (Szomoruan.)

2. 3. Törzsfordítás jobbra, tekintet előre, lassan (szól a magyar nőta).
- VI. 1. Törzsfordítás előre lassan. (Hej, de máskép)
 2. Jobbkarhajlítás bal csipőre (hogyan miképp is)
 3. Jobbra át fordulat, alapállás (szólna).
- VII. 1. Karlendítés előre középtartásban, jobbkez a bal mellett, ujjak begörbitve, körmök befelé. (Nem tudom mi)
 2. Mérsékelt törzsfordítás jobbra, jobbkarhajlítás jobbvállhoz, tekintet állandóan a balkézen, jobblépő állás oldalt (van ezen a)
 3. Balkarhajlítás csuőre, jobb tarkóra (népen).
- VIII. 1. Jobbkézrel balcsipőt érintve, ökölbefogott kézzel lendítés jobb alsó részatos magastartásba. (Sirva vigad)
 2. Jobbkarvágás előre mély tartásba, jobbra hátra (Már a magyar)
 3. Negyedfordulat jobbra, alapállás (régén . . .)
 (Ezt a gyakorlatot ismételjük, így lesz arcirány előre.)

(Szünet.)

Van egy ország, megtépett, árva ország. . .
 Nem ölelik védőn hegyek,
 Elszabdalták ős négy folyóját.
 Népe vergődőn kesereg.
 Nincs zugó, tölgyes erdeje,
 Nincs fenyeve tenyérnyi se,
 Alig tudja a szénnek, vasnak,
 Aranynak milyen a színe?
 Alföldjén ring még szőke buza,
 Legel mezőin gulya, ménes,
 Fái gyümölcsrel roskadoznak,
 Terem szőlője mézzel édes, —
 De elveszik tőle a búzát,
 Elhajtják kövér barmait,
 Ordas oláh, csikasz cseh, rut rác
 Eszi gyümölcsét, issza borait.
 S jaj! hány fiának nincs ma kenyere,
 Jaj! hány fiának nincs ma födele!
 És nincs világba nyíló kapuja, —
 Mert másé a hajót röpitő tenger . . .
 Ily rongyosan sem a maga ura . . .
 És nincs kezében nehéz, büszke fegyver . . .
 Van egy ország, megtépett, árva ország . . .
 Koldussá romlott . . . csonka Magyarország!

(A vers elhangzása után a zene Turul madár sebes szárnyon című dalt játssza. Egy csapaton kívül álló leány (fiu) soronként mondja hangosan a szöveget.)

(Tánc.)

- I. 1. Bal lépőállás előre, jobb kéz vállra hajlítva, ujjhegyek megörbítve vállat értsenek, bal kar oldalsó rézsutos magas tartásba, tenyér fölfelé, kissé behajlítva. (Turul madár sebes nyárnyon...)
2. Karok ívben a fej fölött (átalrepült az országon...)
3. Jobb térdelés, kéz a homlok előtt, ujjhegyek egymást érintik. Tekintet a földre. (Meggillantott minden árnyat...)
4. Jobbra át fordulat, alapállás, kezek összetéve jobb archoz, fej kissé jobbra hajlítva. (Fülébe sir minden bánat...)
- II. 1. Kezet tarkóra, törzs hajlítása kissé hátra. (Pozsony felett sóhajtások...)
2. Bal lépőállás előre, térdben kissé hajlítva, kezek kulcsolása térd fölött, fej előre hajlik. (Késmárk felett könnyhullások...)
3. Ugyanazon lábtartással védő állás, ujjak kulcsolva mellre. (Erdélyország közepében...)
4. Jobbra át fordulat, alapállás, mindkét tenyér az arc előtt érintkezve, fej lehajtv. (Siró-rivó busulások...)
- III. 1. Jobb lépőállás előre, karok oldalt középtartásba, tenyér befelé, tenyérlebegtetés, egyidejűleg a kilépett láb ugyanannyiszor emelkedik. A „szállj“ üteménél jobb lépőállás oldalt, tenyér megáll. (Turul madár szállj...)
2. Balkéz csipőn, jobbkez mutatóujja az arc előtt jobbra-balra int, utolsó ütemnél közepén megáll. (Schol meg ne állj...)
3. Jobb lépőállás hátra, karok mellső rézsutos magastartásba, tenyér fölfelé. (Vidd el a mi üzenetünk...)
4. Jobbra át fordulat, karok odalsó középtartásba, tenyér előre. (Lesz még magyar nyár...)
- IV. 1. Jobb lépőállás oldalt, balkézszel szoknyafogás, jobbkar oldalsó középtartásba, behajlítva kissé ujjak is. (Lesz még kikelet...)
2. Jobbra át fordulattal bal térdelés, kéz imára, jobb könyök jobb térdet érint, tekintet fölfelé. (Kolozsvár felett...)
3. Főállás lépőállás balra, karok oldalsó középtartásba, tenyér előre. (Ha elpusztul határinkról...)
4. Alapállás. (A hollósereg...)

(Szünet)

Lesz egy ország . . . Táncolhat a pokol
Csontot hamvasztó lángja rajtunk,
A hű Kárpátok magyarhű öléből
Minden idegen rongynépet kihajtunk.
A négy folyó magyar hajósok
Dalával fut majd tengere felé,
A mi kincsünk lesz Resica vasa,
Körmöc aranya, Petrozsény szene!
Bácska buzája, Magyarád bora,

Magyar áldássá teljesül majd újra
 Busuló kesergők után
 Vidám cigány az uj bokázót huzza.
 Világba nyíló zárt kapunk kinyílik,
 Az Adrián magyar hajó repül,
 Magunk urává izmosul hatalmunk;
 Es magyar marad rendületlenül.
 Lesz egy ország, gyönyörű, drága ország:
 Ős kincseivel ékes Magyarország!

(Szünet.)

(A vers elhangzása után a Magyar Hiszekegyet játssza.)

- I. 1. Bal lépőállás hátra, karlendítés mellső rézsutos magastartásba, tenyér fölfelé tekintet előre magastartásba. (Hiszek egy Istenben . . .)
2. Karok mellső középtartásba, ökölbefogott kezekkel, körmök lefelé, jobbesuklót a balon keresztbe tesszük. (Hiszek egy hazában . . .)
3. Baltérdelés, karlendítés oldalt középtartásba, folytatólag magastartásba, kezek imára összetéve. (Hiszek egy isteni . . .)
4. Fel, karlendítés oldalt középtartásba, ökölbefogott kézzel. (Örök igazságban . . .)
- II. 1. Bal lépőállás előre, karkulcsolás mellet, tekintet előre, fej magasan fölemelve. (Hiszek, hiszek, hiszek Magyarországon . . .)
2. Bal terpeszállás előre, balkarhajlítás derékra, jobb ujjakkal szívet érintve, lendítés oldalsó rézsutos magastartásba, ujjak nyujtva. (Feltámadásában.)
 (E két utolsó sor ismételve mozgásával.)
3. Balláb zárás, alapállás, kezek imára, fej lehajtv. (Amen.)
4. Visszafejlődés az induló hangjaira egyes sorba, elvonulás.

