



7. TORNA (GYMNASTICS)

A torna fontos területe a testnevelésnek és a sportnak. Alapsportágnak tekintjük, mert mozgásanyagát más testgyakorlati ágak is felhasználják, például a műugrás vagy az akrobatikus síugrás.

TÖBBLETTARTALOM

A tornasport szakágai

A torna szakágai a női és férfi torna (melyet együtt sporttornának nevezünk), az akrobatikus torna, a gumiasztal, a mindenki tornája, a parkour, az aerobik és a ritmikus gimnasztika.

Az *akrobatikus torna* (acrobatic gymnastics) az artiszták mozgásanyagából fejlődött ki. Jellemzője, hogy ötvözi a torna egyéni elemeit a közösen végrehajtott akrobatikus elemekkel. A statikus gyakorlatok jellemzői a gúllák, a kézállások társon és egyéb egyensúlyi elemek. A dinamikus gyakorlatokban főként a dobások, ugrások, repülések és elkapások dominálnak. A kombinált gyakorlatokban a statikus és dinamikus elemeket is megtaláljuk. A koreográfiát zenére hajtják végre a sportolók. A sportág versenyszámai a férfi, a női és a vegyespáros, valamint a női hármas és a férfi négyes gyakorlatok.



Akrobatikus torna

A *gumiasztal* (trampoline gymnastics) szakágban a versenyzők folyamatosan, egymás után mutatják be a különböző testhelyzetű és nehézségű akrobatikus ugrásokat. A tíz különböző elem között főként szaltók szerepelnek. E sportágban egyéni, szinkronban dolgozó női és férfi páros-, valamint csapatversenyeket rendeznek. Egy-egy csapat öt főből áll.



Gumiasztal-gyakorlat

A *mindenki tornája* (gymnastics for all) nagylétszámú csapatok vetélkedője. A csapattagok együttes, zenére koreografált gyakorlatai az akrobatikus torna elemeire, gúllák építésére, emelésekre épülnek, de különféle show-koreográfiákkal, a hiphop vagy a modern tánc elemeivel és aerobikkal is kiegészülnek.

A *parkour* olyan „utcai torna”, ahol futással, ugrással, mászással természetes vagy mesterséges akadályokat küzdenek le a sportolók. Célja, hogy minél gyorsabban és látványosabban haladjanak.

Az *aerobikot* és a *ritmikus gimnasztikát* önálló témakörben mutatjuk be.

Jelen fejezetünkben a *sporttorna* szerepével, mozgásanyagával, versenyszabályaival foglalkozunk.



Mindenki tornája



A sporttorna

A sporttorna jelentősége az iskolai oktatásban

A torna a legfiatalabb életkorban elkezdhető sportágak egyike. Mozgásanyaga szerves részét képezi az iskolai testnevelésnek.

A torna számtalan módon formálja a fiatalokat. Hozzájárul az *egészséges testi fejlődéshez*, illetve az *egészség megőrzéséhez*. Hatására nő a csontvázrendszer teherbíróképessége, erősödik az izomzat, fejlődik a szív és a keringési rendszer, javul az idegrendszer mozgásszabályozó képessége, növekszik az edzettség.

A tornagyakorlatok végrehajtása meghatározott *motoros képességeket* igényel, ugyanakkor az elemek gyakorlása visszahat e képességekre, fejleszti azokat. Csak néhány példa a számtalan közül: az egyensúlyérzéklet a mérlegállás, a hajlékonyságot a híd, a téri tájékozódóképességet egy kézenátfordulás vagy hátraszaltó, a ritmusérzéklet a zenére végrehajtott talajgyakorlat, a reakcióképességet a gerendán való megbillenés vagy egy elrontott mozgáselem gyors korrekciója fejleszti. A kondicionális képességek közül a gyorsaságot a billenőmozdulatok (fejbillenés), a gyorsérőt a támaszugrások (terpeszá-tugrás), az erő-állóképességet a gyűrű- vagy a nyújtógyakorlatok végrehajtása növeli.

A torna mozgásanyaga a mély hátizmok megerősítésével hozzájárul a *helyes testtartás* kialakításához, a gerincdeformitások elkerüléséhez.

Személyiségfejlesztő hatása is sokoldalú, hiszen az eredményes versenyzéshez számtalan személyiségvonással kell rendelkeznie a sportolónak. Bátorság kell a gerendán való tornászáshoz, egy-egy nehezebb szekrényugrás végrehajtásához. Akaraterőre van szükség a gyakorlatok, elemek sokadszori ismétléséhez. Nélkülözhetetlen a figyelemlátogatás egy-egy új elem megtanulásakor. Fegyelmezett kell az edzői utasítások betartásához, a nagy mennyiségű, rendszeres edzőmunka elvégzéséhez. Önbizalom szükséges az eredményes versenyzéshez. Emellett fejlett felelősségérzettel kell rendelkezni a csapattársak iránt, hogy a közös siker elérhető legyen. Esztétikai igényességre van szükség a gyakorlatok megfelelő színvonalú bemutatásához. Jelentős stressztűrő képesség kell a versenyfeszültség elviseléséhez. Kreativitásra van szükség a különböző új *elemkapcsolatok** létrehozásához, gyakorlatok összeállításához, a talajgyakorlat és a zene harmóniájának megteremtéséhez.

A sporttorna mozgásanyagának elsajátítása növeli a *mozgásműveltséget** is. Ez egyrészt az elméleti ismeretek gyarapodását jelenti, mint pl. a versenyszabályok vagy a tornával kapcsolatos balesetvédelmi előírások ismeretét. Másrészt bővíti a felhasználható mozgáselemek számát. Az új mozgáskészségek kialakulása hozzájárul ahhoz, hogy a tornász gyorsan és eredményesen tudjon mozgásos feladatokat megoldani különböző helyzetekben.

A tornasport űzése mindig kellő körültekintést igényel. Számtalan fejlesztő hatása ellenére kárt is okozhatunk vele. A helytelen, az életkornak vagy az egyéni felkészültségnek nem megfelelő terhelés súlyos mozgásszervi elváltozásokat, pl. gerincdeformitásokat, ízületi kopásokat okozhat. Emellett a túlzott elvárások, a mértéktelenül nagy munka a sportpályafutás csúcspontja előtt pszichés elfáradáshoz, kiegéshez vezethet.

A sporttorna versenyszámjai

férfiak	talaj, ugrás, korlát, nyújtó, lógyakorlat, gyűrű
nők	talaj, ugrás, felemáskorlát, gerenda



Talaj

A talajgyakorlathoz a sík talajon elhelyezett talajszőnyeget használják a tornászok. A versenygyakorlatot szabvány méretű, 12×12 m-es, keményhab alapozású, rugalmas felületű területen mutatják be, mely segít az akrobatikus ugrások végrehajtásában, illetve tompítja a megérkezés erejét. Az iskolai tornaversenyeken a gyakorlatok felépítéséből adódóan elegendő a 12×1,5 m-es talajcsík is. A gyakorlatokat a versenyzőknek meghatározott idő alatt kell befejezniük.

A talajgyakorlatok elsősorban akrobatikus elemekre épülnek. Összeállításukra jellemző, hogy az egyensúlyi elemeket (pl. mérlegállásokat), a hajlékonysági elemeket (pl. spárgákat), illetve az akrobatikus ugrásokat (pl. hátraszaltót), ugrássorozatokat gimnasztikus és táncos összekötő elemekkel* kapcsolják egységes gyakorlattá. Az erőelemeket (pl. emelés oldalspárgából kézállásba) inkább a férfiak építik be gyakorlataikba.

A nők zenére mutatják be a koreográfiát, mely lehetővé teszi egyéniségük, nőiességük megjelenítését. A jól megválasztott zene összhangban van a tornász lelki alkatával, ritmusával, tempójával elősegíti az *esztétikus mozgást**, az előadásmód harmóniáját.

A talajgyakorlatok összeállítása során az értékelés szempontjait célszerű alapul venni. Figyelni kell a gimnasztikus és az akrobatikus elemek arányára. Elvárás, hogy az akrobatikus elemek különböző szerkezetűek legyenek, illetve egyensúlyi és hajlékonysági elemek is épüljenek be a gyakorlatba. A nőknél a zene ritmikailag irányítsa a mozgást, érzékelhető legyen a gyors és lassú részek kontrasztja. Törekedni kell a talajterület egészének kihasználására is.



Férfi talajgyakorlat

Talajgyakorlati elemek csoportosítása

1. Testhelyzetek: ide a különböző statikus (tartásos) elemeket soroljuk, melyek között akadnak hajlékonysági és egyensúlyi elemek is. Az utóbbiakat néhány másodpercig ki kell tartani.

- tarkóállás, fejállás, kézállás, mérlegállás, spárga, híd

2. Mozgásos elemek: a dinamikus elemek kerülnek ebbe a csoportba.

- átfordulások*: gurulóátfordulások (bukfencek) előre, illetve hátra, repülő gurulóátfordulás előre (tigrisbukfenc), fejenátfordulás, kézenátfordulás előre, kézenátfordulás oldalra (cigánykerék), kézenátfordulás hátra (flikflak)
- szabadátfordulások: száltók előre, hátra, fordulattal összekötve, zsuporhelyzetben vagy nyújtott testtel végrehajtva
- egyéb talajgyakorlati elemek: dőlések, lábkörzések, felugrások, terpesztések, vetődések

3. Gimnasztikus elemek: a talajgyakorlat összekötő elemei, melyek a gimnasztika, a ritmikus gimnasztika és a balett mozgásrendszeréből tevődnek össze (részletesen a ritmikus gimnasztika fejezetben kerülnek bemutatásra).

- lépések, járások, futások: hintalépés, hármaslépés, érintőjárás, keringőjárás
- szökkenések, szökdelések: szökkenő hármaslépés
- ugrások*: özugrás, futóátugrás
- fordulatok*, forgások*: 180°-os fordulat balra



Ugrás

A tornában végrehajtott ugrások úgynevezett *támaszugrások**. A tornász mindkét tenyerével támaszkodik a szeren, miközben áthalad felette. Testnevelés órán ugrószekrényen hajtják végre a gyakorlatot a diákok, a fiúk általában hosszában, a lányok keresztben ugorják át. Magasabb szintű versenyeken ugróasztalon mutatják be az ugrást a versenyzők. Mindkét szerre jellemző, hogy magassága állítható.

Az ugrás végrehajtása során a tornász neki-futással szerez *lendületet**, majd egy rugós dobantóról páros lábbal rugaszkodik el. A jól képzett versenyzők az elugrás után, még a kéztámasz előtti első ívben és a támasz utáni második ívben is végezhetnek fordulatokat, átfordulásokat. Az iskolai oktatásban a támaszugrásokat megelőzve az előkészítő ugrásokkal ismerkednek meg a tanulók.

Az ugrások mozgásanyagának felosztása

1. Előkészítő ugrások:

- zsugorkanyarlat
- huszárugrás
- felguggolás–homorított leugrás
- felguggolás–leterpesztés (kismacskaugrás)
- fejenátfordulás

2. Támaszugrások:

- guggolóátugrás
- terpeszátugrás
- kézenátfordulás



Ugrás ugróasztalon



Szekrényugrás

Gyűrű

A gyűrű két felfüggesztett, a talaj felett lógó fakarika. Viszonylag biztonságos tornaszer, mivel azt a gyakorlat során a tornász nem engedi el, csupán a fogás kiigazítására van lehetősége. Ugyanakkor az egyetlen tornaszer, amelyik a gyakorlat végrehajtása közben minden irányba elmozdulhat. Ez részben megkönnyíti a lendületi elemek végrehajtását, viszont fokozott nehézséget jelent az erőelemek, egyensúlyi helyzetek bemutatása során. A gyakorlat alatt törekedni kell a nyújtott karral történő végrehajtásra, illetve arra, hogy a tornaszer ne lengjen ki.



Gyűrűgyakorlat



A gyűrűn támaszhelyzetben és függésben is történik mozgás. A tartásos, erő- és lendületi elemekből összeállított gyakorlat a szerről történő leugrással végződik.

A gyűrűgyakorlat elemeinek csoportosítása

1. *Testhelyzetek (statikus/tartásos elemek):*
 - lefüggés, hátsófüggés, lebegőfüggés
2. *Mozgásos elemek:*
 - erőelemek: függésből húzódás-tolódás támasz-ülőtartásba
 - lendületi elemek: alaplendület, vállátfordulás előre
3. *Leugrások*:*
 - leterpesztés hátra, homorított leugrás

Korlát

A korlát a két, párhuzamosan elhelyezett karfájával az egyik legváltozatosabb gyakorlatanyaggal rendelkező tornaszer. Variációs lehetőséget kínálnak a karfák közepén vagy végén, a karfák alatt és felett végezhető mozdulatok, a dinamikus és statikus elemek, a támaszban vagy függésben, a rudakkal párhuzamosan vagy arra merőlegesen kivitelezett gyakorlatrészek.

A korlátgyakorlat elemeinek csoportosítása

1. *Gyakorlatkezdések:*
 - felugrás felkarfüggésbe
2. *Testhelyzetek:*
 - támasz ülőtartás, felkarállás
3. *Erőelemek:*
 - terpeszülésből emelés kézállásba, terpeszülésből emelés felkarállásba
4. *Mozgásos elemek:*
 - felkarfüggésből lendület előre támaszba, saslendület hátra, terpeszbukfenc előre, billenés* terpeszülésbe
5. *Leugrások:*
 - kanyarlati leugrás



Korlátgyakorlat



Nyújtógyakorlat

Nyújtó

A nyújtó, mely egy 250 cm magasságban elhelyezett acélrúd, az egyik legnehezebb mozgásanyaggal rendelkező tornaszer. Szinte kizárólag lendületi elemeket tartalmaz, statikus és erőelemek nem szerepelnek a gyakorlatokban. A folyamatos, kis- és nagyívű, fordulatokkal is összekötött



forgásokból (óriáskörökből), a szer elengedésével és visszafogással végrehajtott elemekből (szaltókból, vetődésekből) összeállított, a magasból történő leugrással végződő tornagyakorlat a leglátványosabb versenyszámok egyike.

Lógyakorlat

A kápás lovon végrehajtott elemek nagyon speciális mozgásanyagát képezik a tornának. A tornász a két kápán, illetve a ló testén kéztámaszban hajtja végre a gyakorlatot, miközben más testrésze nem érhet a szerhez. A speciális gyorsaságot és erő-állóképességet igénylő lendületi elemek, pl. a pároskörök, az egylábás ki- és belendítések, az ollók, az orsók végrehajtása annál értékesebb, minél távolabb van a csípő és a láb a szertől. Egyre inkább elterjed, hogy a gyakorlat végén kézál-lásból ugranak le a versenyzők.



Lógyakorlat

Gerenda

A gerenda tipikusan női tornász. Az 5 m hosszú és mindössze 10 cm széles felületén a talajgyakorlati elemek többsége végrehajtható. A statikus és dinamikus elemeket itt is gimnasztikus mozgások fűzik gyakorlattá. A megemelt felület lehetővé teszi, hogy a gyakorlatanyag fel- és leugrásokkal bővüljön, ugyanakkor lényegesen nehezíti is a végrehajtást. A gerendán végzett mozgás kiváló egyensúlyozóképességet, magas fokú mozgáskoordinációt igényel, ugyanis nem csak a leesés veszélye fenyegeti a tornászt, hanem már a legkisebb megingásért is pontlevonás jár a versenyeken.

A gerendagyakorlat elemeinek csoportosítása

1. Felugrások (gyakorlatkezdések):

- felugrás guggolótámaszba, felugrás gurulóátfordulással előre

2. Testhelyzetek:

- spárga, terpeszülés, mérlegállás, kézállás, tarkóállás

3. Mozgásos elemek: (tulajdonképpen mind akrobatikus elemnek számítható a nehezített helyzet miatt)

- átfordulások: gurulóátfordulások, kézenátfordulás hídon át hátra (bógni)
- szabadátfordulások: szaltók
- egyéb elemek: forgások, fordulatok, ugrások, szökkenések, lábcserék stb.

4. Gimnasztikus elemek: mint a talajgyakorlatoknál

5. Leugrások:

- homorított leugrás, kézál-lásból kanyarlati leugrás



Gerendagyakorlat



Felemáskorlát

A felemáskorlát mozgásanyaga változott, fejlődött a leglátványosabban az utóbbi években. A statikus és erőelemek már korábban kikerültek a gyakorlatokból, ugyanakkor a nyújtó elemeknek nagy részét mostanában vették át a női versenyzők. A mozgáselemek hasonlósága ellenére azonban lényeges különbségek maradtak. Ez a két karfának és a karfák közötti szintkülönbségnek köszönhető, mely megköveteli a *le- és fel-lendüléseket**, a le- és felszökkenéseket a karfák között. A mozgásanyag részét képezik még a bil-lenések, fordulatok, szaltók, a fel- és leugrások.



Felemáskorlát-gyakorlat

A segítségadás alapelvei

A tornaszerek speciális eszközök, amelyeken részben természetes mozgásokat végzünk, pl. járást a gerendán, felugrást a dobantóról, részben ezekből kialakított, szerkesztett mozgásokat, pl. kézenátfordulást, fejbillenést hajtunk végre. Ez utóbbiak elsajátítása nagy figyelmet, türelmet, megfelelő előkészítést igényel. Emellett kisebb-nagyobb segítségadásra is szükség lehet egy-egy gyakorlategem elsajátítása során.

A *segítségadás* a mozgások gyakorlása közben nyújtott könnyítő beavatkozás. Többféle okból lehet rá szükség. Az egyik legfontosabb, hogy kizárjuk vele a baleseteket, megakadályozzuk a tornaszerről történő leesést. Egy-egy mozgáselem helyes beidegzésénél, a pontos technikai végrehajtás megtanulásakor is fontos lehet. A segítő jelenléte csökkenti a pszichés gátlásokat az új mozgás tanulásakor, bátrabbá, határozottabbá teszi a gyakorlót, magabiztosabbá a mozgás végrehajtását.

Segítségadásnál több szempontot is figyelembe kell vennünk. A tornász képzettsége befolyásolja, hogy milyen mértékű és milyen típusú segítséget adunk. A gyakorló neme meghatározza, hogy a közvetlen segítségadásakor hol és hogyan fogjuk meg a testét. Fontos befolyásoló körülmény, hogy edzésen vagy versenyen történik-e a segítségadás. Az utóbbi esetben a közvetlen segítségadásért pontlevonás jár.

A *segítségnyújtás formája* is többféle lehet. *Közvetlen* segítségadás során a segítő testi érintkezésben van a tornással, pl. megfogja a karját, megtámasztja a törzsét. A *közvetett* segítségadás valamilyen eszköz közbeiktatásával történik, mely bizonyos mozdulatok végrehajtását kikényszeríti. Így járunk el, ha a dobantó és az ugrószekrény közé számlolyt teszünk, hogy kikényszerítsük a magasabb ívű, *lebegőtámaszos** ugrást.

A *biztonsági* segítségadás során a segítő készenlétben áll, és csak akkor avatkozik közbe, ha szükséges. A segítségadásnak egy másik változata, ha bizonyos *jelekkel, hangokkal* segítjük a gyakorlót. Ezt alkalmazzuk, ha megjelöljük a talajszőnyegen a kéztámasz helyét, vagy „Most!” felkiáltással jelezzük, hogy a bicskamozdulatot mikor kell nyitni.



Biztonsági segítségadás



A segítségadás akkor lehet eredményes, ha kellően határozott. Csak olyan mértékű legyen, hogy a tornász könnyen végre tudja hajtani az elemet, ugyanakkor még működjön a mozgásérzékelése (kinesztézise). Segítségnyújtásra a megfelelő pillanatban van szükség, azaz csak a tornaelem azon részén, amelytől az egész gyakorlat sikere függ. Fontos, hogy a lendület, a fordulat, az átfordulás irányát, a fizikai törvényszerűségeket figyelembe véve adjunk segítséget. Oda kell figyelni arra is, hogy a segítő keze/karja ne szoruljon a szer és a tornász közé. Nem mindegy például, hogy a korlátgyakorlat közben a karfa alatt vagy felett segítünk a tornásznak.



Közvetlen segítségadás

EMELT SZINT

Tornaelemek végrehajtása

A középiskolai tantervben szereplő néhány tornaelem végrehajtását részletesen bemutatjuk. Elsősorban azoknak a szereknek a mozgásanyagából válogattunk, melyek elsajátítására a legtöbb iskolában lehetőség nyílik.

A talajgyakorlati elemek végrehajtása

1. Gurulóátfordulás előre (előrebukfenc)

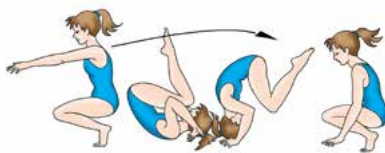
Guggolótámaszból kezdi a tornász a mozgást. A fejét lehajtva megemeli csípőjét, majd a tarkóját a kéz közelében a talajra helyezi. Ezt követően zsugorhelyzetben gurul előre domború hátán, miközben térdét átkulcsolja. Guggolótámaszba érkezik meg. Segítségadás során a segítő a tanuló mellett térdelve egyik kezével a fej lehajtásában, másikkal a csípő emelésében segít.



Gurulóátfordulás előre

2. Gurulóátfordulás hátra (hátrabukfenc)

Guggolásból indul a mozgás. A tornász fejét lehajtja, majd domború háttal *gurulást** végez hátra rövid térdkulcsolással. A tarkó talajra érése előtt kezével a füle mellett letámaszkodik, majd erőteljes karnyújtással tolja magát hátra, miközben fejét kiemeli karjai közül. Guggolótámaszba érkezik meg. Segítségadás oldalról, a csípő enyhe emelésével történik.



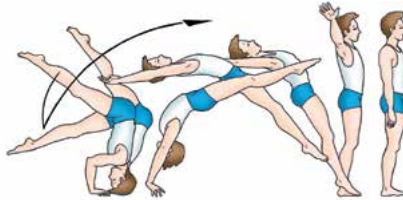
Gurulóátfordulás hátra



3. Fejbillenés

A tornász fejállás helyzetéből indul. Először csípőhajlítást végez, majd csípőben hajlított testtel dől előre. Amikor törzse átjutott a függőleges testhelyzeten, akkor indítja a billenő mozgást erőteljes előre-felfelé irányuló csípőnyitással, illetve karlökéssel. A levegőben a test íves helyzetben repül. Ezután a lábát a csípő vonala mögé lendíti, majd hajlított állásba érkezik, karját magastartásban tartva.

A segítő a tornász mellé térdel. Először a váll és a csípő alátámasztásával, majd a billenő mozdulat után a hát megtámasztásával és a felkar megfogásával segíti a megérkezést.

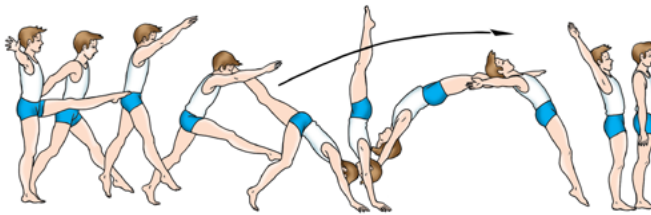


Fejbillenés

4. Kézenátfordulás

Néhány lépés nekifutás után a sportoló szökkenést (saszét) végez az egyik lábán, miközben másik lábát előre nyújtja és karját rézsútos magastartásba lendíti. Szökkenés után a test előredől, majd kézzel megtörténik a kitámasztás a talajon. Ezt követi az elöl levő láb elrugaszkodása a talajról és hátul levő láb hátralendítése, valamint a vállból történő karlökés. Lábzárás után a test a levegőben íves helyzetben repül. A lábak csípő mögé irányuló lendítésével a sportoló hajlított állásba érkezik a talajra, a kar pedig magastartásban marad.

A segítségadó a talajon térdel. A keresztcsont, illetve a váll megtámasztásával, emelésével segíti a tanulót a talajra érkezésig.



Kézenátfordulás

5. Fellendülés kézállásba

A gyakorlat kiindulóhelyzete az alapállás. A tornász, miközben karját magastartásba lendíti, kilép előre támadóállásba, majd előre hajolva kezét vállszélességben a talajra támasztja, az elöl lévő láb elé. Láblendítést végez a hátul levő lábával, miközben elrugaszkodik a támaszlábról, majd zárja lábait a kézállás helyzetében. Kézállásban a könyök nyújtott, test függőleges, a tekintet az ujjak elé néz. Az egyensúlyozás a csukló- és vállízületben történik.

Segítségadás során a segítő a tanuló mellett áll. A láb, szükség esetén a csípő megfogásával, illetve a váll megtámasztásával segíti a megfelelő testhelyzet kialakítását.

**6. Emelés fejállásba**

A tornász az elemet guggolótámaszból kezdi. Csípőemeléssel homlokát a talajra helyezi a kezek elé, úgy, hogy azokkal egyenlő szárú háromszöget alkosson. A csípőjét továbbemelve, testsúlyát a három alátámasztási pontra terheli. Lábfejét elemeli a talajról zsuporfejállásba. Lassan kinyújtja térdét és csípőjét. A törzse egyenes, lábfeje lefeszített. Segítségadás közben a tornász mellett, oldalt áll a segítő. Először mindkét kézzel a csípő emelésében segít, majd egyik kezével a láb emelését segíti, másikkal megtámasztja a csípőt.

7. Mérlegállás

A tanuló szögállásban áll oldalsó középtartással. Először lábcsúsztatást végez hátra kiléptőállásba, majd törzsdöntést előre és lábemelést hátra, lehetőleg a törzs vízszintes síkja fölé. A törzs enyhén homorított, a kar oldalsó középtartásban helyezkedik el. Mindkét láb nyújtott. A fej emelt, tekintet előre néz. A tornász a törzs emelésével és a láb leengedésével kerül vissza kiindulóhelyzetbe.

Segítséget a tornász mellett állva adunk. A segítő a mellkas és a comb emelésével biztosítja a megfelelő testhelyzet megtartását.



Kézállás



Fejállás



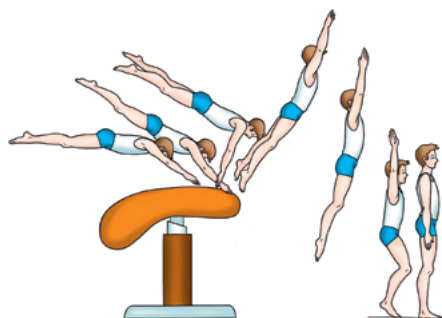
Mérlegállás

A támaszugrások végrehajtása**1. Terpeszátugrás**

Közepes iramú, 10–12 méteres nekifutás után a tornász egyik lábáról elugorva páros lábbal érkezik az ugródeszkára, majd elrugaszkozik róla. A dobantás pillanatában a csípője enyhén hajlított, a kar hátsó rézsútos mélytartásban van. A repülési szakaszban karját előre nyújtja, a térdét kinyújtja, a lábfejét lefeszíti és a sarkát felfelé lendíti.

A kéztámasz pillanatában a test nyújtott, a lábak zártak, és a vízszintes sík fölött vannak. A vállak tengelye a kéztámasz mögött van, a könyök nyújtott.

Az ugrás második íve erőteljes karlökéssel kezdődik, melyet a karok és a törzs fölfelé lendítése követ. Ezzel egyidőben a tornász lábait szétnyitja terpeszbe és előre-oldalra



Terpeszátugrás



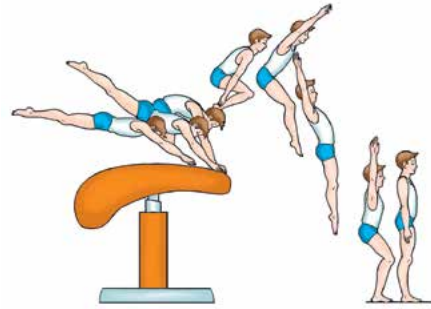
lendíti, miközben a szer felett átrepül. Közel függőleges helyzetbe kerülve lábait zárja, csípőjét hajlítja, majd hajlított állásba érik meg, magastartással.

Segítségadás során a segítő az ugróval szemben áll, a szer mögött, közel ahhoz. A támasz pillanatában megfogja a tornász felkarját, és maga felé húzva emeli le a szerről, miközben hátralép.

2. Guggolóátugrás

A mozgás végrehajtása a támasz helyzetéig megegyezik a terpeszátugrásnál leírtakkal. Azt követően, a karlökéssel egy időben a tornász hajlítja térdét, illetve csípőjét, így guggoló helyzetben repül át az ugróasztal felett. A szer síkját elhagyva csípőjét, térdét nyújtja, karját magastartásba lendíti. A megérkezés szintén hajlított állásba történik.

Segítségadás során a segítő a szer mögött áll, kissé oldalt. A *támaszhelyzet** alatt a segítő megfogja a tornász felkarját, majd a biztonságos talajfogásig kíséri a mozgást.



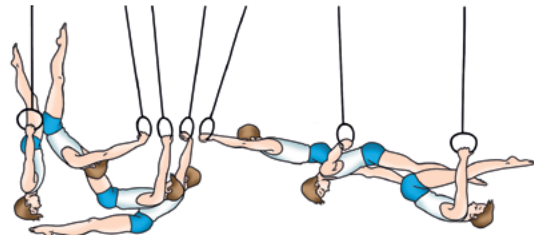
Guggolóátugrás

A gyűrűgyakorlat elemeinek a végrehajtása

1. Vállátfordulás előre

Az alaplendület elülső holtpontjáról indul a mozgás. Az erőteljes hátralendülés a holtpont eléréséig tart, mely alatt a kar kifelé fordul, és a gyűrűkarikákat széttolja. Ezt követi a fej lehajtása, majd csípőemeléssel az átfordulás előre, lebegőfüggésbe.

Segítségadásnál a segítő a sportoló mellett állva emeli annak mellkasát, illetve a comb elülső oldalát, mellyel tehermentesíti a kart az átfordulás alatt. Lebegőfüggésben alulról a hát és a csípő megtámasztásával biztosítja a sportolót.

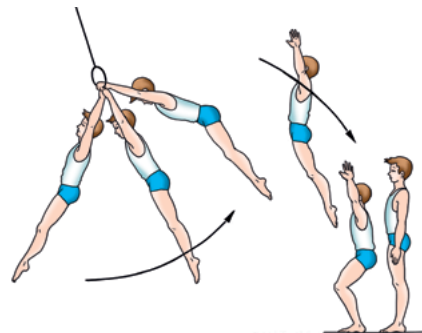


Vállátfordulás előre

2. Leugrás hátra

Az elem végrehajtása az alaplendület elülső holtpontjáról indul. Hátralendület közben, a függőleges helyzetet elhagyva a tornász erőteljes láb lendítés végez hátra. Csípőjét kissé megemelve és a gyűrűkarikákat előre, illetve széttolva éri el a hátsó holtpontot. Itt engedi el a gyűrűt, majd nyújtott testtel érik meg a talajra, hajlított állásba, oldalsó rézsútos magastartással.

Segítségadás oldalt állva történik. A segítő egyik kezével a láb lendítését, másikkal a mellkas emelését segíti. Leérkezésnél a mell és a hát megtámasztásával biztosítja talajfogást.



Leugrás hátra

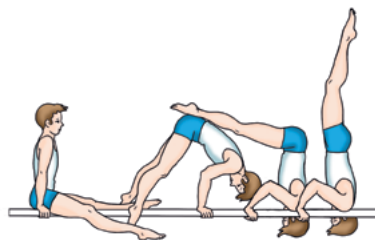


A korlátgyakorlat elemeinek a végrehajtása

1. Terpeszülésből emelés felkarállásba

A tornász terpeszülésben, közvetlenül a combja előtt, hajlított karral fogja a karfát. A csípő emelésével és a kar továbbhajlításával előredől, majd könyökét szétnyitva, felkarját a karfára helyezi úgy, hogy az vízszintes helyzetbe kerüljön. A csípőjét továbbemeli, amíg a törzs függőleges helyzetbe kerül. Ezt követően csípőjét nyújtja és a lábait zárja felkarállásban.

Segítségadás során a segítő a tornász mellett áll és a karfa alatt segít. Egyik kezével a hátát támasztja meg, másikkal a csípő- és a lábemelést segíti.



Terpeszülésből emelés felkarállásba

2. Kanyarlati leugrás

A tornász a hátsó lebegőtámaszból kezdi a leugrást. A lebegőtámasz holtpontján, a leugrás oldalán, a karfa fölé lendül, majd ezzel egyidőben testsúlyát áthelyezi a leugrás irányába eső karjára. A tehermentesített karjával átfog a másik keze elé, majd testsúlyát áthelyezi rá. A karfa fölött átlendül, a leugrás irányába eső karját oldalsó középtartásba emeli, majd harántállásba érkezik a nyújtó mellé.

Segítségadásra a leérkezés oldalán kerül sor. A segítő a tornász leugrás irányába eső felkarját fogja és húzza kifelé.



Kanyarlati leugrás

A gerendagyakorlat elemeinek a végrehajtása

1. Felugrás guggolóltámaszba, jobb láb nyújtással oldalt

Mellső oldalállásban fogja a gerendát a tornász. Erőteljes elrugaszkodás után a bal lábát térdhajlítással a két karja közé húzza, jobb lábát oldalra lendíti, majd a talpát a gerendára támasztja.

Segítségadás során a gerenda túloldalán áll a segítő. Elugrásnál megfogja a tanuló felkarját, és megtámasztja vagy húzza maga felé az egyensúlyi helyzet megtalálásáig.

2. Tarkóállás

A tanuló hanyattfekvésben helyezkedik el, karja könyökben hajlított a füle mellett, és ujjával alulról fogja a gerendát. Páros lábemeléssel, majd csípőemeléssel érkezik meg csípőben nyújtott, függőleges testhelyzetbe. Tarkóján támaszkodva a két karjával oldalról szorítja a gerendát, lábfeje lefeszített.

Segítségadás alatt a csípő két oldalról történő megtámasztásával és síkban tartásával biztosítja a megfelelő egyensúlyi helyzetet a segítő.



3. Homorított leugrás

A tornász oldal- vagy harántállásból indul. Térdhajlítással egyidőben a karját hátsó rézsútos mélytartásba lendíti. Ezt követően karját magastartásba lendíti, miközben erőteljes térdnyújtással előre-felfelé elrugaszkodik a gerendáról. A repülési szakaszban testtartása homorított. A tornász hajlított állásba érkezik, magastartással.

A segítségadó oldalról, a leérkezés pillanatában, a mellkas, illetve a hát megtámasztásával segít.

Nyújtón és felemáskorlátan is végrehajtható elem

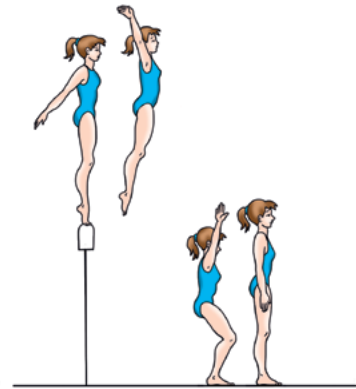
1. Mellső kelepforgás hátra

Az elem végrehajtása támaszból indul. A tornász csípőben hajlítja testét, így kissé előredől, karját hajlítja és lábát előre lendíti. Ebből a helyzetből lábát hátralendíti lebegőtámaszba, és karját kinyújtja. Lebegőtámaszból hátradől, lábát a karfa alatt előre lendíti, karjával a karfát a combjához húzza. Forgás közben teste nyújtott, csuklójával utánfogást végez. A forgás megállításakor a törzse enyhén homorított.

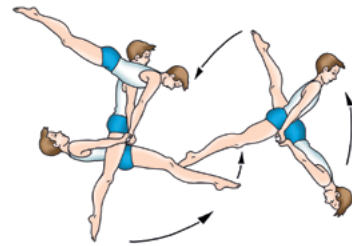
Segítségadásra a csípő alátámasztásával és a váll továbblendítésével, oldalról kerül sor.

2. Alugrás

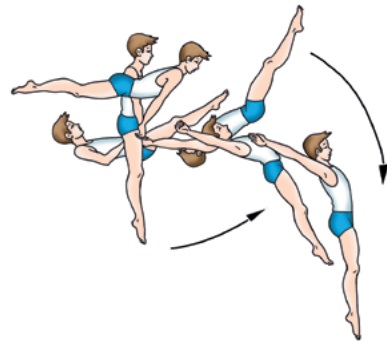
Az elem végrehajtása támaszból indul. A tornász csípőben hajlítja testét, így kissé előredől, karját hajlítja, és lábát előre lendíti. Ebből a helyzetből lábát hátralendíti lebegőtámaszba, és karját kinyújtja. Lebegőtámaszból nyújtott testtel előre lendül a karfaig. Ezután a lábát kis csípőhajlítással előre felfelé lendíti, miközben törzse hátradől. A karfa alá lendülve erőteljes karhúzással a csípőjét a karfa fölé lendíti, majd a karfát elengedi. Csípőjét nyújtja, és nyújtott testtel, magas ívű repülés után érkezik a talajra hajlított állásba, magastartással. Segítségadás a csípő és a váll alátámasztásával, az ugrás ívének biztosításával történik.



Homorított leugrás



Mellső kelepforgás hátra



Alugrás

Balesetmegelőző eljárások

A torna veszélyes sportág, ezért néhány alapvető szabályt be kell tartani és tartatni, mellyel jelentősen csökkenthetjük a balesetek előfordulását.

- A tornaterem hőmérséklete 20 °C fölött legyen! Ez alatt az izmok, az inak merevvé válnak a tornamozgáshoz, és nő a szakadás veszélye.



- A tornaszerek állapotát rendszeresen ellenőrizzük!
- Meghibásodott, sérült szeren ne dolgozzunk!
- A tornaszerek alatt mindig megfelelő mennyiségű és minőségű szőnyeg legyen, és ezek pontosan illeszkedjenek! Ez biztosítja a biztonságos leérkezést, illetve a sérülésmentes gyakorlást.
- Nagyon fontos, hogy a gyakorlást alapos általános bemelegítés előzze meg! Ez terjedjen ki minden testrésze, minden főbb izomcsoportra és ízületre! Ezt kövesse a speciális bemelegítés, ahol a tornamozgásoknak, egy-egy új elem szerkezetének megfelelő, előkészítő, ideg-izom kapcsolatokat felfrissítő gyakorlatokat is végezzünk! A kézenátfordulás tanulás előtt például érdemes megcsinálni néhányszor a hidat, a kézállást, majd a kézállásból átdőlést hídba.
- A gyakorlás a tornateremben csak felügyelet mellett történhet, egyedül senki sem tornászhat!
- Nyújtón, gyűrűn, felemáskorlátón javasolt a tenyérvédő használata.
- A tenyérre kent „magnézia” (magnézium-karbonát-por) is elősegíti a megfelelő tapadást a szerre.
- Csak olyan mozgáselem megtanulására kerüljön sor, amire a sportoló mind fizikailag, mind pszichikailag felkészült!
- Az elemek tanulásánál tartsuk be a fokozatosságot! Az egyszerűbbtől az összetettebb felé, a könnyebbtől a nehezebb felé haladjunk!
- Új elem tanulása során nagyobb mértékű legyen a segítségadás, illetve több rétegű szivacsot használjunk!
- Fáradt állapotban ne kezdjünk új elem tanulásába!
- Betegség, erős fáradtság esetén hagyjuk ki az edzést!

EMELT SZINT

Tornaversenyek

A versenysportok között hazánkban fontos helyet foglal el a sporttorna. Különböző korcsoportokban (diák, ifjúsági, felnőtt korosztályokban) zajlanak a versenyek. A diákolimpia versenyein két-két korcsoport nagyjából megfelel az általános iskolai alsó (I-II.), illetve felső tagozatának (III-IV.), valamint a középiskolás éveknak (V-VI.). Ezekon a versenyeken különböző kategóriákban vehetnek részt a tornászok. Az „A” kategóriában indulnak az egyesületekben sportolók, de a nem leigazolt tornászok is versenyezhetnek ebben a csoportban. A „B” kategóriában csak azok vehetnek részt, akik nem tagjai egyetlen sportegyesületnek sem, és nem rendelkeznek versenyengedéllyel.

A sporttorna egyéni sportág, de rendeznek csapatbajnokságot is, ahol a csapattagok egyéni teljesítményei összegződnek.

A hazai diákolimpiai és a nemzetközi versenyek szabályai részben eltérnek egymástól. Abban megegyeznek, hogy mindenki egyénileg mutatja be gyakorlatait, illetve nemek szerint elkülönítve versenyeznek a sportolók. Az is hasonlóság, hogy a gyakorlatokat pontozással értékeli. Az értékelésében azonban eltérések vannak. Az alábbiakban a nemzetközi versenyek néhány szabályát mutatjuk be.

A nemzetközi versenyek szabályrendszerét a FIG (Nemzetközi Torna Szövetség) állítja össze és módosítja időről időre. Ezzel igyekszik a versenysport fejlődésének irányát befolyásolni, illetve az újabban konstruált gyakorlatelemeket is beilleszteni az értékelési rendszerbe.

A szabályok megalkotásának kitűzött célja, hogy egységesítse a bíráskodást, vagyis útbaigazítást adjon a gyakorlatok tárgyilagos kiértékeléséhez, ezzel biztosítva a legjobb



tornász kiválasztását. Az előírások mellett iránymutatást adnak az edzőknek és a versenyzőknek a gyakorlatok összeállításához. Meghatározzák a versenyen elvárt viselkedési formákat is a tornászok, az edzők és a bírók számára. Ezek a szabályok pl. kötelességekről, jogokról, öltözködési előírásokról szólnak.

Ma nemzetközi szinten számtalan verseny zajlik. A torna a nyári olimpia fontos műsor-száma, emellett páratlan években tartanak világbajnokságot, évente Európa-bajnokságot és világupát is.

A nemzetközi versenyeknek több típusa van. A *kvalifikációs versenyek* (selejtezők) a továbbjutásért zajlanak. Az *egyéni összetett* döntőben 24 fő versenyez, az eredményt az összes szeren bemutatott gyakorlat összesített eredménye alapján hirdetik ki. A nők négy szeren, a férfiak hat szeren versenyeznek. A *szerenkénti döntőknek* nyolc résztvevője van, őket az adott szeren elért legjobb pontszámok alapján választják ki. A *csapatdöntőkben* is nyolcan vesznek részt és a csapattagok együttes eredménye számít a helyezéseknél.

A tornagyakorlatok értékelése felelősségteljes és nagy szakértelmet kívánó tevékenység. Két zsűri vesz részt az elbírálásban. Az „A” zsűri tagjainak értékelése a gyakorlatok tartalmára vonatkozik. Azt figyelik, hogy milyen nehézségű elemek, elemcsoportok, összekötő elemek szerepelnek az összeállításban. Az elemtáblázatban rögzített nehézségi értékeknek megfelelően állapítják meg a pontszámot. A „B” zsűri bírái a kiviteli követelményeket, az előadásmódot, az összeállítást, a technikai végrehajtást értékelik. A maximálisan adható 10 pontból vonják le a hibákért járó tizedpontokat. A két zsűri által adott pontszámok együttesen határozzák meg a gyakorlat összpontszámát.

TÖBBLETTARTALOM

ORV-szabály: a gyakorlatok pontozásánál figyelembe veszik az eredetiséget, vagyis az originalitást, a kockázatot, azaz a rizikót és a művészi végrehajtást, másképpen virtuozitást. Ezért plusz tizedpontok járnak.

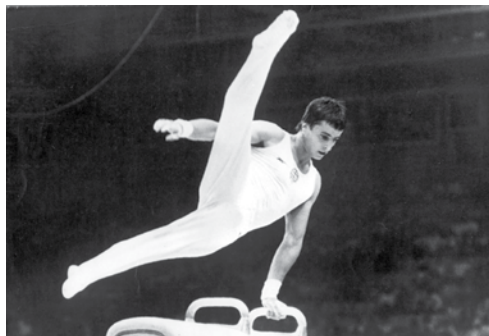
Az elemtáblázatok tartalmazzák a különböző szereken adható pontszámokat az egyes elemekért. A nehézségi fok A-tól I-ig növekszik.

EMLT SZINT

A magyar versenyzők rendszeres résztvevői a nemzetközi viadaloknak és számtalan értékes helyezéssel tértek már haza, így mondhatjuk, hogy a torna élvonalába tartoznak.

Aranyérmes magyar versenyzők az olimpiai játékokon:

dr. Pelle István	műszabadgyakorlat, lólengés	1932. Los Angeles
Keleti Ágnes	talaj	1952. Helsinki
	talaj, gerenda, felemáskorlát egyéni; kéziszerccsapat tagjaként	1956. Melbourne
Magyar Zoltán	lólengés	1976. Montreal
		1980. Moszkva
Ónodi Henrietta	ugrás	1992. Barcelona
Csollány Szilveszter	gyűrű	2000. Sydney
Berki Krisztián	lólengés	2012. London



Magyar Zoltán



Berki Krisztián

TÖBBLETTARTALOM

A tornasportban jellemző gyakorlat, hogy az újonnan megalkotott elemet arról a tornászról nevezik el, aki azt először mutatja be. Ilyen volt a Magyar-vándor lovon, melyet Magyar Zoltán, a Sivadó-vándor szintén lovon, melyet Sivadó János, a Guczoghy-szaltó gyűrűn, amit Guczoghy György, és a Kovács-szaltó nyújtón, amit Kovács Péter hajtott végre először.