

A MÁRCIUSI IFJÚSÁG.

Áldott legyen emléke a
Márciusi ifjúságnak!
Kibontották összegöngyölt
Zászlaját az igazságnak.
Minden szavuk égzengés volt,
Végig dörgött hazánk felett...
Koporsói mély álmából
Fölkeltette a nemzetet.

Áldott legyen emléke a
Márciusi ifjúságnak!
Virág termett a nyomukban,
Mint a meleg napsugárnak.
Fönn lengették a lobogót,
Egy csöpp vér se hullott rája...
És kihajtott egy nap alatt
A szabadság rózsafája.

Áldott legyen emléke a
Márciusi ifjúságnak!
Az érzések, gondolatok,
Mint a sasok, szállva szálltak.
Föl az égbe, le a földre,
Eget-földet csókolgatták...
És leverték egy kis dallal
A sajtónak vas lakatját.

Áldott legyen emléke a
Márciusi ifjúságnak!
Madárdalos, friss tavasz futt
Ormaira Ós-Budának.
Fölpattant a börtönajtó,
Hullott a lánc összetörve...
Dicső nevük, haló poruk
Da! övezze, virág földje!

(Pósa Lajos.)

b) A költemény olvasásával keltett élmények megbeszélése.

c) A költemény újbóli olvastatása, gondolatsoportonként.

d) A költeményt újból egészen elolvastatjuk.

e) Elmélyítés.

III. Összefoglalás. A költemény gondolatmenetének elmondása, felírása. Házi feladat: Mire tanítanak a márciusi ifjak?

Tornaünnepély.

1. Közös felvonulás.
2. Himnusz.
3. Közös szabadgyakorlat.
4. V., VI. osztályos futás.
5. III., IV. osztály ugrószekrény, ugrási gyakorlat, (gula).
6. V. osztály külön kéziszer-gyakorlat.
7. III., IV. osztály távolugrás, döntő.
8. VI. osztály gula-gyakorlatok.
9. III. osztály zenés kéziszer-gyakorlatok (bot, buzogány).
10. III., IV. osztály korlát-gyakorlatok.
11. V., VI. osztály talaj-gyakorlatok.
12. V., VI. osztály játék vagy kötélhúzás.
13. III., IV., osztály nyújtó-gyakorlat
14. V., VI. osztály távolugrás, döntő.
15. III., IV. osztály zenés kéziszer-gyakorlatok.
16. III., IV. osztály futás, döntő.
17. Tetszésszerinti gula-gyakorlatok.
18. Felvonulás, díjkiosztás.
19. Szózat.
20. Elvonulás a zászló előtt.

Fiúiskolák számára.

A sorrend tetszés szerint változtatható, aszerint, hogy az illető iskola növendékei milyen anyaggal készültek el az évváró ünnepségre. Minden tornaünnepély sorrendjének összeállításánál figyelemmel kell lenni arra, hogy az a lehetőséghez képes, változatos és az összeállításnál fokozatos legyen. Például: ne tegyük 2-ik vagy 3-ik számnak a legmutatósbab és a fokozat szerint a legnehezebb gyakorlatokat, lásd a fenti tervezetnél a 15. számot.

Általános iskolák számára.

1. Közös felvonulás.
2. Himnusz.
3. Szavalat. (Költemény a Hősök napjára.)
4. IV., VI. osztály szabad-gyakorlat. (Ha zene van, zenére vagy énekszóra, illetve számolásra.)
5. I. osztály tréfás játék.
6. II. osztály egyszerű testgyakorlat. (Leányoknak.)
7. III. osztály tréfás játék.
8. IV. osztály (fiúk vagy leányok) szabad-gyakorlat vagy tánc.
9. Szavalat.
10. III., IV. osztály tréfás futóverseny.
11. V. osztály (fiúk vagy leányok) szabad-gyakorlat vagy tánc.
12. II. osztály tréfás játék.
13. VI. osztály (fiúk vagy leányok) szabad-gyakorlat vagy tánc.
14. V., VI. osztály (fiúk vagy leányok) tréfás játék, vagy játékszerű futóverseny.
15. Gula-csoportozatok.
16. Felállás, szavalat.
17. Szózat.
18. Elvonulás.

A sorrend éppúgy, mint a fiúiskoláknál, tetszés szerint változtatható, itt azonban már tekintettel kell lenni arra, hogy általános iskolában vagyunk, ahol minden egyes tornaszám lehetőleg a *játékon* alapuljon. Komolyabb és nehezebb feladatok elé sem a kisgyermeket, sem pedig a tanulókat ne állítsuk, mert ez az eredmény és a hangulat rovására történne. Szépnek látszó és mutatós gyakorlatok betanításával, mely a gyermek minden képességét meghaladja, éppen az ellenkező célt érjük el. A gyakorlat-anyag összeállításánál soha se hagyjuk figyelmen kívül a tanmenetben előírt anyagot.

Mivel a gyermekek mozgási készsége és képessége (kötött formákban) még igen csekély, az ünnepélyre szánt gyakorlatokat úgy állítsuk össze, hogy azok a tanmenet anyagának megfelelően, illetve abból állítsuk össze. A gyakorlat-anyag összeállítását mindig a tanév elején végezzük el s így állandóan figyelemmel tudjuk kísérni, a gyermekek mozgási készségét, s

látni fogjuk, hogy a számukra összeállított anyagot minden különösebb nehézség nélkül az óra keretében az egész év folyamán meg tudják-e tanulni.

Közös szabadgyakorlat.

Torna ünnepélyre.

1. Lábujjállás karlendítéssel oldalsó középtartásba.
 2. Térdhajlítás és karlendítés mélytartáson át hajlítással mell elé (vállmagasan).
 3. Térdnyújtás és karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba.
 4. Tenyérfordítás (alsó tartás) és karlendítés magastartásba.
 1. Szökkenéssel lábkeresztezés (bal elől) karlendítéssel oldalt le törökülésbe, támasz az ujjakra test mögött.
 2. Térdnyújtás (lábak zárva) és törzs kiigazítással kar-emelés oldalsó középtartásba (felsőtartás).
 3. 4. Szünet.
 1. Törzsdöntés előre karlendítéssel mellső középtartásba (orsó-tartás).
 2. Törzsdöntés hátra kar szétterjesztéssel oldalsó középtartásba (felsőtartás).
 3. Törzsdöntés előre karlendítéssel mellső középtartásba (orsó-tartás).
 4. Törzsdöntés hátra karhajlítással mellhez, ökölben.
 1. Félfordulattal balra mellső fekvőtámaszba (gyors mozgás.)
 2. Bal térdhajlítás guggoló helyzetbe a karok közé (bal talp az eredeti kiindulási pontra).
 3. Bal térdnyújtással negyed fordulat jobbra (talpon), jobblépőállásba oldalt és karlendítés oldalt (felső tartás).
 4. Jobblábbal és karlendítéssel alapállásba.
- (A gyakorlat még mindhárom irányba megismétlendő.)