

# Küzdősportok, küzdőjátékok

Morvay-Sey, Kata

---

# **Küzdősportok, küzdőjátékok**

Morvay-Sey, Kata

Publication date 2011

Szerzői jog © 2011 Dialóg Campus Kiadó

Copyright 2011., Morvay-Sey Kata

---

# Tartalom

Küzdősportok, küzdőjátékok .....	5
<u>Előszó</u> .....	6
1. A küzdősportok, önvédelem témakör bekerülése a magyar tantervekbe .....	8
1. A küzdősportok, önvédelem témakörrel kapcsolatos tantervi változások 1995-től napjainkig .....	8
2. A küzdelem jellemzése, célja .....	12
3. A játékról röviden .....	14
1. A játékok felosztása, fajtái .....	15
1.1. Alkotó játékok, szerepjátékok .....	16
1.2. Szabályjáték .....	16
4. A küzdőjáték fogalma, felosztása .....	18
1. Küzdőjátékokról általában .....	18
1.1. A küzdőjátékok vezetése, szervezési feladatok, a testnevelő tanár, az edző feladatai .....	21
5. A küzdősportokat, küzdőjátékokat előkészítő képességfejlesztő feladatok ..	25
1. Speciális bemelegítő gyakorlatok .....	25
2. Páros képességfejlesztő feladatok .....	36
3. Egyéb képességfejlesztő gyakorlatok .....	46
4. A küzdőjátékokat előkészítő érintéses játékok (előkészítő játékok) és feladatok .....	49
5. Páros küzdőjátékok .....	60
5.1. Páros küzdőjátékok állásban és egyéb kiinduló helyzetben .....	60
5.2. Páros földharcjátékok, -feladatok .....	83
6. Együttes küzdőjátékok (egyéni játékok) .....	86
7. Csapat küzdőjátékok .....	92
6. Küzdősportokról röviden .....	100
1. Az egyes küzdősportok, harcművészetek rövid bemutatása, áttekintése, története .....	101
1.1. Japán harcművészetek, küzdősportok .....	101
1.2. Kínai harcművészetek .....	118
1.3. Egyéb harcművészetek, küzdősportok .....	120
7. Judo gyakorlati segédanyag .....	134
1. Eséstechnikák (Ukemi waza) .....	134
2. Földharctechnikák .....	167
2.1. Leszorítások (Osae waza) .....	167
2.2. Karkulcsok (Kansetsu waza) .....	174
2.3. Karfeszítések (Kansetsu waza) .....	176
3. Dobástechnikák (Nage waza) és előkészítésük .....	177
8. Záró gondolatok .....	190
<u>Felhasznált irodalom</u> .....	191
<u>A. Név- és tárgymutató</u> .....	193

---

# A táblázatok listája

3.1. Mozgásos játékok .....	15
-----------------------------	----

---

# Küzdősportok, küzdőjátékok

Morvay-Sey Kata



Pécsi Tudományegyetem • Pécs, 2011

© Morvay-Sey Kata

**Kézirat lezárva:** 2011. november 30.

**ISBN:** 978-963-642-422-0

**Pécsi Tudományegyetem**

**A kiadásért felel:** Dr. Bódis József

**Felelős szerkesztő:** Jankó Király Attila

**Műszaki szerkesztő:** Dialóg Campus Kiadó – Nordex Kft.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujsechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

---

# Előszó

A küzdősportokban és a küzdőjátékokban rejlő pedagógiai lehetőségekre, kiemelkedő személyiségfejlesztő hatásukra az elmúlt időkből figyelt fel a sportpedagógia.

E témakör fontosságát mi sem mutatja jobban mint az, hogy a tantervkészítők is felismerték fontosságukat. A küzdőfeladatok és -játékok az önvédelem, küzdősportok tartalmi egységgel együtt Dr. Galla Ferenc javaslatának és áldozatos munkájának köszönhetően a Nemzeti Alaptantervben és a kerettantervekben is helyet kaptak, s így az iskolai testnevelés részévé váltak. Erősödni látszik az a tendencia, hogy a játék, a játékos feladatmegoldások kerülnek egyre inkább előtérbe az iskolai testnevelés-oktatás során, hiszen megfigyelhető, hogy a mai világban a gyerekeket egyre nehezebb megnyerni a sportnak, s rábírni őket a testmozgásra, éppen ezért fontos a küzdősportok küzdőjátékokkal történő bevezetése, megszerettetése.

A küzdőjátékok és -feladatok alkalmazása igen sokrétű, ahogyan a testnevelésórák, úgy a különböző küzdősportedzések, vagy akár délutáni szabadidősport-órák részét képezhetik. Kiválóan alkalmazhatók edzőtáborok és nyári táborozások alkalmával is. A legegyszerűbb változatokkal akár már a legkisebbeket, az alsó tagozatosokat is megismertethetjük, hiszen olyan küzdősportágakat átfogó aktivitást jelentenek, amelyek végzéséhez nincs szükség speciális sportági technikai tudásra, azonban kiválóan előkészítik a küzdősportok oktatását. Éppen ezért a küzdőjátékok szerepelnek hangsúlyosan a könyvben, pótolva azt a hiányt, hogy Magyarországon még nem jelent meg olyan átfogó munka, mely ezeket részletesen tárgyalná és bemutatná. Ez a terület a sportszakember-képzésben is fontos szerepet tölt be, tapasztalatból tudom, hogy a testnevelő-edző és rekreáció-egészségfejlesztő és sportszervező alapszakos hallgatók a küzdősportokon belül a küzdőjátékokra, illetve a -feladatokra a legnyitottabbak, saját bevallásuk szerint elsődlegesen e terület átadására vállalkoznak a legszívesebben a gyakorlat során.

Vitathatatlan tény, hogy a játék az egyik legsokrétűbb fejlesztő eszköz. Arról nem is beszélve, hogy kortól és nemtől függetlenül és sokféle céllal alkalmazható. A játékok segítséget nyújtanak abban, hogy megtörjük a foglalkozások, órák, edzések monotonitását, észrevétlenül fejlesszünk képességeket, s olyan nevelői feladatot oldjunk meg, mint a személyiségfejlesztés. Játék során a gyermek „feloldódik” anélkül, hogy stresszhelyzetet okoznánk: versenyez, felméri testi képességeit, részesül a siker és kudarc élményében, megtanul szabályok betartása mellett versenyezni, gyakorolja a test-test elleni küzdelmet és elismeri társai teljesítményét, valamint ezáltal is felméri, hogy az adott csoporton belül milyen helyet foglal el a rangsorban.

A könyv elméleti része röviden igyekszik bemutatni a teljesség igénye nélkül a szerző által kiválasztott küzdősportokat, azok történetét, s a legalapvetőbb küzdősportokhoz és azok oktatásához kapcsolódó ismereteket. A judo mozgásanyagához kapcsolódó gyakorlati fejezet szintén csak a legalapvetőbb technikákat ismerteti, hiszen a kevés rendelkezésre álló testnevelésórán belül nemigen van arra lehetőség, hogy ennél többet oktassunk. Úgy gondolom, hogy jelen elméleti és gyakorlati segédanyag nagy segítséget nyújt csakúgy az alapképzésben részt vevő tanár- és edzőjelölteknek, mint a gyakorló testnevelőtanároknak. Előbbiek az alapképzésben szereplő küzdősportkurzusok sikeres teljesítéséhez, utóbbiak az iskolai testnevelésben a küzdősportok témakör oktatásához használhatják e munkát.

**Szeretnék köszönetet mondani szüleimnek és férjemnek, hogy támogattak a könyv megírásában, és megteremtették a feltételeket az alkotómunkához.**

**Szeretném megköszönni bátyámnak a számítógépes kérdésekben nyújtott segítségét, valamint mentoromnak, Dr. Rétsági Erzsébetnek a biztatást.**

**Kreka Lászlónak köszönöm az illusztrációkhoz nyújtott segítségét.**

**Külön köszönet Dr. Galla Ferenc nyugalmazott egyetemi docens úrnak, 9. danos dzsúdómesternek a bátorításért és segítségért, valamint Dr. Pucsok József főiskolai docens úrnak az építő gondolataiért és javaslataiért!**

**Sok szeretettel ajánlom e munkát judóedzőmnek, Romváry Attilának, valamint édesapámnak, Sey Gábornak további sikeres edzői munkájukhoz!**

---

# 1. fejezet - A küzdősportok, önvédelem témakör bekerülése a magyar tantervekbe

Magyarországon a tantervi szabályozás gyökeres megváltoztatásának igénye a rendszerváltás óta nyomon követhető, s az oktatást illetően ez ma is talán az egyik legtöbbet vitatott kérdés. 1995 óta az európai mintákat követve a nagyobb autonómia és az önálló tervezés irányába próbáltak nyitni a hazai tantervkészítők. E törekvésnek és alkotómunkának gyümölcseként jelent meg a Nemzeti Alaptanterv, amely az 1998/1999-es tanévben került bevezetésre az alap- és középfokú oktatási intézményekben. A reformfolyamat nem zárult le. A közoktatási törvény előírja a NAT ötévenkénti felülvizsgálatát. A NAT revíziójának eredményeként módosított változatok 2003-ban, illetve 2007-ben kerültek bevezetésre az iskolákban. Az alaptanterv és a helyi tantervek között köztes szabályozás eszközeként működő kerettanterv először 2001-ben jelent meg, majd a módosításoknak megfelelően 2003-ban, illetve 2008-ban.

Az új tantervi szabályozás legnagyobb erénye - céljának megfelelően - az iskolák, a pedagógusok alkotó önállósága, amely elsősorban a tananyagok kiválasztásában jelenthet nagy előrelépést az előíró tantervekkel szemben. Amennyiben az alaptantervet, illetve a kerettanterveket összességében tekintjük, akkor a testnevelés és sport műveltségterület legörvendetesebb újdonságaként a tartalmi sokszínűséget emelhetjük ki. Ez egyrészt a hazai szakemberek régóta szorgalmazott javaslatainak megvalósulását, másrészt a nyugati mintákhoz való közeledést jelenti.

A témakörök közé olyan új sportágak kerültek be, amelyek követik a kor elvárásait, és lehetőséget biztosítanak arra, hogy a tanítványokat minél több mozgásmintával ismertessük meg. A NAT 1995-ös változatának új témaköre: „Küzdőfeladatok és játékok”, az „Önvédelem, küzdősportok”, a „Prevenció és relaxáció”, a „Ritmikus gimnasztika” valamint a „Természetben űzhető sportok”. Ezek az új testgyakorlati illetve sportágak egyúttal kihívást jelentenek a tanárok és a testnevelőtanár-képzés számára is. (Morvay-Sey és Rétsági, 2010)

## 1. A küzdősportok, önvédelem témakörrel kapcsolatos tantervi változások 1995-től napjainkig

### A NAT 1998-as változata

Az 1995-ben törvényerőre emelkedett, de 1998-ban bevezetett NAT témakörei között megjelentek a „Küzdőfeladatok és -játékok” és „Önvédelem, küzdősportok”. A témakörön belül a judo, az aikido és a birkózás (grundbirkózás), sportági nevükön megnevezve, ezen kívül a küzdőjátékok és -feladatok, valamint az önvédelmi fogások (önvédelem) kerülnek említésre. A judo és aikido beemelése több szempontból is fontos. E sportágak űzése során kiemelt lehetőség nyílik pozitív személyiségvonások kialakítására, mint például: az agresszió feletti kontroll, az önfegyelem gyakorlására, a konfliktuskezelés megtanulására. Az említett tulajdonságokkal összefüggésben a sportág oktatása komoly szerepet játszhat a diákok küzdősportokkal szemben kialakult téves nézeteinek, előítéleteinek eloszlására. A sportágak technikai repertoárja önvédelmi formák megismerését is lehetővé teszik. Az 1995-ös NAT bevezetőjében megfogalmazott célok, és az általános fejlesztési követelményekben előírtak közül az alábbi néhány kiemelés érzékelteti a küzdősportok személyiségfejlesztő értékeit. „Olyan fiatalokká váljanak, akik (...) megbecsülik társaik teljesítményét; cselekvésbiztosak; mozgásuk koordinált, esztétikus és kulturált.(...) Sajátítsanak el viselkedési mintákat a



A küzdősportok, önvédelem  
témakör bekerülése a  
magyar tantervekbe

fenyegetettség elkerülésére.” „Életkoruknak megfelelően fejlett izomzattal legyenek képesek uralni testtömegüket a legkülönbözőbb feladathelyzetekben.” „Sajátítsanak el önvédelmi fogásokat”. „Fejlődjön izomérzékenységük, ritmus- és reakcióképességük, térbeli tájékozódó képességük, labilis egyensúlyi helyzetben is növekvő biztonsággal uralják testhelyzetüket.” (NAT, 1995 249-250. o).

### **A NAT 2003-as változata**

A NAT 2003, amely a NAT 1995 felülvizsgálatának eredménye, számos vonatkozásban szakított az eddigi hagyományokkal. Nem tartalmaz tananyagot és követelményeket sem, hanem fejlesztési feladatokat írják körül az elérendő képességeket, készségeket és kompetenciákat (Nahalka, 2004).

E tantervi változatban a küzdősportokat illetően visszalépés figyelhető meg. Egyrészt megjelenhet a nemek közötti nem kívánatos megkülönböztetés. Oka a fejlesztési feladatokban megfogalmazott elvárás, miszerint a tantervnek „tükrözniük kell a nemi különbségeket, a teljesítménybeli determináltságokat”. Ennek szellemében a tanterv a küzdősportok alapjait „elsősorban” fiúknak ajánlja, a lányok részére pedig az esztétikai sportokat. (NAT, 2003) Másrészt csorbulhat az egységes szemlélet követelménye. Mivel a tanterv a fejlesztési feladatokon keresztül szabályoz, a helyi tantervekben különbözőképpen jelenhetnek meg a küzdősportok. Ez tartalmi szűkítést vonhat maga után és megnehezítheti az iskolák közötti átjárást.

### **A 2007-es NAT előírásai**

A NAT 2007-es változatában az előző tantervhez viszonyítva is további negatív jelenségek figyelhetők meg vizsgált témakörünket illetően.

„Az iskolai nevelés-oktatás közös értékei” című fejezet nyomatékosítja, hogy a NAT szellemiségét milyen törvények, emberi jogok és dekrétumok határozzák meg. A kiemelt értékek között szerepel a nemek közötti egyenlőség biztosítása. A küzdősportokat illetően ez az elv nem érvényesül, mert a NAT 2007-es változata is különbséget tesz a nemek között. A cselekvésbiztonság megszerzéséhez, a balesetmentes esések megtanulásához, az alapvető önvédelmi fogások elsajátításához a lányoknak is joguk és szükségük van. Erre készítene fel a judóhoz kapcsolódó esés- és gurulástechnikák, az önvédelmi feladatok, valamint a mini küzdelmek (játékok, grundbirkózás) gyakorlása.

További nem kívánatos változás az, hogy 1-4. osztályig küzdősportot, küzdőjátékot nem említ a tanterv. Egyedül a kúszások, gurulások köthetők jóindulattal a vizsgált témakörhöz. Az 5-6. évfolyamon megjelennek ugyan a küzdősportok alapjai, a kisebb küzdőjellegű versengések, de a már említett nembeli különbségtétellel (csak fiúk). Itt már egyáltalán nem konkretizálják az oktatható sportágakat, és az önvédelem szó sem jelenik meg. A felsoroltak elbizonytalaníthatják a testnevelő tanárokat az oktandó tartalmakat illetően. (NAT, 2007)

### **A 2001-es kerettanterv**

A kerettantervek 2001-es változata a NAT-ra épülve, mint köztes szabályozó jelent meg, s biztosítani hivatott a nevelés-oktatás egységét, mindenekelőtt az iskolák közötti átjárhatóságot. Céljuk, hogy a mindenkire kötelező ismeretelemek és követelmények megfelelően kerüljenek be a helyi tantervekbe, ugyanakkor az iskolák bizonyos fokú önállósága is megmaradjon. A kerettanterv konkrét célkitűzései a küzdőjátékokra és küzdősportokra vonatkoztatva a következők: „(...) a diákok becsülik meg társaik teljesítményét; (...) vállalják fel a sportszerű test-test elleni küzdelmet; (...) a siker és kudarc sportszerű elviselése a küzdőfeladatokban; (...) motorikus képességeiket fejlesszék, ez mutakozzon meg a küzdősportbeli teljesítményeikben; (...) labilis egyensúlyi helyzetekben is biztonsággal uralják testüket” (Kerettantervek, 2001).

Az 1-4. évfolyam „Küzdőfeladatok és -játékok” témakör két fő cél elérését szolgálja: a tanulók motoros képességeinek fejlesztését, valamint a felsőbb évfolyamokon oktatásra kerülő küzdősportok pszichomotoros előkészítést. Eszköztartalmak a következők:

A küzdősportok, önvédelem  
témakör bekerülése a  
magyar tantervekbe

---

húzások-tolások, karemelés-leszorítások, kiemelések-mögékerülések, illetve a párokban történő feladatmegoldások. A küzdősportok-küzdőfeladatok tanulása kapcsán a kisdíákok találkoznak a test-test elleni küzdelemmel, megtapasztalhatják saját erejüket, szembesülhetnek a társak teljesítményével és átélhetik a mozgásos játék és cselekvés örömét. A 4. évfolyamon a grundbirkózás és a „szabadulás csuklón fogásból” előírása már a konkrét sportágakhoz történő közeledést jelenti.

Az 5-8. évfolyamon meghatározott értékes személyiségvonások, mint a félelem leküzdése, szabályok betartása, összpontosítás, nehézségek leküzdése, kudarctűrés, empátia stb. a küzdősportok segítségével kiemelten fejleszthetők. Az oktatás középpontjában konkrét önvédelmi technikák elsajátítása áll a grundbirkózás, az aikido és a judo sportágakon keresztül. Súlypontos szerepet játszanak az oktatási folyamatban a konkrét sportági technikák, a tolások-húzások, az esések-szabadulások, valamint a játékok. A 7-8. évfolyamon kifejezetten konkrét sportági technikák elsajátítására kerül sor. Így judóban az egyszerűbb dobások (csípődobás) és aikidóban, illetve az önvédelem témakörében a szabadulások lefogásokból és fojtásfogásból. Egy technikát illetően erősen vitatkozunk a kerettantervvel. A 8. évfolyamon ajánlott fejen átdobás oktatása szakmailag elfogadhatatlan, mert egyike a leginkább balesetveszélyes technikáknak. Nagy ívű dobásról lévén szó, a védőnek is igen felkészültnek kell lennie ahhoz, hogy jól essen belőle. A 9-12. évfolyamon a motoros képességek továbbfejlesztése, újabb technikai elemek elsajátítása, a küzdelem előkészítése, majd a 12. évfolyamon már a küzdelem végrehajtása áll a középpontban (Kerettantervek, 2001).

### **A 2003-as kerettantervek**

A 2003-as kerettantervek előírásai megegyeznek a 2001-es kerettantervek előírásaival (judo, grundbirkózás, aikido, küzdőfeladatok és -játékok). Az általános iskolai tanterveknél 6-8. évfolyamig a judo, birkózás és játékok mellett az aikido szerepel. A középiskolai előírásoknál a 9-10. évfolyamon birkózás és küzdőjátékok, a 11. évfolyamon a judo esés- és gurulástechnikái, valamint birkózás szerepel, a 12. évfolyamon szintén birkózás és a judo esetében pedig *„újabb technikai elemek elsajátítása, illetve versenyszabályoknak megfelelő páros küzdelmek”* szerepelnek. Az önvédelem témakör említés szintjén sem szerepel (Kerettantervek, 2003).

### **A 2008-as kerettantervek**

A 2008-as kerettantervek - igazodva a NAT-hoz - csak az 5-6. évfolyamtól tartalmazznak küzdősportokat. E két évfolyamon nagy hangsúllyal szerepelnek a küzdőjátékok, az említés szintjén a grundbirkózás és a judo, valamint újra megjelenik az önvédelem.

A 7-8. évfolyamon a küzdőjátékok, grundbirkózás és önvédelmi technikák szerepelnek nagyobb hangsúllyal a küzdelem során alkalmazható taktikai feladatokkal (cselezés, védekezés, támadás stb.). A judo kimarad az oktatási tartalmak közül. Említésre méltó, hogy míg a 2001-es kerettanterv konkrét dobástechnikákat, illetve birkózótechnikákat említ, addig ebben a dokumentumban hasonló utalás nem található.

A 9-10. évfolyamra megfogalmazott ajánlások a judót, grundbirkózást és önvédelmet, illetve a küzdőjátékok különböző formáit tartalmazzák. A rendelkezésre álló időkeret 10%-ban határozza meg a témakör tárgyalását. (7-8 óra/tanév)

A 11-12. évfolyamon az előző évfolyamokon megismert tartalmak ismétlődnek, véleményünk szerint felületes megfogalmazásokban, mint pl.: *„Az adott tananyag helyes technikai végrehajtását alkalmazzák imitált utcai harcban. Képesek legyenek váratlan helyzetben is alkalmazni egy-két fogást.”* (Kerettantervek, 2008).

A tantervek vizsgálata alapján megállapítható, hogy a tanterv a küzdősportokra vonatkozóan sok szaknyelvi-fogalmi pontatlanságot tartalmaz. Kiolvasható az is a dokumentumokból, hogy nem közvetítenek egységes szemléletet a tanítható sportágakat illetően. A judo esetében mindig csak az esések és gurulások szerepelnek, illetve *„további technikai elemek”* oktatása. Ez az általánosság a témakör oktatásának

A küzdősportok, önvédelem  
témakör bekerülése a  
magyar tantervekbe

---

felületességét, elnagyoltságát, sőt mellőzését eredményezheti.

---

## 2. fejezet - A küzdelem jellemzése, célja

A gyerekek természetükből adódóan keresik és szeretik a merészséget és a bátorságot igénylő helyzeteket és kihívásokat, kutadják saját teljesítőkéességük határát, kíváncsiak arra, hogy mire képesek, mekkora az erejük. Éppen ezért felügyelt keretek között (az iskolában, edzésen, délutáni foglalkozásokon) kell(ene) biztosítanunk számukra, hogy ilyen irányú igényeiket kiélhessék. A küzdőjátékok (a fogalom meghatározását lásd később a 4. fejezetben) és -feladatok (küzdősportok) kiváló lehetőséget biztosítanak arra, hogy a gyerekek küzdelem iránti igényét kielégítsük, biztosítsuk számukra a gátlások nélküli erőfelmérést, s ezáltal tegyünk egy kis lépést afelé, hogy megelőzzük az erőszakos, deviáns viselkedést kortársaikkal szemben.

Amikor küzdelemről beszélünk, sokan csak a negatívumokat tartják szem előtt, aggályaikat, félelmeiket fogalmazzák meg, s a küzdelem veszélyességét hangsúlyozzák. A küzdés, küzdelem szó hallatán rögtön egy betörött, vérző orr és az agresszív fellépés jut eszükbe. Mindenképpen ki kell emelni, hogy a küzdelem (küzdőjátékok, küzdősportok) pozitív, illetve negatív hatásai nem kizárólag a küzdelemi cselekvésből magából adódnak, sokkal inkább függenek az alkalmazás módjától, mikéntjétől. Éppen ezért szükséges a küzdelmi cselekvés (küzdőjátékok, küzdősportok oktatásának) megtervezése, ésszerű felépítése.

A tanár, tanító, edző feladata, hogy a játékhoz, gyakorláshoz megfelelő légkört biztosítson, szabályokat hozzon, és azokat betartassa, egyértelműen és érthetően határozza meg a játékok és feladatok célját, elősegítse a kommunikációt a diákok között, értékelje a teljesítményeket és kielemezze az adódó konfliktushelyzeteket, valamint elemezze a lehetséges taktikai feladatmegoldásokat.

Fontos, hogy a diákokkal, tanítványokkal megbeszéljük, mi is a küzdelem célja. Ki kell hangsúlyozni, hogy az előre meghatározott szabályok betartása melletti győzelem elérése a cél, ahol nem megengedhető a társ(ak) egészségének szándékos károsítása. Tehát semmilyen olyan viselkedést nem szabad tolerálnunk, amely ehhez vezethet.

A küzdelem egy igen összetett feladat, ahol az ellenfeleknek mindig a folyamatosan változó helyzetnek megfelelően, kölcsönösen egymás tevékenységét figyelembe véve kell cselekedniük. A küzdelem nehézségét, de ugyanakkor szépségét is az adja, hogy igen nehéz előre látni és meghatározni az ellenfél akcióit, erőközlését, sohasem tudhatjuk, hogy társunk mikor változtatja meg egyensúlyi helyzetét. Pontosan azért izgalmasak a küzdőjátékok és -feladatok, mert az eredmény nem „borítékolható” előre, hiszen sokszor a szerencse és a pillanatnyi döntések határozzák meg a győzelmet.

A küzdelem célja lehet, annak középpontjában állhat:

- a győzelem és az ezzel járó presztízs elnyerése,
- az összehasonlítás, a csoporton belüli rangsor megállapítása,
- az egyéni teljesítmény, saját határok felmérése és átlépése.

### **A küzdelmek célja, feladata:**

A küzdelem során ki kell alakítani az agresszió feletti kontrollt (önkontroll és önszabályozás), s a tanítványokat az asszertív<sup>1</sup> viselkedési mód felé kell terelni.

---

<sup>1</sup>Az asszertivitás aktív, kezdeményező és a győzelem érdekében támadó jellegű, határozott fellépést jelent. Mondhatjuk tehát, hogy ez egy olyan küzdőkéesség, mellyel a versenyző saját akaratát, küzdőstílusát, ritmusát akarja „rákényszeríteni” ellenfelére. Tehát egy pozitív fellépési mód az ellenféllel szemben, ahol az ellenfél legyőzése, s nem az ellenfél megsemmisítése, egészségének károsítása a cél. (Nagykálldi, 2002 alapján)

- A küzdelemnek szolgálnia kell az erőszak-prevenციót, biztosítani kell, hogy a diákok keretek és szabályok között éljék ki a bennük rejlő küzdeni akarást.
- Küzdelemi cselekvés által határozottá, magabiztosná kell tenni a diákokat, hogy sikeresen tudjanak fellépni a káros társadalmi hatásokkal szemben (drog, alkohol, értelmetlen szabadidő-eltöltés), illetve szükség esetén önvédelemre tudják használni tudásukat, képesek legyenek vészhelyzetben higgadtan cselekedni, ne essenek pánikba.
- Elsődleges cél, hogy a küzdelem által fejlődjenek motorikus képességeik, személyiségük pozitív irányba fejlődjön: magabiztosabbá, határozottabbá és talpraesettebbé váljanak.
- Cél, hogy fejlődjön a gyerekek problémamegoldó képessége. A küzdőjátékok, küzdősportok küzdelmei során alkalmazkodni kell a folyamatosan változó helyzetekhez. Az ellenfél viselkedését, mozgását, akcióit nyomon követve időkénszer alatt kell meghozni a lehető legjobb döntést a védekezést, támadást illetően.
- Küzdelem során olyan stratégiai, taktikai megoldásokat tudnak kipróbálni, melyek a mindennapi életben is alkalmazhatóak, adaptálhatóak (védekezés és támadás, magabiztos viselkedés-fellépés, problémamegoldás).

---

## 3. fejezet - A játékról röviden

Mivel a következőkben küzdőjátékokról lesz szó, ezért mindenképpen fontos, hogy magáról a játékról röviden és összefoglalóan beszéljünk. A játék mint fogalom meghatározása nem egyszerű feladat, s a szakirodalom tanulmányozása során is többféle megközelítéssel találkozunk.

A legegyszerűbben a következőképpen definiálhatjuk: A játék bármilyen verseny ellenfelek (játékosok) között, amely kényszer (szabályok) szerint folyik valamely cél elérése érdekében.

Detre Pál a következőképpen ír: „A játék olyan anyagi érdekhez nem kapcsolódó tevékenység (a szerencsejátékokat tehát kizárja a meghatározás - szerző), melynek közvetlen célja valóságos vagy elképzelt cselekmény minél tökéletesebb ábrázolása, illetve a játékfeladat eredményesebb megoldása révén a győzelem elérése. Minden külső kényszertől mentes szabad tevékenység, mely képzeleti síkon kialakított szituációban, előre megállapított és minden résztvevőre egyformán kötelező szabályok szerint, külön erre a célra szolgáló játéktéren és időben zajlik le. A játékot mindig kellemes érzelmi megnyilvánulások kísérik...” (Detre-Szigeti, 1977, 24. o.)

Véleményem szerint, a játék lényegét dr. Riegler Endre által összegyűjtött jellemzők határozzák meg a legtalálóbban.

„A játék élmény, mégpedig örömteli élmény.

A játék vidám „dolog”, bohókás, önfeledt szórakozás.

A játékban szárnyalhat az elme, nem kell lépten-nyomon a világ racionalitásához igazodni. A játék azért jó, mert számúzi a rivalizálást, a „minden áron” való versengést és a győzelemért vívott tülekedést, hiszen „gondtalanul” együtt játszhat, szórakozhat az idős és a fiatal, az értő, a tapasztalt, úgymond a „profi”, és az adott tevékenységben abszolút kezdő, az amatőr.

A játék valójában verseny, versengés, ahol a megszerezhető győzelem csodálatos érzést kelt, legyen bár különböző személy az ellenfél, avagy múltjuk felül „csak” saját önmagunkat. Ilyenkor még a versengés is elviselhető, hiszen „csak játszunk”.

„A játék lehet sikeres, ha megtervezzük, felépítjük, viszont tapasztalatból tudjuk, hogy a rögtönzésre hagyatkozó változat legalább annyira jó. Ha nem jobb! A győzelem megszerzése, a nyereség révén a játék egyik fontos jellemzőjéhez jutunk, amelynek teljesülése esetén egyfajta kielégülést tapasztal a játékos. Boldog és büszke.” (Riegler, 2004. 18. o.)

*Összefoglalva a következő jellemzőket említhetjük meg:*

A játék a tanulási folyamat része, hiszen az ember már csecsemőkortól így sajátítja el az egyszerű mozgásokat is, biológiai mozgásszükséglete révén. Minden ember életének jelentős részét játéktevékenység tölti ki, s ennek fontosságát ki kell hangsúlyoznunk, s erre hagyatkoznunk kell a tanári, edzői munka során. A játékra való igényt kihasználva nagyon sok célt valósíthatunk meg, ezért a játékot nem szabad hasztalan tevékenységnek tekinteni (nevelői hatások, motoros képességek fejlesztése, technika-taktika oktatásának előkészítése, pszichológiai problémák megoldása, „aha élmény”):

- a játéktevékenység során a motoros funkciók koordinálódnak, csiszolódnak,
- célja a győzelem,
- mindig erős, felfokozott érzelmi állapot kíséri,
- pontosan meghatározott és minden résztvevő számára egyformán kötelező szabályok

szerint, időbeli és térbeli határok között zajlik,

- nemtől és kortól függetlenül alkalmazható (természetesen az életkori sajátosságoknak megfelelően),
- siker és kudarc kíséri,
- sokrétűen fejlesztő eszköz: értelmi, érzelmi, akarati fejlesztő hatása kiemelkedően fontos a testi fejlesztő hatás mellett,
- a mozgásos játékokban a gyermek mint minden mozgásos cselekvésben egész személyiségevel vesz részt, a játék során a játékosok teljes személyisége megmutatkozik, gyakran ilyenkor válik láthatóvá a gyermek igazi személyisége. A játéktevékenység során a gyermek „feloldódik”, megnyílik, s nem arra törekszik, hogy az elvárt normáknak megfeleljen, hanem győzni akar, s ennek érdekében cselekszik. Ilyenkor olyan személyiségjegyek is a felszínre kerülhetnek, amelyek más szituációban nem (pl. gyermekek viselkedése játék közben és elméleti tanórán más).

## 1. A játékok felosztása, fajtái

A játékok felosztása több szempont alapján történhet. A pedagógia, pszichológia, valamint a testnevelés gyakorlata is másképpen csoportosítja őket.

Pásztory és Rákos a következő felosztást alkalmazza (Pásztory-Rákos, 1998, 22. o.):

*Pszichológiai szempont alapján:*

- érzéki játékok,
- motoros játékok,
- szellemi játékok.

*Pedagógiai felosztás:*

- alkotó játékok,
- konstruktív játékok,
- szabályjátékok,
- didaktikus játékok,
- mozgásos játékok,
- sportjátékok.

*A testnevelés gyakorlatának megfelelő felosztás:*

Mivel a testnevelés és sport szempontjából a mozgásos játékok meghatározóak, ezért ezek felosztása különösen fontos.

### 3.1. táblázat - Mozgásos játékok

Alkotó játékok, szerepjátékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sportjátékok
konstruáló	énekes-táncos	futójátékok	hógolyóval	sekély vízben	kézilabda
dramatizáló	dramatikus	fogójátékok	szánkóval	mély vízben	kosárlabda
	társas	sorversenyek	jeges játékok		labdarúgás
	mozgásos	váltóversenyek			röplabda

Alkotó játékok, szerepjátékok	Népi játékok	Iskolai játékok	Téli játékok	Játékok vízben	Sportjátékok
	sportszerű	játékok labdával			
	egységes szabályú	<b>küzdőjátékok</b>			
		tantermi játékok			

Az egyes játékfajtákat csak röviden szeretném bemutatni, mivel a szakirodalom ezeket részletesen tárgyalja.

## 1.1. Alkotó játékok, szerepjátékok

Jellemzőjük, hogy a felnőttek tevékenységét és a köztük lévő kapcsolatokat általánosított formában adják vissza. A témát a környezetből ellesett mindennapi cselekvések adják, meghatározó a viselkedésmód és magatartás. A művelet, a szerep és szabály az alkotó játék alapvető eleme, ám a fejlődés során ezek egymást váltó domináns tényezők. A fejlődés első fázisában inkább a művelet dominál, de csak egy-egy részletet ragad ki a gyermek. Például a kormány tekerése autóvezetésnél, kevergetés főzésnél. Főleg a tárgyakhoz kapcsolódó műveleten van a hangsúly. A második fejlődési fázisban a játék témája változatlanul a felnőttek tevékenysége, ám már maga a szerep válik hangsúlyossá, melyet a gyermek a játékszituációban magára ölt. Fontos a viselkedés, amelyet a szerep meghatároz. Például papás-mamás játéknál apa vagy anya szerepe, doktor bácsi szerep, állatok utánzása.

A fejlődés legmagasabb fokán a gyermek egyre bonyolultabb műveleteket végez, a játékszerepek egyre bonyolultabbá válnak, kapcsolódnak egymáshoz. Ekkor a szabályok már hangsúlyosabban szerepelnek, fontossá válik az emberek közötti kapcsolat is.

### Az alkotó játékból származó játékfajták

- a. **Konstruáló játék:** itt is változatlanul a művelet áll középpontban, azonban előre megtervezetten, valamilyen készítmény létrehozására irányul a tevékenység. Pl. homokvár építése, hóember készítése stb.
- b. **Dramatizáló játék:** ezekben a gyerek nem a mindennapi életből veszi a játéktémát, hanem hallott vagy látott dolgokhoz, mint például a mesékhez, rajzfilmekhez nyúl. A fő tényező itt is a szerep, ami meghatározza az elvégzendő műveletet. Pl. sárkány és királyfi, lovagok, pókember stb.

## 1.2. Szabályjáték

Részben az alkotó játékok fejlődése kapcsán alakulnak ki, a szakirodalom külön játéktípusként kezeli. Meghatározója a *feladat és a szabály*. A játék során a feladatban meghatározott célt csak meghatározott feltételek (szabályok) mellett lehet elérni. Teljesen új elemet jelent, hogy a feladat megoldásával kapcsolatban először jelentkezik az önértékelés. (Detre, 1977, 28. o.)

### A szabályjátékok fajtái

- a. **Didaktikus játék:** A didaktikus játék a játékfeladatokba kapcsolt előkészítő műveletek sorozata. (Pásztory-Rákos, 1998. 26. o.) Ezek célja, hogy a későbbi tanuláshoz szükséges megismerési műveletek fejlődését elősegítse, így elsődlegesen az óvodai nevelésben fontosak. Az érzék- és mozgásszervek, figyelem, emlékezet, beszéd, logikus gondolkodás fejlesztése a cél. Pl.: összerakó és szétválogató játékok, mondókás játékok, mozgásos játékok.
- b. **Mozgásos játékok:** A tevékenység fő célja az aktív mozgás. Az ember természetes mozgásait (járás, futás, kúszás, mászás, dobás, ugrás, függeszkedés) alkalmazva valósítható meg a játékfeladat. Fontos, hogy a játékeredmény is előtérbe kerül, fontos



motiváló tényező a győzelem elérése, így megjelenik a versenyzés. A testnevelés és sport szempontjából ezen játékoknak van a legnagyobb szerepe, hiszen sokrétű fiziológiai és szellemi fejlesztő hatásuk miatt megalapozzák a későbbi sporttevékenységet. Ezek alkalmazása - mint már említettem - különösen fontos, hiszen egészen kis kortól megszerethetjük a gyerekekkel a mozgást, s egy életre meghatározhatjuk a gyermek sporthoz, mozgáshoz való viszonyát. Nem véletlen, hogy az iskola testnevelésben, 1-4. évfolyamon a játékok és játékos feladatmegoldások kerülnek előtérbe.

c. **Népi játékok:** Ezen játéktípushoz soroljuk az énekes-táncos, mondókás játékokat, illetve egyes dramatizáló társas- és vetélkedőjátékokat. A mozgásos játékok között is találunk szép számmal népi játékokat.

Nádasi (2001) az előbbi felosztástól eltérően a gyermeki fejlődést alapul véve megkülönböztet funkciós, szimbolikus, szerep-, szabály-, feladat-, illetve teljesítményjátékokat. Mivel a szerep- és szabályjátékokat az előbbieken bemutattam, ezért erre itt nem térek ki.

**A funkciós és szimbolikus játékok** a csecsemőkor (10 nap-1 év), illetve a korai gyermekkor (1-3 év) játékeit jelentik. Ezeket a szerző azért emeli ki külön, mert a motoros cselekvések szempontjából meghatározóak.

**A funkciós játékok** örömteli, kellemes élményt nyújtanak a baba számára, ahol az impulzív mozgások során az izomérzés örömet szerez, s ez kielégíti a biológiai mozgásigényt. Ezek által tanul meg a gyermek hasra fordulni, ülni, állni, mászni és járni.

**A szimbolikus játékok** másfél, két éves korban jelennek meg, melyet a képekben való gondolkodás képessége idéz elő. Lényege a már valamilyen formában megismert tárgy (objektum) létrehozása tárgyi helyettesítéssel. Pl.: autózik egy deszkadarabbal, hajót épít kockából, seprűnyelet lónak használ stb. A játékot csak addig nevezhetjük szimbolikusnak, míg a tevékenység meg nem jelenik. A lovaglás esetén már szerepjátékról beszélünk.

**A feladatjátékok** összetettebb játékhelyzetet jelentenek a gyermek számára, ahol a problémamegoldás kerül előtérbe. A testnevelési játékok nagy része is ide tartozik. Ilyen tipikus feladatjátékok a fogók, kidobók. Itt tükröződik a taktikus jelleg, döntések, és választások minősége határozza meg a győzelmet.

**A teljesítményjátékokban** a teljesítmény elsődleges, a feladat mindig a rekord elérése. Nádasi szerint minden sportág ide sorolható. Kiemeli, hogy e játékkategória újdonsága minden egyéb játéktípushoz képest a küzdelem jellegben rejlik.

---

## 4. fejezet - A küzdőjáték fogalma, felosztása

Küzdőjátéknak tekinthetünk minden olyan antagonisztikus játékot, ahol az ellenfelek (párok vagy csapatok) pusztán kézzel vagy valamilyen eszközzel, felszereléssel (pl. bot, kötél, öv) közvetlen vagy közvetett kontaktusban egymással érintkezve (folyamatos érintkezés, pillanatnyi érintés), test-test elleni **küzdelen** az adott szabályok szerint a győzelem elérése érdekében viaskodnak.

Ezekben a játékokban a fizikai erő, ügyesség, leleményesség és a test-test elleni küzdelem játszik kiemelkedő szerepet, s ki kell emelni nevelői értéküket is. (Varga, 1971 és Pásztory-Rákos, 1998)

A küzdőjátékokat a következőképpen csoportosíthatjuk: (Varga, 1971, 29. o. alapján)

1. **Páros küzdelmek/páros küzdőjátékok**, ahol a párok egymással szemben folytatnak test-test elleni küzdelmet a győzelem elérése érdekében. A küzdelem történhet húzással, tolással, birkózással, érintéssel, egyensúlyi helyzet megbontásával. Jellemzője a „face to face” (szemtől szembeni) küzdelem. A párok kialakításánál fontos, hogy megközelítőleg azonos súlyúak, testfelépítésűek legyenek. Például: Húzd át a vonalon! Told át a vonalon! Húzd be a körbe! Told ki a körből! Indián szkander stb.
2. **Együttes küzdelmek/Csoportküzdelmek/egyéni küzdőjátékok** során a játékban többen (egy egész csoport) egy időben vesznek részt, mindenki ugyanazt a feladatot hajtja végre meghatározott szabályok szerint. Itt is elsődleges a test-test elleni küzdelem, mindenki-mindenki ellen harcol a végső győzelem elérése érdekében. A játéknak általában egy győztese van, de a játék típusától, játékszabályoktól függően akár több győztest is hirdethetünk a végén. Például: Ki a legény a dojóban? (Ki a legény a csárdában?), Húzd be a körbe! (Leggyengébb láncszem).
3. **A csapatküzdelem (csapat küzdőjáték)** során két vagy több csapat egymás elleni küzdelmét jelenti, ahol az erősebb, fizikai erejét ügyesebben felhasználó, taktikai megoldásokat jobban alkalmazó és a kooperatívabb csapat aratja a végső győzelmet. Például: Kupac kukac, Papucs.

A küzdőjátékok felosztása a következő szempontok szerint is történhet:

1. Aszerint, hogy hányan, illetve milyen szabályok szerint küzdenek egymás ellen a játékosok, lehetnek **páros, együttes (csoport) és csapat küzdőjátékok**.
2. Attól függően, hogy döntően milyen képességeket fejlesztenek, megkülönböztethetünk **egyensúlyérzék, erőt, reakciógyorsaságot, mozdulatgyorsaságot (akciógyorsaságot) és állóképességet fejlesztő küzdőjátékokat**.
3. Ezenkívül beszélhetünk **szerrel/eszközzel játszható és szer/eszköz nélküli játékokról** is (pl. tatamin, illetve a nélkül játszható játékok/karikával/kötéllel).

Egy további felosztás lehet, hogy az érintkezés módja alapján osztjuk fel a játékokat, mint például folyamatos érintkezéssel (test-test elleni), csak pillanatnyi érintkezéssel és érintkezés nélkül játszott küzdőjátékok (csak szer biztosít kapcsolatot).

4. **A végrehajtás helyszínének** megfelelően csoportosíthatjuk őket tornatermi, illetve szabadtéri játékként is (esetleg vízben játszható játékként is).

### 1. Küzdőjátékokról általában

A küzdőjátékok során számtalan pedagógiai, pszichológiai, fizikai hatás éri a küzdelemben részt vevőket (játékosokat), így ezek alkalmazásával kiemelten fejleszthetők a motoros képességek csakúgy, mint a személyiség meghatározott szegmensei, hiszen a feladatok során lehetőség nyílik a nevelői hatások érvényesítésére. „A játékos saját határainak célirányos és felelősségteljes átlépése az identitás kialakításának és a személyiségfejlesztés legfontosabb faktora (...). A küzdő felek szembenéznek a kihívásokkal, megélik saját és ellenfelük testi erejét, illetve szembesülnek azzal (...).

Ezenfelül megtanulják, milyen fontos a teljesítményszint reális értékelése, és az ez alapján történő döntések meghozatala (...). A sokrétű érzékelés és észlelés kibontakozása és differenciált megjelenése miatt fontos mozgástapasztalatot szereznek (a gyerekek - szerző). Ezáltal bizalmat nyernek testükkel és képességeikkel szemben, kialakul önbizalmuk és erősödik önértékelésük.” (Lange-Sinning, 2007, 20-21. o.)

A küzdőjátékok, a küzdelem valaminek a megszerzéséért, illetve eléréséért történik. Ez általában klasszikusan a győzelem, dicsőség elérésére irányul, tehát a presztízs megszerzéséért zajlik. Ugyanakkor középpontjában állhat az összehasonlítás is.

Ennek értelmében a gyermek megismeri, megtanulja a **test-test elleni küzdelmet**, face to face (szemtől szembeni) helyzetben mérheti fel saját és ellenfele testi erejét, ügyességét, leleményességét, így az adott csoporton belül viszonyítani tudja saját teljesítményét társai teljesítményéhez, ezáltal felméri azt, hogy az adott csoporton belül milyen helyet foglal el a rangsorban. Úgy versenyez, hogy nem okozunk számára stresszhelyzetet, részeseül a siker és kudarc élményében egyaránt, s megtanulja a győzelmet, illetve vereséget megfelelően kezelni, elviselni és megélni azt. A küzdelem, játék során a gyermek rögtön értékelheti egyéni teljesítményét, ezáltal következtetni tud felkészültségére, s szembesül erősségeivel és gyengéivel. Egy esetleges vereség után rögtön, azonnali egyértelmű visszajelzést kap teljesítményéről, felkészültségéről, s konzekvenciákat vonhat le a további feladatmegoldásokkal kapcsolatban.

Nem elhanyagolható az a tény sem, hogy általuk kiválóan fejleszhető az agresszió feletti kontroll, az önuralom és önszabályozás. A gyermek a játékos küzdelem során megismeri saját határait, ehhez természetesen szükség van az önmegfigyelésre. Ez azért is fontos, mert a későbbi tanulási és gyakorlási folyamat során célként szerepelhet e határok kitolása (pl. fájdalomtűrő képesség, kitartás). A játék során növekszik a gyerekek önbizalma, küzdőszelleme, s olyan akarati tulajdonságok fejlődését segíti elő mint a küzdőképesség, kitartás, bátorság, melyek elengedhetetlenek a mindennapi életben felmerülő akadályok leküzdésében. A gyerekek képessé válnak arra, hogy ne hátráljanak meg a nehézségek elől, vállalják a harcot céljaikért. E képességek transzfere a mindennapi életbe ugyancsak kiemelik fontosságukat.

A játékosok képessé válnak fizikai erejük adott helyzetnek megfelelő felhasználására, megtanulnak a folyton változó helyzethez alkalmazkodni, szembenézni a nehézségekkel, veszélyekkel. A küzdelem sajátossága az előre láthatatlan, meghatározhatatlan kimenetel, végkifejlet, ahol a szerencse, a véletlen és a pillanatnyi pszichés állapot döntően befolyásolja a végeredményt (Lange-Sinning, 2007, 10. o.).

E gyakorlatok fejlesztik a gyors helyzetfelismerést, a döntési képességet, kreativitást és kombinatív képességet, ugyanakkor a felelősségérzetet is. A küzdelem során egy helyzet sem fordul elő ugyanúgy, mindig változnak a küzdelmi helyzetek (partnerek is), s a sportolónak is ennek megfelelően kell változtatni mozgásán, taktikáján. A saját tetteket, cselekedeteket, valamint az ellenfél folyamatos visszajelzéseit, válaszreakcióit értékelni kell, s ennek megfelelően kell megtervezni a következő akciókat. A küzdelem sajátosságát, azt, hogy sohasem előre tervezhető (egy-két mozzanat kivételével) és kiszámítható, minden küzdőjáték tartalmazza. Sohasem tudhatjuk, hogy ellenfelünk mikor hajt végre utánaengedést, mikor feszíti meg izmait, s hogyan reagál a mi támadásainkra, ez szituációnak megfelelően variábilis.

Fejlődik a szabálytudat is, hiszen a szabályok betartása biztosítja a sérülések elkerülését. A küzdőjátékok során a játékosok olyan stratégiákat és taktikai

megoldásokat dolgozhatnak és próbálhatnak ki, amelyeket a későbbi sportági küzdelmekben is sikeresen alkalmazhatnak (távolságtartás, védekezés-támadás egysége, küzdőtéren történő mozgás).

Elsődleges a fair play: a sportszerű, szabályoknak megfelelő, „gáncsoskodások” nélküli versengés, ahol a játékvezetőnek (tanár, edző) kiemelt feladata a szabályok betartatása. Egyes küzdőjátékok jellemzője a kooperatív (együttesen végzett) munka, a felelősségvállalás a másikkal szemben, hiszen ezek figyelmen kívül hagyása a másik sérülését okozhatja.

A küzdőjátékok alkalmazása sokrétű, hiszen alkalmazhatjuk őket az edzések bemelegítő részének végén, esetleg az edzés fő részében, illetve edzés végén is pozitív élmény biztosítása érdekében. Ezek a játékok – minden egyéb játék mellett – kiváló elfoglaltságot, programot jelenthetnek edzőtáborozások alkalmával is, így lehetőség nyílik a szabadidő aktív, értelmes eltöltésére.

Egyes játékok alkalmasak arra, hogy előkészítsék a különböző küzdősportok kötetlen küzdőmozgását (mint judo, birkózás, karate), segítséget nyújtanak abban, hogy minden tanuló a rá jellemző, kötetlen küzdőmozgását kialakítsa. Elősegítik a távolságbecslés, az **anticipáció** (elővételezés), a gyorsan változó helyzethez való alkalmazkodás képességeinek fejlődését. Ha a játékos kezdeményez, számolnia kell ellenfele reakcióival, fel kell készülnie arra, hogy esetlegesen a mozgás irányát, erejét meg kell változtatnia. Így a mozgásátállító képesség is kiválóan fejlődik. A küzdelemben megtalálható a védekezés és támadás egysége, általában az offenzív és defenzív magatartás gyorsan változik, így a küzdő folyamatos figyelmét, magas koncentrációját igényli.

Bár minden játék végrehajtása közben kiemelhető egy-egy képesség, melyet az adott játék hangsúlyosabban fejleszt, mégis összetettségéből adódóan egyik gyakorlat sem fejleszti az egyik vagy másik képességet izoláltan, elszigetelten.

Elmondható, hogy kiválóan fejleszthetők általuk a koordinációs és kondicionális képességek, mint a gyorsasági koordinációs képesség; az egyensúlyozás képessége; ritmusképesség; reakció- és reagálóképesség; téri tájékozódó képesség; a gyorsaság (mozgás- és mozdulatgyorsaság; helyzetgyorsaság), az erő (gyors erő; erő-állóképesség) és az állóképesség (főleg a közép- és rövid távú).

Sok játék sajátossága a **szituációs (helyzeti/pillanatnyi) egyensúly**, mely szerint a küzdelem (játék) megfelelő pillanatában a támadás vagy védekezés érdekében kockáztatni, reszkírozni kell a biztos egyensúlyi helyzetet, hogy összességében győzhessünk. Ugyanakkor nem érdemes kizárólag képességfejlesztő hatás céljából játszani, s azt túlzottan kiemelni, hiszen ekkor az önmagáért való játék élménye csorbul. Az előbb említett előnyökön kívül egyik kiemelkedő szerepe a játékoknak, így a küzdőjátékoknak is – sportági edzések és testnevelésórák vonatkozásában is –, hogy megtörjék a monotonitást. Általában a távol-keleti küzdősportok esetében, ahol erős a tradicionális jelleg, sok a kötöttség, sokszor felüldülést jelent a tanulók számára egy-egy oldottabb hangulatú, kötetlenebb feladat. Főleg előkészítő csoportokban (óvodás csoport), kisiskolás csoportokban, ahol a gyerekeknek nagy nehézséggel jár a kötött forma megtartása, a sok állásban – később mozgásban – végzett gyakorlat nagy ismétlésszámú végrehajtása, a figyelemkoncentráció és az edző részéről az érdeklődés fenntartása. Ugyanezen csoportok esetében, ahol amúgy is elsődleges szerephez jutnak a játékos feladatmegoldások, illetve a játékoság, gyakran egy-egy ismert játék átalakításával kelthetjük fel a gyerekek érdeklődését a küzdősportok iránt.

Később a sportági képzés során a küzdőjátékok és -feladatok alkalmasak arra, hogy előkészítsék a tanulókat a küzdelemre, hiszen tartalmazzák azokat a mozgásokat, amelyekre később a tudatos mozgástanulás során támaszkodhatunk (fogások, dobások, egyensúlyvesztések, ütések, állások). Egyben lehetőséget nyújtanak arra, hogy egy megterhelő edzést követően pozitív élménnyel zárjuk a foglalkozást.

Meg kell jegyeznem, hogy a játékok során érdemes ügyelni az érdeklődési szint

fenntartására és arra, hogy mindig kihívást, izgalmat hordozzon magában a feladat. Ha a játék végkimenetele előre látható, az eredmény „borítékolható”, akkor a gyerekek elveszítik érdeklődésüket, unalmassá válik a játék. Ezért érdemes a játékokat, küzdelmeket több variációban is kipróbálni, esetleg változtatni a szabályokon.

Ugyanígy elmondható, hogy érdemes az egyszerűbb játékoktól a bonyolultabbakig, illetve az érintés nélküli, szerrel játszható játékoktól a test-test elleni szer nélküli játékokig haladni, így biztosítható a testi kontaktushoz való alkalmazkodás folyamatossága (Kupsch, 1998).

Tapasztalataim szerint az idősebb korosztályok, így például a felnőttek is igénylik a játékokat. Persze a játékok kiválasztásánál a korosztály meghatározó lehet.

## **1.1. A küzdőjátékok vezetése, szervezési feladatok, a testnevelő tanár, az edző feladatai**

A játékok, így a küzdőjátékok és -feladatok sikere a játék megválasztásában, illetve gyakran a szervezési feladatokon múlik. Az edző, a tanár feladata elsősorban abban áll, hogy a játékok alkalmazásával kapcsolatban eldöntse, hogy milyen játékot, milyen céllal, milyen csoportban és a foglalkozás egészén, illetve annak mely részében szeretné alkalmazni. Fontos tehát a tervezés.

A játékok kiválasztásánál meghatározó az adott csoport összetétele, bár a legtöbb küzdőjáték és -feladat kortól és nemtől függetlenül alkalmazható.

### **A küzdőjátékok kiválasztása és tervezése során figyelembe kell venni a következőket:**

- a csoport összetételét (életkori sajátosságok, kor, nem, létszám),
- az adott tárgyi feltételeket (terem nagysága, felépítése, rendelkezésre álló szerek: szőnyeg, kötél, karika stb.),
- a foglalkozás fő célját, didaktikai feladatát,
- a rendelkezésre álló időt,
- sportági edzések esetében: a felkészülési időszak fő feladatát.

### **A küzdőjátékok alkalmazása során ügyelni kell a következőre:**

- A játékhoz szükséges szereket, eszközöket ki kell készíteni (kötél, labda, csipesz, karika, habszivacs ütő, szőnyegek stb.). Ha a kiválasztott küzdőjáték még ismeretlen a gyerekek számára, akkor mindenképpen elég időt kell fordítani az ésszerű, egyszerű és érthető *ismertetésre (magyarázat), a szabályok kiemelésére, az esetleges balesetveszélyes helyzetek tárgyalására (mit szabad és mit tilos tenni), a bemutatásra és a próbajátéokra.*
- A páros küzdelmek esetében a tanár, az edző feladata a párok kialakítása, hiszen ügyelni kell arra, hogy közel azonos felépítésű, súlyú ellenfelek küzdjenek. Főleg kisiskolás korban fontos e szabály betartása, felső tagozatosok esetében maximálisan 2-3, illetve középiskolában 3-5 kilogrammos különbséget engedhetünk.
- Ha mégsem megoldható a hasonló felépítésű, hasonló képességű párok kialakítása, akkor alkalmazható a „tudatos handicap” alkalmazása. Ennek értelmében az erősebb, rutinosabb játékos neheztelt helyzetből versenyez. Ilyen lehet a szem becsukása/bekötése, egyik kéz kizárása a játékból, tiltások alkalmazása: csak védekezés vagy támadás megengedése. (Gerdes, 1998) Ennek azonban mindig arányosnak kell lennie!
- A csapatküzdelmek esetében szintén érdemes egyenlő erőt képviselő csapatok

kialakítása (nemek eloszlása, súly, magasság).

- A játék megindítása előtt mindenképpen meg kell győződni arról, hogy a játékot mindenki megértette, a szabályokkal tisztában van (visszakérdezés).
- A gyakorlásnál, mivel elkerülhetetlen az érintkezés, minden játékosnak bizalommal kell viseltetnie a többiek iránt. Tehát bíznia kell abban, hogy mindenki a szabályokat betartja és vigyáz a többiek testi épségére! Éppen ezért először az érintést, érintkezést bevezető játékokkal, feladatokkal kell előkészíteni a komolyabb test-test elleni játékokat.
- A küzdőjáték megindítása után a tanárnak (edzőnek) aktív figyelemmel kell végigkísérni a tanulókat, hiszen ha szükséges, le kell állítania a játékot, illetve ügyelnie kell a szabályok betartására, az esetleges balesetek elkerülésére. Ezért fontos, hogy az egész játékteret belássa, és folyamatos mozgásban kövesse a feladatok végzését.
- A páros küzdelmek, de a csapatküzdelmek esetén is mindig legalább kétszer játszassuk a játékot, hiszen esélyt kell adni a visszavágásra. Ezáltal elkerülhető, hogy valaki veszteségét a feladat megértésének hiányával indokolja, s ezáltal egy külső körülményre hárítsa a veszteség okát.
- A küzdelem végén ki kell emelni a győztest (győzteseket), meg kell kérdezni ki győzött (páros játékok), kézfeltartással gyorsan és átláthatóan mérhetjük végig a nyerteseket. A játékot tehát *értékelni* kell, s a foglalkozás végi értékelésnél is érdemes egy-egy ügyesebb tanulót kiemelni.
- A páros küzdelmeknél igyekezzünk - a lehetőségeknek megfelelően - cserélgetni a párokat, s igyekezzünk győztest győztessele, vesztest vesztessele párosítani, így mindenki részesül a siker és kudarc élményében is. Ezt alkalmazhatjuk nevelő céllal is.
- A szándékos szabályszegéseket, durvaságot minden esetben büntetni kell, szóvá kell tenni!
- Az együttes küzdelmeknél fontos a játéktér nagyságának meghatározása létszámtól függően, s a tanárnak (edzőnek) nyomon kell követni a kieső játékosokat.
- Előre meg kell határozni, a balesetek elkerülése miatt, hogy a már kiesett, nem játszó játékosok hol helyezkedhetnek el. (pl. „Ki a legény a dojóban?” játéknál ne közvetlen a játéktér mellé üljenek a kiesettek, hiszen a kilökés során a kieső játékosok rájuk léphetnek, eshetnek).
- Fontos kiemelni két szabályt: az első az **„aranyszabály”**, melynek lényege, hogy a játékosok sohasem okozhatnak fájdalmat a másoknak, nem alkalmazhatnak a testi épséget veszélyeztető megoldásokat, minthogy nem lehet gerincet feszíteni, arcba, szembe nyúlni, ágyékot támadni. A második szabály a **„stopszabály”**, melynek lényege, hogy ha a tanár (edző) kimondja az előre meghatározott vezényszót (pl. állj!/stop!) vagy jelet ad (pl. sípszó), akkor minden játékosnak azonnal be kell fejeznie a játékot, ezután már senki sem küzdhet. (Busch, 2006 alapján)
- Fontos, hogy megtanítsuk a küzdelem feladásának a jelét! Ha az ellenfél fel szeretné adni a küzdelmet, akkor azt többféle módon is megteheti. Rövid felkiáltással (pl. Feladom!) illetve lábbal vagy kézzel történő kopogással (három határozott kopogás tenyérrrel) a talajon, illetve a társon. Ha egyszerre több pár egymáshoz közel tartózkodik a szőnyegfelületen, akkor érdemes a társon történő kopogást alkalmazni, hogy az ellenfél biztosan elengedje partnerét.
- Ki kell emelni, hogy ilyen esetben azonnal, késlekedés nélkül el kell engedni a partnert!
- A játékok csak tanári (edzői) utasításra, vezényszóra kezdődhetnek el és - ha csak a

szabályok másként nem rendelkeznek (pl. kiesésre befejeződő játékok) - tanári (edzői) utasításra érnek véget.

### **A küzdősport/küzdőjátékokórak egészségügyi követelményei, balesetvédelmi szabályok:**

A küzdősportórak, ha adott az iskolában szőnyeg (tatami), akkor általában mezítláb folynak - ha csak a sportág, mint például a birkózás, máshogy nem kívánja -, tehát feltétlenül ügyelni kell a talpak tisztán tartására. A zokni használatát általában azért nem javasoljuk, mert a szőnyegfelületen csúszik, ezért balesetveszélyes.

A terembe lépés után követeljük meg a cipők, papucskok levételét, s azoknak egy adott helyre történő elhelyezését. Ha erre van lehetőség, használjunk cipős polcot, ha nincs, akkor a gyakorló felületen kívül rendezetten, egy oldalon helyezték el a tanítványok a cipőt.

### **A gyakorlásnál ügyelni kell a következőkre:**

- Tiszta, rövidre vágott körmökkel kell rendelkezni, mind lábfejen, mind kézen! A hosszú körmök (műkörmök!) nemcsak saját testünkön, de gyakorló partnerünk testén is sérülést okozhatnak. Karmolás esetén megsérül a bőr hámrétege, ezáltal a védekező rendszere is, így könnyebben alakulhatnak ki fertőzések. A hosszú köröm könnyen beakadhat a ruhába, s a visszahajló vagy tövig betört köröm fájdalmat okoz.
- Tilos az ékszerek, karóra viselése! Ha nem kivehető a fülbevaló, illetve a testékszer, ragasztószalaggal kell leragasztani!
- A lábat óra, edzés előtt ajánlatos megmosni, hiszen a feladatok során a talajjal, amelyre előzőleg ráléptünk, érintkezhet az arcunk és más testrészek is. Igaz, testnevelésórák esetében ez nem mindig megoldható az időkénsyszer miatt, de hívjuk fel a tanulók figyelmét erre!
- A gyakorló helyet, termet papucsban, cipőben kell megközelíteni, a szőnyegfelületre azonban csak mezítláb lépünk, kivételt képez, ha a feladatot másképp kívánja (pl. birkózás), ekkor váltócipőt kell használni!
- Foglalkozást csak tiszta, szakadásmentes ruhában lehet látogatni. Az apró szakadásokat meg kell rögtön varrni, a szakadások a fogáskeresésnél tovább szakadnak, illetve beakadhatnak az ujjak, s ez sérülést okozhat! (mint például ficam, körmök beszakadása).
- Lányok esetében a gyakorlóruha alatt fürdőruha viselése tilos, hiszen sérülés esetén nehezíti az elsősegély nyújtását!
- A hosszú hajjal rendelkezőknek a haját hajgumival kell összefogni. Fémcsat használata tilos, sérülést okozhat!
- A tanárnak jelezni kell a tartós betegségben szenvedőknek betegségüket! (pl. asztma, allergia, epilepszia, szervrendszeri betegségek stb.)
- Óra után ajánlott a tusolás, tisztálkodás!
- Lányoknál ajánlott a top viselése, fiúknál nem ajánlott a boxer alsó viselése, mert egyes feladatoknál, mint például eséseknél kellemetlenséget okoz!
- Ajánlott a hosszú nadrág és hosszú ujjú pulóver viselése, hiszen könnyíti a megfogást, feladat-végrehajtást!
- A szőnyegek felületének szakadásmentesnek, simának és megfelelő keménységűnek kell lennie, ezért érdemes tatamit használni! Optimális a rögzített szőnyegfelület, erre azonban csak kevés iskolában van lehetőség. A gyakorlás során szétcsúszó szőnyeget össze kell tolni, mert a köztük lévő rés sérüléseket okoz (pl. bokaficam,

## A küzdőjáték fogalma, felosztása

---

esés során tompításból adódó láb- és kézsérülések)

- Elengedhetetlen a bemelegítés, az ízületek alapos bemelegítése! Speciális gimnasztikai gyakorlatokkal készíthető elő a szervezet a megterhelésre!
- A diákoknak meg kell tanítani, hogyan kell jelezni a feladást játék és küzdelem közben (háromszor kopogni a tatamin, illetve társon).
- Gyakorolni csak tanári (edzői) felügyelettel lehet, vezényszóra indulva. A feladat, játék végén elhangzott vezényszó után azonnal be kell fejezni a gyakorlást, játékot!
- A legapróbb fegyelmezetlenséget sem engedhetjük meg!
- El kell mondani a tanulóknak, hogy mi tilos küzdősportórán (gerinc feszítése, arc, ágyék, lágy részek támadása)!
- A gyakorlólé hely méretétől függően ügyelni kell a megfelelő létszámra, hogy elkerüljük az ütközéseket, egymásra eséseket, ezáltal a sérüléseket!
- Az oktatónak tisztában kell lennie a legalapvetőbb elsősegély nyújtási szabályokkal, teendőkkel!
- Mindig legyen elérhető távolságban elsősegélydoboz és telefon!



---

# 5. fejezet - A küzdősportokat, küzdőjátékokat előkészítő képességfejlesztő feladatok

Mivel a motoros képességek kiinduló szintje meghatározó a sikeres feladat végrehajtás szempontjából, ezért mindenképpen fontos, hogy egy külön fejezetben tárgyaljuk a küzdőjátékokat, küzdősportokat előkészítő képességfejlesztő feladatokat. Azért indokolt ezeket külön csoportban említeni, mert e feladatoknál valamely speciális, a küzdősportokhoz elengedhetetlen képesség fejlesztése áll a középpontban. Ezek a feladatok, bár olykor játékosak is, s vidám perceket okoznak a gyakorlóknak, mégis nagyobb erőfeszítést és összpontosítást követelnek meg, mint a következő fejezetben tárgyalt egyszerű érintéses játékok. Az itt tárgyalt gyakorlatoknak számtalan fajtája létezik, igyekszem lehetőség szerint minél többet bemutatni a teljesség igénye nélkül.

## 1. Speciális bemelegítő gyakorlatok

- „Keljfeljancsi”



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
kéességfejlesztő feladatok

---



- Fejbillenés



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Kiindulóhelyzet hajlítottülés, majd törzsfordítással és csípőemeléssel jobb (bal) karlendítés magastartásba



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Kiindulópóztól nyújtottülés kéztámasszal a hát mögött, majd csípőemeléssel és törzsfordítással jobb (bal) karlendítés magastartásba



- Kiindulópóztól nyújtottülés kéztámasszal a hát mögött, majd csípőemeléssel és törzsfordítással jobb (bal) karlendítés a csípőhöz

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Kiindulópóza nyújtottülés, ereszkedés hanyatt fekvésbe láblendítéssel a fej mögé



- Kiindulópóza nyújtottülés, ereszkedés hanyatt fekvésbe láblendítéssel a jobb, majd bal fül mellé

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

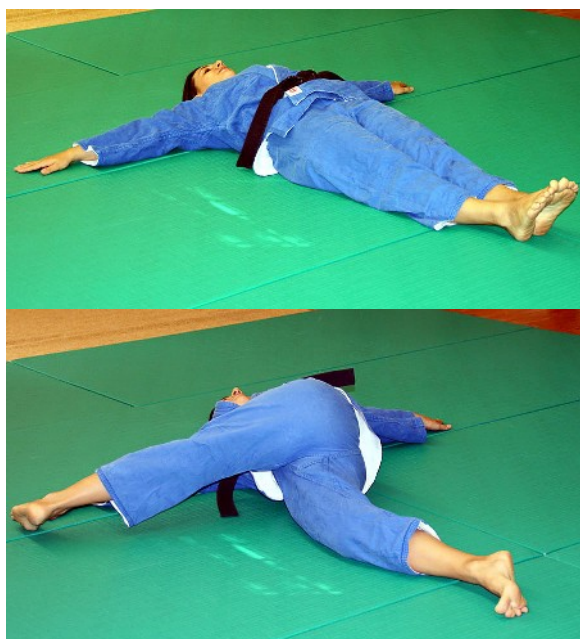
---



- Kiindulópóztól nyújtottülés, ereszkedés hanyatt fekvésbe láblendítéssel a jobb, majd bal láb mellé, sípcsont letételével a talajra



- Kiindulópóztól hanyatt fekvés oldalsó középtartással, majd jobb (bal) láblendítés a bal (jobb) kézhez



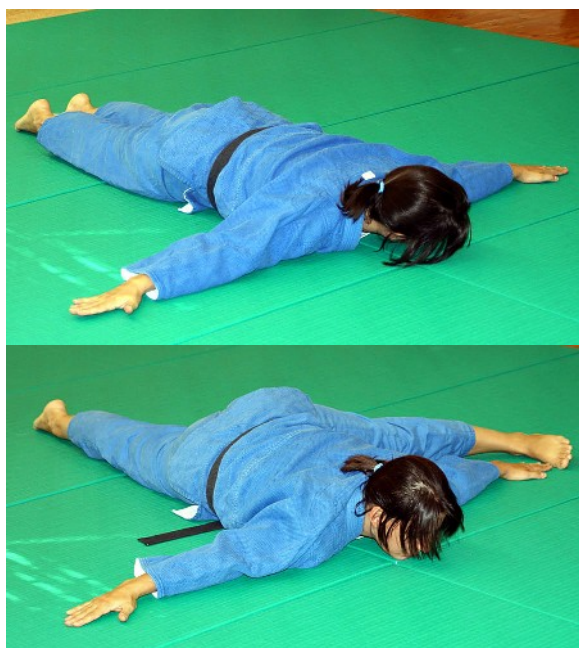
- Kiindulópóztól hasonfekvés oldalsó középtartással, majd jobb (bal) láblendítés a bal (jobb) kézhez

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Kiindulópóztás hasonfekvés oldalsó középállással, majd jobb (bal) lábendítés az azonos oldali kézhez



- Kiindulópóztás terpeszállás kéztámasszal a talajon, csípőhajlítás elöl, majd csípőemeléssel karhajlítás az ellentétes oldali bokához felváltva



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Kiindulóhelyzet terpeszállás kéz- és fejtámasszal a talajon, majd fejkörzés



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Kiindulóhelyzet terpeszállás fejtámasszal a talajon, majd fejkörzés



KEP033

- Bal (jobb) karkörzés előre, jobb (bal) karkörzéssel hátra (ellentétes karkör)



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Láblendítések előre, hátra, oldalra
- Kiindulópóztól vállszélességű terpeszállás mellő középtartással, majd könyökhúzás hátra alkarfordítással kifelé ököltartásba



- Kiindulópóztól vállszélességű terpeszállás mellő középtartással, majd könyökhúzás hátra alkarfordítással kifelé váltott kézzel végrehajtva



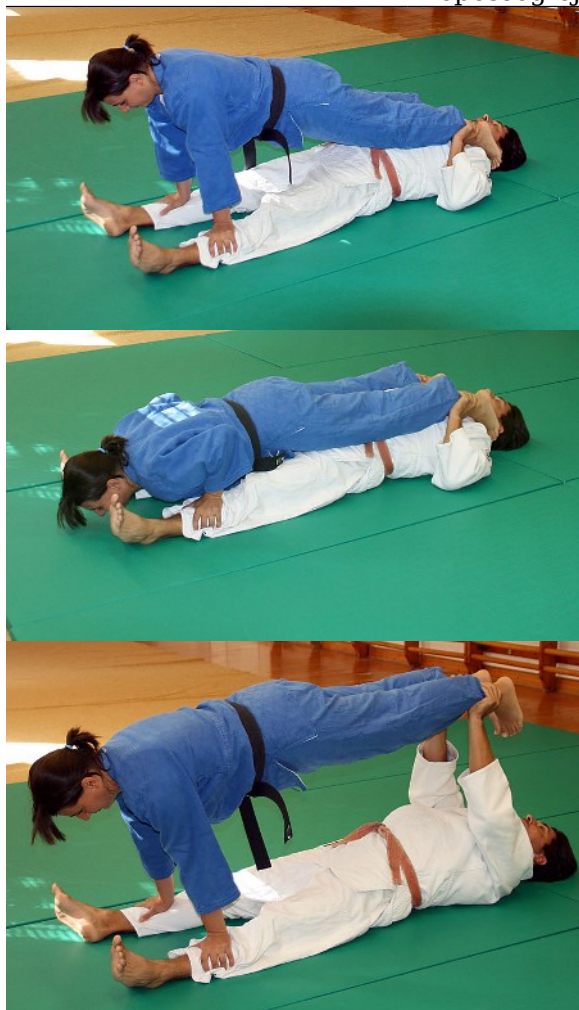
- alkar-, térd- és lábkörzések minden irányba
- ujjak átmozgatása egyesével
- mellső középtartásban az ujjakkal felfelé, majd lefelé néző tenyér hátrafelé húzása a másik kéz segítségével
- „bátorugrás”: kiindulóhelyzet térdelőülés (japán ülés), majd karlendítéssel előre ugrás guggolásba
- Guggolás bal láb nyújtással oldalra, majd egyenes törzssel testsúly-áthelyezés a jobb oldalra
- Kiindulóhelyzet hajlított terpeszülés talptámasszal a talajon és kéztámasszal a hát mögött, majd a jobb (bal) láb belső részének talajra fordítása úgy, hogy a bal láb térdé eközben felfelé néz
- Felugrást követően csípőforgatás jobbra és balra a levegőben

## 2. Páros képeségfejlesztő feladatok

- Karhajlítás és nyújtás fekvőtámaszban, párban

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



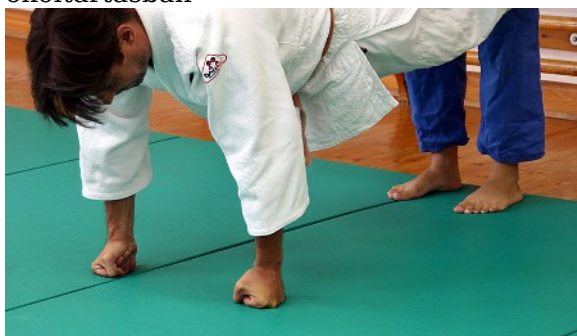
- Henger párban/Henger párban karhajlítással és nyújtással





- Talicskagyakorlatok párban:

- haladás előre tenyéren, kéztartáscserével, előrenéző ujjakkal
- ököltartásban



- ujjtámasszal



- haladás előreszökkenéssel (karhajlítással és -nyújtással),



- haladás előreszökkenés közben taps végrehajtásával
- haladás kéztartáscserével hátsó fekvőtámaszban



- Társhordások különböző helyzetben.
- Társon mászás körbe.





A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Ördögszekér/Ördögbukfenc.





- Páros bukfenc kézfogással előre és hátra.
- Rodeo.
- Farönkgurítás társakon át.
- Ereszkedés guggolásba és felállás társ lábának fogása közben (kép).
- Átbillenés: A pár egyik tagja térdelőtámaszban helyezkedik el dzsúdófelsőben, a másik a hajtókára fogva átbillen hídban a társon, majd vissza a kiindulóhelyzetbe anélkül, hogy elengedné társát.

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- Páros felülés variációk:

- A pár egyik tagja állásban helyezkedik el, a másik szemből lábaival átkulcsolja a segítő derekát, s felülést végez.



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

- A pár egyik tagja térdelőtámaszban helyezkedik el, a másik a lapockájára ülve, lábait a társ combjának belső felére kulcsolva végez felüléseket.
- A pár egyik tagja kezében egy labdával hanyatt fekvésben helyezkedik el, a másik két medicinlabdára áll. Feladat a labda átadása felülés végzése közben a labdán álló társnak.
- A párok egymás mellett, egészen közel hanyatt fekvésben helyezkednek el, kezeiket a lábak alatt összefogják. Feladat a lábak emelésével a társ másik oldalára emelni a nyújtott lábakat.



- Terpesz - zár szökdelés párban
- Medicinlabda-hajítás párokban: egy kézzel, két kézzel A pár egyik tagja terpeszülésben helyezkedik el társának háttal. A segítőtárs egy labdát dob előre, amelyet a terpeszben ülőnek még azelőtt kell elkapnia, hogy az a talajra esne.
- A párok egymásnak háttal, nyújtott ülésben helyezkednek el, karjaikat könyökben összekulcsolják. Feladat: együtt felállni.
- Páros guggolás: Az egyik tanuló a bordásfallal szemben állva nyakába veszi társát, majd térdhajlítást végez úgy, hogy a bordásfalban kapaszkodik.

- A párok egymással szemben helyezkednek el, jelre az egyik szemből felugrik a társa mellkasára, lábaival átkarolja a segítő derekát és megfogja annak vállait. A segítő kis terpeszállásban helyezkedik el és a felugrást követően a társ combjainak felső részénél alátámasztva segíti a gyakorlat végrehajtását. Ezt követően a tanuló hátra fejjállásba ereszkedik, majd lábait is a talajra lendíti. A segítő végigkíséri a feladatot!

### 3. Egyéb képeségfejlesztő gyakorlatok

- Karhajlítás- és -nyújtásvariációk mellső fekvőtámasz helyzetben (különböző kéztartásokkal/ököltartásban, ujjakon, kézelen, vállszéles támaszban, vállszélességnél szűkebb és szélesebb támaszban, tenyéren előre, kifelé, befelé néző ujjakkal, zsámolyra támasztott lábakkal, kezekkel, fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás labdákon/párhuzamos padon/egy kézzel a padon másik kézzel a talajon támaszkodva/egykezes karhajlítás és -nyújtás fekvőtámaszban/karhajlítás, -nyújtás kézállásban társ segítségével).
- Hanyatt fekvésből felülésvariációk (hasizom-erősítő gyakorlatok).
- Kúszások
  - kúszás előre hason fekvésben (partizán),



- judo kúszás előre hason fekvésben,



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



- kúszás hanyatt fekvésben,



- judo védőkúszás hanyatt fekvésben.





- Mászások függeszkenve, bordásfalon.
- Kötélmászás (kötélmászás függeszkenvéssel üléstartásban, kötélmászás lábak segítségével, két kötélén mászás).
- Hátizom-erősítő gyakorlatok.



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képeségfejlesztő feladatok

---

- Utánzásos gyakorlatok (nyusziugrás, pók- és rákjárás, krokodil, sánta róka, medvejárás, kutya-, törpejárás, békaügetés, mini béka stb.).
- Ugrókötelezés időre.
- Szökdelések zsámolyon, padon.
- Húzódkodások: nyújtón, társak segítségével bordásfalnál illetve hármás csoportban.
- Szökdelések akadályok felett (zsámoly, pad, egy és két lábbal/szökdelések zsámolyon időre páros lábbal, terpesz - zár).
- A tanulók körben helyezkednek el, egy tanuló a körön belül, egy kötéllel vagy övvel a kezében folyamatosan körbeforog. A többiek feladata felugrást végezni, amikor a kötél hozzájuk ér.
- A tanulók hason fekvésben kis távolságra egymástól kört alkotnak. Egy előre kijelölt tanuló a fekvő társai felett futva megtesz egy teljes kört, majd visszafekszik a saját helyére. Mindig a sorban következő tanuló azonnal az előző futó játékos után ered és megpróbálja az előtte haladót elérni, ezzel ösztönözve a gyorsabb futásra.
- A tanulók mellső fekvőtámaszban kis távolságra egymástól kört alkotnak. Egy előre kijelölt tanuló a sorban utána következő játékos alatt átkúszik, majd a következő játékos felett, aki ezalatt hason fekvésbe ereszkedik, átugrik. Ezt mindaddig ismétli, míg vissza nem érkezik a saját helyére egy teljes kört megtéve. A sorban következő azonnal az előző játékos után ered és megpróbálja az előtte haladót elérni, ezzel ösztönözve a gyorsabb feladat végrehajtásra. A kört alkotó játékosok folyamatosan emelkednek fekvőtámaszba és ereszkednek hason fekvésbe.
- A tanulók kis távolságra egymástól oszlopban, nagy terpeszállásban helyezkednek el. Az oszlop utolsó tagja hanyatt fekvésbe ereszkedik és magastartásba emelt kézzel megfeszíti testét. A társak feladata, hogy őt húzással és tolással az oszlop elejére juttassák. Ha ez megtörtént, akkor az oszlop utolsó tanulója következik mindaddig, amíg sorra nem kerül mindenki.

## 4. A küzdőjátékokat előkészítő érintéses játékok (előkészítő játékok) és feladatok

Sokszor tapasztaljuk, hogy nehézséget okoz a gyerekek vagy akár a felnőttek számára is olyan tevékenységek végzése, ahol a társat meg kell érinteni. Gondoljunk csak arra, milyen feszélyezetten érezzük magukat, amikor a tömött buszon közelebb kerülünk egymáshoz, vagy amikor egy hosszú sorban egymáshoz közel állva kell várunk.

Éppen ezért fontos, hogy az érintéses játékokkal előkészítsük, felkészítsük a tanulókat arra, hogy a küzdőjátékokban, küzdősportokban az ellenfelünket meg kell érinteni, meg kell fogni, hiszen e nélkül nem érhető el győzelem. A partner megismerése, küzdőstílusának, erejének felmérése a küzdelem, játék közben szó szerint testközelben, érintéssel történik. Küzdelem során gyakran egészen szorosan meg kell ragadni az ellenfelet, csak fogáskeresés után történhet az akció. Testvérek között családi viszonylatban az érintések és a testi kontaktus megszokott, a mindennapok során sokféle situációban megélik a gyerekek ezt a helyzetet. Azonban, ha egy idegent kell megérinteni és annak közelébe, a személyes szférájába belépniük, akkor felléphetnek gátlások, amelyek a tevékenység végrehajtását meggátolják.

Annak ellenére, hogy a sporttevékenység során (pl. sportjátékok) a gyerekek sokszor testközelbe kerülnek, egy-egy pillanatra érintik is egymást, érdemes a küzdőjátékokat az érintéses játékokkal előkészíteni. Így felkészíthetjük őket a testközeleli helyzetekre, s oldhatóak a gátlások. Ezen játékok során alakítható a bizalom is, hiszen a küzdelem során bízunk kell abban, hogy a társunk nem okoz szándékosan sérülést számunkra, s

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

egyes feladatoknál képesnek kell lennünk együtt dolgozni vele. A következőkben ilyen játékok és feladatok következnek (Bächle-Heckele, 2008 alapján).

A játékok leírása és szabályainak ismertetése mellett feltüntetem, hogy mely képességet fejleszti az adott játék kiemelten (de nem kizárólagosan), hogy milyen eszközökre, szerekre van szükség hozzá és milyen variációban játszható a játék. Mivel sok játék több néven is ismert, ezért igyekszem feltüntetni az összes általam ismert nevet is.

### **Köszöntő játék/Kézfogó játék**



*Szükséges szerek, eszközök:* –

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

A játékosok az egész játéktéren megkötések nélkül futhatnak, mozoghatnak. Amikor egy szembe érkező játékosal találkoznak, kezet fognak vele és bemutatkoznak. Mindkét kézzel játsszuk.

*Változatok:*

Játszható ökölbe zárt kézzel történő egy-, illetve kétkezes érintéssel is.

### **Köszöntő tánc**



*Szükséges szerek, eszközök:* magnó/CD-lejátszó, zene

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

A kijelölt játéktéren mozognak a gyerekek, mialatt zene szól. Ha az oktató megállítja a zenét, minden játékos a hozzá legközelebb esőt köszönti. Az oktató a zene megállításával egy időben megnevezi azt a testrészt (pl. kéz, popsi, orr, könyök stb.), aminek érintésével köszönhetik a másikat. Ezután újra elindul a zene és folytatódik a játék.

### Farönkmozgató/Fatörzs



*Szükséges szerek, eszközök: -*

*Fejlesztő hatás: bőrérítés, testközelség megszokása, bizalom a másikkal szemben*

A játékhoz háromfős csapatokat alkotunk. Két játékos egymással szemben helyezkedik el, közéjük áll a harmadik játékos. A középső játékos teljes testét megfeszítve, mint egy fatörzs, talpát a talajon rögzítve áll. A két segítő előre-hátra dönti a „fatörzset”, aki ellenállás nélkül kis kitéréssel előre és hátra (esetleg oldalra) dőlve teljesíti a feladatot. Érdeemes a vállak támasztásával játszani!

*Változatok: Játsható csukott szemmel, a bizalom kialakítására.*

Körben állva, több játékosal is játszható, ahol egy játékos áll középen, a többiek pedig enyhe lökéssel mozdítják ki a középsőt!

### Ülj a térdemre!



*Szükséges szerek, eszközök: -*

*Fejlesztő hatás: bőrérítés, testközelség megszokása, egyensúlyérzék fejlesztése, bizalom a másikkal szemben*

A gyerekek egymás mögé állva kört alkotnak, mindenki megfogja az előtte álló vállát. Ha kialakult a kör, két-három lépést tesz mindenki a kör közepe felé, hogy egészen közel kerüljenek egymáshoz. A tanár (edző) jelére minden gyerek egyszerre megpróbál a mögötte álló combjára ülni. Cél, hogy ezt a helyzetet a csoport minél hosszabb ideig meg tudja tartani.

*Változatok:*

Két (vagy akár több) csapat egymás elleni versengéseként is játszható, ahol az a csapat

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

nyer, amelyik hosszabb ideig tartja meg az ülő helyzetet.

Játszható úgy is, hogy minden gyerek egy előre kijelölt területen fut, amíg zene szól magnóról. Ha a tanár megállítja a zenét, bemond egy négynél nagyobb számot (játékosok számától függően). Ekkor a bemondott számnak megfelelő számú játékos összeáll, és kört alkotva próbálja az ülőhelyzetet felvenni. Ha újraindul a zene, mindenki fut tovább.

### **Amóba**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása, egyensúlyérzék fejlesztése

Több csapatot alakítunk (6-10 fő), melyek a terem különböző sarkaiban helyezkednek el. Az egyes csapatokon belül a gyerekek egy része háttal egymásnak, karját könyökben összekulcsolva kört alkot. A csapatba tartozó többi gyerek a körön belül helyezkedik el. Fontos, hogy egészen közel, egymáshoz érve álljanak a játékosok és így képezzenek „amóbát”. Ezután az „amóbáknak” minél gyorsabban kell a teremben mozogniuk anélkül, hogy szétszakadna a csapat.

*Változatok:*

Játszható fogójátékként is, ahol az egyes amóbák próbálják egymást megfogni. Egy előre kijelölt útvonalon történő haladással is játszható.

Ha a terem négy sarkába egy-egy csapatot állítunk és megszámozzuk őket, akkor játszható úgy is, hogy a tanár által megemlített két számot viselő csapatoknak kell minél gyorsabban helyet cserélni. Az a csapat győz, amelyik először ér a másik helyére.

### **Vámpírfogó**

*Szükséges szerek, eszközök:* kendők (a játékosok számának megfelelően)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

Egy előre kijelölt (akadálymentes) területen bekötött szemmel helyezkednek el a játékosok. A tanár (edző) titokban kijelöl egy vámpírt (fogót). A játékosok a kijelölt területen mozognak, s ha egy másik játékosal találkoznak, kezét fogják azzal, majd továbbhaladnak. Ha egy játékos a vámpírral (fogóval) találkozik és azzal kezét fog, akkor a vámpír (fogó) azt kiállítja: „vámpír”, így az érintett játékos is vámpírrá (fogóvá) válik. A játék során így egyre többen válnak vámpírrá. Az a játékos nyer, aki utolsóként találkozik vámpírral.

*Változatok:*

Játszható úgy is, hogy ha két vámpír (fogó) találkozik és fog kezét egymással, akkor visszaváltoznak játékosá.

### **Gordiuszi csomó**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

A játék elején a játékosok arckört alkotnak. Kezüket mellső középtartásba emelik, becsukott szemmel lassan közelítenek a kör közepe felé. Ha beérkeztek oda, mindenki igyekszik két másik játékos kezét megragadni. Ha ez sikerült, akkor indul a játék. A szemek kinyitása után mindenki megpróbálja anélkül, hogy a kezeket elengedné, az így kialakult csomót kibogozni. A kezeket tilos elengedni!

*Változatok:*

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

Elég létszámú játékos esetén játszható két csapat egymás elleni küzdelmeként is, ahol az a csapat nyer, amelyiknek előbb sikerül kört alkotni.

### **Kígyójáték**



*Szükséges szerek, eszközök:* akadálypálya esetén szőnyegek, zsámolyok

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása, bizalom a társakkal szemben

A játékosok (4–6) egymás mögött egyes oszlopban helyezkednek el, minden játékos az előtte álló vállára helyezi kezeit. A legelől álló játékos (a kígyó feje) kivételével mindenki becsukja a szemét. A játék célja egy előre kijelölt pályán (akár lehet egyszerű akadálypálya is) végigmenni anélkül, hogy bárki is elengedné az előtte állót vagy kinyitná a szemét.

*Változatok:*

Ha több csapatot alkotunk, akkor játszható csapatok egymás elleni küzdelmeként, ahol egy előre kijelölt távot, esetleg egyszerű akadálypályát kell minél gyorsabban teljesíteni.

### **Orgonasíp**

*Szükséges szerek, eszközök:* kendő (a játékosok számának megfelelően)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

Négy-nyolcfős csapatokat alkotunk, s minden játékosnak bekötjük a szemét, csak ezután indulhat a játék. A feladat során nagyság szerint kell a játékosoknak egyes oszlopba állniuk (orgonasíp). Az a csapat nyer, amelyiknek először sikerül végrehajtania a feladatot.

*Megjegyzés:* Érdemes a feladatot csak a szemek bekötése után ismertetni, hogy a gyerekek ne tudják megjegyezni ki milyen magas.

**Állj fel, ha tudsz!**



*Szükséges szerek, eszközök: -*

*Fejlesztő hatás: bőrérítés, testközelség megszokása, egyensúlyérzék*

A párok egymásnak háttal helyezkednek el nyújtott ülésben, karjukat könyökben összekulcsolják. A feladat során minél gyorsabban kell felállnia a párosnak.

*Változatok:*

A játékot indíthatjuk guggolásból is.

Játszható úgy is, hogy a párok versengenek egymással, mely során ötször kell guggolásból felállni és visszaereszkedni a kiinduló helyzetbe.

### **Emeld fel!**

*Szükséges szerek, eszközök: -*

*Fejlesztő hatás: bőrérítés, testközelség megszokása, kiemelés*

A játékosok egy előre kijelölt területen menekülhetnek a (2-4) fogók elől. Ha valakit megfognak, az kezeit magastartásba emelve áll, amíg a még meg nem fogott játékosok közül ki nem váltja őt valaki úgy, hogy szabályosan kiemeli őt. Ügyelni kell arra, hogy a kiemelés egyenes derékkal történjen!

### **Labdakörző**

*Szükséges szerek, eszközök: páronként egy labda (különböző méretűek)*

*Fejlesztő hatás: bőrérítés, testközelség megszokása, kooperáció*

A párok tagjai egymással szemben, karjukat összefogva helyezkednek el úgy, hogy mellkasuk (hasuk) közé egy labdát szorítanak. Ezután előre meghatározott feladatokat kell végrehajtani, mint például forgás körbe, ereszkedés törökülésbe, haladás a labdával. A feladatok közben a labdát nem szabad leejteni!

### **Mentő alakulat**



*Szükséges szerek, eszközök:* 2-3 darab tornaszőnyeg

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

Két fogót jelölünk ki. A játékosok az egész játéktéren menekülhetnek. Akit a fogók megfognak az hanyatt fekvésbe ereszkedve „betegként” várja a „mentő alakulatot”. A megfogott „beteg” játékos csak akkor állhat vissza a játékba, ha őt két (három), még meg nem fogott játékos egy előre kijelölt szőnyegre, a „kórházba” szállítja. Érdeemes a „szállítás” módját előre meghatározni a sérülések elkerülése érdekében!

### **Hátfogó**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

A fogó során mindenki-mindenki ellen küzd. Cél a társak hátának megérintése, mely elől fordulatokkal és futással lehet kitérni. A játék végén azok a nyertesek, akiknek nem érintették meg egyszer sem a hátát.

*Változatok:*

A menekülés és haladás módját (kúszás, pókjárás stb.), illetve a játéktér méretét változtatva tehetjük izgalmasabbá a játékot.

### **Tyúkkopasztás**

*Szükséges szerek, eszközök:* színes ragasztócsíkok

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

A játékosok közül kiválasztunk egy (két) „tyúkot”, aki(k)nek a ruhájára színes ragasztószalagokat ragasztunk (a tyúk tollai). A játékosok igyekeznek leszedni egy-egy szalagot, tehát kitépni egy-egy „tollat” a tyúkból. Ha a tyúknak sikerül a tolltépés közben a játékos kezére ütni, akkor a játékos kővé válik és kiesik.

### **Macska és egér**

*Szükséges szerek, eszközök:* kendő (a játékosok számának megfelelően)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása, test-test elleni ütközés

A játékosok kézfogással nagy kört alkotnak. (Legalább 8-10 játékos alkotson kört).

Két játékost kiválasztunk, az egyik egér (menekülő), a másik macska (fogó) lesz.

A macska kergeti az egeret és megpróbálja megfogni őt. A kört alkotók az egérkének

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
kéességfejlesztő feladatok

---

mindig utat nyitnak kezük magastartásba emelésével, a macskát viszont nem engedik át a kapun, kezüket mélytartásba eresztik. A macska és egér is akár a körön belül, akár azon kívül is futhat. Ha a macska elkapja az egeret, akkor új játékosokat választunk.

### **Liánharc**

*Szükséges szerek, eszközök:* rögzített mászókötel, két gumilabda, két szekrény, szőnyegek

*Fejlesztő hatás:* ritmusérzék, reagáló képesség

Két csapatot alkotunk. Az egyik csapat a játékosait elosztja a két egymással szemben felállított szekrény mögött. A játékosoknak az a feladata, hogy egyik oldalról a másikra lendüljön a kötel segítségével. A másik csapat a kötelre merőlegesen, két oldalt helyezkedik el, s a két gumilabda segítségével próbálja megdobni az átlendülő játékost. A csapatok a sikeres akciókért (kidobás, átlendülés) egy-egy pontot kapnak.

A játékot két percig játsszuk, s az a csapat nyer, amelyik több pontot tud gyűjteni adott idő alatt.

*Változatok:* A kidobott játékosok kiesnek a játékból.

### **Szoborépítő**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegek

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

Az előre kijelölt játéktéren futnak a játékosok. A játékvezető utasítására szobrot építenek a szőnyegeken. Ehhez a játékvezető megnevezi, hogy hány játékosnak kell a szobrot építeni és, hogy hány kéz és hány láb érintheti a szőnyeg felületét.

### **Kártyás párkereső**

*Szükséges szerek, eszközök:* kártyák különböző érintéses feladatokkal

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása

A játék elején minden játékos húz egy kártyát, ezután elolvassa milyen feladatot tartalmaz a kártya. Pl. jobb fül fogása bal kézzel, könyökfogás, térd érintése kézzel.

Minden egyes feladathoz két kártya tartozik. A játék kezdete után nem szabad beszélni. A párok úgy találják meg egymást, hogy mindenki a vele szembe érkező játékost úgy érinti meg, ahogyan a papírján állt. A játék addig tart, amíg sikerül mindenkinek megtalálni a párját.

### **Összeragasztva**

*Szükséges szerek, eszközök:* kör alakú kartonpapírok (esetleg poháralátétek)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása, kooperáció

Két-háromfős csapatokat alakítunk, s minden csapatnak 4-6 papírkorongot adunk. A játékosoknak az a feladata, hogy a korongok segítségével „összeragasszák” magukat különböző testrészüknél (pl. váll, könyök, homlok stb.). Ha sikerült elhelyezni a korongokat, akkor az előre kijelölt pályán kell végighaladni anélkül, hogy a papírkorongok leesnének. Az a csapat nyer, amelyik először teljesítette a feladatot.

### **Sziámi ikrek**

*Szükséges szerek, eszközök:* -



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása, feladatvégzés társsal (kooperáció)

Párokat alakítunk, s meghatározzuk, hogy melyik testrészüknél fogva „nőttek” össze az ikrek (pl. könyöknél, lábnál, kézkuksolással, homlok stb.). Ezután előre kijelölt feladatokat kell együtt végrehajtani. Például futni, 360°-os fordulatot tenni, guggolásba, nyújtott ülésbe ereszkedni stb.

### **Tojásszállítás**

*Szükséges szerek, eszközök:* csapatonként egy labda (különböző méretben)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, testközelség megszokása, egyensúlyérzék, kooperáció

Három-négyfős csapatokat alakítunk, csapatonként egy labdát adunk (tömött labda vagy kosárlabda).

A játékosok egymásnak háttal körbe ülnek, karjaikat összekulcsolják és befogják hátuk közé a labdát. A játékvezető vezényszavára indul a játék, ekkor minden csapatnak egy előre kijelölt helyre (pl. felfordított számoly) kell a „tojást” szállítani. A labdát nem szabad kézzel érinteni!

### **Masszázs**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés megszokása

Párok kialakítása után feladat egymás megmasszírozása hanyatt és hason fekvésben. A kezeket és lábakat enyhe rázó mozdulatokkal is átmozgatjuk.

*Változatok:*

A masszírozást végezhetjük teniszlabdával is, amelyet a társ egész testén kell végigvezetni enyhe nyomást kifejtve a kézzel.

### **Távírányító**

*Szükséges szerek, eszközök:* kendők/széles szalagok

*Fejlesztő hatás:* bizalom kialakítása

A tanulók párokban helyezkednek el az előre kijelölt játéktéren. Az egyik játékos szemét kendővel bekötjük, ő lesz a robot, a másik játékos pedig az irányító, aki a robot vállainak érintésével jelezi, hogy merre kell fordulnia. A jobb váll érintésére egy negyed (90°-os) fordulatot kell tenni jobbra, a bal váll érintése esetén negyed fordulatot balra. A kijelölt játéktéren a robotok nem ütközhetnek egymásnak. A játék végén a párok tagjai szerepet cserélnek.

*Változatok:*

(1) Játoszható úgy is, hogy az egyes robotoknak egy előre kijelölt vonal mögöl indulva kell eljutnia ütközés nélkül a szemközti vonal mögé. Aki ütközik, az kiesik a játékból.

(2) A kijelölt játéktérre helyezhetünk kisebb akadályokat, melyeket szintén ki kell kerülni, ha valaki érinti őket, akkor kiesik.

### **Haladás kígyóként**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

A játékosok terpeszülésben szorosan egymás mögött helyezkednek el úgy, hogy egymás derekát megfogják. Feladat egy előre kijelölt távolságra eljutni anélkül, hogy felállnának. Az előrehaladást csípőemeléssel és apró szökdeléssel kell megoldani.

*Változatok:*

Játszható több csapat versenyeként is előre meghatározott távolságra.

### **Cirkuszi mutatvány**

*Szükséges szerek, eszközök:* vastag tornaszőnyeg

*Fejlesztő hatás:* kooperáció, koordináció

A szőnyeg méretétől függően három-öt játékos hanyatt fekvésben, felemelt lábakkal helyezkedik el. A segítő (tanár) a talpukra helyez egy szőnyeget. Feladat: a szőnyeg jobbra, illetve balra forgatása anélkül, hogy az leesne a földre.

*Változatok:*

Több csapat versengéseként is játszható. Melyik csapat tudja először teljesíteni a forgatást jobbra és balra?

### **Páros biciklizés**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* együttműködés a társsal

A párok hanyatt fekvésben egymással szemben helyezkednek el úgy, hogy a talpukat összeérintik. Feladat biciklizni a levegőben előre és hátra.

### **Csináld gyorsan!**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* koncentráció, gyorsaság

A játékvezető számokat mond, amelyek különböző feladatokat jelentenek. Például 1-es: társ függőleges emelése, 2-es: társ hason fekvésben helyezkedik el, a másik játékos pedig a hátára fekszik, 3-as: hárman kézfogással kört alkotnak stb. Aki a feladatot legutolsóként teljesíti, nem talál a feladathoz elég gyorsan partnert, az büntetést kap.

### **Csüngőhasú kismalac**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása, erő, kitartás

A játékosok párokban helyezkednek el. Az egyik játékos térdelőtámasz helyzetben, a másik pedig háttal a szőnyegnek, hasával szemben a társának helyezkedik el és felkapaszkodik rá úgy, hogy kezeivel és lábaival átkarolja. Feladat a társat egy előre meghatározott távolságon „elszállítani”. Szerepcserével játsszuk!

### **Százlábú**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása/kooperáció/egyensúlyérzék

A csapatok tagjai egymás mögött, oszlopban, mellső fekvőtámaszban helyezkedik el úgy, hogy a lábaikat a mögöttük elhelyezkedő játékos vállán támasztják meg. Az oszlop utolsó játékosának a lábai is a talajon helyezkednek el. Feladat: egy előre kijelölt

távolságot megtenni százlábúként!

### **Gyorssegély**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegfelület (tatami)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása/kooperáció

Három-öt fős csapatokat alkotunk, ahol minden játékos egy számot visel. (1-5 illetve létszámnak megfelelően). A játékvezető egy számot kiált, az a játékos, aki ezt a számot viseli, lassan „elájul” és a szőnyegre fekszik. A többi játékos feladata, hogy az „elájultat” talpra állítsa. Az elájult játékos csak a testének megfeszítésével segítheti a feladat végrehajtását. Játshatjuk csapatok versenyeként is, ahol a gyorsaság is számít!

### **Ájulás**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegfelület (tatami), zsámoly, vastag tornaszőnyeg

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása/kooperáció/bizalom kialakulása

Ötfős csoportokat alakítunk, amelyek szőnyegen helyezkednek el. Az egyik játékos háttal a többieknek feláll egy zsámolyra. A zsámoly meghosszabbításában, bal és jobb oldalon két-két tanuló helyezkedik el szorosan egymás mellett úgy, hogy alkarban behajlított, tenyérrel felfelé néző kezét egymás mellé helyezi. A zsámolyon álló tanuló jelre merev testtel hátradől. A társak elkapják, megtartják és lassan a szőnyegre eresztik. Használjunk a biztonság miatt vastag tornaszőnyeget! Játsható úgy is, hogy arccal a dőlés irányába (hassal lefelé) végezzük a zuhanást!

### **Ünneplés**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegfelület (tatami), vastag tornaszőnyeg

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása/kooperáció/bizalom kialakulása

Hétfős csoportokat alkotunk. Az egyik játékost hanyatt fekvésben felemelik és háromszor a levegőbe dobják, majd elkapják! Használjunk a biztonság miatt vastag tornaszőnyeget!

### **Névsor**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegfelület (tatami), hosszú tornapad (vonal)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása/kooperáció/egyensúlyérzék

A játékosok (létszámtól függően akár több csoportban is) egy tornapadon helyezkednek el állásban, sorban. A játékvezető megnevezi, hogy milyen szempont szerint kell sorbaállni. Ez lehet magasság, születésnap időpontja, súly, a keresztnevek ábécé-sorrendje szerint stb. A sor kialakítása alatt senki sem léphet le a padról! Később játszható felfordított tornapadon is, illetve kisebb gyerekekkel talajra festett vonalon is!

*Változatok:*

Játsható csapatok versenyeként is, ahol a leggyorsabb nyer.

### **Úthenger**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegfelület (tatami)

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

Párokat alakítunk. Az egyik tanuló karjait magastartásba emelve, hason fekvésben helyezkedik el a tatamin. A másik ugyanígy merőlegesen a társára, annak bokájára fekszik és folyamatosan gurulva halad a társ feje felé, majd vissza. Ezután csere következik. Ügyeljünk a párok kialakításánál a testsúlyra!

### Gyorsétkezde (Mc Donald's)

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása/kooperáció

A játékosok a kijelölt játéktéren szaladnak. A játékvezető „hamburger” kiáltására párokat alkotnak, és egymás hátára fekszenek. „Sajtburger” felkiáltásra hárman helyezkednek el, ahol egyik játékos kerül középre, „sült krumpli” kiáltásnál négyen fekszenek egymás mellé, „sült krumpli ketchuppal” esetén pedig a négy játékosra keresztben egy ötödik fekszik. Ki hajtja végre utolsóként a feladatot? Kinek nem jut csapat?

### Kiemelés

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* bőrérítés, érintés/testközelség megszokása

A hagyományos fogójátékokhoz hasonlóan kijelölünk egy (vagy akár több) fogót, aki a többi játékost próbálja elkapni, s ha ez sikerül neki, akkor átadhatja a fogó szerepét. A menekülők futással, illetve zárt állásban magastartásba emelt kezekkel védekezhetnek a megfogás ellen. Azonban aki „házként” az előbb említett helyzetet felveszi, az csak úgy szabadulhat, ha egy másik játékos mellső vagy hátsó függőleges emeléssel kiemeli őt.

## 5. Páros küzdőjátékok

### 5.1. Páros küzdőjátékok állásban és egyéb kiinduló helyzetben

**Kötélhúzás/Övhúzás/Húzd át!**



*Szükséges szerek, eszközök:* 2 m hosszú, vastag köté (kötélmászáshoz használt köté)/övek/ugrókötél

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúlyérzék

Játszható csapatjátékként is.

Két, lehetőleg azonos súlyú és nemű játékos mindkét kezével megfogja az öv/kötél végét. A játékosok között egy vonalat jelölünk ki. Cél az ellenfelet az előre kijelölt

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

vonalon áthúzni. A játékot az nyeri, akinek először sikerül a vonal mögé húznia társát.

*Szabályok:* Tilos leülni, a kötelet szándékosan elengedni, rángatni, illetve az ellenfélnek hátat fordítva húzni azt. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, az veszít.

*Változatok:*

(1) A játék az előzőhöz hasonlóan zajlik, de a játékosok csak egyik (bal vagy jobb) kezükkel fogják meg a kötelet. Mögöttük 5-5 méterre egy-egy kislabdát (kézvédőt, babzsákot stb.) helyezünk el. Cél az ellenfél húzásával a tárgy megérintése a szabad kézzel. Az győz, akinek először sikerül megérinteni a kihelyezett tárgyat.

(2) A játék kiemelten fejleszti az egyensúlyérzékelt, ha a játékosok egy-egy zsámolyon (padon) helyezkednek el. Cél vezényszót követően a másik játékos lehúzása kötél segítségével a földre. Aki először lép le a zsámolyról az veszít.

(3) A játék játszható két kötéllel/övvel is.



(4) Edzőtáborozások alkalmával játszható térdig érő vízben is, esetleg gumimatracon, csónakban, vízi biciklin ülve! (Horváth, 1994, 78. o.)

**Húzd át a vonalon!/Húzd át a határon!** (Varga, 1971, 233. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő (test-test elleni küzdelem)

A párok egymással szemben karnyújtásnyi távolságra egy kijelölt középvonalon helyezkednek el harántterpeszállásban. Kezüket keresztezve, szkander- vagy „herkules”-fogásban kulcsolják össze. A két játékos háta mögött, a középvonaltól 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. Feladat a vezényszót követően a másik áthúzása a vonalon. Az nyer, aki áthúzza társát a vonalon.

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

**Szabályok:** Tilos leülni, a fogást szándékosan elengedni illetve forogni, valamint a másikat hátralökni. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, az veszít!

**Korona** (Lange-Sinning, 2007, 70. o.)



**Szükséges szerek, eszközök:** gumigyűrűk (páronként 2 darab), öv, kötél vagy szalag

**Fejlesztő hatás:** egyensúlyérzék, erő, ügyesség

A párok egyik kezükkel a kötél két végét (öv/ szalag) fogva helyezkednek el egymással szemben harántterpeszállásban (támadóállásban). Fejükre egy-egy gumigyűrűt helyezünk. Cél a másik játékos húzása, utánaengedése abból a célból, hogy a korona leessen a fejről.

Adott ideig játszható. (pl. 30 másodperc)

**Szabályok:** Tilos a másik érintése kézzel, lábbal! A szalagot elengedni tilos, mert sérülést okozhat!

**Kuglidöntés** (Lange-Sinning, 2007, 76. o.)

**Szükséges szerek, eszközök:** páronként 1 darab tekebábu

**Fejlesztő hatás:** egyensúlyérzék, erő, ügyesség

A párok egy előre kijelölt területen belül helyezkednek el. Középen egy tekebábút helyezünk el. A pár két tagja megfogja egymás jobb (bal) kezét. A jelszót követően cél a társ mozgatása (húzás, utánaengedés) úgy, hogy az a bábuhoz érve ledöntse azt. Játszható úgy is, hogy több bábút helyezünk a talajra.

**Medicinlabda-húzás/Zsámolyhúzás** (Lange-Sinning, 2007, 77. o.)



**Szükséges szerek, eszközök:** páronként 2 darab nagy medicinlabda (zsámoly), kötél vagy

öv

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, erő, ügyesség

A párok egy-egy medicinlabdán ülve, egymással szemben helyezkednek el. Egy kötél két végét mindkét kezükkel megfogják. Jelre megpróbálják a társ egyensúlyát megbontani és húzással, utánaengedéssel lekényszeríteni a labdáról. Különböző kiinduló helyzetekből játszható, mint például hason fekvésből labdán.

### **Told át a vonalon!/Told át a határon!**



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő (test-test elleni küzdelem)

A párok egymással szemben karnyújtásnyi távolságra a kijelölt középvonalon helyezkednek el támadóállásban vagy harántterpeszállásban. A játékosok szemből megtámasztják egymás vállát úgy, hogy egyik kezükkel belülről, másik kezükkel kívülről támasztanak. A két játékos háta mögött, a középvonaltól 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. Feladat a vezényszót követően az ellenfél áttolása a vonalon.

*Szabályok:* Tilos leülni, a fogást szándékosan elengedni illetve forogni, valamint a másikat előrerántani. Aki egyik lábával átlép az előre kijelölt vonalon, az veszít!

*Változatok:*

(1) Rák harc: A párok hátsó fekvőtámaszban („rák”) helyezkednek el. Cél a másik áttolása egy előre kijelölt vonalon. Ha valaki leérinti a fenekét, akkor veszített. *Szabályok:* Tilos a könyök támadása!



(2) Kiszorító: A párok bal (jobb) vállukat összeérintve térdelőtámaszban helyezkednek el. (Válluk közé tehetünk kispárnát a sérülés elkerülése érdekében!) Cél a másik kiszorítása a játéktérről. Pl. 4 méteres kör vagy 4 puzzle tatami (szőnyeg). *Szabályok:* A

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képeségfejlesztő feladatok

---

kezeknek és térdeknek végig a talajjal érintkezniük kell!



**Húzd a karikába!/Húzd a körbe!**

*Szükséges szerek, eszközök:* karika/vagy előre kijelölt, krétával felrajzolt kör

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, erő (test-test elleni küzdelem), illetve fogáskeresés.

Az ellenfelek a karikán kívül helyezkednek el karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően megfogják egymás kezét (Herkules-fogás/szkanderfogás) és megpróbálják az ellenfelet a körbe húzni. Az veszít, aki belép a körbe.

*Szabályok:* A karikának mindig a két játékos között kell elhelyezkednie, ha valaki átugorja azt, akkor vissza kell térni a kiinduló helyzetbe.

*Változatok:*

Játszható együttes játékként is.

**Told ki a körből!** (Arday, 1977, 81. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* 5m-es előre kijelölt, krétával felrajzolt kör

*Fejlesztő hatás:* erő (test-test elleni küzdelem), térérzék illetve fogáskeresés

A párok a kijelölt 5 m-es körön belül helyezkednek el karnyújtásnyi távolságra. A vezényszót követően próbálják egymást megfogni és kitolni a körből. Akinek a körön kívül éri a talajt a lába, az kiesett.

*Szabályok:* Tilos leüléssel védekezni, ütni, rúgni. A passzivitást, mint például a körön belüli menekülést, futást büntetni kell.

*Változatok:*



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

(1) Egy karikában helyezkedik el az egyik játékos, a másik a karikán kívül. Cél a karikában álló játékos kitolása, kihúzása a körből minél rövidebb idő alatt. Cserével játszható, az nyer, aki rövidebb idő alatt toltta ki párját a körből.

(2) Told le a kendőről! Két játékos egy-egy kendőre (mini puzzle) áll, egymástól karnyújtásnyira. Cél a másik letolása a kendőről. Játoszható húzás, tolás megengedésével is!



**Sumo** (Nagy, 2000, 173. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* 5 m átmérőjű, előre kijelölt, krétával felrajzolt kör, tatami

*Fejlesztő hatás:* erő (test-test elleni küzdelem), térérzék, egyensúlyérzék, illetve fogáskeresés.

A párok (közel azonos súly, azonos nem) a kör közepén helyezkednek el egymással szemben. A vezényszót követően megpróbálják az ellenfelet a kijelölt területen kívülre juttatni (tolni, kontrolláltan lökni, lendíteni) illetve arra kényszeríteni (húzni, egyensúlyát dobással, lábfelkapással megbontani), hogy az ellenfél a két talpfelületén kívül más testrészével érintse a szőnyeget (kéz, térd, hát, fenék). Aki először kilép, illetve érinti a talajt a talpfelületén kívüli testrészével, az veszít.

*Szabályok:* Tilos ütni, rúgni, passzívan kerülni a küzdelmet (pl. futás).

*Változatok:*

**Mini grundbirkózás:** Ebben az esetben tatami nélkül játszhatjuk a játékot. A szabályok annyiban különböznek az előzőektől, hogy dobni nem szabad, de az ellenfél megemlése és 3 mp-ig tartó megtartása is győzelmet jelent a körön kívülre történő juttatás mellett.

**Grundbirkózás:** 5 m-es kör közepén helyezkednek el a párok, egymással szemben. A mérkőzés 2 percig tart. Cél az ellenfél körön kívülre juttatása, melyért 1 pont jár, illetve pontot ér a másik megemlése. Ha 3 mp-ig sikerül az ellenfelet megemléni, akkor az

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

tiszta győzelmet jelent, ha 2 mp-ig, akkor azért 2 pont jár. Tilos az ellenfelet rúgni, ütni, harapni, illetve leülni. Ezekért a szabálytalanságokért első esetben figyelmeztetés, második esetben pedig 1 pont jár az ellenfélnek. A mérkőzésidő letelte után az nyer, akinek több pontja van, ha pontegyenlőség áll fenn, akkor 1 perces hosszabbítás következik, ha ez alatt az idő alatt sem születik pont, akkor bírói döntés alapján hirdethetünk győztest.

**Indiánszkander/Indiánbirkózás!/Ne vedd el a lábad! (Nagy, 2000)**



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, erő

A párok egymással szemben helyezkednek el karnyújtásnyira bal (jobb) harántterpeszállásban úgy, hogy a külső talpéleiket szorosan egymás mellé helyezik. Az elől lévő lábukkal megegyező kezüket szkanderfogással összefogják. A másik kezüket a testük mellé helyezik és a játék során nem használhatják. Vezetéskor cél az ellenfél egyensúlyi helyzetének megbontása.

Az veszít, aki valamelyik lábával (elől vagy hátul lévő) ellép, elmozdul, illetve a két talpfelületén kívül bármilyen más testrészével érinti a talajt (kéz, térd). Játsszunk mindkét oldalra!

*Szabályok:* Tilos a test melletti kéz használata!

**Mini lökdösődő/Ki az ügyesebb? (Kacsó, 1969, 19. o.)**



*Szükséges szerek, eszközök:* használható szőnyeg, de nem szükséges

---

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, ügyesség

A párok guggolásban, egymással szemben helyezkednek el karnyújtásnyi távolságra. Karjukat mellső középtartásból könyökben behajlítva, tenyérrel a másik felé fordítják.

A vezényszót követően cél apró tenyérrel tenyérbe történő ütésekkel a másik egyensúlyi helyzetének megbontása.

Veszít, aki elmozdul a guggolótámaszból (elugrik), illetve aki bármilyen más testrészét a talajhoz érinti, mint a két talpfelület (térd, lábszár, kéz).

*Szabályok:* Tilos a másik kezére fogni, őt húzni, illetve folyamatos érintkezéssel a másik tenyerére nehezedni!

*Változatok:*

**Szökdelő lökdösődő:** A játék megegyezik az előbbieken ismertettekkel, de folyamatos szökdeléssel lehet haladni egy előre kijelölt területen (kör, négyzet). Ebben az esetben az veszít, aki leérinti a talajra bármely testrészét a talpakon kívül.

A szökdelő lökdösődő játszható együttes játékként is egy előre meghatározott területen belül (négyzet, kör alakú játéktér létszámtól függően). Ebben az esetben mindenki mindenki ellen játszik, a játék végén egy győztest hirdetünk. Fontos szabály, hogy hátulról tilos meglökni az ellenfelet!

**Kézkihúzó/ Húzd ki a kezét!**



*Szükséges szerek, eszközök:* használható szőnyeg, de nem szükséges

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, erő, ügyesség

A párok egymással szemben karnyújtásnyira egymástól, mellső fekvőtámasz helyzetben helyezkednek el. A vezényszót követően cél az ellenfél kezének kihúzása úgy, hogy a talpakon és tenyereken kívül az ellenfélnek valamilyen másik testrésze a talajra érjen (könyök, térd, mellkas).

*Szabályok:* Tilos letenni a térdet, illetve a csípő felemelésével a súlypontot hátrahelyezni!

*Változat:*

**Nyakhúzás mellső fekvőtámaszban:** a játék célja ugyanaz, mint az előző játékban, csak az ellenfél nyakának húzásával kell elérni az egyensúlyvesztést.

**Vállérintő/Kézvívás/Kézérintő** (Nádasi, 2001, 48. o.)

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



*Szükséges szerek, eszközök:* stopperóra

*Fejlesztő hatás:* reakciógyorsaság, akció (mozdulat-) -gyorsaság, távolságbecslés, szabad küzdőmozgás

A párok egymással szemben karnyújtásnyira egymástól, harántterpeszállásban helyezkednek el. A játékidő 30 másodperc. (Ez korosztálytól függően változtatható.)

Cél az ellenfél vállainak minél többszöri megérintése tenyérrel. Az előre kijelölt játékterületen belül – például 8 x 8 m-es négyzet – lehet küzdőmozgással mozogni, kitérni a támadások elől. A játék végén az nyer, aki többször érintette meg társa vállát adott idő alatt. Ezt a játékosok maguk számolják.

*Szabályok:* Fel kell hívni a nyitott tenyérrel történő támadásra a figyelmet. Ügyelni kell arra, hogy ne nyúljanak szembe! Védekezni csak elmozdulással lehet.

Később játszatható úgy is a védekek és támadások egységének gyakoroltatása céljából, hogy csúsztató, söprő védekek oldalra tenyérrel illetve leszorító, lenyomó védekekkel lehet védeni a támadásokat.

*Változatok:*

(1) A játék úgy is játszatható, ha meghatározzuk, hogy csak elöl, vagy csak hátul lévő kézzel lehet érinteni a társ vállát.

(2) Övcsomóérintő: A játékszabályok megegyeznek az előbbivel, de az övcsomó megérintése a cél. Ezzel megoldható a hasra középmagasságban történő kéztámadások előkészítése.



(3) Kézérintő/kézvívás fekvőtámaszban: A párok egymással szemben karnyújtásnyira helyezkednek el fekvőtámasz helyzetben. Cél adott időn belül minél többször az ellenfél kézfejének nyitott tenyérrel történő megérintése. Ebben az esetben jelentős az

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

egyensúlyérzékelt fejlesztő hatás is.

*Szabály:* Tilos a térdet a talajra helyezni, illetve a csípőt felemelni!

(4) Labdavívás: (Nádasi, 2001, 48.o) A pár tagjai egy-egy gumilabdát tartanak a kezükben. Cél a kézben tartott labdával a társ testének megérintése. Érdekes meghatározni, mely testrészek érintése érvényes. Az nyer, aki adott idő alatt több találatot ér el.

*Szabály:* A támadás során a labdát folyamatosan fogni kell (nem lehet dobni), védekezni labdával a kézben lehet.



Újságpapír-küzdelem: (Lange-Sinning, 2007, 61. o.): A pár tagjai egy-egy hengerré összehajtogatott újságpapírt tartanak a kezükben. Cél a kézben tartott újsággal a társ testének megérintése. Az újsággal védekezni is lehet. Minden érintésért 1 pont jár. A játékot az nyeri, aki több pontot gyűjt. Játsható úgy is, hogy csak az előre meghatározott testrészek (kar, has) érintéséért jár a pont.



### Lábvívás/Lábérintő

*Szükséges szerek, eszközök:* stopperóra

*Fejlesztő hatás:* reakciógyorsaság, akció (mozdulat-) -gyorsaság, távolságbecslés, szabad küzdőmozgás

A párok egymással szemben karnyújtásnyira egymástól, harántterpeszállásban/küzdőállásban helyezkednek el. A játékidő 30 másodperc. (Ez korosztálytól függően változtatható.)

Cél az ellenfél lábának, bokájának minél többszöri megérintése talppal. Az előre kijelölt játékterületen belül, például 8 x 8 m-es négyzet, lehet küzdőmozgással mozogni, kitérni a támadások elől, felemelni a lábat. A játék végén az nyer, aki többször érintette meg társa bokáját adott idő alatt. Ezt a játékosok maguk számolják.

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

*Szabályok:* Tilos a sípcsont, comb rúgása, a lábfej taposása!

*Változatok:*

Taposs, ha tudsz! A társak egymással szemben kartávolságra helyezkednek el és megfogják egymás azonos oldali kezét (csuklóját). Az nyer, aki adott időn belül többször tud ellenfele lábára lépni. A játékidő 30 másodperc.

Bokaütős: A játék során a játékosok megpróbálják kezükkel megérinteni a társ bokáját. Az a győztes, akinek adott időn belül ez többször sikerült.

### **Bal-jobb/Párbaj/Piros-kék/Egyes-kettes**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* választásos reakciógyorsaság, akció (mozdulat-) -gyorsaság, döntésgyorsaság

A játékosok egymással szemben helyezkednek el, karnyújtásnyira vállszélességnyi oldalterpeszben. A játékvezető bemondásának megfelelően kell az ellenfél vállát megérinteni a jobb/bal kéz nyitott tenyerével. Érdemes először kipróbáltatni lassan a játékot, majd egy próbajátékot követően pontra játszani.

Cél a hangjelet követően minél gyorsabban a megfelelő kezet kiválasztva a társ vállának érintése. Mindig páros számú bemondásig játszunk (pl.10 x).

A játék végén az nyer, akinek több pontja van.

*Szabályok:* Ha a játékos nem a megfelelő kezét emeli fel, akkor a másik játékos kap pontot. Ha mindkét játékos a nem megfelelő kezét emeli, akkor senkinek sem jár pont. Ha mindkét játékos megfelelő kezét emeli, akkor az a játékos kapja a pontot, aki gyorsabb volt, előbb érintette társa vállát. A pontokat a sportolók maguk számolják.

*Változatok:*

Ha már begyakoroltuk a játékot, akkor játszható úgy is, hogy a kezeket nem jobbnak, balnak, hanem kéknek és pirosnak, vagy egyes-kettesnek nevezhetjük el.

Természetesen lábbal ugyanígy játszható.

Ha haladókkal játszunk, akkor játszhatjuk úgy, hogy a kezeket jobb és bal néven, míg a lábakat egyes (bal láb), kettes (jobb láb) néven szólítjuk. Természetesen ebben az esetben előzőleg több gyakorlásra és az elnevezések egyértelmű meghatározására van szükség. Ennél a játéknál kiválóan gyakoroltatható a kéz-láb koordináció, illetve a jobb és bal félteke keresztadaptációja, hiszen az ingerek közötti idő csökkentésével illetve két bemondás együttes alkalmazásával ez kiválóan megoldható.

**Reagálj gyorsan!**

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
kéességfejlesztő feladatok

---



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* választásos reakciógyorsaság, akció (mozdulat-) -gyorsaság, döntésgyorsaság

Ez a játék nem tartozik a klasszikus **küzdőjátékok** közé, mégis szeretném bemutatni, mert kiválóan alkalmazható a mozdulatgyorsaság fejlesztésére.

Az 1-es játékos vállszélességű terpeszben, háttal helyezkedik el a 2-es játékosnak. 2-es játékos megérinti 1-es játékos karját vagy lábát, esetleg rövid időeltéréssel mindkettőt. Az 1-es játékos feladata, hogy minél gyorsabban hajtsa végre az érintett testrészrel az előre meghatározott feladatot. Ha a játékos nem megfelelő testrészével hajtja végre a feladatot, akkor büntetőpontot kap.

Kezdőknél alkalmazhatjuk kézérintés esetében az adott kar magas tartásba (mellső középtartásba) lendítését, a láb érintése esetén térdfelkapást.

Haladóknál már hagyatkozhatunk sportági technikára, hiszen már dinamikus sztereotipként automatizált a mozgás. Így kézérintésnél ütések vagy egyéb kéztechnikák, lábérintésnél pedig rúgástechnikák alkalmazhatók.

Természetesen a kiinduló helyzet is változtatható (például harántterpeszállás).

*Szabályok:* A gyakorlás elején izolált ingereket adjunk. Mivel tapintásra (érintésre) történik a válaszadás, ezért annak megfelelő erősségűnek, határozottnak kell lennie.

**Csipeszszerző** (Vincze Virgil karate szakedző alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* műanyag ruhaszáritó csipeszek, 8 x 8 m-es terület

*Fejlesztő hatás:* akció (mozdulat-) -gyorsaság, ügyesség, kötetlen küzdőmozgás, fej-has magasság gyakorlása

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

A párok ruhájára 5-5 csipeszt csíptetünk. Az ellenfelek egy előre kijelölt területen (8 x 8 m) küzdőmozgással (esetleg futással) mozoghatnak. Cél a másik csipeszeinek megszerzése. A játékidő 2 percig, illetve addig tart, amíg a játékosoknak van csipesze. A játék végén az nyer, aki több csipeszt szerzett az ellenféltől.

A játék játszatható együttes játékként is.

*Szabályok:* Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet.

*Változat:*

*Szalag/kendőszerző:* A játékosok nadrágjába egy-egy szalagot fűzünk. Cél a szalag megszerzése. Jászható együttes játékként is! Illetve különböző szabályokkal, mint pl. ülésben a földharcküzdelem előkészítésére.

### **Piros pacsi/Piros pecsenye**



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* akció (mozdulat) gyorsaság, reakciógyorsaság, támadás és védekezés

Az ellenfelek egymással szemben, karnyújtásnyira, vállszélességű oldalterpeszben helyezkednek el. 1-es játékos tenyérrel lefelé, 2-es játékos tenyérrel felfelé nyújtja könyökben hajlítva előre a kezét. 2-es játékos célja, hogy az 1-es játékos kézhatát megüsse, mielőtt az elhúzná a kezét. Ha sikerül megütni, következik a csere.

*Változatok:*

(1) A játék az előzőekhez hasonlóan zajlik, de a játékosok egyik kezüket tenyérrel felfelé, másik kezüket tenyérrel lefelé helyezik a másik tenyerébe. Így egyikkel támadnak, másikkal pedig védekeznek. Kiválóan fejleszti a védekezés és támadás egységének megértését, illetve szolgálja a megosztott figyelem fejlesztését.





A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

(2) Játsszható úgy is, hogy hárman illetve többen állnak össze, ilyenkor ugyanúgy két ember játszik egymással, azonban a kezek a középvonalból oldalra helyeződnek, így megnő a periférikus látás és a bőrkontaktus (bőrérzékelés) jelentősége.

**Botbirkózás** (Bély-Janischné, 1963, 180. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* páronként egy bot

*Fejlesztő hatás:* erő, fogásbiztonság

A pár tagjai egymással szemben terpeszállásban helyezkednek el, a botot mindketten, hajlított karral, vállszélességben fogják.

Feladat a bot egymás kezéből történő kicsavarása. Az győz, akinek előbb sikerül kicsavarni társa kezéből a botot.

*Szabályok:* Tilos leülni! A boton fogásváltást lehet végezni, lehet egymást húzni, tolni, botot csavarni, de lábra lépni nem!

**Kakasviadal** (Pásztory-Rákos, 1998, 181. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem, egyensúlyérzék, ütközések

A párok egymással szemben, egyik lábukat a talajról felemelve helyezkednek el, karjukkal megfogják a pólójukat, vagy kezüket a testük mellé szorítják, könyökben behajlítva. Egy előre kijelölt területen játszunk. Cél a másik vállal, oldallal történő lökése. Aki elveszíti egyensúlyi helyzetét és mindkét lábát egyszerre helyezi a talajra, illetve bármilyen másik testrészével érinti a talajt mint egy talpfelülete, az veszít.

**Habszivacsarc**

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

Szükséges szerek, eszközök: minden játékosnak 1 db habzivacs rúd, alacsony gerenda, pad, vonal vagy tatami

Fejlesztő hatás: egyensúlyérzék, ügyesség, térérzék, küzdőképesség

A párok egymással szemben helyezkednek el egy alacsony gerendán (padon vagy esetleg vonalon), kezükben a habzivacs ütővel. A feladat, hogy az ellenfél testén minél több pontot érjen el a játékos anélkül, hogy ő lelépne a gerendáról/padról/vonalról. A játékidő 1 perc. Cél adott idő alatt több pont szerzése, mint amennyit az ellenfél szerzett. A játékos veszít, ha lelép a gerendáról/vonalról/padról.

*Szabályok:* Tilos arcot, fejet támadni!

*Változatok:*

(1) Játsható a játék úgy, hogy cél az ellenfél lelökése a szivacs segítségével a gerendáról.

A játék nehezíthető, ha az alátámasztási felület nagyságát csökkentjük (zsámoly, tornapad, gerenda, vonal).

(2) Játshatjuk úgy is, hogy előre meghatározzuk, mely testrészek/pontok támadása ér pontot.

(3) Párnacsata: (Busch, 2006. 56. o.):



A játékosok egy-egy párnával (lehet ütőpárna is) a kezükben ülve, állva helyezkednek el egy alacsony gerendán (padon). A játék lényege, hogy társunkat a párnával történő támadásokkal lekényszerítsék a gerendáról.

(4) Labdacsata:



A játékosok egy-egy gumilabdával a kezükben ülve, állva helyezkednek el egy alacsony

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

gerendán (padon). A játék lényege, hogy társunkat a labdával történő támadásokkal lekényszerítsék a gerendáról. Labdával csak labdát lehet támadni.

**Küzdelem a pozícióért/Ki emeli fel a másikat?** (Nagy, 2000, 171. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* használható szőnyeg

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, fogáskeresés, erő, küzdőképesség, dobáshelyzetek kialakítása

A párok tagjai egymással szemben helyezkednek el küzdőállásban. Feladat a társ felemelése a talajról. Az a játékos nyer, aki ki tudja emelni társát úgy, hogy annak legalább egyik lába elemelkedik a talajról. Megfogható a társ dereka, csípője.

Érdemes egy előre kijelölt játékterületen játszani. Pl. 8 x 8 méteren.

*Szabályok:* Tilos leüléssel, ütéssel, rúgással védekezni, futva menekülni, illetve a területről kilépni!

**Préselős játék/Fektesd hasra!** (Nagy, 2000, 171. o. alapján)

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---



*Szükséges szerek, eszközök:* használható tatami, de nem szükséges

*Fejlesztő hatás:* erő, küzdőképesség

A társak egymásnak háttal, nyújtott ülésben helyezkednek el. A hátukat egymásnak feszítik, karjaikat pedig könyökhajlatban összekulcsolják. A fogást elengedni nem szabad. Az nyer, aki az ellenfelét hasra tudja kényszeríteni, miközben a háttámasz megmarad.

### **Érints meg, ha tudsz!/Övcsomóérintő**



*Szükséges szerek, eszközök:* stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő, izomérzékelés, erőközlés mértékének változása

A párok egymással szemben helyezkednek el küzdőállásban/harántterpeszállásban és két kezüket keresztezve, testük előtt előrenyújtva, könyökben enyhén hajlítva szkanderfogással összefogják. A játék célja a másik testének (felsőtestének/övcsomójának) minél többszöri érintése a kézháttal, adott időn belül. A játékot az nyeri, aki többször tudta társát érinteni.

A játékosok természetesen egy előre kijelölt területen mozoghatnak, de a fogást nem engedhetik el. Az erőközlés mértéke és iránya folyamatosan változik a játék alatt.

*Változat:*

Testrészpacsi (Lange-Sinning, 2007, 60. o.): A párok egymással szemben helyezkednek el támadóállásban, bal (jobb) kezüket összefogják. A szabadon maradó kezükkel előre meghatározott testrészeket kell megérinteni. Pl. comb, váll, felkar, fenék stb. Minden egyes érintésért 1 pont jár, a játék végén a több pontot szerző játékos nyer. Aki elengedi a fogást, az 1 pontot levon az eddig szerzett pontjaiból.

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

Játszható úgy is, hogy a különböző testrészek érintésénél más-más pontértéket adunk. Pl. a fejtető megérintéséért 3 pont, a mellkas érintéséért 2 pont, s az nyer, aki eléri az előre meghatározott pontértéket.

**Feszítsd szét!**



*Szükséges szerek, eszközök: -*

*Fejlesztő hatás: erő, küzdőképesség*

A párok egymással szemben helyezkednek el vállszélességű oldalterpeszállásban. Az egyik játékos kezeit mellső középtartásba emeli, tenyereit egymás felé fordítja. A másik játékos kezeit szintén mellső középtartásba emelve és tenyereit egymás felé fordítva megtámasztja a kézhatát az ellenfél tenyerén. A játék vezényszóra kezdődik. Cél a másik tenyereinek szétfeszítése, illetve összeérintése. A játékot 15-20 másodpercig játszhatjuk. Ezután szerepcseré következik.

*Szabályok: Nyújtott könyökizülettel játszunk!*

*Változatok:*

Egy kézzel is gyakoroltatható! (jobb és bal)

**Zárd össze a lábad!**



*Szükséges szerek, eszközök: -*

*Fejlesztő hatás: erő, küzdőképesség*

A játékosok egymással szemben kis terpeszülésben helyezkednek el, kéztámasszal a hátuk mögött. Az egyik játékos nagy terpeszén belül helyezi el a másik játékos mindkét lábát. Lábuikat úgy támasztják meg, hogy az egyik játékos belső bokája összeérjen a másik játékos külső bokájával. Jelre indul a játék. Az egyik tanuló igyekszik összezárni

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

lábát, a másik viszont igyekszik ezt megakadályozni lábának feszítésével. A játékra 15-20 másodpercet adjunk.

Ezután a játékosok szerepet cserélnek.

**Színfelismerő** (Lange-Sinning, 2007, 59. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* különböző színű ruhacsipeszek

*Fejlesztő hatás:* távolságtartás, küzdőmozgás, ügyesség

Párok kialakítása után minden játékos egy csipeszt vesz ki a zacskóból úgy, hogy a másik ne lássa, milyen színű. Ezután minden játékos a póló hátrészén rögzíti azt. A játék vezényszóra indul, ekkor minden játékos igyekszik úgy mozogni küzdőmozgással az előre kijelölt játéktéren, hogy a párja ne tudja megmondani a csipesz színét.

*Szabályok:* Tilos hanyatt feküdni, leülni!

**Szkander/Ki az erősebb?** (Kis, 1972, 120. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő, erőközlés mértékének változása

A párok egymással szemben hason fekvésben helyezkednek el. Bal karjukat könyökben behajlítva és a talajon megtámasztva szkanderfogással összefogják. Másik kezükkel a talajon támaszkodnak. Jelre indul a játék, cél a másik kézhátának talajra érintése. A játék végén kéztartáscserével is végrehajtjuk a feladatot.

*Változatok:*

Lábszkander:



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

A párok tagjai egymással szemben gátülésben (hajlított ülésben) helyezkednek el úgy, hogy az elől lévő térdüket behajlítják, karjukkal megtámaszkodnak a talajon a hátuk mögött. Lábaikat összetámasztják úgy, hogy a belső talpéleik és lábszáruk, térdük összeérjenek. Feladat a vezényszót követően a társ lábának talajra kényszerítése

**Talp küzdelem** (Gyimes, 2000. 31. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúlyérzék

A párok tagjai egymással szemben hajlított ülésben helyezkednek el, karjukat testük előtt összefonják, talpukat a talajon összetámasztják.

Adott jelre megemelik lábukat és megpróbálják társukat a hátára gördíteni.

**Lábemelő harc** (Gyimes, 2000. 31. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyeggel fedett terület

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, esés gyakorlása (esésbiztonság)

A játékosok egymással szemben helyezkednek el. Jobb lábukat társuk bal kezébe adják, szabad kezükkel a társ vállán támaszkodnak. A lábfogás lehetőleg bokánál történjen. Vezényszóra a társ lábának emelésével cél az ellenfél ledöntése.

**Enyém a labda!/Labdaszerző** (Busch, 2006. 51. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* medicinlabda (gumilabda), stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő

A párok egymással szemben állnak, két kezükkel megfogják a labdát. A vezényszót

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

követően igyekeznek megszerezni a másiktól a labdát. Korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

A játékot különböző méretű (gumilabda, teniszlabda), súlyú (medicinlabda) labdákkal és különböző kiinduló helyzetekből (állás, ülés) játszhatjuk.

Ez a feladat jó előkészítője a test-test elleni küzdelemnek, hiszen a támadás nem a társ ellen, hanem a labda megszerzésére irányul.

*Szabályok:* Tilos karmolni!

**Kincsessziget** (Lange-Sinning, 2007, 66. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegek, medicinlabda (gumilabda) páronként

*Fejlesztő hatás:* erő, gyorsaság, test-test elleni küzdelem

Páronként kisebb játékkeret (küzdőteret) alakítunk ki (pl. 4 db tornaszőnyeg vagy 2 judo-tatami vagy 4 db puzzle tatami). A játéktér közepén egy medicinlabdát helyezünk el, a párok e területen kívül tartózkodnak. Vezényszóra indul a küzdelem, cél a labda megszerzése. Akkor tekinthető megszerzettnek a „kincs”, ha a játékos térdelőtámaszban a labda fölé tud helyezkedni és hasával a talajra szorítja a labdát. Ha az egyik játékosnak ez sikerül, akkor a másiknak 15-30 másodperce van (korosztálytól függően), hogy párját háttára kényszerítse és megszerezze a „kincset”. Jászható együttes játékként, ekkor nem párokat alakítunk ki, mindenki magának keresheti az ellenfelet. Több kincses szigetet építünk, mindenki futva közlekedik, és ha a játékvezető jelét hallja, megpróbál egy szigethez futni és kincset szerezni. Egy szigeten egyszerre csak ketten tartózkodhatnak. A játékot az nyeri, aki a legtöbb kincset szerezte.

*Szabályok:* Tilos ütni, rúgni, karmolni, gerincet feszíteni!

**Állj fel, ülj le!** (Lange-Sinning, 2007, 63. o.)





*Szükséges szerek, eszközök:* –

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúlyérzék

A párok egymással szemben helyezkednek el, kezüket összefogják. Az egyik játékos hajlított ülésben, talptámasszal a talajon helyezkedik el. A másik játékos hajlított állásban áll, mindkettőjük egyik lábának ujjai összeérnek. A játék jelre indul, ekkor cél a másik játékos felemelése a talajról úgy, hogy eközben a saját lábak végig érintkezzenek a talajjal.

Az a játékos, aki ül, megpróbálja a játékostársát úgy kimozdítani, hogy elemelje az egyik lábát, az álló játékos pedig az ülő játékost próbálja guggolásba felemelni.

*Változatok:*

Egykezes megfogással is játszható. (Azonos oldali és ellentétes oldali.)

**Lufivadászat** (Lange-Sinning, 2007, 64. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* páronként egy felfújható lufi (helyettesíthető kis gumilabdával is.)

*Fejlesztő hatás:* állóképesség, test-test elleni küzdelem

A párok kialakítása után minden pár egy darab felfújható lufit kap. A párok egyik játékosa a lufit a pólójába rejti/egy kézzel az oldalához szorítja. A játék vezényszóra kezdődik, ekkor fogójátékként indul a küzdelem. Érdeemes előre kijelölt területen játszani a játékot, ekkor valószínűbb a közelharc kialakulása és kisebb a menekülés lehetősége. Cél a lufi megszerzése, miközben az nem durrannhat szét. Ha sikerült megszerezni a lufit, szerepcserével folytatódik a játék.

**Majomhinta/Nyújtóharc** (Lange-Sinning, 2007, 101. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* nyújtó

*Fejlesztő hatás:* kitartás, test-test elleni küzdelem

A pár játékosai a nyújtón függésben helyezkednek el. Jelre cél a másik lábkulcsokkal történő lekényszerítése a szerről. Az győz, aki tovább marad a nyújtón.

*Szabályok:* Tilos rúgni, ütni, térdelni! A nyújtó alá helyezzünk szőnyeget!

**Lufiütő** (Lange-Sinning, 2007, 107. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* páronként 2 darab felfújt lufi (vagy gumilabda)

*Fejlesztő hatás:* távolságérzékelés, ügyesség

A párok tagjai egy-egy lufit fognak egyik kezükkel az oldalukhoz (hónaljukhoz). Cél a szabad kézzel a lufi kiütése a társ kezéből. Küzdőmozgással történő haladással játsszuk, előre kijelölt területen (8 x 8 m)! Játsható úgy is, hogy a két térd közé fogják a labdát, lufit, ekkor nincs küzdőmozgás. Együttes vagy csapat küzdőjátékként is játszható!

*Szabályok:* Tilos hátat fordítva futni!

### **Lufitaposó**

*Szükséges szerek, eszközök:* játékosonként 1db felfújt lufi, madzag

*Fejlesztő hatás:* távolságérzékelés, ügyesség

Minden játékos egy-egy felfújt lufit kötöz 20-30 cm-es madzaggal az egyik lábára. A párok egymás lufiját próbálják taposással kilukasztani.

*Szabályok:* Tilos hátat fordítani, elfutni!

*Változatok:*

Játsható együttes játékként is, ekkor megengedett a futás a kijelölt játéktéren, a végén az nyer, akinek megmaradt a lufija!

### **Tatami törlőharc**

*Szükséges szerek, eszközök:* játékosonként 2 db kisméretű kendő

*Fejlesztő hatás:* ügyesség, egyensúlyérzék

A párok tagjai egymással szemben helyezkednek el mellső támaszban úgy, hogy kezeiket egy-egy kendőre helyezik. Az előre kijelölt játéktéren a kezek kendőkön történő csúsztatásával lehet haladni. Az a játékos nyer, akinek sikerül a másikat úgy kimozdítani az egyensúlyából, hogy az elemelje a kezét a kendőről. Csak a két tenyér és a lábujjak

alatti párnás rész érhet a talajra, tilos letenni a térdeket!

*Változatok:*

Játszható együttes játékként is! Ebben az esetben kiáll az a játékos, akinek a kezét megemelték, és addig folytatódik a játék, amíg egy játékos marad.

## 5.2. Páros földharcjátékok, -feladatok

E játékokat azért is tartom fontosnak, mert hozzájárulnak a sokoldalú képzéshez, általuk sokrétű mozgástapasztalatot szerezhetnek a gyerekek. A gyakorlatok előtt ki kell emelni még egyszer, hogy tilos a gerinc feszítése, lágy részek támadása, harapás, karmolás. Feladás esetén háromszor kell kopogni a talajon, illetve a társon, ezt követően azonnal el kell engedni a fogást!

**Teknősfordítás/Fordítsd hátra!/Maradj hason!** (Busch, 2006. 57. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyeggel fedett terület, stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő, test-test elleni küzdelem megismerése

A párok egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el. Társa mellette térdelőülésben vagy a társ hátán lovaglőülésben helyezkedik el. Cél a társ átfordítása hanyatt fekvésbe adott idő alatt. A játékot korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

*Szabályok:* Tilos gerincet feszíteni, arcba, szembe, orrba nyúlni! A támadó csak féltérdelés helyzetig emelkedhet fel!

*Változatok:*

Tartsd hason fekvve!

Az előző játék lényegének fordítottjaként, ebben az esetben cél az ellenfél talajon tartása hason fekvésben.

**Fordulj hasra!/Tartsd háton!**



*Szükséges szerek, eszközök:* tatamival fedett terület, stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő

A párok egyik tagja hanyatt fekvésben helyezkedik el. Társa mellkasán lovaglőülésben helyezkedik el. (A kiinduló helyzet változtatható) Feladat hanyatt fekvésből minél gyorsabban hason fekvésbe fordulni. A játékot korosztálytól függően 15–30 másodpercig játszhatjuk.

*Szabályok:* A mellkason ülő társ teljes testsúlyával ránehezedhet ellenfelére. Tilos ütni, lábakkal rúgni!

**Birkózás térdelésben/Földharc** (Nagy, 2000. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyeggel fedett terület, stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúlyérzék, fogáskeresés

A párok egymással szemben helyezkednek el térdelőülésben. Cél az ellenfél két vállra fektetése húzással, tolással, egyensúlyi helyzetének megbontásával. Az a játékos győz, aki előbb dönti két vállra ellenfelét. Korosztálytól függően 15–30 másodpercig játszhatjuk.

*Szabályok:* Tilos felállni, a legmagasabb lehetséges helyzet a féltérdelés!

*Változatok:*

Különböző kiinduló helyzetekből játszható. Pl. egymásnak háttal nyújtott ülésből, törökülésből stb.

**Gyere ki a barlangból!** (Busch, 2006. 56. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyeggel fedett terület, stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő

A pár egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el a szőnyegen. Társa merőlegesen rá szintén hason fekvésben ellenfele hátára fekszik. Vezényszót követően cél az ellenfél alól kibújni. Korosztálytól függően 15-30 másodpercig játszhatjuk.

**Elrejtett labda/Labdaserző** (Busch, 2006. 51. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* tatamival fedett terület, stopper, 1 db gumilabda (medicinlabda) páronként

*Fejlesztő hatás:* erő

Az egyik játékos zsugorülésben helyezkedik el, kezében a labdával. Feladata a labda megvédése. Ellenfele megpróbálja megszerezni a labdát. Ehhez igyekszik ellenfelét kimozdítani helyzetéből, illetve átfordítani őt (15-30 másodpercig játszunk korosztálytól függően).

A következő két feladat, játék esetében már szükséges a leszorítástechnikák ismerete annak érdekében, hogy a földharcban gyakran előforduló nyertes, illetve vesztes helyzeteket célirányosan gyakoroltatni tudjuk.

### **Leszorítástechnikákból szabadulás**

*Szükséges szerek, eszközök:* tatamival fedett terület, stopper

*Fejlesztő hatás:* erő

*Előfeltétel:* különböző leszorítástechnikák (rézsútos, oldalsó, lovaglólüléses stb.) ismerete

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

A párok egyik tagja hanyatt fekvésben helyezkedik el, a másik pedig befogja a tanár (edző) által kijelölt leszorítástechnikát. Ezután vezényszóra indul a küzdelem, a hanyatt fekvő játékos feladata 15-25 másodperc alatt kiszabadulni a leszorításból, a társ feladata pedig megtartani a leszorítást.

### **Leszorítástechnikák befogása**

*Szükséges szerek, eszközök:* tatamival fedett terület, stopper

*Fejlesztő hatás:* erő

*Előfeltétel:* különböző leszorítástechnikák (rézsütos, oldalsó, lovaglólúlésekes stb.) ismerete

A párok egyik tagja hason fekvésben helyezkedik el, a másik pedig térdelőülésben mellette. Ezután vezényszóra indul a küzdelem, amely korosztálytól, előképzettségtől függően 15-25 másodpercig tart. A hason fekvő játékos feladata hason maradni és megakadályozni, hogy a társ leszorítástechnikát fogjon be rajta. A másik feladata a hason fekvő játékos átfordítása hanyatt fekvésbe és leszorítása technikával.

## **6. Együttes küzdőjátékok (egyéni játékok)**

**Körszakítás** (Onyestyákné, 1992, 52. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő, küzdőképesség

A játékosok kört alakítanak kézfogással. Jelre húzni kezdik a kört. Ahol a kör elszakad, ott a két játékos kiáll. Így a kör egyre kisebb lesz. Az a győztes páros, aki utolsóként marad a játékban.

*Szabályok:* Nem szabad rúgni, ütni, lábat taposni.

### **Tabu/Ne lépj rá!/Húzd a körbe!/Ördögfej**



*Szükséges szerek, eszközök:* kijelölt kör a játékosok számától függően vagy egy nagyobb tárgy (pl. 2 x 1 m-es szőnyeg, rajzolt kör)

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúly, küzdőképesség

A játékosok a kijelölt körön (tárgyon) kívül kört alkotva, kezüket összefogva felállnak. A vezényszót követően kezdődhet a játék. Cél a többi játékos beléptetése, behúzása a tabu területre (ráhúzása, ráléptetése a tárgyra). Az a játékos, aki belép a körbe (vagy hozzáér a tabutárgyhoz), az kiesik. A játékosok számának csökkenésével csökkenthető a terület nagysága. A játékot az nyeri, aki utolsóként marad a játékban.

*Változatok:*

Megengedhető a lábdobások, söprések alkalmazása abban az esetben, ha tatamin (szőnyegen) játszunk. Ekkor jó lehetőség nyílik a dobások nehezített körülmények között történő alkalmazására. Ha a játékos a dobást követően a tabu területre ér vagy bármilyen másik testrészével, mint a két talpfelülete érinti a talajt, kiesik a játékból. Győz az utolsó játékos.

**Ne lépj a karikába!**

*Szükséges szerek, eszközök:* játékosok számától és játéktér nagyságától függően karikák (körök felrajzolva), kijelölt terület (kör, négyzet)

*Fejlesztő hatás:* erő, térérzék, egyensúly, állóképesség, küzdőképesség

A játékosok egy előre meghatározott területen (kör vagy négyzet) belül helyezkednek el, amelyen belül karikákat helyezünk el. A karikákba lépni, illetve azokat érinteni nem szabad. Mindenki mindenki ellen játszik: cél az ellenfelek karikába húzása, tolása, kényszerítése. Aki belép vagy érinti a karikát, kiesik. Az utolsó játékos a nyertes.

*Szabályok:* Az ellenfelet hátulról lökni tilos!

*Változatok:*

Ha szőnyeggel fedett területen játszunk a játékot, akkor olyan szabályokkal is érdekesebbé tehetjük, hogy megengedjük a következőket: az ellenfelet lábdobásokkal, kiemelésekkel és felemelésekkel is be lehet kényszeríteni a körbe. A többi szabály az előzőeknek megfelelően alkalmazandó.

Ha különböző színű műanyag karikákat helyezünk el a játéktéren, akkor a karikák színének megfelelően pontértéket adhatunk. Például piros karika 3 pontot, kék karika 2 pontot, sárga karika 1 pontot ér. A játékosok a játék során gyűjtik a pontokat annak megfelelően, hogy milyen karikákba juttatták az ellenfelet. A játék végén az a játékos győz, aki a legtöbb pontot szerezte. Így mindenki folyamatosan részt vesz a játékban, tehát hatékonyabb megoldás foglalkoztatás szempontjából, mint a kieséses megoldás.

**Ki a legény a dojóban?/Ki a legény a csárdában?/Ki az úr a házban?/Ki a körből!**  
(Nádasi, 2001, 48. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* játékosok számától függően kialakított játéktér (négyzet, kör)

*Fejlesztő hatás:* erő, fogáskeresés, térérzék, egyensúly, állóképesség, küzdőképesség

A játékosok elhelyezkednek az előre kijelölt játéktéren belül. A vezényszó elhangzása után cél a többi játékos kitolása, kilendítése, kirakása, kiemelése az előre kijelölt területen kívülre. Az a játékos, akinek bármely testrésze érinti a játéktéren kívüli területet, kiesett.

Az utolsó játékterületen belül maradt játékos nyeri a játékot.

*Szabályok:* Tilos lökni!

*Változatok:*

Szőnyeggel fedett területen alkalmazhatók a dobások is, mint az ellenfél legyőzésének egyik módja.

**Zónajáték/Területbirkózás** (Onyestyákné, 1992, 53. o. alapján)

*Szükséges szerek, eszközök:* játékosok számától függően kialakított játéktér (négyzet, kör)

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képeségfejlesztő feladatok

---

*Fejlesztő hatás:* erő, fogáskeresés, egyensúlyérzék, állóképesség, küzdőképesség

Az előre kijelölt nagyobb játékterületet több kisebb területre osztjuk fel (pl. 4 sávra vagy négyzetre).

A játékosok az első kisebb sávban (négyzetben) helyezkednek el. A vezényszót követően mindenki mindenki ellen harcol. Cél az ellenfelek következő sávba történő juttatása tolással, lendítéssel, emeléssel. Akinek mindkét lába elhagyta az első területet, az a következő területen harcolhat csak tovább. A második sávba kerültek ott küzdenek tovább, majd a harmadik és negyedik területen is folytatódik a küzdelem. A legügyesebb, legerősebb tanuló az első, a második a második, a harmadik helyezett pedig a harmadik területen maradt játékos. A negyedik részre jutott játékosok a vesztesek. Hasonló a „Ki a legény a dojóban?” nevű játékhoz, de itt lehetőség van a rangsoroláshoz, tehát nem csak egy győztest hirdethetünk.

*Szabályok:* A játékosok visszafelé nem juttathatnak ellenfelet, tehát a kettes zónából nem kerülhet vissza senki az egyes zónába.

**Ki marad a gáton?/Leggyengébb láncszem** (Nagy, 2000, 172. o. alapján)

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegek

*Fejlesztő hatás:* erő, fogásbiztonság, egyensúlyérzék, ügyesség

A játékosok kört alkotva megfogják csuklófogással egymás kezét. Miután bezárul a kör, vezényszóra elkezdődik a küzdelem. A küzdelem során a fogás megtartása mellett kell a legközelebbi ellenfelet úgy egyensúlyvesztésbe hozni, hogy az bármilyen más testrészével, mint a két talpfelülete, érintse a talajt (letérdelés, kéztámasz a talajon, esés).

Ezt el lehet érni tolással, húzással, gáncsokkal és söprésekkel. Ha egy játékos elveszíti egyensúlyi helyzetét és letámaszkodik, kiesik a játékból. A játék végén az utolsó talpon maradt játékos a győztes.

*Szabályok:* Tilos lábat szándékosan taposni, combot és sípcsontot rúgni!

**Kakasviadal** (Nagy, 2000, 172. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* –

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem, egyensúlyérzék, ütközések

A játékosok egyik lábukat a talajról felemelve helyezkednek el az előre kijelölt játékterületen, kezükkel megfogják a pólójukat vagy könyökben hajlított kezüket az oldalukhoz szorítják. Cél az ellenfelek vállal, oldallal történő lökése. Aki elveszíti egyensúlyi helyzetét és mindkét lábát egyszerre helyezi a talajra, illetve bármilyen másik testrészével érinti a talajt, mint egy talpfelülete, az kiáll a játékból.



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

**Szabályok:** Lehet lábat cserélni, de egyszerre csak egy talp érintkezhet a talajjal!

Játszható úgy is, hogy az is kiesik, aki kilép az előre kijelölt területről, ebben az esetben fejleszti a térérzékét is.

A játékosok számától függően érdemes előre kijelölt játékterületet használni, hiszen így megszokják a küzdőtér nagyságát, fejlődik térérzékük is azáltal, hogy a kilépésnél a vonalakra is ügyelni kell.

**Lovascsata** (Horváth, 1999)



**Szükséges szerek, eszközök:** szőnyeggel fedett játéktér)

**Fejlesztő hatás:** test-test elleni küzdelem, egyensúlyérzék, ütközések

Megközelítőleg azonos súlyú sportolók alkotnak párt. A pár egyik tagja elhelyezkedik térdelőtámaszban (ő a ló), párja pedig a hátára ülve, lábaival átfogja a derekát (lovas). Az előre kijelölt területen minden páros küzd egymással. Cél az ellenfelek lováról a lovas földre kényszerítése tolással, húzással, az egyensúlyi helyzet megbontásával.

Az a pár, akinek lovasa leesik a lóról, kiesik. Az utolsó talpon maradt páros a nyertes. A játék végén a párok tagjai szerepet cserélnek: lovasból ló, lóból lovas lesz, így még egyszer játszanak a párok együtt.

**Szabályok:** Tilos a lábak letámasztása a talajra! Tilos hátulról lökni, lovast támadni!

**Változatok:**

Edzőtáborozások alkalmával játszható a játék kis vízben úgy, hogy a ló állásban helyezkedik el, lovasa pedig a hátára ugorva, lábával átkulcsolja a ló derekát.

**Tigrisfogó** (Nagy, 2000, 172. o. alapján)

**Szükséges szerek, eszközök:** játékosok számától függően kialakított szőnyeggel fedett kisebb játéktér (négyzet, kör)

**Fejlesztő hatás:** fogáskeresés, egyensúlyérzék, térérzék, esésbiztonság, félvállas gurulás előre gyakorlása

A játékosok szórt alakzatban helyezkednek el a játéktéren. Az edző által kiválasztott játékos az első fogó.

A fogó futva üldözni kezdi a menekülőket, amikor utoléri a kiszemelt ellenfelét, megpróbálja őt ölelő mozdulattal a szőnyegre kényszeríteni, miközben a menekülő próbál menekülni. Ha sikerült a befogása az ellenfélnek és a tatamira (szőnyegre) estek, akkor ezután már mindketten csak félvállas gurulással üldözhetik a többieket. A játékot az nyeri, aki utolsóként marad talpon.

*Változatok:*

A játék játszatható úgy is, hogy az ellenfelet csak dobással (lábdobással) lehet a talajra kényszeríteni. Ekkor kiválóan alkalmas az előzőleg tanult esések (ukemi) gyakoroltatására.

A játék egyszerűbb, ha mindenki (fogó és menekülő is) félvállas gurulással előrehalad a játékban. Ezáltal kiválóan fejleszthető a térérzék és játékos formában gyakoroltatható a már előzőleg megtanult gurulás és eséstechnika.

**Csipeszszerező/Szalagszerző** (Vincze Virgil karate szakedző alapján)

*Szükséges szerek, eszközök:* műanyag ruhaszáritó csipeszek/szalagok, kijelölt terület

*Fejlesztő hatás:* akció (mozdulat-) -gyorsaság, ügyesség, kötetlen küzdőmozgás, támadási magasság kialakítása

A játékosok ruhájára 3 csipeszt csíptetünk. A játékosok egy előre kijelölt területen küzdőmozgással (esetleg futással) mozoghatnak. Cél a másik csipeszeinek megszerzése. A játékidő edzői utasításig tart. A megszerzett csipeszeket a ruhára kell csíptetni. A játék végén az nyer, aki a legtöbb csipeszt szerezte.

*Szabályok:* Védekezni csak elmozdulással, kitéréssel lehet. Elfutni, hátat fordítani tilos!

*Változatok:*

*Szalagszerző:* A szalagot a nadrágba tűrve kell rögzíteni. Cél minél több szalag szerzése.

**Kakas az ülőn** (Nádasi, 2001. 78. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, test-test elleni küzdelem (ütközések)

A játékosok két párhuzamos vonal mögött helyezkednek el. A két vonal között a kakas egy lábon állva figyeli a játékosokat. Ha a játékosok megindulnak egy lábon szökdelve a túoldalra, a kakas igyekszik ezt megakadályozni. Ha sikerül átérnie a játékosnak anélkül, hogy a kakas érintené, akkor ügyes volt. Ha a kakas eléri, összeütköznek és igyekeznek egymást kibillenteni az egyensúlyi helyzetből. Ha a kihívó győz, továbbmehet, ha a kakas, akkor az áthaladó játékosból is kakas válik. Így már ketten lesznek „fogók”. A játék az utolsó játékos megmaradásáig tart.

*Szabályok:* Ha valakinek mindkét lába érinti a talajt, veszített.

**Süllyedő hajó** (Lange-Sinning, 2007, 145. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* vastag és vékony tornaszőnyegek

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

*Fejlesztő hatás:* egyensúlyérzék, test-test elleni küzdelem

A vékony szőnyegekkel fedett játéktér közepére a játékosok számától egy, kettő illetve három vastag tornaszőnyeget helyezünk. Ez a süllyedő hajó. Minden játékos itt helyezkedik el és a játék indulása után megpróbálja a többieket kilökni a hajóból. Cél, hogy utolsóként maradjon a fedélzeten. Ha egy játékos kezével, lábával vagy bármely testrészével érinti a „hajón” kívüli területet, kiesett.

*Változatok:*

(1) Játsható úgy is, hogy a kiesettek a „vízből” visszanyúlva igyekeznek a még hajón lévőket behúzni maguk közé.

(2) Csapatjátékként két „hajót” kis távolságra helyezünk egymástól. A csapatok célja, hogy a másik hajón lévőket a vízbe kényszerítsék, és hajójukat megszerezzék. Lehet átugrani, átlépni az ellenfél hajójára. Ebben az esetben tilos a levegőben lévő, ugró játékost támadni!

**Fókavadászat/Túlélés az Északi-sarkon** (Lange-Sinning, 2007, 151. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* vékony tornaszőnyegek, tatamik

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem

A kijelölt játéktér egyik oldalán helyezkedik el minden foka és kúszásban próbál menekülni a kijelölt jegesmedve előtt. A jegesmedve megpróbál fókát fogni, térdelőtámaszban történő haladással. A jegesmedvének hanyatt fekvésbe kell fordítania a fókát. Ekkor a foka is jegesmedvévé válik, s már ő is vadászik. Az utolsó megmaradt foka a nyertes.

**Kötözd meg!** (Reigl, 2002, 65. o. alapján)

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegek, kötelek (övek)

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem

Az előre kijelölt játéktéren helyezkednek el a játékosok, kezükben a kötéllel (az övükkel). Jelt követően igyekeznek a kiszemelt ellenfelüket földre vinni és lábait a kötéllel (az övvel) megkötözni. A játék végén az nyer, akit senki sem tudott megkötözni.

Játsható párokban, illetve úgy is, hogy a megkötözött játékosok kiesnek.

*Szabályok:* Tilos rúgni! Egy emberre csak egy ember támadhat!

**Zenés labdaszerző** (Bächle-Heckele, 2008)

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegek, medicinlabdák, CD-lejátszó

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem

Feleannyi labdát helyezünk el a játéktéren, mint ahány játékos van. A zene indulásakor minden játékos szabadon szaladhat a kijelölt játéktéren, amint a zenét megállítja a tanár, mindenki egy labdához fut és igyekszik megszerezni azt. Ha sikerül megszerezni, akkor 10-15 másodpercig meg is kell védeni. Egy előre megbeszélt jelre befejeződik a küzdelem, nem lehet tovább a labdáért küzdeni. Akinél ekkor a labda van, az pontot kap, indulhat tovább a zene és a játék is!

### **Csoportküzdelem**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyegek

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem, földharcküzdelem

A játék során mindenki mindenki ellen küzd az előre kijelölt játéktéren belül. Fontos, hogy a játéktér nagyságát a résztvevők számának megfelelően alakítsuk ki a sérülések elkerülése miatt. A játéktéren csak térdelésben, féltérdelésben lehet haladni a következő ellenfél felé, tilos felállni! Amelyik játékosnak sikerül egy másik játékost a két vállára fektetni, az kap egy pontot. Az a játékos nyer, akinek a játék leállítása után a legtöbb pontja van. Először úgy játsszuk, hogy egyszerre csak ketten küzdhetnek egymás ellen, ezt követően játszható úgy is, hogy többen is küzdhetnek egy ember ellen. A földharcküzdelemnek megfelelően fontos a balesetvédelmi szabályok betartása! (Tilos gerincet feszíteni!)

*Változatok:*

(1) Játoszható úgy is, hogy a legyőzött játékosoknak ki kell állnia a játékból, a végére a két leggyűsebb játékos marad, közülük kerül ki a győztes!

(2) Amikor a tanulók már ismerik a leszorításokat, akkor játszhatjuk úgy is a játékot, hogy a leszorítás ér pontot illetve győzelmet, ebben az esetben határozzuk meg, hogy hány másodpercig kell megtartani az ellenfelet (korosztálytól, képzettségtől függően).

## **7. Csapat küzdőjátékok**

A csapatjátékok esetében a csapatok kialakítására különös figyelmet kell fordítani. Igyekeznünk kell hasonló összetételű, tehát megközelítően hasonló erősségű és képességű csapatokat kialakítani. A kialakított kollektíva ezután egy olyan működő egységet fog jelenteni, mely azonos célért, a győzelemért közösen küzd.

Riegler (2004, 81. o) a következőképpen fogalmazza meg a csapatjáték lényegét: „... a csapaton belül a kooperáció, az egymás segítése érvényesül annak érdekében, hogy végül az arra leginkább alkalmas társ - az ellenfél gátló, akadályozó törekvései ellenére - megkísérelje az akció sikeres befejezését.”

Természetesen csak az egyik csapat lehet nyertes, a másik pedig mindenképpen vesztes. A vesztes csapat tagjainak a vereség, a kudarcélmény feldolgozása sokkal könnyebb, mint az egyéni játékok során. Itt ugyanis csakúgy mint a felelősség, a vereség okozta keserűség is megoszlik. Reigl (2002, 19. o.) ezzel kapcsolatban a következőket írja:

„A vereség érzése a sokszorosára nő, ha azt valakinek egyedül kell elviselnie. A csapatjátékokban mind a vesztesek, mind a győztesek élvezik annak szociális és pszichológiai előnyét, hogy csoportban vannak.” Az ilyen típusú játékokban a legfontosabb a kooperáció, az összehangolt, együttes mozgásos cselekvés, cél pedig a sikeres feladatmegoldás, a másik csapat feletti győzelem.

A csapatok kialakítása fiatalabb sportolók esetében irányítottan, edzői segítséggel történik a már előbb említett ok miatt, amely nem más, mint a megközelítően homogén

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

csapat kialakítása. Emellett ez a leggyorsabb megoldás is egyben.

Idősebb sportolók esetében, illetve akkor, ha már többször játszottuk az adott játékokat, akkor kijelölhetünk egy-egy csapatvezért, aki kiválasztja a csapattagokat.

Itt érdemes megjegyezni, hogy sokszor a szempont, ami alapján választanak a kapitányok az az, hogy kiket kedvelnek, kik a barátaik. Itt is az edző felhívhatja ennek hátrányaira a figyelmet, illetve kicsit segíthet a csapatalakításban.

Ebben a fejezetben ismertetek olyan játékokat is, amelyek nem szűk értelemben vett csapatjátékok, mert a játékosok egyénileg küzdenek, de teljesítményük nem egyénileg, hanem a csapat eredményébe számít.

**Kupac kukac/Sztrájktrőő/Hordd el a csoportot!/Répaszüret** (Neudorfer, 2005, 43. o. alapján)



*Szükséges szerek, eszközök:* Ajánlott a játékosok számától függően kialakított, szőnyeggel fedett játéktér (négyzet, kör), stopperóra

*Fejlesztő hatás:* fogásbiztonság/fogáskeresés, küzdőképesség

Azonos létszámú csapatokat alkotunk. Az első csapat (kukacok/sztrájkolók) a kijelölt küzdőfelület közepén hason fekvésben vagy ülve, összekapaszkodva (kar- és lábklucsokkal) helyezkedik el, hogy minél nehezebben lehessen őket „szétbontani”.

A másik csapat (kupacbontók/sztrájktrőők) a védőzónán kívül helyezkedik el. Vezényszót követően indul a játék, melynek lényege, hogy a sztrájkolót/kukacokat szétválasszák és egyesével, kettesével vagy akár egyben kihúzzák, kivigyék a védőszőnyegen kívülre. Az a játékos, akit kihúztak a piros védőszőnyegre, illetve a kijelölt játéktéren kívülre és már egy testrésze sem érinti a játéktérrel, kiesett.

Az edző méri az időt, amennyi alatt a feladatot a csapat teljesítette. Ezután a csapatok szerepet cserélnek, s a játék végén az a csapat nyer, aki rövidebb idő alatt tudta kihúzni a másik csapat tagjait.

*Szabályok:* Tilos gerincet, ízületeket és ujjakat feszíteni, arcba nyúlni, karmolni!

### **Betelepítés/Húzd a szőnyegre!**

*Szükséges szerek, eszközök:* kijelölt játéktér

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem, kooperáció

Kijelölünk egy olyan kisebb területet, ahová a „betelepítés” történik, ezenkívül egy nagyobb játéktérrel is meghatározunk. „A” csapat játékosai hason fekvésben e területen helyezkednek el. „B” csapat tagjai minél gyorsabban igyekeznek a kisebb területre behúzni a másik csapat tagjait. Egyszerre többen is behúzhatnak egy-egy játékost.

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

Amelyik játékosnak minden testrésze a kis játéktérre bekerül, az már ott kell, hogy maradjon, „betelepítették”. A játékvezető méri az időt. A játék végén szerepcsere történik. Az a csapat nyer, aki kevesebb idő alatt telepítette be az ellenfél csapatát.

*Szabályok:* Tilos ütni, rúgni! A játékosokat csak behúzással lehet „betelepíteni”, akiket húznak, azok csak hason illetve hanyatt fekvésben, valamint térdelőtámaszban menekülhetnek. Tilos felállni, felguggolni!

Játszható úgy is, hogy több kisebb „szigetet” jelölünk ki, tehát egy-egy szőnyegre kell ráhúzni az ellenfelet. Ekkor a játékosoknak megfelelő számú szőnyeget tegyünk ki.

### **Ki az erősebb?/Melyik a legerősebb hármashogat?**



*Szükséges szerek, eszközök:* játékosok számától függően kötelek

*Fejlesztő hatás:* erő

A köteleket középen, kereszt alakban összekötjük úgy, hogy minden vége 2- legyen. 2-3 fős csapatokat alkotunk (csapatlétszám változtatható). A kötelek végeit megfogják a játékosok, úgy hogy azonos csapatbeliek egy oldalra helyezkedjenek. A játékosok mögött 3 méterre kijelölünk egy-egy vonalat. A vezényszót követően mindegyik csapat igyekszik áthúzni a többieket a vonalon. Amelyiknek ez sikerül, az nyer.

*Szabályok:* Tilos rángatni, a köteleket szándékosan elengedni!

### **Kötélhúzás csapatban/Húzd át!**

*Szükséges szerek, eszközök:* 3-4 méteres vastag kötél (kötélmászáshoz használt kötél)

*Fejlesztő hatás:* erő

Játszható egyéni játékként is.

Két, lehetőleg hasonló összetételű csapatot alkotunk. A csapat megfogja a kötél végét. A csapatok mögött 3-3 méterre egy-egy vonalat jelölünk ki. Cél az ellenfél csapatát az előre kijelölt vonal mögé húzni. A játékot az nyeri, aki áthúzza a másik csapatot.

*Szabályok:* Tilos leülni, a köteleket szándékosan elengedni, rángatni!

### **Körből és körbe** (Kacsó, 1969. alapján)

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúlyérzék

A földön 6-8 méter átmérőjű kört rajzolunk. Két csapatot alkotunk. Az egyik csapat a körön belül, a másik a körön kívül helyezkedik el. A körben lévő játékosok igyekeznek ellenfeleiket a körbe behúzni, a körön kívül lévők pedig a körből kihúzni a játékosokat.

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
kéességfejlesztő feladatok

---

Akiket áthúznak az ellenfélhez, azok kiállnak. A csapattársak segíthetik egymást. Az a győztes csapat, ahol több résztvevő marad.

**Küzdelem a körért** (Reigl, 2002. 65. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* kör alakú játéktér

*Fejlesztő hatás:* erő

A csapatok kézfogással kört alakítanak és elhelyezkednek egy körön belül. Jelre ki kell tolni a másik csapatot a körből úgy, hogy a kézfogás nem szakadhat el. Az a csapat győz, amelyiknek sikerül kitolnia a másikat, ha elszakad a fogás, a csapat veszített.

**Túszejtő!/Húzd át csapatban!**

*Szükséges szerek, eszközök:* -

*Fejlesztő hatás:* erő

Két azonos számú csapatot alkotunk. Egy kijelölt középvonal két felén helyezkednek el a játékosok egy 1 méteres sávban. A jelet követően megpróbálják az ellenfél játékosait megfogni és áthúzni a saját térfelükre. Egy játékos áthúzásában többen is segíthetnek. Akinek mindkét lába átkerül az ellenfélhez, az kiesik. A győztes csapat az lesz, akinek játékosa marad.

*Szabályok:* Az 1 méteres zónából nem lehet elmenekülni!

**Halak menekülése/Kitörő** (Nádasi, 2001. 50. o. alapján.)

*Szükséges szerek, eszközök:* stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő, kooperáció

Két csapatot alakítunk. Az egyik csapat kört alkot kézfogással. A másik csapat tagjai a körön belül szétszórtan helyezkednek el, ők a halak. A halak megpróbálnak kitörni a hálóból. Csak a kézfogás alatt menekülhetnek ki. A kört alkotók ezt megpróbálják megakadályozni. A kiszabadulás idejét órával mérjük. Ha az utolsó hal is kiszabadult, a csapatok cserélnek. A játék végén az a csapat nyer, aki kevesebb idő alatt tudott kiszabadulni.

*Szabályok:* Kézfogást nem szabad szakítani! Csak a kézfogás alatt lehet menekülni!

*Változatok:*

Játszható időkorláttal, például 2 percre. Ekkor az a csapat nyer, akinek több hala tudott kiszabadulni.

**Fogolyszabadító** (Nádasi, 2001. 51. o. alapján.)



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
kéességfejlesztő feladatok

---

*Szükséges szerek, eszközök:* stopperóra

*Fejlesztő hatás:* erő, kooperáció

Két csapatot alkotunk. Az egyik arccal kifelé fordulva kézfogással zárt kört alakít úgy, hogy vállaik érik egymást. A másik csapat a körön kívül, elszórtan helyezkedik el. Ebből a csapatból 4-5 fő beáll a körbe, ők a foglyok.

A körben állók megpróbálnak kiszabadulni, a kört alkotók pedig igyekeznek ezt megakadályozni. A kívülállók húzhatják a belsők kezét. A játékot 2 percig játszunk, s megszámloljuk, ez alatt hány fogoly tudott kiszökni. Ezután a csapatok szerepet cserélnek. A játék végén az a csapat nyer, amelynek több játékosa tudott kiszabadulni.

*Szabályok:* A fogoly csak testével végzett tolással szabadulhat. A kört alkotók a menekülési kísérletet testük súlyával megakadályozhatják. A körön kívül állók csak a fogoly kezét foghatják, egy kívülálló egyszerre csak egy fogolynak segíthet.

### **Papucs**



*Szükséges szerek, eszközök:* papucs (kislabda, babzsák stb.)

*Fejlesztő hatás:* akciógyorsaság, reakciógyorsaság, gyors megindulás és megállás, helyzetfelismerő és döntési képesség

A játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1-8-ig) úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy, a közepén elhelyezett papucstól 6-6 m-re helyezkedik el egy-egy vonal mögött. A játékvezető bíró (edző) a közepén elhelyezett papucs vonalában helyezkedik el.

A játék lényege, hogy a játékvezető (edző) egy számot mond be, s ekkor annak a két tanulónak kell a papucshoz futnia, aki ezt a számot viseli.

Annak a játékosnak (illetve csapatának) jár a pont, aki a papucsot a saját vonala mögé juttatja úgy, hogy azt végig a kezében tartja. Tehát tilos a papucsot előredobni, hajítani, rúgni, talajon csúsztatni! A játékot azonban az nehezíti, hogy azt, aki megérintette a papucsot, illetve fut azzal, egészen a saját térfelének vonaláig üldözni lehet, és le lehet „üttni” (megérinteni). Ekkor ponttrablás történt, tehát a pont az ellenfél csapatának jár. Azonban ha úgy üti le az egyik játékos a másikat, hogy az még nem érintette meg a papucsot, akkor a pont a szabálytalanul megütött játékosé. Ha a két játékos nem bír egymással, egyik sem akar a papucshoz nyúlni (egyszerre értek ki a papucshoz), mert fél a leütéstől, akkor a játékvezetőnek joga van egy újabb számot bemondani (így akár 4, 6 játékos harcolhat a papucsért). Ilyenkor fennáll az a szabály, hogy csak az azonos számú játékosok üthetik le egymást. Minden egyes pont után a papucsot vissza kell helyezni középre. A játék végén az a csapat nyer, amelyik több ponttal rendelkezik.

*Változatok:*



A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

Játszható különböző kiinduló helyzetekből. Pl. nyújtott ülés, hanyatt fekvés, térdelőülés, törökülés stb.

### **Kitoloncoló**

*Szükséges szerek, eszközök:* szőnyeggel borított játéktér

*Fejlesztő hatás:* erő, egyensúlyérzék, fogáskeresés

A játékot két egyenlő számú csapat játssza. A csapaton belül a csapatkapitány mindenkinek ad egy számot (ha a csapat 8 tanulóból áll, akkor 1–8-ig) úgy, hogy ezt a másik csapat ne hallja. A két csapat egy-egy vonal mögött helyezkedik el, amely a középvonaltól 3-4 méterre található. A játék lényege, hogy a játékvezető (edző) egy számot mond be, s ekkor annak a két tanulónak kell a középvonalhoz futnia, aki ezt a számot viseli. Cél az ellenfél saját vonala mögé történő juttatása, „visszatoloncolása”. Lehet tolni, emelni, kézben átvinni, húzni (esetleg dobni).

A játék során sajnos nem biztosítható az azonos testsúly, hiszen nem tudhatjuk ki, melyik számot képviseli. Ebből adódóan jó hangulatú küzdelmekre számíthatunk, ahol sokszor nem csak az erő, hanem a leleményesség is számít.

A játék végén az a csapat nyer, amelyik több pontot szerzett. Nem klasszikus csapatjátékról van szó, de az egyéni teljesítmény a csapateredménybe számít bele.

### **Birkózó kosárlabda** (Lange–Sinning, 2007, 122. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* 1 db kosárlabda, 2 darab kosárlabdapalánk vagy zsámoly

*Fejlesztő hatás:* labdaérzék, test-test elleni küzdelem, kooperáció

A játéktér két kosárlabdapalánk (vagy két zsámoly) közötti terület. A játék során cél a labda kosárgyűrűbe/zsámolyba/juttatása, azonban az eredeti játékkal ellentétben itt engedélyezett a test-test elleni küzdelem, ütközés és a társ átkarolása. Fontos szabály, hogy csak egy-egy elleni játék engedélyezett. Labdával a kézben csak három lépést lehet tenni!

*Változatok:*

(1) Játszható egyéb szabályokkal is: például nem szükséges a labda vezetése, de csak hármat lehet lépni, tehát szükséges az átadás a társnak, lényeges az összjáték.

(2) Játszható úgy is, hogy csak akkor adjuk meg a pontot, ha az összes játékos a pontszerzés pillanatában az ellenfél játéktérén tartózkodott.

### **Touch down!** (Lange–Sinning, 2007, 123. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* 1 db röplabda

*Fejlesztő hatás:* labdaérzék, test-test elleni küzdelem, kooperáció

A játéktér úgy alakítjuk ki, hogy a középvonaltól 20 méterre egy-egy vonalat húzunk. A két csapatnak a röplabdát meg kell próbálnia az ellenfél vonala mögé juttatni (Touch down).

A labdát lehet szorítani, gurítani, dobni, elzárni a másik játékosok elől. Labdával a kézben csak öt lépést lehet tenni. Pont csak akkor jár, ha a labdát a játékos kezében tartva érinti meg az ellenfél vonala mögötti területet.

*Változatok:*

(1) Játszható úgy is, hogy csak akkor adjuk meg a pontot, ha az összes játékos a pontszerzés pillanatában az ellenfél játéktérén tartózkodott. Nehezíthetjük a játékot

A küzdősportokat,  
küzdőjátékokat előkészítő  
képességfejlesztő feladatok

---

úgy, hogy a rögbihez hasonló szabály szerint csak hátrafelé lehet a labdát átadni, passzolni csapaton belül.

További szabály lehet, ha csak akkor adunk pontot, ha zsámolyba kerül a labda, és nem az egész vonal mögötti terület számít.

*Szabályok:* Tilos ütni, rúgni! Fontos a játékvezető aktív figyelme, jelenléte a balesetek elkerülése érdekében!

Játszható tatamival fedett kisebb területen is, ekkor kisebb a sérülések lehetősége!

**Várlabda** (Lange-Sinning, 2007, 124. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* 1 db medicinlabda, szőnyeggel fedett játéktér, stopper

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem, kooperáció

A csapatok egy előre kijelölt területen belül helyezkednek el. (Játékosok számától függ a mérete). „A” csapat feladata a labda várban, szőnyegen tartása, „B” csapat célja a labda kijuttatása a várból. Ha sikerül a labdát kijuttatni, akkor szerepcserével folytatjuk a játékot. Érdeemes mérni az időt, s ennek alapján győztest hirdetni.

*Változatok:*

A labdát védő játékosokat ki lehet húzni a szőnyegről, ekkor már nem mehetnek vissza a várba, s így egyre kevesebb védő védheti a labdát.

**Kincsőrző** (Lange-Sinning, 2007, 137. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* 1 db medicinlabda, stopper

*Fejlesztő hatás:* test-test elleni küzdelem, kooperáció

„A” csapat arckört alkot, középen egy medicinlabdát őrizve. A védők szorosan összekapaszkodhatnak, lábukat szorosan összezárhatják, hogy minél kevesebb rés legyen. A „B” csapat játékosai kezükkel szerezhetik meg a labdát. A védők nem segíthetnek kézzel, nem rúghatnak és taposhatnak. Ha sikerül megszerezni a kincset, akkor szerepcsere történik. Az a csapat nyer, amelyik rövidebb idő alatt szerezte meg a kincset.

**Szőnyegtolás** (Lange-Sinning, 2007, 142. o.)



*Szükséges szerek, eszközök:* 1 db vastag tornaszőnyeg

*Fejlesztő hatás:* küzdőképesség

Egy kijelölt középvonalra helyezük a szőnyeget. A két csapat játékosai a szőnyeg két oldalán helyezkednek el és próbálják a szőnyeget eltolni. Az a csapat nyer, amelyiknek

sikerült a középvonalon túlra juttatni a szőnyeget.

A szabályok változtathatók aszerint is, hogy mely testrészekkel és milyen helyzetben lehet tolni. Például csak kézzel, lábbal.

**Királyrablás** (Lange-Sinning, 2007, 144. o.)

*Szükséges szerek, eszközök:* vastag és vékony tornaszőnyegek

*Fejlesztő hatás:* küzdőképesség, kooperáció, test-test elleni küzdelem

A két csapat mindegyike egy-egy szőnyegeből álló várat épít. A szőnyeget csak egymás tetejére lehet helyezni, hogy biztonságos, stabil felületet képezzenek és érdemes a magasságra ügyelni. A játékvezető feladata az egyenlő esélyek biztosítása, tehát irányítja az építkezést.

Ezután mindkét csapat titokban, királyt választ és felmászik a „várba”. A játék célja, hogy a másik csapat királyát a saját várba rabolják. Ehhez az ellenfél várához kell sietniük, és figyelni kell a játékosok reakcióit, hiszen nem tudhatják ki a király. Az a csapat nyer, aki előbb rabolja el a másik királyát. Természetesen meg kell a védekezés és támadás mértékének arányát találni, ahhoz, hogy a csapat ne legyen kiszolgáltatott, ugyanakkor eredményesen tudjon támadni.

---

## 6. fejezet - Küzdősportokról röviden

A küzdőjátékok bemutatása után mindenképpen fontos, hogy a küzdősportokhoz kapcsolódó alapvető fogalmakat tisztázzuk, hiszen egyik célunk a testnevelésórák során a sportágak előkészítésére alkalmazni a már említett játékokat, feladatokat. A fejezet abban próbál segítséget nyújtani, hogy az olvasó megismerje a témához kapcsolódó alapvető fogalmakat és eligazodjon a számtalan küzdősport között.

Az egyes sportágakat nagyon sokféle szempont alapján csoportosíthatjuk (pl. csapat, egyéni, téli, vizes, ütős, olimpiai, nem olimpiai stb.), taktikai szempontból azonban Harsányi alapján (2001) négy nagy csoportot különböztethetünk meg, melyek a következők, s melyekben külön csoportot képeznek a küzdősportok:

### **Közvetlen kapcsolat nélküli sportágak vagy sorsolásos sportágak**

E sportágak esetében nincs mód közvetlen beavatkozásra az ellenfél tevékenységébe, a taktika ugyan jelen van, de nem döntő tényezője a küzdelemnek.

Ilyen sportágak például atlétikai ügyességi számok, íjászat, műkorcsolya, torna stb.

### **Ciklikus sportágak**

Azon sportágak tartoznak ide, amelyekben egy visszatérő mozdulatsor alkotja a mozgást, melyben az előző mozdulat befejezése a következő mozdulat kezdete, tehát ciklikusan ismétlődő. Az egyéni taktika jelentős.

Ilyen sportágak például az atlétikai futószámok, kajak-kenu, sífutás, úszás, kerékpározás stb.

### **Sportjátékok**

E sportágakban az egyéni taktika mellett a csapat- és csapatrésztaktika is meghatározó.

Ide sorolhatjuk például a kézilabdát, kosárlabdát, labdarúgást, vízilabdát, jégkorongot.

### **Páros küzdősportágak**

Az egyéni taktikáé a főszerep. A „klasszikus” küzdősportok, mint pl. birkózás, judo, ökölvívás, karate, vívás mellett az asztalitenisz és tenisz is ebbe a csoportba tartozik taktikai szempontból.

A felosztást figyelembe véve a **küzdősport** fogalom két értelmezéséről beszélhetünk.

*Tágabb értelemben* véve e gyűjtőfogalom alá tartozhatnak a taktikai szempontú felosztásnál előzőleg felsorolt sportágak is, mint tenisz, asztalitenisz és tollaslabda is, sőt egyes felfogások szerint a súlyemelés is. A küzdősport fogalom *szűk értelmezése* esetén azonban csak azon „klasszikus” sportágakat soroljuk ide – amelyeket akár a laikusok is azonnal említenének –, mint ökölvívás, birkózás, vívás, karate, judo, aikido, taekwondo, kungfu stb.

### **Mi a küzdősport?**

**Minden olyan sportág a küzdősport gyűjtőfogalom alá tartozik, ahol az ellenfelek puszta kézzel, valamilyen eszközzel, felszereléssel vagy anélkül, egymással érintkezve az adott szabályok szerint a győzelem elérése érdekében viaskodnak. Az érintkezés lehet folyamatos, pillanatnyi-érintőleges, s ez történhet szerrel, eszközzel, illetve testrészek érintkezésével.** Ilyen sportágak

például vívás, ökölvívás, birkózás, kick-box, thai box, judo, karate, aikido.

A manapság divatos K1-et szabályrendszerként és nem önálló küzdősportágként értelmezzük, hiszen a különböző küzdősportok képviselői mérik össze erejüket közös szabályrendszer szerint!

A küzdősportokat származási országuk szerint is feloszthatjuk, mint például *távol-keleti küzdősportok* (japán, kínai, koreai, thaiföldi), mely gyűjtőfogalom magába foglalja a budo sportágak csoportját is.

A **budo** japán kifejezés, jelentése „a harcos útja”. A „bu” harcot, a „do” utat jelent, a budo a hagyományos, japán eredetű harcművészetek összefoglaló neve. Ide tartoznak: karate-do, judo, aikido, sumo, iaido, jiu-jitsu, bo-jitsu, naginata do, kendo stb.

A budo fogalmát újabban tágabb értelmezésben használják az összes távol-keleti eredetű küzdősportra is. Ez azonban csak abban az esetben helytálló, ha az ide sorolt rendszerek felfogása megegyezik az egyetlen döntő találatra való törekvéssel (ikken hissatsu) és rendelkezik filozófiai háttérrel (pl. zen buddhizmus) (Watakushi Ningen, 1999).

### **Mi a harcművészet?**

Minden olyan harci rendszer ide tartozik, melyet művelői művészi szintre fejlesztettek. Harcművészet fogalommal szokták illetni azokat a rendszereket, melyekben nem elsődlegesen a versenyzés a cél. A harcművészek a jellem fejlesztését, a gyakorlatok tökéletesítését tűzik ki célul, s az adott rendszert, s annak filozófiáját egyfajta életmódként fogják fel, jó példa erre a iaido, kenjutsu, kendo. Természetesen nem kizáró ok, ha egy adott rendszerben versenyeket is rendeznek, azonban mindenképpen fontos, hogy az adott sportág rendelkezzen filozófiai háttérrel (pl. buddhizmus, sintoizmus). A modern karate megalapítójának, Funakoshi Gichinnek a gondolata foglalja össze az előbb elmondottakat a legjobban, miszerint „A karate művészetének fő célja nem a győzelem vagy a vereség, hanem a jellem tökéletesítése”. (Mazura, 2003, 4. o.)

Ma már számtalan küzdősport, harcművészet létezik, felsorolni is nehéz lenne mindegyiket. Sokan új stílust alapítva próbálnak egy-egy sportágat sajátjukként elterjeszteni, ezek jellemzője azonban, hogy a már létező küzdősportok technikai, taktikai repertoárját felhasználva új névvel illetik a sportágat.

## **1. Az egyes küzdősportok, harcművészetek rövid bemutatása, áttekintése, története**

A fejezet a teljesség igénye nélkül mutatja be az egyes - szerző által kiválasztott - küzdősportok, harcművészetek legalapvetőbb ismereteit.

### **1.1. Japán harcművészetek, küzdősportok**

#### **JUDO (DZSÚDÓ, magyar elnevezése: cselgáncs)**

A judo japán eredetű harcművészet, mely az 1964-es tokiói olimpiára történő bekerülése óta igen népszerű küzdősporttá vált. E sportág esetében figyelhető meg a legjobban az a kettősség, mely szerint egy adott sportág harcművészetként és küzdősportként is felfogható, űzhető.

Galla és mts. szerint a judo önvédelmi jellegű küzdősport, melynek közvetlen célja „a szabály adta lehetőségek segítségével az ellenfél dobása, leszorítása, fojtása vagy karjának feszítése a győzelem érdekében.” (Galla-Horváth, 1982, 38. o.)

A judo japán szócska, szó szerinti fordításban „*lágyművészet*” jelent. Dr. Jigoro Kano (1860-1938), az alapító szerint, a „ju” annyit jelent, mint természetesnek lenni, a „do”

viszont egy „tökéletesített módszert”, „szellemi utat” jelöl. Elődje a jiu-jitsu. Kano több jiu-jitsuiskolát tanulmányozott, majd ezeknek az elemeiből építkezve fejlesztette ki a saját rendszerét.

Kano „az önvédelmi jellegű művészetek iskoláiból átvette a leghasznosabb ismereteket, kirostálva belőlük mindazt, ami haszontalan vagy a testi épségre veszélyes (mint üzleti csavarások, ütések és rúgások, a versenyjudóban nem, azonban a formagyakorlatokban megtalálhatók – a szerző). Esésrendszerének kidolgozásával a dobások sérülésveszélyét minimálisra csökkentette” (Nagy, 2000, 17. o.).

A módszer Kano számára igen fontos volt, ezért rendszerét Kodokannak nevezte el. A „ko” előadást, gyakorlatot, „do” módszert, a „kan” pedig iskolát, természet jelent. Így az elnevezés összességében valamilyen gyakorlása alkalmas helyet jelent, más fordításokban jelentése: iskola a módszer tanulmányozására. Kano saját rendszerében kiemelkedő fontosságot tulajdonított a fizikai mellett a szellemi képzésnek is, s célja az volt, hogy egy olyan testnevelési módszert alkosson, mellyel a japánok újra visszatálnak a testmozgáshoz.

Az első dojo (edzőterem) a tokiói Eisho-ji templom területén alakult 1882-ben, s mindössze nyolc tanítvány látogatta. 1886-ban a Tokiói Városi Rendőrség versenyt írt ki a Kodokan iskola és a város egyik legnagyobb jujutsuiskolája (Totsuka) között, hogy eldöntsék, melyik önvédelmi rendszer hatékonyabb, s melyik harcművészet technikáit oktassák a továbbiakban a rendőröknek. A verseny két évig tartott, s a tizenöt küzdelemből mindössze csak kettőt veszített el Kano csapata.

Kano, aki híres volt a sport iránti szeretetéről, a francia nagykövettől Coubertin báró kézzel írt meghívását kapta kézhez azzal a céllal, hogy Japán vegyen részt a következő olimpián. Kano ezután Berlinbe a NOB ülésére utazott, ahol a Nemzetközi Olimpiai Bizottság első japán (és egyben első ázsiai) tagjává választották, 1911-ben pedig megalapította a Japán Atlétikai Szövetséget, melynek ő lett az első elnöke. (Butcher, 2003, 11. o.) A judo folyamatosan népszerűsödött, ma pedig már az egész világon az egyik leggyorsabban terjedő sportág.

Jigoro Kano 1938-ban részt vett a NOB kairói ülésén, ahol arról született döntés, hogy a XII. Olimpiai Játékokat Tokióban fogják tartani. A hajóúton hazafelé, 1938. május 4-én halt meg tüdőgyulladásban, az SS Hikawa Maru nevű hajó fedélzetén. Ugyan a NOB 1940-re Tokiót bízta meg a XII. Olimpiai Játékok megrendezésével, a versenyek lebonyolítására mégsem kerülhetett sor. Japán Kínával szembeni háború kitörésére hivatkozva visszalépett, így a rendezés jogát Helsinki kapta. Igaz, a játékok így is elmaradtak a világháború miatt.

Ezekután Japán, amikor újból megkapta a lehetőséget, 1964-ben nagy erőfeszítéssel és lelkesedéssel készült a házigazda szerepére, bizonyítani kívánta, hogy már első alkalommal is méltó lett volna a feladatra. Az ország csillagászati összegeket költött a felkészülésre: a tulajdonképpeni játékok előkészítésére és lebonyolítására 9,2 milliárd yent, a sportlétesítmények újjáépítésére, illetve felépítésére 14,1 milliárd yent és ezek berendezésére, illetve egyéb kiadásokra összesen 670 milliárd yent fordított. (XVIII. Olympische Sommerspiele. Tokio 1964. 1965, 25. o.)

Az előkészületek olyan jól sikerültek, hogy a NOB elnökének, Avery Brundage-nek az elismerését is elnyerték a japánok. „Az elnök egyöntetű nemzetközi elismerésként az olimpiai serleggel, az olimpiai mozgalomért végzett munkáért járó oklevéllel, valamint a játékok előkészítéséért járó Graf-Bonacossa trófeával jutalmazta Japánt.” (XVIII. Olympische Sommerspiele. Tokio 1964. 1965, 12. o., fordítás a szerzőtől.)

A judo, a japánok nemzeti sportága először szerepelhetett az olimpián, s ekkor még senki sem lehetett abban biztos, hogy a sportág az elkövetkező olimpiák műsorán is helyet kap. A japánok 4 súlycsoport (könnyű-, közép-, nehézsúly és nyílt vagy abszolút kategória) küzdelmeiből háromban aranyérmet szereztek (Takehide Nakatani/Isao Okano/Isao Inokuma), az abszolút kategóriában azonban a holland Anton Geesink legyőzte a japán Kaminagát, mely óriási meglepetéssel hatott.

Az 1968-as mexikói olimpián a judo nem szerepelt, azonban az 1972-es müncheni olimpia óta folyamatosan része az olimpiai játékoknak. 1988-ban Szöulban bemutatkozott a női judo, teljes jogúvá azonban csak 1992-ben Barcelonában vált.

A judo olimpiai sportággá válva elindult afelé, hogy a versenysport oldala erősödjön, s az olimpián szereplő sportágakkal szemben támasztott elvárásoknak megfelelően (könnyen érthető, laikusok számára is követhető szabályok, látványosság stb.) folyamatosan változtak a szabályok és a hozzá kapcsolódó külsőségek. A versenyzők könnyebb megkülönböztetése és az akciók laikusok számára is egyszerűbb követhetősége miatt bevezették a kék, illetve a fehér ruhát, többször módosították a szabályokat (pontok és büntetések egyszerűsítése, földharc rövidítése), változtattak a tatami színén.

Az Országos Japán Judo Szövetséget 1949-ben alapították, az Európai Judo Szövetség 1948-ban alakult, a Nemzetközi Judo Szövetség (IJF) pedig 1951 óta létezik. Az első Európa Bajnokságot 1951-ben, Párizsban rendezték, az első világbajnokságot Tokióban 1956-ban, ezen azonban csak a férfiak versenyeztek, míg a nők 1980 óta mérhetik össze tudásukat. (Kun, 1998, 332-335. o. alapján)

1958-ban alakította ki az IJF a súlycsoportokat, előtte az Eb-eket és Vb-eket súlycsoportok nélkül rendezték, övfokozatnak megfelelő ellenfelekkel. (Sági, 2004, 11. o.)

## **A JUDO MAGYARORSZÁGON**

1907-ben (Galla és mts. szerint 1906-ban) Sasaki Kichisaburo japán judomester Szemere Miklós meghívására Magyarországra érkezett, hogy a judót népszerűsítse hazánkban. A tanfolyamot 60 tanítvány kezdte el, ám a végére csak négyen maradtak.

Ezután 1928-tól Vincze Tibor nevéhez fűződik a judo népszerűsítése, hiszen ő ekkortól rendszeres edzéseket tartott, s 1931-ben az NTE-ben megalakult az első judoklub. 1938-ban Vincze Tibor II. dan, míg Purman János I. dan vizsgát tett Frankfurtban. 1948-ban a Budapesti Bátyánál, 1950-ben pedig a Budapesti Honvédnél, valamint a Testnevelési Főiskolán alakultak judoszakosztályok.

1952-ben alakult meg az Országos Cselgáncs Társadalmi Szövetség, elnöke Dr. Dániel Ernő lett. 1952. november 16-án, a Budapesti Bátya szervezésében rendezték meg az első egyéni és csapat országos bajnokságot. Az első hivatalos Magyar Bajnokságot 1953. március 1-jén, Budapesten rendezték meg hét súlycsoportban.

1957-ben a szövetség Magyar Cselgáncs Szövetség néven újjáalakult, s 1958-ban felvették az EJU-ba (European Judo Union), s így 1959-ben már a magyarok is elindulhattak a Bécsben megrendezésre kerülő Európa-bajnokságon.

Az első kiemelkedő eredmény 1961-ben született a milánói ifjúsági Európa-bajnokságon, ahol Kovács János ezüstérmes lett. A felnőttek között az első komoly siker Dávid Tamás nevéhez fűződik, aki az I. danosok kategóriájában bronzérmes szerzett az esseni Eb-n. Első olimpiai pontszerzőnk, Hetényi Antal 1972-ben Münchenben 5. helyezést ért el. Az első felnőtt Európa-bajnoki aranyérem Tuncsik József nevéhez fűződik (1976 - Kijev). A magyar cselgáncssport első olimpiai érmét, egy bronzérmes az 1976-os montreali olimpián szintén Tuncsik szerzi. Az első Vb-érem szerzője bronzérmes, Varga Imre 1979-ben.

Az első, és eddig egyetlen olimpiai bajnokunk, Kovács Antal 1992-ben, Barcelonában lett aranyérmes. Bővebben olvashatunk a témáról Galla (1982), Nagy (2000) és Sági (2004) munkájában.

A judoöltözék három részből áll: a nadrágból (zubon vagy shitabaki), a kabátból (kimono) és az övből (obi). Az öltözék erős anyagból készül, s úgy alkották meg, hogy minél nagyobb legyen a szakítószilárdsága, hiszen a sikeres akciókhoz elengedhetetlen a társ megfogása. Az öv feladata, hogy a kabátot összetartsa, illetve, hogy a japán kultúrában a test középpontját jelentő harát (has) összefogja. Harmadik funkciója, hogy

a judoka (judosportoló) felkészültségét, sportbeli jártasságát színével jelezze. A judoöv színe a fehértől, a citromsárgán, narancssárgán, zöldön, kéken, és barna színeken át a feketéig terjed. A tanuló fokozatokat kyunak (barna övig), fekete övtől a mester fokozatokat dannak nevezzük. A fokozatokat bizottság előtti vizsgával lehet elérni, illetve egyes esetekben a Dan Kollégium adományozhatja őket (pl. versenyeredmények, a sport népszerűsítése stb.). A vizsgák alkalmával judotechnikákat és az elméleti felkészültséget kell bizonyítani. A sportág gyakorlásának színtere a dojo (edzőterem), melyet a speciális judoszőnyeg, a tatami borít.

**MAGYAR JUDÓSOK SZEREPLÉSE AZ OLIMPIÁKON 2008-IG** (Hencsei és mts., 2000 alapján)

XVIII. TOKIÓI NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. 1964. október 10.-október 24.

Japán hosszú utat tett meg azóta, hogy 1909-ben először találkozott az olimpiai eszmével. Ázsia 1964-ben Tokió révén lehetett első alkalommal házigazdája az olimpiai játékoknak. Huszonnégy évet kellett erre a pillanatra várni.

Ekkor még négy súlycsoportban versengtek a férfiak, s egy kategória kivételével minden kategóriát a japánok nyerték meg. Bemutató sportágként a baseball és a budo szerepelt. A játékokon 93 ország 5140 versenyzője, 20 sportágban, 163 számban vetélkedett.

Magyarországot 16 sportágban 182 versenyző képviselte, ekkor cselgáncsban még nem indult magyar versenyző. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

XIX. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. MEXIKÓVÁROS 1968. október 12.-október 27.

Az 1968-as olimpián 112 ország 5531 versenyzője 19 sportág 172 számában viaskodott. Magyarországot 15 sportágban 167 versenyző képviselte. Ezen az olimpián a judo nem szerepelt. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

XX. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. MÜNCHEN 1972. augusztus 26.-szeptember 11.

A versenyeket 22 sportágban, 121 ország részvételével, 195 versenyszámmal, 7123 versenyző részvételével rendezték meg. Magyarországot 20 sportágban 232 versenyző képviselte. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

A cselgáncs (judo) újra helyet kapott a játékokon, de ekkor a versenyt már nem négy, hanem hat súlycsoportban rendezték meg. A magyarok először képviseltették magukat az olimpián, minden súlycsoportban indult versenyzőnk.

**Ipacs László (80 kg)**, aki az 1972-es vorburgi Eb-n bronzérmes szerzett, sajnos a harmadik fordulóban kiesett. A súlycsoportjában indulók száma 35 volt, így helyezetlen maradt.

**Petrovszky Mihály (+93 kg és abszolút kategória)** két súlycsoportban is indult, nehézsúlyban az első, abszolút kategóriában pedig a második fordulóban búcsúzott.

Az indulók száma nehézsúlyban 21, abszolútban 29 volt.

**Szabó Ferenc (63 kg)** 29 indulóból a negyedik fordulóban esett ki.

**Varga Imre (93 kg)** 30 induló közül az első fordulóban esett ki, így szintén helyezetlen maradt.

**Hetényi Antal (70 kg)** 29 indulóból, remek versenyzéssel az V. helyet szerezte meg, így ő lett az első olimpiai pontszerzőnk cselgáncsban.

Hetényi sikere meglepetés volt, ugyanakkor Ipacstól és Szabótól jobb eredményt remélt a vezetés.

XXI. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. MONTREAL 1976. július. 17.-augusztus 1.



A versenyeket 22 sportágban, 92 ország részvételével, 198 versenyszámmal 6028 versenyző részvételével rendezték meg.

Magyarországot 17 sportágban 178 versenyző képviselte. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

Az olimpián szintén minden súlycsoportban képviseltettük magunkat, s megszületett az első olimpiai érem is sportágunkban a 63 kg-os Tuncsik József révén.

**Tuncsik József (63 kg)**, aki az 1976-os kijevi Eb-n aranyérmet szerzett, az olimpián a III. helyen végzett. (32 induló)

**Ipacs László (93 kg)**, második fordulóban kiesett, 35 induló volt kategóriájában.

**Kiss Endre (80 kg)**, 32 induló közül a második fordulóban kiesett.

**Molnár Károly (70 kg)**, 29 induló. Az első fordulóban esett ki.

**Petrovszky Mihály (+ 93kg)** az 1976-os kijevi Eb-n bronzérmet szerzett, azonban az olimpián 20 induló közül a harmadik fordulóban kiesett.

**Varga Imre (abszolút kategória)**, 30 induló, második fordulóban kiesett.

XXII. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. MOSZKVA 1980. július 19.-augusztus 13.

A versenyeket 22 sportágban, 80 ország részvételével, 203 versenyszámmal, 5217 versenyző részvételével rendezték meg. Magyarországot 20 sportágban 263 versenyző képviselte. A magyar válogatott minden súlycsoportban képviseltette magát (Hencsei és mtsai., 2000 alapján).

Moszkvában nehezen indult a magyar cselgáncsozók éremszerzése, már-már úgy tűnt, hogy a hozzájuk fűzött reményeket nem sikerül beváltaniuk. A birkózók jó eredményei után a közvélemény a másik népszerű küzdősport képviselőitől is hasonló sikereket vártak. A jócskán megfiatalított válogatottól a szövetség is elvárta a jó szereplést.

Sajnos, a már tapasztaltnak tekinthető **Varga Imre (abszolút kategória)** nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, a harmadik fordulóban kiesett.

**Kincses Tibor (60 kg)**, az IBV-n már bizonyított aranyérmével, s ellenfeleit sorra legyőzte most is. Győzelmi sorozatában csupán a kubai Rodriquez tudott véget vetni, így végül a harmadik helyen végzett. Mégis kiemelkedő teljesítménynek számít, hiszen először vett részt ilyen nagyszabású nemzetközi versenyen (29 induló).

**Ozsvár András (abszolút)**, 21 induló. Nehéz ágra került, hiszen három olimpiai bajnokkal is meg kellett mérkőznie, akik közül kettőt meg is vert, egyedül a francia Parise-t nem, s így végül ő is bronzérmet szerzett.

**Szepesi István (95 kg)**, újpesti versenyző, annak ellenére, hogy legyőzte az olimpiai és világbajnok francia Ruge-t, „csak” az ötödik helyet tudta elérni.

**Gelencsér Imre (65 kg)**, 29 induló. Az első fordulóban esett ki.

**Gyáni János (78 kg)**, 29 induló. Az első fordulóban esett ki.

**Kiss Endre (86 kg)**, 27 induló. Az első fordulóban esett ki.

**Molnár Károly (71 kg)**, 30 induló. A második fordulóban esett ki.

Ezzel a teljesítménnyel a magyar cselgáncssport jelentős lépést tett előre, hiszen a müncheni 2 és a montreali 4 pont után Moszkvában összesen 10 ponttal járult hozzá a magyar olimpiai csapat összesített VI. helyezéséhez (éremtáblázat alapján).

XXIII. NYÁRI OLIMPIA. LOS ANGELES 1984. július 28.-augusztus 12.

---

Az Egyesült Államok és a Szovjetunió között kiéleződött politikai helyzet miatt Moszkva felszólította a szocialista országok nemzeti olimpiai bizottságait, hogy bojkottálják a játékokat.

Így nagyon sok fiatal magyar sportolót fosztottak meg az olimpiai szerepléstől. A judósok közül nem indulhatott Nagysolymosi Sándor, Hevesi Zsolt, Szepesi István, Tamás László, Kincses Tibor, Hangyási László, Gelencsér Imre, Fürjész István és Tóth Béla, akik ekkorra számos Eb- és Vb-helyezéssel és éremmel bizonyították kiválóságukat.

Az 1984-es Varsói Barátság Versenyen 71 kg-ban **Nagysolymosi Sándor** aranyérmet szerzett, 95 kg-ban **Molnár Lajos** bronzérmet, míg 86 kg-ban **Gyáni János**, +95 kg-ban **Dubovszki István** és abszolút kategóriában **Tolnai László** ötödik helyezést ért el. (Sági, 2004 alapján)

XXIV. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. SZÖUL 1988. szeptember 17.-október 2.

A versenyeket 24 sportágban, 159 ország részvételével, 237 versenyszámmal, 8465 versenyző részvételével rendezték meg. Magyarországot 18 sportágban 188 versenyző képviselte. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

A cselgáncssport ismét fordulóponthoz érkezett, bemutatót rendeztek női cselgáncsban, illetve taekwondóban is, mely 2000-től vált olimpiai sportággá.

7 súlycsoportban (60, 65, 71, 78, 86, 95, +95 kg) rendezték meg a férfiversenyeket, hazánk minden súlycsoportban indított sportolót.

**Bujkó Tamás (65 kg)**, 42 induló (!), az V. helyet szerezte meg.

**Dubovszky István (+95 kg)**, 26 induló, V. hely.

**Hajtós Bertalan (71 kg)**, 41 induló, V. hely.

**Csák József (60 kg)**, 37 induló. A négy közé jutásért, a negyedik fordulóban esett ki.

**Gyáni János (86 kg)**, 36 induló. A négy közé jutásért, a harmadik fordulóban esett ki.

**Németh Károly (78 kg)**, 41 induló, az első fordulóban esett ki.

**Varga István (95 kg)**, 21 induló. A nyolc közé jutásért, az első fordulóban esett ki.

XXV. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. BARCELONA 1992. július 25.-augusztus 9.

A versenyeket 26 sportágban, 169 ország részvételével, 257 versenyszámmal, 9367 versenyző részvételével rendezték meg.

Magyarországot 21 sportágban 217 versenyző képviselte. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

A barcelonai olimpián a női judo már teljes jogú versenyszámként szerepelt. Ez az olimpia a magyar judo életében az eddigi legeredményesebb, hiszen itt szereztük meg első - és eddig egyetlen - olimpiai aranyérmünket **Kovács Antal (95 kg)** révén. Nem csak emiatt kiemelkedő ez az olimpia, hiszen az egy arany-, két ezüst-, egy bronzéremmel és egy ötödik hellyel, 23 ponttal járultunk hozzá a magyar olimpiai csapat összesített VIII. helyezéséhez (éremtáblázat).

Ezenkívül a judo összesített éremtáblázatban a magyar csapat a második helyen végzett a japán válogatott mögött. Tehát joggal állíthatjuk, hogy eddigi legsikeresebb olimpiánk judo sportágban a barcelonai.

A magyar judocsapat 7 férfi, és 5 női versenyzővel indult.

**Kovács Antal (95 kg)**, 34 induló, I. helyezett.

---

**Csák József (65 kg)**, 46 induló, II. helyezett.

**Hajtós Bertalan (71 kg)**, 44 induló, II. helyezett. A döntőben elvettek tőle egy akciópontot a japán Kogu Tosihikó ellen, mely sportpolitikai döntés volt, s ezzel nemcsak tőle vették el az aranyérmeket, de országunktól is az elsőséget az olimpiai judo éremtáblán.

**Csósz Imre (+95 kg)**, 28 induló, III. helyezett.

**Wágner József (60 kg)**, 43 induló, V. hely.

**Zsoldos Zsolt (78 kg)**, 42 induló. Ötödik fordulóban esett ki.

**Korbel Károly (86 kg)**, 33 induló. Második fordulóban kiesett.

**Gránitz Éva (+72 kg)**, 21 induló, (7. hely).

**Király Anita (66 kg)**, 21 induló. Harmadik fordulóban kiesett.

**Nagy Zsuzsa (61 kg)**, 29 induló. Második fordulóban kiesett.

**Parragh Katalin (52 kg)**, 25 induló. Első fordulóban kiesett.

**Pekli Mária (56 kg)**, 23 induló. Első fordulóban kiesett.

Az olimpia után a judo még népszerűbb lett Magyarországon, mint előtte volt. Nem csak az egyesületeknél egyre növekvő létszámban mutatkozott meg népszerűsége, hanem abban is, hogy az oktatáspolitikai is felfigyelt rá.

Az 1995-ben elfogadott Nemzeti Alaptanterv (NAT), melyet 1998-tól vezettek be felmenő rendszerben az iskolákban, az európai mintáknak megfelelően próbálta minden műveltségterületen belül a legmodernebb és legszínesebb tartalmakat előírni. Így a testnevelés és sport műveltségterületen belül több más mai, modern tartalom mellett helyet kaptak a küzdőfeladatok és -játékok, a küzdősportok és az önvédelem. A küzdősportok közül a grundbirkózás, aikido és judo került az iskolai testnevelésórakon tanítható tartalmak közé. Itt meg kell említenünk Dr. Galla Ferenc nevét, aki sokat tett ezért.

Németh (2000, 2. o.) szerint többek között a barcelonai olimpián elért eredményeinknek köszönhetjük, hogy a judo bekerült a tanítható tartalmak közé.

XXVI. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. ATLANTA 1996. július 19.-augusztus 4.

A versenyeket 27 sportágban, 197 ország részvételével, 271 versenyszámmal, 10306 versenyző részvételével rendezték meg. Magyarországot 22 sportágban 214 versenyző képviselte. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

A magyar judocapat 7 fővel vett részt az olimpián.

**Csák József (65 kg)**, 35 induló, V. helyezett.

**Kovács Antal (95 kg)**, 32 induló, V. helyezett.

**Csósz Imre (+95 kg)**, 34 induló. Az ötödik fordulóban a vigaszágon kiesett.

**Gránitz Éva (+72 kg)**, 20 induló. A negyedik fordulóban a vigaszágon kiesett.

**Hajtós Bertalan (71 kg)**, 35 induló. A harmadik fordulóban kiesett.

**Kunyik Zsolt (60 kg)**, 34 induló. A második fordulóban kiesett.

**Pekli Mária (56 kg)**, 22 induló. A negyedik fordulóban a vigaszágon kiesett.

Sajnos, a barcelonai sikereket nem tudtuk megismételni. Azóta is keresi a szakvezetés az okát, hogy mi miatt tudtunk olyan kiemelkedő eredményeket elérni a 92-es olimpián.

XXVII. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. SYDNEY 2000. szeptember 16.-október 1.

A versenyeket 29 sportágban, 199 ország részvételével, 300 versenyszámmal, 11084 versenyző részvételével rendezték meg. Magyarországot 20 sportágban 178 versenyző képviselte. (Hencsei és mtsai., 2000 alapján)

A nemzetközi judoszövetség új súlycsoporthatárokat vezetett be, így a férfiak 60, 66, 73, 81, 90, 100 és +100 kg-ban versenyeztek.

**Pekli Mária (57 kg)** Ausztráliába ment férjhez, így Sydneyben már ausztrál színekben indult, s bronzérmét szerzett.

A magyar judocscapat 6 fővel utazott Sydneybe (öt férfi- és egy női versenyző).

**Csák József (66 kg)**, akinek ez volt a negyedik olimpiája, sajnos nem tudta megismételni a barcelonai sikerét, s 35 indulóból a második fordulóban esett ki.

**Csász Imre (+100 kg)** 33 indulóból a második fordulóban esett ki.

**Illyés Miklós (73 kg)** 34 indulóból a második fordulóban esett ki.

**Kovács Antal (100 kg)**, olimpiai bajnokunk 33 indulóból a harmadik fordulóban esett ki. Ekkorra már több térdműtéten is átesett, mely nehezítette felkészülését.

**Tölgyesi Krisztián (81 kg)** 37 indulóból a második fordulóban esett ki.

XXVIII. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK. ATHÉN 2004. augusztus 13-29.

202 ország versenyzői vettek részt az olimpián. Cselgáncs vonatkozásában meg kell említeni, hogy az olimpiai megnyitó ünnepségen **Kovács Antal** cselgáncsozó vitte a magyar csapat zászlaját. A judo népszerűségét az is jelzi, hogy rajta kívül számos judos vitte még országának zászlaját.

A magyar csapat sajnos csak két főből állt, hiszen a kvalifikációs versenyek során sorra véreztek el cselgáncsozóink. A nők közül senki sem kvalifikálta magát sem a vb-n, sem az Eb-n, sem pedig az „A” kategóriás versenysorozatban.

**Ungvári Miklós (66 kg)** első küzdelme során ponthátrányból tudott ippon győzelmet elérni a negyedik perc végére. A nyolc közé jutásért a második küzdelme során azonban kikapott, s ellenfele sajnos a vigaszágon sem vitte tovább.

**Kovács Antal (100 kg)** erőnyerőként jutott a második fordulóba, ahol a háromszoros világbajnok, olimpiai aranyérmes japán Inoue volt az ellenfele. Sajnos ezúttal nem sikerült legyőznie a japánt (a budapesti Körcsarnokban, Hungária Kupán már sikerült legyőznie). Inoue a negyedik körben kikapott a holland Van der Geesttől, így a vigaszág reménye is elszállt. (Büki, 2004/3, 48. o.)

XXIX. NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOK PEKING 2008. augusztus 8-24.

28 sportágban, 302 versenyszámban mérték össze tudásukat a sportolók, egy számmal többen, mint négy évvel korábban Athénban.

A magyar judosok szép számmal kvalifikálták magukat az olimpiára, s a vezetés is legalább két éremben reménykedett. A fiatalokból álló csapat végül négy hetedik helyezéssel zárt, melyből a legfájóbb az élete legjobb formáját mutató Ungvári helyezése, aki vitatott körülmények között fejezte be menetelését. **Baczkó Bernadett (57 kg)** első mérkőzésén kikapott a bajai származású, azóta már Ausztráliába férjhez ment Pekli Máriától.

Második mérkőzésén tunéziai ellenfelét legyőzve jutott tovább, majd második vigaszági mérkőzésén kikapott francia ellenfelétől, így hetedik lett.

**Mészáros Anett (70 kg)** első mérkőzésén orosz ellenfelét legyőzte, második mérkőzésén az olimpiai címvédő japán Maszae Uenótól kapott ki, majd ipponnal verte kínai ellenfelét a vigaszágon. Következő mérkőzésén amerikai ellenfelétől ipponvereséget szenvedett, s végül 7. helyezett lett.

**Ungvári Miklós (66 kg)** helyzetlenül zárt. A magyar versenyzőnek selejtezőt kellett vívnia kínai ellenfelével a legjobb 32 közé kerülésért, melyet megnyert. Következő mérkőzésén a súlycsoport egyik favoritját, a grúz Kedelasvilit győzte le. Következő orosz ellenfelével való küzdelme során sajnos a magyar versenyzőt többször is hátrányosan kezelték a bírók, így több vitatott bírói döntés után kikapott, s végül helyzetlenül maradt.

**Hadfi Dániel (100 kg)** első mérkőzésén ipponnal győzte le líbiai ellenfelét, kameruni ellenfelét szintén ipponnal győzve jutott a negyedöntőbe. Itt ipponnal kapott ki kazah ellenfelétől, bosnyák ellenfelét azonban legyőzte. Lengyel ellenfelétől kikapott, így végül 7. helyezett lett.

**Csernoviczki Éva (48 kg)** első mérkőzését simán nyerte brazil ellenfelével szemben, majd a kategória favoritjával, a román Dumitruval mérkőzött, akitől kikapott. Ezt követően legyőzte dél-koreai ellenfelét, a következő mérkőzésén veszített, így végül a 7. helyen zárt.

**Bor Barna (+100 kg)** egy vesztes mérkőzés után helyzetlenül zárt.

## KARATE

Karate a pusztakezes harcművészetek összefoglaló elnevezése. A „Kara” jelentése új fordításban üres, fegyvertelen, a „te” jelentése pedig kéz. (Watakushi Ningen, 1999, 62. o.) Tehát szó szerinti fordításban a karate üres kezű, míg értelem szerint fegyver nélküli, pusztakezes harcmódot jelent, melyben a karatéka<sup>1</sup> saját testét használja fel fegyverként. A karate kialakulása több évszázadra nyúlik vissza, s fejlődéstörténete is igen összetett.

A karate őseinek tekinthető küzdőmód valószínűleg Indiában alakulhatott ki. A Zen-buddhizmus egyik legkiemelkedőbb hittérítője Bodhidharma<sup>2</sup> (japán nevén Daruma) volt. Vándorlásai során 520 körül Indiából Kínába érkezett, ahol az északi Honan provinciában létrehozta a Shao Lin szentélyt. A Shaolin-kolostorban saját testedző rendszerét (Wayramusthi, Lo Han 18 keze, Shi Pa Lo Han Sho) kezdte oktatni, amely rendszer kínai hatásra (Chuan fa) kibővült változata később Okiwanára, a Ryu Kyu szigetecsoport legnagyobb tagjára is átkerült. A kínai harcművészet végül itt ötvöződött a szigeten már élő, más pusztakezes rendszerekkel, amelyek a „tang-te” – a „halál keze” és ennek az alapjain nyugvó naha-te, suri-te és tomari-te voltak.

A Sho dinasztiaiból származó Hashi király egyetlen királyságát egyesítette a XV. században a Ryu-Kyu szigeteket, s halálbüntetéssel sújtotta azt, aki fegyvert birtokol, félve az egy esetleges katonai ellenállástól. Így a pusztakezes önvédelmi módszerek kerültek előtérbe, s titkos társaságok gyakorolták az ekkor már „kínai kéznek” nevezett harcmódot. A XIV–XV. században kínai bevándorlás hatására bővült a technikarepertoár. 1609-ben a Kagoshinai Satsuna klán fennhatósága alá került Okinawa, s ekkor felújították a fegyverviselési tilalmat. Ekkor újfent az önvédelmi technikák, s a fegyvertelen küzdőmód került előtérbe. Az Okinawa-szigetek 1890-ben teljes mértékben Japán fennhatóság alá kerültek, s végre engedélyezték a harcművészetek gyakorlását. Ez előtt századokon keresztül csak titokban, a külvilágtól elzárva lehetett gyakorolni a különböző harcművészeteket. Az így hosszú évszázadokon keresztül kialakult rendszert 1903-tól összefoglaló néven Okinawa-tének kezdték emlegetni, ami magyarul „okinawai kezű” jelent. A XIX. század folyamán az elnevezést

---

<sup>1</sup>Karatéka: karatét művelő sportoló

<sup>2</sup>Bodhidharma (490–557) *Arhat, Dat Mor, Daruma, Dhamma, Lo Han, Taishi, Tammo, Ta Mo, Pu Ti, Daruma Taishi, Bodhidaruma*, a számtalan néven emlegetett legendás indiai szerzetes.

a karate-jutsu váltotta fel, miközben az eredeti pusztakezes harcművészeti rendszer is változáson ment keresztül.

Ezt az elnevezést Funakoshi Gichin változtatta meg 1932-ben, mégpedig úgy, hogy az eredeti írásjel változatlan maradt, míg olvasata („kara” = kínai, „te” = kéz, „jutsu” = gyakorlat, művészet) a „kara” azonos ejtés mellett „üresre” változott. Funakoshi mester ezt azért tette, hogy kétségtelenné tegye a karaténak más küzdőmódoktól való függetlenségét és különállását. Az elfogadott új kanji (szóké) jelentésének, felfogásához hűen zen-buddhista értelmezést adott: „Üressé tenni magad. Mint ahogy a tükör csiszolt felszíne visszatükrözi mindazt, ami előtte áll, s miként a csendes völgy visszhangozza a legparányibb neszt is, úgy kell megtisztítania a karate tanulójának tudatát az önzéstől és gonoszástól, hogy megfelelően tudjon szembenézni bármivel, amivel szembe kerül.” (Gulyás, 1983, 15. o.)

Jelenleg több ágazatra, stílusra oszlik, tradicionális karate stílusoknak a következőket tekintik: shotokan, wado ryu, shito ryu, goju ryu, kyokushinkai.

### **A SHOTOKAN KARATE KIALAKULÁSA, TÖRTÉNETE**

A **„karate do”** „az üres kéz útja” (modern karate) okinawai eredetű harcművészetként vonult be a köztudatba, melynek kialakítója Funakoshi Gichin volt.

Funakoshi Gichin (1868–1957. április 26. Tokio) a modern karate megalkotója, Okinawa Naha tartományában született. Más források szerint Shuriban. 11 éves korában kezdett karatézni Amatu Ansho és Hokotsu Ansho (Azato) mestereknél. Legjelentősebb mesterei Itosu és Matsumura voltak. Elsajátította a Naha-te és a Shuri-te iskolák anyagát, melyek a középkori Shorei-ryu és Shorin-ryu harcművészetekből alakultak ki. 1906-tól az Okinawa Shobukai Társaság titkára volt, majd az 1910-es évektől az okinawai harcművészet szövetség (Shobukai) elnöki tisztjét töltötte be.

1911-ben mutatta be először karate néven rendszerét. 1914–15 között Funakoshi sensei (mester) több bemutatót tartott Naha és Suri városokban, illetve azok környékén. Ezzel a karate népszerűsítése volt a célja. 1917-ben meghívásra Kyotoba utazott, ahol a Butokán csarnokban bemutatta a karatét.

1921-ben a japán császár Okinawára látogatott, s ez alkalomból Funakoshi mester bemutatót tartott a császárnak a Shuri-kastélyban. A császárra a bemutató mély benyomást tett. 1922-ben Tokióban tartott saját rendszeréből bemutatókat, s elkezdte terjeszteni a karatét. Ezután meghívást kapott a Kodokan Intézettől, hogy tartson ott is bemutatót. 1924-ben első tanítványai közül heten tettek dan vizsgát. Az első egyetemi karateklub 1924-ben alakult a Keio Egyetemen, s ezt aztán számtalan klub megalakulása követte. 1938-ban hozta létre első saját dojo<sup>3</sup>-ját, melyet költői álnevről: „Shoto” („Hajladozó Fenyő”) Shotokan<sup>4</sup>-nak nevezték. Később a stílus elnevezése is ebből fakadt, bár maga a mester rendszerét egyszerűen csak karaténak nevezte. A dojo építése előtt, 1936-ban megalapították a Japán Karate Do Shotokai szervezetet, ahol Funakoshi töltötte be az elnöki posztot, s Yoshitaka volt az alelnök. 1938-ban, a megfelelő anyagi háttérrel megteremtve, felépítették a világ első karatedojóját. A szervezeten belül szabályrendszerrel állítottak fel, mely főleg az övfokozatokra vonatkozott. A legmagasabb elérhető fokozat ekkor az 5. dan volt (ma 10. dan). 1945-ben a dojo a bombázások következtében teljesen megsemmisült.

Funakoshi mester több könyvben is bemutatta saját harcművészetét. 1922-ben jelent meg a „Ryukyū Kempo Toudi” (Ryukyū Kempo Karate) című könyve, melynek első kiadásában rajzos formában formagyakorlatokat ábrázoltak. A második kiadásban már fényképek (több mint 200 kép) díszítették a könyvet. Ezután jelentek meg 1924-ben a „Tote Jutsu” és „Karate Jutsu” című könyvei. 1935/36-ban a „Karate do Kyohan” jelent meg, mely a shotokan modern változatát mutatja be, 18 formagyakorlatot tartalmaz, s itt már a tanítványok mutatják be a gyakorlatokat. A komitében (küzdelem) végbement

---

<sup>3</sup>edzőterem

<sup>4</sup>A Hajladozó Fenyő Csarnoka

változásokat, módszereket ez a könyv már tárgyalja. 1943-ban a „Karate do nyumon” című könyve látott napvilágot, majd 1956-ban az „Életutam a karate do” című könyve jelent meg.

A háború után újra elkezdődtek az edzések, s bár az amerikaiak minden harcművészetet betiltottak, Funakoshi mester elérte, hogy legálisan gyakorolhassanak.

1948-ban az amerikai légierő bázisán tartottak több harcművészeti bemutatót, s ezek olyan sikeresek voltak, hogy később lehetőség nyílt a karate USA-ban történő bemutatására. 1949-ben alakult meg a Japán Karate Szövetség (JKA), ahová végül a wado-ryusok nem léptek be. Az elnök Saigo lett, s Funakoshi mester, mint legfőbb technikai tanácsadó vett részt a munkában. Ekkor a JKA tömörítette az egyetemi klubokat. A Japan Karate Do Shotokai a JKA mellett működött, s Funakoshi mester megpróbálta egymástól függetlenül kezelni a két szervezetet.

1957-től, a mester halála után Nakayama<sup>5</sup> (1913–1987) mester vette át a JKA vezetését. Funakoshi ellenezte a versenyzést, a szabad küzdelmet, a katákra<sup>6</sup> helyezte a hangsúlyt – a karatét művészetként és nem sportként, főleg nem versenysportként képzelte el. A kamakurai enkakuji templomban lévő sírján a felirat: „Karate ni, sente nashi”: A karatéka sohasem támad! (A karatében nincs támadó technika). Funakoshi kimagasló szellemiségű mester meghatározása szerint a karate-do célja” nem a győzelem vagy a vereség eldöntése, hanem a gyakorlatok tökéletesítése és a jellem fejlesztése!”. Tehát a cél nem versenyek megnyerése, vagy az övfokokozatok elérése, hanem a rendszeres, kitartó gyakorlással a test és a jellem fejlesztése.

A shotokan stílus több irányzatra oszlott Funakoshi mester halála után szinte azonnal, a versenyzést eleve elvető ortodox shotokaira és a Nakayama mester irányvonalát követő, a versenyzést is vállaló shotokan irányvonalra. Ez utóbbi Nakayama hatására az egész világon elterjedt, napjainkban már több világszervezettel is rendelkezik, amik együttműködése nem felhőtlen. (Japan Karate Association, International Association of Karate Federations, International Traditional Karate Federation, Shotokan Karate International, Fudokan, International Karate Association, stb.) Funakoshi mester elveit figyelmen kívül hagyva, halála után, 1957-ben megrendezték az első Összjapán Bajnokságot, melyet az első karate világbajnokságnak tekintünk. A versenyek bevezetése után sokáig fennállt az egyensúly a karate egyes területei (kata, kumite) között, hiszen minden versenyzőnek minden versenyszámban el kellett indulnia.

Nakayama mester a karatét kinetikai, fiziológiai és anatómiai szempontok alapján vizsgálta, s 1961-ben megjelent a „Karate-Do Shinkyotei”<sup>7</sup> című könyve, melynek bővített változata a „Dynamic Karate”. Nakayama mester óriási erőfeszítéseket tett annak érdekében, hogy a shotokan karatét világszerte megismerjék. Instruktori rendszert kiépítve mestereket küldött Európába, Amerikába és a világ számos országába. A versenyek bevezetésével a karate a sport világába is belépett, s mára már erősebb ez a vonal, mint a versenyek nélküli tradicionális felfogás.

1987-ben Nakayama mester elhunyt, s ekkor sportpolitikai és hatalmi konfliktusok alakultak ki, melyek a mai napig fennállnak. Különböző világszervezetek és szövetségek alakulnak, melyek számon tartása szinte már nem is lehetséges. (Gulyás, 1983 és Mazura, 2003 alapján)

## **A SHOTOKAN KARATE MAGYARORSZÁGI FEJLŐDÉSE**

---

<sup>5</sup>Masatoshi Nakayama 1932-ben, 19 éves korában lett Funakoshi tanítványa. 1937-ben Kínába látogatott, ahol az ottani harcművészeteket tanulmányozta. Ezekből a lágyág és a körkörösség ragadta meg figyelmét. Még a mester életében megkezdődött az eredeti tanítás és a Nakayama-féle irányzat (Shotokan) kettéválása. 1949-ben még mesterével együtt alapította meg a JKA-t, a Japán Karate Szövetséget, ami azonban egyre inkább Nakayama befolyása alá került. 1951-ben bevezették a szabad küzdelmet (kumite), 1957-ben pedig megrendezték az első hivatalos karateversenyt. Funakoshi, a modern karate do megalkotója úgy halt meg (1957-ben), hogy kétségei voltak a karate továbbfejlődésének módja felől. Nakayama nevéhez fűződik a karate versenyszabályainak kidolgozása is, ugyancsak 1957-ben.

<sup>6</sup>Formagyakorlatok. Képzelt ellenféllel történő küzdelem.

<sup>7</sup>Új módszer a karate tanítására.

Hazánkban a karate megjelenése előtt Polyák József 1. dan<sup>8</sup>-os judomester keze alatt tanulhattak az érdeklődők, de elsősorban a kaszkadőrök önvédelmet a magyar honvédelmi szövetség égisze által működtetett klubban. Legelőször 1970-ben a kyokushinkai karate ért hazánkba, amivel a Testnevelési Főiskolán Furkó Kálmán, majd hozzá csatlakozva Adámy István kezdett foglalkozni. Őket dr. Galla Ferenc, a TF tanára patronálta, segítette. Tevékenységüket Mészáros Attila 3. danos mester segítette, aki akkor a Svéd Karate Szövetség elnöke volt, s lehetővé tette a magyar tanítványok első vizsgáját is. A shotokan karate első szervezett csoportját Kecskés Sándor és Szegedi Tamás hozta létre a Mélyépterv SK-ban, Antal János Belgiumban élő mester szakmai irányítása mellett. Az alapító gárda tagjai a következők voltak: Bíró György, Juhász György, Kisgéczi Jenő, Kozma Erzsébet, Kurdi Gábor, Molnár László, Dr. Rédei Barnabás, Stefanides Aristoteles és Koncz János. (Tótisz és mtsi., 1980, 3. o.)

A második shotokan karate klub 1975-ben Koncz János vezetésével alakult a Marx Károly Közgazdasági Egyetemen. Ettől az időponttól kezdve egyre-másra alakultak az új klubok, annak ellenére, hogy a karate csak 1980. január 1-jével lett elismert sportág, amikor megalakult a Magyar Karate Szakbizottság a Magyar Cselgáncs Szövetség keretén belül. 1987-ben megalakult a Magyar Shotokan Karate Egyesület, melynek elnöke dr. Gulyás Péter lett.

Ezután felgyorsultak az események. Megalakultak a különböző stíluszövetségek, majd, nem minden nehézség nélkül, valamennyi stílus összefogására a Magyar Shotokan Karate Szövetségből megalakult 1994-ben a Magyar Karate Szakszövetség (MKSZ), melynek elnöke Dr. Mészáros János. Mivel ezzel jogilag a Magyar Shotokan Karate Szövetség megszűnt, a shotokan stílus összefogására 1999-ben megalakult a Magyar JKA Karate Szövetség. A stílus követőit azonban ekkorra már nem lehetett egy szervezetbe tömöríteni. A shotokan stílus különböző világszövetségeit követő klubok sorra megalakították saját országos szövetségüket. Így létrejött a Shotokan Karate International Federation (SKI-F) magyarországi szövetsége, az SKI-H, melynek jelenlegi elnöke Lovász György, valamint a Fudokan Karate Szövetség, melynek vezetője Nánai Ferenc. Az USA-ból hazatelepült Sáfár László mester pedig létrehozta saját csoportosulását A.J.K.A néven. 2000-ben alakult meg a Magyar Shotokan Karate Szövetség, melynek elnöke shihan Kozma Erzsébet. Számos más nemzetközi szövetségnek létezik Magyarországon képviselője, így a Global Karate Association (GKA) és az International Karate Association (IKA) szervezeteknek is, melyeknek hazai elnöke és instruktora sosihan Sey Gábor. (Mazura, 2003 alapján és Sey, 2008 alapján)

#### **A karate mozgásanyagának tradicionális felosztása a következő:**

- kihon (alap, bázistechnikák): állások, lépések, csusszanások, kitérések, kéz- és lábtechnikák (ütések, védések, rúgások, taposások, szúrások és csapások, csavarások, feszítések,
- kata (formagyakorlatok): gyakorló, tanuló és mester katák, kata bunkai (kata értelmezés),
- kumite (küzdelen): kötött, félig kötött és szabad küzdelen.

#### **A shotokan karate mozgásanyagának általános jellemzői:**

##### **KIHON (bázistechnikák):**

- nagy távolságból végrehajtott egyenes vonalú mozgások,
- ikken hisatsu „egy ütéssel harcképtelenné tenni” elve,
- döntő találatra való törekvés,
- mély, széles, stabil állások, széles mozdulatok,

---

<sup>8</sup>Első mesterfokozat/fekete öv.



- minden testrésszel lehet technikát végrehajtani,
- ideg-izom kapcsolat beidegződését szolgálja a nagy ismétlésszámmal,
- kitartásra, monotóniatűrésre nevel,
- ügyességet, mozgáskoordinációt fejleszt,
- egyszerűsített és összetett helyzetben gyakoroltat (könnyített = alaptechnikák, nehezített = kombinációk).

#### **KATA (formagyakorlatok):**

- zárt mozgáskészségeket fejleszt,
- a kihonban szerzett ismereteket közelíti a küzdelemhez,
- nem a versenytechnikákat gyakoroltatja,
- technikák átadásának és megőrzésének kiváló formája,
- minden kata védéssel kezdődik,
- a védések és támadások harmóniáját tükrözi,
- technikai tökéletességre, precizitásra nevel,
- mozgás közben, minden irányban gyakoroltatja a kihonban megtanult technikákat,
- változó dinamikájú gyakorlatokat tartalmaz,
- izomfeszülés mértékének váltakozását tanítja,
- az összes ízületet, izmot megmozgatja,
- sokoldalúan fejleszti a mozgáskoordinációt,
- összpontosításra, kitartásra és alázatosságra nevel (ismétlésszám), chakugan,
- légzéstechnika tökéletesítését követeli meg,
- jó bemelegítő, átmozgató, szinten tartó gyakorlat.

#### **Katák közös jellemzői:**

- embusen: kiinduló és végpont, valamint a mozgás a vonala,
- kiai (harci kiáltás): általában 2 kiai,
- védéssel kezdődnek, majd támadásban folytatódnak,
- általános alapelvek: stabilitás, mélység, harci szellem, technikai precizitás,
- rögzített irányok és mozdulatok (előre meghatározott mozdulatsor),
- szoros forma: köszönés, zanshin (tökéletes befejezés).

#### **KUMITE (küzdelem):**

- kötött, félig kötött és szabad formában gyakoroltatja a küzdelmet,
- ikken hissatsu (egyetlen, döntő találat elve),
- kontrollra és önfegyelemre nevel,

- gyors helyzetfelismerésre és gyors döntésre kényszerít,
- bátorságot, elszántságot igényel,
- chakugan: végpont, figyelemösszpontosítás, fókusz jelentősége,
- összetett helyzetben gyakoroltatja a kihonban és katában tanultakat,
- jó kondicionális állapotot, állóképességet, erőt, gyorsaságot igényel,
- életszerű, dinamikus végrehajtást igényel,
- távolság felmérésének képességét igényli,
- anticipáció (elővételezés) képességét igényli,
- nyílt mozgáskészségek fejlesztése a cél.

### **GOJU RYU**

„Az erő és légység” stílusa. Miyagi Chojun által kialakított, egyik legelterjedtebb tradicionális karatestílus, ami Higaonna (Kanryo Higashionna) mester régi okinawai (Naha-te) karatáján alapszik. Az öt legnagyobb karatestílus egyike. A „go” jelentése kemény, míg a „ju” a légyságot takarja. Az elnevezés a stílust kiválóan jellemzi. Alapja a kínai Chuan-fa és az Okinawa-te.

Eredetileg a karatestílusokat nem nevezték el, nem volt fontos, hogy ki melyik iskolához tartozik. Azonban amikor Miyagi mester rangidős tanítványa bemutatót tartott az Összjapán Harci Művészetek Tornáján (All Japan Martial Arts Tournament), a bemutató után megkérdezték tőle, hogy melyik karateiskolához tartozik. Erre a kérdésre azonban nem tudott válaszolni. Mikor visszatért Okinawába mesteréhez, elmondta Miyagi senseinek a történeteket. Miyagi sensei egy rövid ideig gondolkodott, majd eldöntötte, hogy szükséges nevet adni harci művészeti stílusának, hogy előmozdítsa iskolája terjesztését, s hogy más japán harcművészeti iskoláktól megtudják stílusát. 1933-ban stílusát hivatalosan is bejegyezték, mint „Goju Ryu” a Butokukainál, a Japán Harci Művészetek Szövetségénél (Japanese Martial Arts Association). (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

### **SHITO RYU**

Kenwa Mabuni (1889–1957) okinawai nagymester, Yasutsune Itosu tanítványa által 1929-ben alapított karateirányzat, mely egyaránt gyakorolja a Shuri-Naha-Tomari Te stílus elemeit. Jellemzői a gyors és nagy erejű kéztechnikák. Az elnevezés az alapító két nagymesterének emlékére keletkezett, hiszen Higashi nevének utolsó három betűjét (shi) és Itosu mester nevének első három (Ito) betűjét olvasztották egybe. Mabuni ugyanis Itosutól a villámgyors technikákat, Higashitól pedig az erőteljes mozdulatokat tanulta. A 13 éves kora óta harcművészettel foglalkozó mester goju ryut is tanult, ami szintén beépült rendszerébe. Az alapító mester ezeket az alapokat továbbfejlesztve hozta létre saját rendszerét. 1934-ben Okinawán nyitotta meg edzőtermét, stílusát először Japánban, Osakában mutatta be. Formagyakorlatainak száma 60, melyek csiszoltak, tartalmazzák a tradicionális elemeket, s a „modernebb”, kitéréssel kombinált védekeket. Hazánkban a Hayashi-Ha Shito-ryu irányzatot gyakorolják a legtöbben. A stílus itthoni megalapítója és elterjesztője Matilde de Jesus Pitty Hernandez. A szakágat hivatalosan 1985 óta jegyzik hazánkban. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

### **WADO RYU**

Hironori Otsuka által kifejlesztett karatestílus, jelentése „a béke útja”, „Japán út, vagy más fordításban a „harmónia útja”.

A shotokan és a kyokushinkai stílusoknál jóval rugalmasabb rendszer, többféle elmozdulást, elhajlást, ellépést, lerántásokat, söpréseket, dobásokat, ellépéssel és

testcsavarásokkal egybekötött védekeket tartalmaz. Nagy súlyt helyez a stílus a helyes időzítésre, a távolságtartásra. „A legjobb védekezés a támadás” elvét hangsúlyozzák. Annak ellenére, hogy a többi stílushoz képest közelebb áll a valós harchoz, mégsem tartozik a világ legkedveltebb harci rendszerei közé.

Az alapító mester Hironori Otsuka - (1892-1982). Ismert japán karatemester, 6 éves korában kezdett a harcművészetekkel ismerkedni, tizenhárom éves korától ju-jutsut tanult, aminek 29 éves korára nagymestere lett. 30 éves korától Funakoshi Gichintől, a shotokan karate megalapítójától tanult karatét. 1929-től önálló iskolát vezetett, majd 1934-ben megalapította a Wado-kait, „A béke közösségét”, amelyből később kifejlesztette a Wado-ryut 1939-ben. 1966-ban munkásságáért császári kitüntetésben részesült. 1939-ben megalapította az Össz Japán Karate Szövetséget is.

Magyarországon a Wado-ryu karate stílus gyakorlása az 1970-es évek legvégén kezdődött el, Réti István vezetésével, aki az 1970-es években Japánban tanult karatét. Magyarországra hazatérve tovább folytatta karatepályafutását, s 1979-től kezdődően, Darnay Jánossal közösen iskolákat nyitott. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

### **KYOKUSHINKAI**

Elnevezése a Kyokushin hegy nevéből származik, jelentése: „kyoku” - végső, legtávolabbi, „shin” - igazság, valóság. A stílus nevéhez a találkozást jelentő „kai” szótagot illesztették, így a stílus kyokushinkai néven terjedt el. Tehát, a név fordítása „találkozás a végső igazsággal”. Ebben a karateirányzatban igen nagy súlyt fektetnek a fizikai erőnlétre és a valós, kemény, életszerű küzdelemre. A rendszer Oyama Masutatsu (1923-1994) által kifejlesztett, s 1951-ben alapított karatestílus.

Napjainkra az egész világot meghódította, míg hazájában ma is csak kis iskolának számít. Az alapító mester koreai származású, így jól ismerte a hwarang-dót, ezenkívül kemény kung-fut, a shotokan karatét és goju-ryut tanult. Stílusának filozófiai alapja a zen. Mégis harcművészeti iskolája egyéni, a valós harcban jól alkalmazható.

A stílus szervezete az alapító haláláig egységes volt, azonban 1994 után több szervezetre, szövetségre oszlott. Magyarországon 1977-től gyakorolják, az országban való elterjedését Furkó Kálmánnak és Adámy Istvánnak köszönhetjük. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

### **AIKIDO**

A test és szellem harmóniáján alapuló, japán önvédelmi stílus. Előfutára a Yoshimitsu Minamoto (1185-1336) által kifejlesztett rendszer. Megalkotója és elméletének megteremtője Uyeshiba Morihei (1883-1969). Jellemzője, hogy az ellenfél energiáját felhasználva hajtják végre a védekeket, a dobást, földre kényszerítést, csavarást, ízületfeszítést, s csak másodlagosan, ellentámadásként használnak ütést, rúgást. A pusztakezes harcművészetek között ez a tradicionális ág őrizte meg leginkább filozofikus töltetét. Öltözék: fehér „karate”-ruha, magasabb övfokozatnál fekete hakama (oldalt hasított, bő szoknyanadrág).

Őse az aiki-jutsu daito-ryu a IX. századból, amit egyszerűen aiki-jitsunak vagy aki-jutsunak is említenek. Ebben a rendkívül veszélyes pusztakezes harcművészetben a cél nem az ellenség harcképtelenné tétele, hanem fizikai megsemmisítése volt. Nagymestere Takeda volt, aki Uyeshiba Moriheinek, az aikido megalapítójának is mestere volt.

Uyeshiba Morihei „0 sensei régi samuráj családban született, ahol mélyen vallásos nevelést kapott. Gyenge fizikum miatt tudatosan kezdett el harcművészetekkel foglalkozni. 29 éves korára, már sok éves kendo- és ju-jutsugyakorlás után rendkívüli fizikummal rendelkezett. Ekkor találkozott Takedával, Japán egyik utolsó aktív samurájával, aki az Aiki Jutsu Daito-ryu nagymestere volt. Takeda magas összeg ellenében tanítványául fogadta Uyeshibat, aki miután minden technika oktatását külön megfizette, 1922-re az Aiki Jutsu nagymestere lett. Az Aiki Jutsu Daito-ryu olyan

pusztakezes harcművészet, melynek célja az ellenfél fizikai megsemmisítése, megölése. Uyeshiba már mint nagymester a Daito-ryu durva, az ellenfél életét kioltó technikákat elhagyva, helyettük az ellenfél mozgási energiáját kihasználó lágy utánaengedésen alapuló technikákat felvéve kialakította saját, filozofikus alapokon nyugvó rendszerét, az aikidót. Az ősi stílussal ellentétben itt nem cél az ellenfél megsemmisítése, csak harcképtelenné tétele, támadásainak elkerülése, filozófiája szerint hangsúlyozza „minden élő szeretetét”, s az önvédelmi jelleget. (Watakushi Ningen, 1997 alapján)

## JIU JITSU

Pusztakezes rendszer, a judo őse. Tai jutsunak vagy yawarának is nevezték, ami azonban nem pontosan fedi le a jiu-jitsu fogalmát, inkább annak előzményeit jelöli. A tai jutsu vagy tai-jitsu tulajdonképpen a pusztakezes ninja harcmódor, s részben a jiu-jitsu elődje. Három főbb részterülete van: taihen jutsu, a jutai jutsu, dakentai jutsu.

A tai jutsu az egyik leghatékonyabb harcművészet, alapállásai stabilak, de ugyanakkor lazák, rugalmasak. Az ütések gyorsak, a védekeket azonnal követik, életpontok ellen irányulnak. Gyakoriak az elhajlások, kitérések, elugrások, az akrobatikus elemek. A yawara szintén régi japán harci gyakorlat, s ugyancsak a jiu jitsu előzménye. Ennek írásjeléből alakult ki a „ju” (lágyság) jele, ami a „judo” nevében is szerepel.

A jiu-jitsu jelentését boncolgatva a „jiu” – lágy, utánaengedés, a „jitsu” – művészet, technika. Már 2500 évvel ezelőtt ismert volt Japánban, ahová valószínűleg Kínából került. 1600 táján Chen Yuang-ping kínai mester megtanította három roninnak (tanító vagy úr nélküli szamuráj harcos elnevezése) a kínai ökölharc, a kempo elemeit. Ikeo, Fukeo és Minra továbbfejlesztette e pusztakezes harci művészetet, s egy-egy iskolát hozott létre. A legősibb ösztönös mozdulatokat gyakorolva e harci művészet célja: a támadó technikák háritását követő elvezetés, irányítás, harcképtelenné tétel.

Technikai közé tartozik az ütés, rúgás, dobás, gáncsolás, feszítés, leszorítás, fojtás, idegpontok nyomása. A jiu jitsu nem harci művészetek keveréke, hanem a mozgásformákat a maguk egységében tekintő iskola, mely egyforma súlyt fektet az összes védekező technika ismeretére. Japánban egy ideig a társadalom és a küzdőművészetek perifériájára szorult, a közelmúltban azonban újra elfoglalta méltó helyét a küzdőművészetek sorában, nem utolsósorban európai más harcművészeteket már magas szinten művelő mesterek tevékenységének eredményeképpen. A jiu jitsukák öltözete fehér judo- vagy karateruha, magasabb fokozatoknál hakama. Az elért szinteket színes övekkel jelzik. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

## NIN JITSU

A ninják művészete, melyet „a láthatatlanná válás művészetének” neveznek. Fő szerepet kap a pusztakezes technika (tai jutsu), a taihen jutsu az esések, lépések, ugrások, gurulások és járás művészetét takarja. A dakentai jutsu az ütések, rúgások, csapások és háritások technikáit tartalmazza, a jutai jutsu, pedig a belharc technikákat foglalja magába (megragadások, fogások, fojtások, feszítések, leszorítások).

Ezenkívül tudományuk a fegyveres harc, rejtőzködés, álcázás, méregkeverés, törvetés, túlélés is. A nin jutsut, tai jutsut ma leginkább az USA-ban úzik, mint önvédelemre legalkalmasabb harcművészetet. A tai jutsu az egyik leghatékonyabb harcművészet, hiszen a ninjának szinte naponta kellett akciókban részt vennie és tudományát alkalmaznia. A tai-jutsu alapállásai stabilak, de ugyanakkor lazák, rugalmasak. Ötféle alapállása létezik: alap küzdőállás, védekezőállás, támadóállás, daruállás, fogadóállás. Az ütések gyorsak, a védekeket azonnal követik, életpontok ellen irányulnak. Gyakoriak az elhajlások, kitérések, elugrások, az akrobatikus elemek. A ninjutsu valamennyi iskolájának alapja a különböző pozíciókban végrehajtandó ütéstechnikák végtelen sokasága. A kéz, a kar felületei sok lehetőséget kínálnak ütések és védekek végrehajtására, melyek lehetnek közvetlen vagy közvetett, megelőző szándékkal kivitelezettek.

A ninják, klánokba tömörült bérgyilkosok, zsoldos „kommandósok” a japán feudalizmus

korában. Az 500-as években tűntek fel, korábbi nevük shinobi „besurranó” volt. Megbízásos alapon rejtőzködve dolgoztak. Élve nem hagyták elfogni sem magukat, sem társukat. Szervezetük szigorú hierarchiájában a klán főnöke, a jonin állt a csúcson, akit csak az egységek vezetői, a chuninok ismertek. A közninják, a geninek sokszor egymást sem ismerték, csak közvetlen vezetőjüket. Öltözkük jellegzetes: a fejet, arcot, kezét takaró fekete vagy terepszínű ruha (barna, fehér), álarc (kendő). Fegyverük a ninjakard, ami a szamurájok kardjánál rövidebb, egyenes fegyver, ezenkívül gyakran használtak nunchakut (két bot láncsal összekötve) és surikent (dobócsillagot). (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

## **KENDO**

„A kard útja”, a kardvívás művészete. Őse, akárcsak a botvívásnak a ken-jitsu vagy ken jutsu, a hagyományos japán „vívóművészet”. A japán „ken” - kardot, a „do” - utat, módszert jelent. A kendósok körülbelül 1 m hosszú bambusz- (shinai) vagy fakardot (boken) használnak a gyakorláshoz, amit két kézben fognak. Magasabb mesterfokoknál valódi kardot használnak. Öltözete a fejjvédő sisak (men), mellvédő páncél (do), csípővédő (tare), kesztyű (kote) és a hakama (bőszárú nadrágszoknya).

A kendo első formáját Chuta Nakanishi hozta létre a XVIII. sz. közepén. Néhány évtizeddel később megszületett a kendo név is Aba Tate Ryu révén, aki megkezdte a harcművészet elterjesztését. Az 1870-es évektől rendszeresen rendeznek versenyeket, s 1928-ban megalakult a Japán Kendo Szövetség, amely bevezette a japán iskolákban a kendo kötelező oktatását. A kendóban jelentős szerepe van a formagyakorlatoknak. Jelenleg a kendo keretén belül gyakorolják a iaidót is, a kardrántás művészetét. Régen élt a batto jutsu elnevezés is, ami a gyors kardrántás tudományát takarta. A iaido őse, akárcsak a kendoé, ugyancsak a ryu ha ken jutsu, ami a „heiho”-ból kiválva a klasszikus kínai katonai filozófia kísérletéből és példájából kiindulva, a taoista, shintoista, buddhista elméletektől, s főleg Takuan (1573-1645) Zen szerzetes szellemi irányvonalától befolyásolva létrejött harcművészeti irányzat, mely két, csak karddal felfegyverzett harcos fizikai és lélektani összecsapására összpontosítja elméletét és gyakorlatát, valamint a iai-jutsu. A jelenleg gyakorolt iaido iskolákban tulajdonképpen a kardrántás előtti meditációra, elmélyülésre fordítják a hangsúlyt, a gyakorlat tökéletes kivitelezése érdekében. A iaido művelője edzésének nagy részét koncentrációval, meditációval tölti, s maga a kardrántás művelete idejének csak csekély töredékét teszi ki. A kardrántás azonban nem csak a fegyver előrántását célozza, hanem egyben az ellenfél megsemmisítését is. A kard kirántása, és a lecsapás egyetlen folyamatos mozdulat. A szigorú rituálé szerinti mozgás utolsó fázisa mindig a kard pengéjéről a vér lecsapása, s a penge visszahelyezése a hüvelybe. Amint a küzdelem véget ért, a katanát tokjába visszacsúsztatva a szamuráj ismét visszatér a teljes nyugalom állapotába. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

## **KOBUDO**

Jelentése „a fegyverek útja”. A kobudo a japán népi fegyveres harcművészetek összefoglaló neve. Ebbe a rendszerbe tartozik az összes okinawai eredetű fegyver (bo, nunchaku, sai, tonfa) forgatása. Okinawán részben önálló harcművészetnek is fel lehet fogni. Japánban azonban a kobudo fegyverek általában más harci rendszerekben kaptak helyet. Más értelmezésben a középkori japán harcművészet korhű fegyverekkel és öltözékben való gyakorlását jelenti. A kobudohoz tartozó harci művészeteket általában nem önállóan gyakorolják, hanem valamely más harci rendszer keretében. Állásai, technikái nagyban hasonlítanak a különböző karatestílusok állásaihoz és technikáihoz, s a kézben lévő fegyver mintegy meghosszabbítása a karnak. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

## **SUMO**

A birkózás tradicionális, japán válfaja. Elődje a „sumai” volt. I. e. 23-ban, Suinin császár alatt rendezték az első birkózó versenyt. Sumai jelentése „küzdelem” amely a legrégebbi japán pusztakezes harcművészet. Technikai repertoárja a birkózóelemek (fogás, dobás, kiemelés) mellett ütéseket, rúgásokat, fejeléseket tartalmazott. A küzdelmek igen sok

halálos áldozatot követeltek. A Nara-korszaktól (710–794) kezdtek nyilvános versenyeket rendezni, s ekkor a sérülések számának csökkentése érdekében egy pár veszélyes technikát kiiktattak. Később bevezették a küzdelemben a ruhafogást, ami a küzdelmet életszerűbbé tette. A folyamatos változtatások hatására ez a kegyetlen harci forma szórakoztató látványossággá, versenysporttá szelődött. A Tokugawa-korszakban (1573–1868) kialakult a mai sumo, ami Japán nemzeti sportjává vált. 15 napos versenyek keretében évente hatszor rendeztek sumobajnokságot. Naponta több küzdelem zajlott le a kör alakú küzdőtéren. A cél az ellenfél kiszorítása a küzdőtérről, vagy annak elérése, hogy a lábán kívül más testrésze is érintse a talajt. Az alaptechnikák száma 90. Öltözetük a derékra és ágyékra erősített öv. A mérkőzés kezdetén a versenyzők az ártó szellemek távoltartására sőt szórnak a küzdőtérre, majd egymással szemben a kör szélén széttárt karokkal leguggolnak üdvözlésképpen, s jelezve, hogy nincs náluk fegyver. A küzdelem bírói jelre kezdődik.

Napjainkban kizárólag nagytestű, nehézsúlyú (130–260 kg-os) férfiak úzik versenyszerűen. A versenyzőket speciális étrenddel hizlalják fel, akik – sajnos – nem túl sokáig élnek. (Watakushi Ningén, 1999 alapján)

## 1.2. Kínai harcművészetek

### KEMPO

A shaolin kung-fu japán elnevezése, kínai eredetű harcművészet. Japánban sohasem volt túlzottan népszerű. A jiu-jitsuval együtt elsősorban közelharcra alkalmazták. Bizonyos tekintetben a karate dónak is előzménye. Ma a Shaolin Chuan és több kungfuirányzat tanulmányozása alapján létrehozott shorinji kempo – amit Doshin-So (1911–1981) mester alakított ki – hódít tért.

A shorinji a shaolin japán neve, ami arra utal, hogy a shorinji, a Bodhidharma által létrehozott tanítást kívánja továbbvinni. Valójában e stílus a japán harcművészetekhez áll közelebb, mivel alapítója a karate, judo és az aikido alapmódszerét kívánta egyesíteni a kínai alapokkal. Ideológiailag a zen tanításához kötődik. Amerikában kenpo néven, a nyugati mesterek által a különböző kungfustílusokból kialakított változatát úzik

### KUNGFU (Wushu)

„Kínai ököl” japánul: kempo. A kínai harcművészetek összefoglaló neve, Hongkongban és az egész világon, kivéve Kínát, ahol jelenleg a wushu elnevezést alkalmazzák. Ez a harcművészet a Shaolin kolostorból terjedt el. Eredete a régmúlt idők homályába vész. Tagadhatatlan az indiai hatás, de az ősi kínai gyökerek is fellelhetők benne. Alapvetően déli lágy (belső) és északi kemény (külső) stílusra osztható, bár köztes irányzatok is léteznek ma már. A ma létező iskolák száma több százra tehető. A tradicionális irányzatoknál fehér öltözet, mestereknél fekete kungfuruha és -cipő a jellemző. A Magyarországon elterjedt stílusok előszeretettel alkalmaznak fekete nadrághoz fehér vagy fekete pólót. Az elért szinteket színes selyemövekkel jelölik. Igaz, az eredeti kínai tanuló-, illetve mesterfokozat rendszer nem olyan precíz, mint japán megfelelője. Néhány egymástól árnyalatban elhatárolt tanulófokozat: TOE SVEN (a tanítvány tanítványa), SI DAI (kezdő), TOE DAI (tanuló), SI HING (régdi diák). Ezután átmenet következik a tanulóból a mesterfokozatba: SI SOOK (második tanítvány), SI BAK (első tanítvány), SI FU (tanító). Végül az igazi mesterfokozatok: SI GUNG (mester), SI JO (nagygyermek, az iskola alapítója). Ezek a fokozatok egymástól nem határolhatók el élesen, egyszerűen kinevezés és gyakorlás ideje alatt kapják meg azokat, s nem vizsga által érhetők el. Újabban azonban már a kungfufokozatokat is vizsgával lehet megszerezni. A stílus gyakorlóit övet is csak ritkán viselnek, s a viselt öv sem mindig jelent valamilyen rangot, fokozatot. Az övcsomót a férfiaknak bal, a nőknek jobb oldalukon kell viselniük. A tradíciókat megőrizve a kungfu az egész világon elterjedt.

A shaolin jelentése „kevés erdő”. Az egykori kínai birodalom középrészén három különböző buddhista kolostor elnevezése, melyben a szerzetesek a hagyományos lelki gyakorlatokon kívül harcművészetekkel is foglalkoztak. E három kolostor közül azonban

csak az ősi, Honan tartománybeli volt az, amely a távol-keleti harci formák egyik központjaként és a kínai harcművészetek fellegváraként kiemelkedően fontos, és alapvető szerepet játszott azok kialakulásában és majdani elterjedésében. A három kolostor közül csak ebben gyakorolták a szerzetesek tömegesen a harcművészeteket, amelyek részei voltak a kolostori életnek csakúgy, mint a meditáció, hála Bodhidharmának, aki 527-től kezdte tanait terjeszteni, ebben a kolostorban.

A Honan tartománybeli kolostort a Wei dinasztiaiban Xiao Wen-di császár építtette 497-ben Ba Tuo indiai származású buddhista szerzetes számára, hogy e helyen legyen Kínában a buddhista vallás fellegvára. 527-ben a kolostoralapító Ba Tuónál is fontosabb személy érkezett Indiából Kínába, a buddhizmus akkori legmagasabb rangú pátriárkája, Buddha 28. utódja, Bodhidharma (480-557). A Shaolin kolostor melletti remetebarangban kilenc évet meditált, s csak ezután volt hajlandó elfogadni a kolostor szerzeteseit tanítványaiul, s lett a kolostor pátriárkája. Bodhidharma magas követelményt állított a szerzetesek elé, akik közül sokan megbetegedtek, végkimerülésben meghaltak, vagy megszöktek a kolostorból. Ekkor világosodott meg előtte, hogy a szellemet nem lehet kettéválasztani a testtől, a hazájában szerzett testedzéssel kapcsolatos ismereteit (Vay-ramushi harcművészet) ötvözte a kínai hagyományokkal és ezekből fejlesztette ki a Shaolin kolostor első harci metódusát, a Chuan-Shut. Szerzetesei kétszáz éven belül a hatalmas birodalom leghíresebb harcosává váltak. A Chuan-Shu alapja a szintén Bodhidharma által megalkotott Chan (zen) buddhizmus, amely követőit mozgékonyagra, felszabadultságra neveli.

A Shaolin a Honan tartomány középső részén elterülő Songshan-hegység egy sűrű erdővel borított vadregényes csúcsán, a Shashi-shanon állt, amelyet a hegy lábánál, és még azon túl is kolostori tulajdonban lévő termőföldek öveztek. A földeken dolgozó szerzeteseket gyakran támadták meg banditák, s nemegyszer - háborús időkben - katonák is, hogy a már betakarított terményt elvegyék tőlük. A szerzetesek ilyenkor karddal, bottal, s a kezük ügyében lévő szerszámokkal védekezhettek, amiknek fegyverként való használatát mesterei szintre fejlesztették. A kolostor falain belül egyéb fegyverek használatát (pl.: lándzsa) is gyakorolták, de ezeket csak a kolostort ért támadás esetén használhatták. Maga a kolostor kívülről szinte megközelíthetetlen fellegvárhoz hasonlított, belülről viszont a szerzetesi cellákon kívül, hatalmas meditációs termek, könyvtárak és művészien megalkotott kertek kaptak helyet. A Tang-dinasztia alatt (618-907) a kolostor országos hírnévre tett szert. A szerzetesek harci tudományukat világiak részére azonban nem adhatták át. Ez a gyakorlat egészen a mandzsu Ching-dinasztia (1644-1911) trónra lépéséig volt érvényben. Ettől kezdve a Shaolin szerzetesek több hazafias, és parasztfelkelés mellé álltak. Tudásukat a felkelőknek - igaz módosítva, de - átadták. Szükség volt a módosításra, mivel a szerzeteseknek egész életük rendelkezésre állt tudásuk csiszolására, a felkelőknek azonban hihetetlenül rövid idő alatt kellett „arckésszé” válni. A Mandzsu-dinasztia végül 1723-ban megelégelte a shaolin papok tevékenységét, s északi kolostorukat hatalmas túlerőben lévő seregükkel elpusztították. Időközben a kolostorok között a vezető szerepet a déli Shaolin vette át, azonban hírneve, dicsősége soha nem érte utol a honani kolostorét. A legendás utolsó pátriárkája, Seh Koh Sum (1887-1960) pedig a negyvenes évek végén Szingapúrba menekült. Az eredeti tanítás az 1723-ban elmenekült szerzetesek révén került továbbadásra, s az általuk kifejlesztett rendszerek virágzanak ma is. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

## **TAI CHI CHUAN**

„Teljes (végső) erő ökle” vagy „Nagy végső cselekedet” kínai, ősi harcművészet. Alapja a lágy erő, amikor a „chi” az izmok megfeszítése nélkül áramlik át az ellenfél testébe. A legtökéletesebben kidolgozott belső stílus. Egészségőrző szerepe nagyon nagy, milliók üzik a Távol-Keleten, s ma már azon kívül is az egész világon.

A hagyomány szerint Chang San-feng alapította a XVI. században, aki mint shaolin pap már ismerte a harci módszereket, s mint taoista remete Honan tartományban élt. Felismerve a taoista eszmék alkalmazhatóságát a küzdelemben hozta létre harcművészetét. A mester legkiválóbb tanítványa Wang Tsung-yueh volt, aki egy honani

faluban, Chen Chia-kouban már tömegeket oktatott. A művészet itt kapta nevét, s innen indult hódító útjára. Mára négy fő stílusa alakult ki: chen, yang, wu és sun, valamint több kisebb iskolája létezik.

Mint harcművészetet igen kevesen űzik, mivel főleg középkorúak és öregek végzik a gyakorlatokat, s ugyan sokszor évtizedekig, mégsem jutnak túl a művészet öt része közül a harmadikon (formagyakorlatok), s a páros küzdelem gyakorlása csupán csak ezután kezdődhetne. Az első fázis a lazító- és légzőgyakorlatok segítségével a lazítás, a chi áramoltatása, a második a rávezető gyakorlatok a test helyes használatára, a körkörös és folyamatos mozgás alkalmazására. A harmadik fázis a formagyakorlatok megtanulása, a negyedik a gyakorló harc, s az ötödik a tényleges küzdelem, a tanultak széles körű alkalmazása.

### **1.3. Egyéb harcművészetek, küzdősportok**

#### **TAEKWONDO**

„A kézzel és lábbal küzdés művészete”. Koreában kifejlesztett harci művészet. 1946-ban alapította Choi Hong Hi (1918–2002) koreai nagykövet és tábornok, nagymester, a Taekwondo Világszövetség elnöke, több szakkönyv írója.

A Taekwondo igen sok látványos elemet tartalmaz (magas ugró- és forgórúgások), a rúgások lazák, pontosak, az ütések, állások a karatéhoz hasonlóak. Ugyan alapítója harcművészetet hozott létre, de ma már kedvelt versenysporttá vált az egész világon, s közel 40 millióan űzik. 2000-től kezdve olimpiai sportág. Koreában a VII. században a Silla-félszigeten létrehozták az idegen hódítók ellen a Hawarang-do különítményt. Ekkor már létezett Sillán a Soo Bakgi és a lábtechnikákat előnyben részesítő Taek Kvon. Mindkét irányzat 25 alapállást használt, amik magukba foglalták az ütések, rúgások, háritások, esések, gurulások, húzások kiinduló helyzetzeit.

Magyarországon a taekwondo meghonosítója 1977-ben Harmat László, aki Choi Hong Hi alapító mester személyes tanítványa volt. Jelenleg két nagy taekwondoszövetség működik, az ITF (International Taekwon do Federation, melyet 1966-ban alapítottak) és a WTF (World Taekwondo Federation, 1973-ban alapították). A WTF jelenti az olimpiai vonalat.

Magyarországon 1989-ben alakult meg az első WTF Taekwondo klub Patakfalvy Miklós és Engrich Marianna vezetésével. 2000-ben Salim József ötödik helyezést szerzett a Sydney Olimpiai Játékokon 58 kg-ban.

(Bővebben a témáról: [www.wtftaekwondo.hu](http://www.wtftaekwondo.hu))

#### **ESCRIMA**

Fülöp-szigeteki fegyveres harcművészet, melyben többféle fegyverrel gyakorolnak, de legjellemzőbb eszköze a bot, melyből általában kettőt használnak. Az escrima ősei az arnis és a kali voltak, melyben a fülöp-szigeteki fegyverek egész arzenálját felvonultatták. Az arnis szó a spanyol „arnés” szóból fejlődött ki, melynek jelentése: páncél, védelem, fegyverzet, a „kali” kezek mozgását jelenti, az escrima a spanyol esgrima szóból ered és vívást jelöl. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

#### **THAI BOX**

A leghíresebb thaiföldi küzdősport, amit a világ leghatékonyabb, legdurvább és leglátványosabb harci formájának tartanak. Eredetéről keveset tudunk, annyi biztos, hogy a 15. században már létezett. A thai box azonban csak Pra Chao Sua, a „Tigriskirály” (1703–1709) alatt vált versenysporttá. Igazi nemzeti sporttá 1774-től lett, amikor Rangoonban burmai és thai harcosok között megrendezték az első igazi nagy versenyt. Sokáig védőfelszerelés és szabályok nélkül űzték, a sok sérülés miatt felfüggesztették iskolai oktatását, majd 1930-ban megreformálták. Szabályokat hoztak, bevezették a meneteket és a védőkesztyűt is. A keményre edzett rúgófelületek akár



törést is okozhatnak. Az egyik legveszélyesebb versenysport. Két formáját különböztetik meg a thai boxnak: a régi formaként a muay thai boxot tekintik, új formájaként pedig az 1920-as évek után kialakult, védőfelszereléssel űzött fajtáját. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

### **KICK-BOX**

Modern, küzdelemcentrikus küzdősport. Amerikai (USA) eredetű. Nem karate a szó tradicionális értelmében. Az 1970-es évek elején mint versenysport született. Thai boxon, taekwon-dón, karatén és ökölvíváson alapul. Megtalálhatók benne a karatéra utaló tradíciós elemek (pl.: övfokozat, alaptechnikák), a taekwon-dóból átvett kedvelt ugrórúgások, a thai box hatásos technikái, a kungfualapokon nyugvó Bruce Lee által kifejlesztett ugyancsak nem tradicionális utcai harc a jeet kune-do, a bokszban alkalmazott kéztartás, s a bokszmérkőzések külsőségei, a ring és a kesztyű.

Az idők folyamán több elnevezéssel illették, mint kick-box karate, sportkarate, all-style karate, contact karate, combat sport. A sportág születésekor 1974-ben contact karate néven emlegették, utalva ezzel arra, hogy a találatokat itt valóban beviszik a küzdő felek. A világszövetség vezetői 1976-ban az all-style karate nevet adták a sportágnak, abból a megfontolásból kiindulva, hogy az új „összstílus” elnevezés jól tükrözi a sportág több irányzatból való létrejöttét s egyben azt, hogy valamennyi stílus képviselője indulhat versenyein, ha a szabályrendszerét elfogadja. 1981-től az irányzat sport voltát hangsúlyozva a sportkarate név került használatba, ami ugyan sport mivoltát hangsúlyozta, de a karate szó alkalmazásával ugyanakkor megtévesztő is volt. 1984-től a kick-box elnevezés a hivatalos a világszövetség javaslatára. Sajnos Magyarországon ezt is megtoldják a „karate” szóval, ami ez esetben ugyancsak zavaró. Sokszor a sportrovatok a kick-boxot pedig csak egyszerűen „karaténak” említik, amely súlyos fogalmi pontatlanság.

A versenyeken a küzdelmeket öt szabályrendszerben rendezik, melyek alapvetően abban különböznek egymástól, hogy az akciók kivitelezésénél kontrollált félerő (a semi-contact és light-contact szabályrendszerekben), vagy teljes erő (a full-contact, low-kick és thai-kickboxing szabályrendszerekben) engedélyezett.

Semi contact szabályrendszerben csak a félerejű, úgynevezett kontrollált akciók engedélyezettek, a bírók minden találatnál megállítják a küzdelmet (ún. stoprendszer) és megítélik a találatért járó pontokat.

A light contact szabályrendszerben is félerejű, kontrollált akciók engedélyezettek, viszont nonstop rendszerű küzdelem folyik, és a bírók a menetek végén pontoznak.

A full contact és low-kick szabályrendszerben engedélyezettek a teljes erejű akciók is nonstop rendszerű küzdelemben, a bírók a menetek végén pontoznak, az ellenfél kiütése is szabályos. A thai kick boxing szabályrendszer a low-kick szabályrendszer szerinti küzdelem, ahol néhány, a thai boxban is használatos technika alkalmazása is megengedett.

A sportolók kötelezően védőfelszerelést viselnek, mint védőkesztyű, lábvédő, sípcsontvédő, fejkvédő, fogvédő, herevédő. Ez alól kivétel a thai kick boxing verseny, ahol nem lábvédőt, hanem helyette gumis bokavédőt viselnek a versenyzők. Hivatásos mérkőzések esetében fejkvédőt nem használnak. A formagyakorlat-versenyeken ellentétben a tradicionális harcművészetekkel nem kötött, előre meghatározott és rögzített gyakorlatssorokat mutatnak be a versenyzők, hanem saját maguk által megalkotott koreográfia szerinti gyakorlatok bemutatására kerül sor, zenére, fegyveres vagy pusztakezes kategóriákban. A pontozóbírák a bemutatott elemek kivitelét (technika, nehézségi fok stb.) értékelik.

A versenyzők és edzők technikai tudásukról, felkészültségükről vizsgán adnak számot, ahol a versenyzőknek eredményeiket, az edzőknek tanítványaik eredményeit is beszámítják. A sportág érdekében kiemelkedő tevékenységet folytatók tiszteletbeli fokozatokat adományozás útján kaphatnak. Magyarországon 1979 óta létezik a kick-

box.

Az utóbbi években kialakult a kick-box aerobikáig is, melynél inkább az aerobik jellege dominál, kiszolgálva az alakformálást szem előtt tartó hölgyeket is. Megalapítója Billy Banks. Koreografált rúgások és öklözések sorozatát használják, a mozdulatsorokat zenére végzik, gyakran a modern tánc elemeit is beépítik a mozgásba. (Watakushi Ningen, 1999 alapján)

## **BIRKÓZÁS**

A birkózás eszköz nélkül vívott páros küzdelem, melyben cél, hogy az ellenfelet két vállra fektessék, vagy pontozással legyőzzék. Két fogásnemet különböztetünk meg a modern birkózásban, a kötött és a szabadfogást. A kötöttfogás esetében tilos az ellenfelet a derékvonal alatt megfogni, gáncsolni, a lábat a fogások végrehajtása közben cselekvőleg használni. A szabadfogásnál ugyanezek fordítottja igaz. Mindkét fogásnemben bármelyik versenyző megfoghatja saját testének bármelyik részét, kötöttfogásban azonban a sportoló saját lábának megfogásával nem akadályozhatja ellenfelét fogása végrehajtásában.

A birkózás az egyik legrégebbi testgyakorlati ág, tulajdonképpen egyidős az emberiséggel, hiszen a legősibb küzdelmi forma, kezdetektől fogva a mindennapi túlélésért vívott küzdelem eszköze volt.

A birkózásnak a görögöket jóval megelőző időkből is vannak egyiptomi, mezopotámiai és távol-keleti emlékei.

**Mezopotámiából** származó Kr. e. 28000 körül készült bronzszobor övbirkózókat ábrázolva bizonyítja, hogy a Tigris és Eufrátesz völgyében élő sumérok körében is ismert volt a birkózás. A birkózás őseit Egyiptomban is fellelhetjük. Papyrusztekercsek, vázák, falrajzok tanúskodnak arról, hogy az egyiptomiak ismerték, művelték és kedvelték a birkózást. A beni-hassani királysírokban feltárt sírkamrák falán birkózóalakokat ábrázoló festmények találhatók. A birkózás mint fegyvertelen küzdőmód egyrészt mint testedzés szolgált, másrészt a katonák kiképzésének részeként alkalmazták. Léteztek hivatásos birkózók is, akik mérkőzéseikkel szórakoztatták az érdeklődőket, s külön erre a célra edzettek.

Az **egyiptomi** birkózás szabályairól keveset tudunk. A képeken földharc és állóharc egyaránt előfordul, és arra lehet következtetni, hogy fogásokat az egész testfelületen megengedtek. Hidalás ábrázolására nem találtak példát, így nem valószínű, hogy a küzdelem célja a két vállra fektetés lett volna, valószínűleg a földrevitel, a dobás eredményes végrehajtása sem jelenthetett győzelmet.

A **kínai** birkózásnak Chiao Ti Shu a neve, s igen népszerű volt a katonaság és a nép körében. A Han időszak alatt Kakuteijitsu Kaiko néven vált ismertté.

Amikor a mongolok a Yue (1206–1368) időszakban lerohanták Kínát, magukkal hozták a mongol birkózást, ez az atlétikus stílusú művészet a helyi birkózással keveredve végül széles körben elterjedt. A Ming dinasztia alatt (1368–1644) a nép a technikát és a gyorsaságot kezdte értékelni, a fizikai erőnlétét viszont elhanyagolta, a mongolok azonban továbbra is az erőt kihangsúlyozták.

**Az ókori görögöknél** a fiatalok nevelésében fontos szerepet szántak e férfias küzdelemnek. A birkózás a vallási ünnepekhez kapcsolódó játékokon, így az olimpiákon is hamar megjelent, kezdetben a pentatlon egyik számaként palé néven, később önálló programként is, amit az ökölvívással egyesített küzdelem, a pankration teljesített ki. A küzdelem célja itt sem a két vállra fektetés volt. A pentatlon birkózásban az győzött, aki legalább háromszor földre vitte ellenfelét, míg az önálló birkózásban és a pankrationban, akinek az ellenfele feladta, vagy harcképtelenné vált. A birkózásban nem voltak súly- vagy korcsoportok és a küzdelem idejét sem korlátozták.

A küzdelem fűben, vagy homokkal feltöltött területen folyt. A versenyzők testüket a

mérkőzés előtt olajjal kenték be, homokkal dörzsölték be. A birkózásban mint önálló, a pentatlontól független versenyszámban már nem elsősorban állásban folytatott, kiegyensúlyozott küzdelemről volt szó, hanem változatos, állva, vagy földön egyaránt zajló birkózásról, amely látványosabb és izgalmasabb volt elődjénél. „Talajmenti, vagy gurulós birkózásnak” (katopalé vagy küliszisz) nevezték, melynél az állásban kezdett küzdelem akkor is folytatódott, amikor a versenyzők a földre kerültek. A mérkőzést az nyerte, aki elérte, hogy ellenfele feladja a küzdelmet. A magadást az ellenfél testének ütögetésével, a felemelt mutató-, vagy középső ujjal, vagy kiáltással kellett jelezni. A bíró is véget vethetett a küzdelemnek, ha úgy látta, hogy valamely versenyző harcképtelenné vált. A küzdelem feladására ritkán volt példa. Ezen a pentatlonból kivált birkózáson már olyan versenyzők vettek részt, akik kifejezetten erre a versenyre készültek, és ezért jóval keményebb küzdelem volt. A birkózók kezdetben ágyékkötőt viseltek, később, mint az antik olimpiák minden résztvevője: teljesen meztelenül mérkőztek.

**A rómaiaknál** Kr. e. 106-ból vannak emlékek, hogy már ekkor rendszeres birkózóversenyeket szerveztek. A versenyek győzteseit általában felmentették az adók alól, ha a valamely vallási ünnep, vagy a császárok tiszteletére rendezett játékokon háromszor győzelmet arattak. Kezdetben a birkózás a római polgárok sportja volt, a versenyeken rabszolgák, gladiátorok nem léphettek fel. Később eluralkodott a durvaság és a versenyeket díjakért rendezték, egyre több „hivatásos” verekedővel. A győzteseknek nagy tekintélyük volt. A római polgárok számára közvetlenül a birkózás szinte kizárólag mint a testi nevelés eszköze, vagy a fürdők közönségének kiegészítő, szórakoztató testmozgása létezett. A fiatalokat az iskolai oktatás részeként tanították a birkózásra, míg a fürdőkben szórakozásból mérték össze a polgárok erejüket. A késői római korban a városi tömeg a fegyvertelen küzdelmet nem tartotta elég érdekesnek, izgalmasnak, így a népünnepélyeket elsősorban nem birkózóversenyekkel, hanem véres gladiátorviadalokkal színesítették. Ha mégis rendeztek birkózóversenyeket, azokon gladiátorokat és rabszolgákat állítottak ki egymás ellen, kegyetlen szabályokkal. A hadsereg természetesen a katonák kiképzésében nagy jelentőséget tulajdonított mindig is a birkózás oktatásának és gyakorlásának. Elsősorban mint a közelharc gyakorlása jutott szerephez, de tisztában voltak önvédelmi és állóképesség fejlesztő jelentőségével is.

A kereszties háborúk korában már valódi erénynek számított a harci ügyesség, a testi erő. A lovagok egymással is megmérkőztek lovagi tornákon, hogy fenntartsák harckészültségüket, állóképességüket. A lovagi tornák elsősorban fegyveres, lovas viadalok voltak, de az erre való felkészülés eszközeként a birkózás is szerephez jutott. A fiatal katonák, az apródok kiképzésében is nagy szerepet játszott a birkózás.

**A középkorban** a birkózás gyakori szórakozás volt a nemesek és a köznép körében egyaránt. A jobbágyság birkózására vonatkozólag nagyon kevés adatunk van. Annyi azonban bizonyos, hogy a jobbágyság körében is kedvelt volt a birkózás. A népi birkózáshoz számíthatjuk a harcosok körében dívó birkózást is, hiszen a harcosok is a nép köréből kerültek ki, s onnan hozták magukkal a birkózás szeretetét, amelynek a harcok szüneteiben hódoltak.

A nemesek elsősorban az önvédelmi jellegű birkózást gyakorolták, a parasztleányek virtusból álltak ki egymással tusakodásra.

**A reneszánsz** idejében a királyi és főnemesi udvarokban a mulatozásokhoz kapcsolódva divat lett a birkózás a főurak, udvaroncok, katonák vagy szolgáik között. Megjelentek a hivatásos birkózók, erőművészek is. Mátyás király zsoldos seregében is dívott a birkózás. A híres fekete sereg harcosai a futás, a lovaglás és a kőhajítás mellett állandóan gyakorolták a birkózást is.

A régi görög birkózást Mantovában a XV. században Vittorino da Reltre olasz humanista tudós élesztette fel. Ez már szabályokhoz kötött küzdelem volt, ami hamarosan elterjedt. A török- és a Habsburg-hódítás korában, a XVI-XVII. században a népi testkultúra folytatói és továbbterjesztői a végvárok harcosai voltak. A nép sorából kikerült végvári vitézek a harcok szüneteiben vívással és birkózással készültek a további helytállásra. A

nép körében a birkózás iránt mindig nagy volt az érdeklődés. A birkózókban az emberi erő és ügyesség megtestesítőit látták. A nagy érdeklődés folytán kialakult a hivatásos birkózás, amely kenyérkeresetet, megélhetést biztosított művelőinek. A hivatásos birkózók mérkőzései a városok terein, majd a cirkuszokban nagy látványosságnak számítottak. A hivatásos birkózás a 19. század második felében érte el fénykorát.

Európában a kötöttfogású birkózást, Amerikában pedig a szabadfogásút űzték a hivatásos birkózók. Sok kiválóság akadt közöttük, akiknek az amatőr birkózás is sokat köszönhet. Később a hivatásos birkózás élelmes vállalkozók üzletévé vált. Erkölcsi alapját, sportértékét teljesen elvesztette. A mérkőzések előre megbeszélte látványossággá süllyedtek.

1830 körül megjelent Magyarországon Jean Dupuis francia díjbirkózó, aki mutatványaival és mérkőzéseivel nagy sikereket aratott. A verseny szabályai egyszerűek voltak:

- A „meggyőzött” ellenfél a hátán fekdjön
- Gáncsvetés, ütés, csípés, harapás tilos, az öv megragadása megengedett.
- A támadás csak egész tenyérrel történhet, körmök levágandók.
- Ha negyedóra alatt nem győz egyik versenyző sem, a küzdelmet abba kell hagyni, és másoknak kell helyet adni.

1880 után hivatásos francia birkózók érkeztek Pestre, ők terjesztették el az ún. görög-római kötöttfogású birkózást, amely aztán széles körben elterjedt. Az első magyar amatőr birkózók, Réthy Menotti és Schwartzmayer Lajos is sokat tanultak a francia profiktól. A századfordulón már nagy divat volt hazánkban a birkózás. 1900-ban rendezték az első professzionista birkózóbajnokságot, s az MTK védnöksége alatt a súlykategória nélküli bajnokság is útjára indult. Ezt későbbi olimpiai bajnokunk, Weisz Richárd nyerte meg. [klinda.site.aplus.net](http://klinda.site.aplus.net) alapján

## **BIRKÓZÁS AZ ÚJKORI OLIMPIÁKON**

1896-tól felvették a kötöttfogású birkózást az olimpiai játékok programjába, majd 1904-től a szabadfogású birkózást is. Az első, 1896-os athéni olimpián egy csoportban, súlyra való tekintet nélkül rendezték meg a versenyt. 1900-ban, Párizsban nem szerepelt a birkózás a játékokon, 1904-ben, St. Louis-ban pedig csak a szabadfogású birkózás szerepelt. 1908 óta mindkét fogásnemben megrendezik a versenyt.

## **MAGYAR OLIMPIAI HELYEZETTEK BIRKÓZÁSBAN**

### **1908. London**

Weisz Rihárd, kötöttfogás, nehézsúly, olimpiai bajnok

### **1912. Stockholm**

Varga Béla, kötöttfogás, középsúly, 3. helyezett

### **1924. Párizs**

Keresztes Lajos, kötöttfogás, könnyűsúly, 2. helyezett

Badó Rajmund, kötöttfogás, nehézsúly, 3. helyezett

### **1928. Amszterdam**

Keresztes Lajos, kötöttfogás, könnyűsúly, olimpiai bajnok

Papp László, kötöttfogás, középsúly, 2. helyezett

### **1932. Los Angeles**

Zombori Ödön, szabadfogás, légsúly, 2. helyezett

Kárpáti Károly szabadfogás, könnyűsúly, 2. helyezett

Tunyogi József szabadfogás, középsúly, 3. helyezett

### **1936. Berlin**

Lőrincz Márton, kötöttfogás, légsúly, olimpiai bajnok

Zombori Ödön, szabadfogás, légsúly, olimpiai bajnok

Kárpáti Károly, szabadfogás, könnyűsúly, olimpiai bajnok

Palotás János, kötöttfogás, középsúly, 3. helyezett

### **1948. London**

Bóbis Gyula, szabadfogás, nehézsúly, olimpiai bajnok

Szilvásy Miklós, kötöttfogás, váltósúly, 2. helyezett

Ferencz Károly, kötöttfogás, középsúly, 3. helyezett

Tóth Ferenc, kötöttfogás, nehézsúly, 3. helyezett

### **1952. Helsinki**

Hódos Imre, kötöttfogás, légsúly, olimpiai bajnok

Szilvásy Miklós, kötöttfogás, váltósúly, olimpiai bajnok

Polyák Imre, kötöttfogás, pehelysúly, 2. helyezett

Gurics György, szabadfogás, középsúly, 3. helyezett

### **1956. Melbourne**

Polyák Imre, kötöttfogás, pehelysúly, 2. helyezett

Tóth Gyula, kötöttfogás, könnyűsúly, 3. helyezett

### **1960. Róma**

Polyák Imre, kötöttfogás, pehelysúly, 2. helyezett

### **1964. Tokió**

Polyák Imre, kötöttfogás, pehelysúly, olimpiai bajnok

Kozma István, kötöttfogás, nehézsúly, olimpiai bajnok

### **1968. Mexikóváros**

Varga János, kötöttfogás, légsúly, olimpiai bajnok

Kozma István, kötöttfogás, nehézsúly, olimpiai bajnok

Bajkó Károly, kötöttfogás, váltósúly, 3. helyezett

Csatári József, szabadfogás, félnehézsúly, 3. helyezett

### **1972. München**

Hegedűs Csaba, kötöttfogás 82 kg, olimpiai bajnok

Kiss Ferenc, kötöttfogás 90 kg, 3. helyezett

Klinga László, szabadfogás 57 kg, 3. helyezett

Bajkó Károly, szabadfogás 90 kg, 3. helyezett

Csatári József, szabadfogás 100 kg, 3. helyezett

### **1976. Montreal**

Balla József, szabadfogás 100 kg, 2. helyezett

Réczi László, kötöttfogás , 3. helyezett

### **1980. Moszkva**

Kocsis Ferenc, kötöttfogás 74 kg, olimpiai bajnok

Növényi Norbert, kötöttfogás 90 kg, olimpiai bajnok

Rácz Lajos, kötöttfogás 52 kg, 2. helyezett

Tóth István, kötöttfogás , 2. helyezett

Balla István, szabadfogás 100 kg, 2. helyezett

Seres Ferenc, kötöttfogás 48 kg, 3. helyezett

Kovács István, szabadfogás 82 kg 3. helyezett

### **1988. Szöul**

Sike András, kötöttfogás 57 kg, olimpiai bajnok

Komáromi Tibor, kötöttfogás 82 kg, 2. helyezett

### **1992. Barcelona**

Repka Attila, kötöttfogás 68 kg, olimpiai bajnok

Farkas Péter, kötöttfogás 82 kg, olimpiai bajnok

### **2000. Sydney**

Bárdosi Sándor, kötöttfogás 85 kg, 2. helyezett

### **2004. Athén**

Majoros István, kötöttfogás 55 kg, olimpiai bajnok

### **2008. Peking**

Fodor Zoltán, kötöttfogás 84 kg, 2. helyezett

## **GRUNDBIRKÓZÁS**

A grundbirkózás története az 1950-es évekig nyúlik vissza, akkorra, amikor a népi birkózás újra feléledt az országban, különösen a Miskolc környéki bányászfalvakban. A térbirkózás szabályait Kárpáti Károly dolgozta ki, a köztudatba azonban Filácz Gyula már népbirkózás néven vitte be, s ő rendezte meg az első versenyt is. Valószínűleg ez

adta az ötletet Szekeres István sportújságírónak, aki magát a grundbirkózást megalkotta, s aki meghirdette az első bemutatóversenyeket. Ezt követően a szabályok egyszerűsége miatt ebből a küzdőjátékból igazi mozgalom lett. Számos verseny rendeztek, s elkezdtek az iskolákban is a versenyek rendezését. A Magyar Birkózó Szövetség felkérte Hady Dánielt, hogy dolgozza ki a csapat grundbirkózás szabályait és szervezze meg az első csapatversenyt. 1985-ben a budapesti szabadfogású világbajnokság kísérőprogramjaként megrendezték a grundbirkózó csapatbajnoki döntőt, amely óriási érdeklődés mellett hatalmas siker volt. A külföldi edzők is felfigyeltek erre a küzdőjátékra, a hazai szakemberek is meglátták a fantáziát a grundbirkózásban, hiszen remek lehetőséget kínált a birkózó utánpótlás kiválasztásához, s a birkózás megszerettetéséhez. Az első grundbirkózó diákolimpia 1989-ben került megrendezésre. A küzdőjáték egyszerű szabályai, valamint amiatt, hogy semmilyen szerre, eszközre nincs hozzá szükség a tantervkészítők (NAT és kerettanterv), valamint az iskolai testnevelés gyakorlata is preferálja a grundbirkózás űzését. A testnevelés érettségi vizsga követelményekben is szerepel a küzdősportok, önvédelem tartalmi egységen belül a grundbirkózás.

### **A grundbirkózás versenyszabályai (Nagy, 2000 alapján)**

A grundbirkózás 5 m átmérőjű körben zajlik, amelyet a legegyszerűbben tornateremben egy közepén társ által rögzített kötél végéhez fogott krétával rajzolhatunk fel. Ahol lehetséges ott akár – nem túl mély – homokba, esetleg fűbe is felrajzolhatjuk a kört, illetve használhatjuk a kosárlabdapálya kezdőkörét is. Ha rendelkezésünkre áll mászkötél azzal is alakíthatunk kört.

A grundbirkózás célja, hogy a játékos az ellenfelét felemelje, vagy a körből kitolja.

A mérkőzésidő általában 2 perc, ez azonban életkoronként és jártasság szerint testnevelésórán akár csökkenthető is. Döntetlen esetén hosszabbításra kerül sor. A hosszabbításban az első akciópontot elérő versenyző lesz a mérkőzés győztese. A hosszabbítás időtartama szintén 2 perc. Ha ezalatt nem születik pont, bírói döntésre kerül sor a versenyzők mérkőzés alatt nyújtott teljesítménye alapján.

Megkülönböztetünk tiszta és pontozásos győzelmet.

### **A győzelmek fajtái, pontok**

Tiszta győzelemről akkor beszélünk, ha az ellenfelet függőleges irányban megemelve minimum 3 másodpercig megtartjuk a levegőben úgy, hogy mindkét talpa elemelkedjen a talajról (4:0). Tiszta győzelem még, ha az ellenfelet szabálytalanság miatt leléptetik.

Pontozásos győzelemről akkor beszélünk, ha a mérkőzésidő alatt megszerzett pontok alapján győz valaki. Ha az egyik versenyző 6 pont különbséggel vezet, úgy a mérkőzést megnyerte.

A következő pontok szerezhetőek:

- az ellenfél felemelése (függőlegesen, úgy, hogy mindkét lába elhagyja a talajt), kevesebb, mint három másodpercig (2 pont),
- az ellenfél kitolása vagy rögzített kilendítése a körből úgy, hogy annak mindkét talpa túl legyen a kör vonalán, miközben a támadó a kitolás pillanatában legfeljebb egy lábbal kerülhet a küzdőkörön kívül – kivéve, ha kitolt versenyző kirántja őt (1 pont),
- ha a versenyző a körből való kitolása vagy felemelése ellen úgy védekezik, hogy letérdel, leül vagy lefekszik, az első esetben figyelmeztetést kap, minden további esetben ellenfelének 1 pontot ítélnék
- ha a két versenyző egyszerre kerül a körön kívülre, egyik sem kap pontot

### **Szabálytalanságok és büntetésük**

Az egyértelmű durva szabálytalanságokért leléptetés jár, mint: ütés, rúgás, karmolás, szándékos gáncsolás, az ellenfél szándékos földre rántása, lökése.

A nem szándékos illetve nem durvaságból elkövetett szabálytalanságok esetében a versenyző első esetben figyelmeztetést kap, majd a másodiknál ellenfelének 1 pontot ítélnek, harmadik esetben azonban leléptetés jár.

Tilos:

- Az ellenfél nyakának megfogása páros kézzel.
- Az ellenfél lábának térdhajlat alatti megfogása.
- Az ellenfelet földre lökni és rántani.
- Az ellenfelet nem függőleges helyzetben emelni.
- Megakadályozni az emelést lábbeakasztással, kulcsolással.
- Leülni, lefeküdni.
- Durva szabálytalanságokat alkalmazni: ütni, rúgni, harapni stb.

### **Csapatmérkőzések szabályai**

Az egyes mérkőzések győztesei szerint történik a csapateredmény megállapítása. Minden egyéni győzelemért egy pont jár, az ebből származó pontok összege adja a csapatmérkőzés végeredményét. Ha pontegyenlőség (döntetlen) alakul ki, akkor az a csapat nyer, amely mérkőzése során több tiszta győzelmet ért el. Amennyiben ez is egyforma, akkor a mérkőző párok közül egyet kisorsolnak, akik újra mérkőznek és ezen mérkőzés eredménye dönti el a végeredményt. (Nagy, 2000 alapján)

### **Súlycsoportok**

Fiú: 24-26-28-31-34-37-41-45- +45 kg

Lány: 24-27-31-35-40-45- +45 kg

### **ÖKÖLVÍVÁS** (Danyó és Hajdu, 2005 alapján)

Az ökölvívás történetét kutatva, csakúgy, mint a birkózás esetében, meg kell említeni, hogy tulajdonképpen egyidős az emberiséggel, hiszen a zsákmányszerzés, területszerzés és annak megtartása, vagy akár a párválasztás is a testi erőt alkalmazva lehetett eredményes.

Az ökölvívás első nyomai a Kr. e. 5. évezred második feléből, a mai Etiópia területéről származnak. A harcosok kiképzésének része volt a közelharc, arra az esetre, ha fegyverét elveszíti a katona, akkor is képes legyen megvédeni magát, így a pusztakezes védekező, hárító és visszatámadó mozdulatokat is gyakorolták. A mai modern ökölvívásban használatos ütésektől azonban ezek eltértek. Kr. e. 2600 körül az egyiptomi beni-hassani sírkamrák falán találtak ökölvívókat ábrázoló képeket.

Mezopotámiai emlékek is tanúskodnak az ökölvívás létezéséről. Kr. e. 1900-1800 körüli égetett agyag kisplasztikák ábrázolnak ökölvívókat. (Kun, 1998, 39. o. alapján)

Az ókori indiai őslakosok, a dravidák is alkalmaztak fegyver nélküli önvédelmet. Kun szerint „itt bukkantak fel először azok a párviadal- és vetélkedési formák is, amelyeknek stílusjegyeit az ellenfelek fájdalomérzékeny testrészeire mért ütések, rúgások és fojtások jellemzik.” (Kun, 1998, 46. o.)

A versenyszerű ökölvívással Kr. e. a 10. századtól a görögöknél találkozhatunk először, Homérosz Íliásza, freskók, edények, vázák ábrázolásai tanúskodnak erről. A harcosok békeidőben is űzték az ökölvívást, hogy harckészségük, állóképességük megmaradjon.



Ezt tekinthetjük a rendszeres, sportszerű ökölvívás előzményének, ami a civil lakosságra áttérjedve egyre nagyobb teret hódított. A gyakran előforduló kézsérülések miatt eleinte puha bórszíjakat alkalmaztak (kb. ) és a mai bandázshoz hasonlóan az ökölre és az alkarra erősítették. Kr.e. az 5. századtól kezdve ezt továbbfejlesztették, a gyapjúval bélelhető keményebb, cserzett bőrök alkalmazásával már nem az ököl megvédése, hanem az ütés hatékonysága volt a cél. Később alkalmazták a bőrgombos, majd a római uralom idején Kr. e. 250-től az ünnepi szertartások és a cirkuszi játékok alkalmával az ólom- és vasgombos kesztyűket is, melyekkel maradandó, vagy akár halálos sérüléseket okoztak.

Kr. e. 688-ban az ökölvívás már az ókori olimpiai versenyszámok között szerepelt.

A kézfejekre és csuklóra ökor bórszíjat rögzítettek, szabályos találati felület pedig a fej, arc és mell voltak. Ha valaki máshol ütötte meg ellenfelét, azt leléptették. Az ökölvívóversenyek az olimpia utolsó napjának délutánján kerültek sorra.

Két korosztályban, felnőtt (andresz) és ifjúsági (paidesz) lehetett nevezni. A párosítás (sorsolás) a következőképpen zajlott: egy összetört cserép betűvel jelölt darabjait keverték össze egy ivókupában. Akik azonos betűt húztak, azok mérköztek meg egymással, és minden kör után újracsoroltak.

A menetidőt és a súlycsoportokat sem ismerték, körülhatárolt küzdőtér sem volt. A küzdelem akkor ért véget, ha valamelyik versenyző elájult, vagy megsérült és ezért feladta a mérkőzést, döntetlen nem létezett. A mérkőzés feladása azonban szégyennel járt, ezért a spártaiak az első vereségek után nem is indítottak ökölvívó versenyzőket. Egyenlő tudású ellenfeleknél a küzdelem hosszabb időn keresztül is elhúzódhatott. Ekkor a győzelmet ún. „klimax” során is eldönthették: felváltva ütöttek védekezés nélkül, az első ütés jogát sorsolással döntve el.

Kr. u. 393-ban Nagy Theodosius császár betiltotta az ünnepi játékokat, és ezzel együtt az ókori ökölvívás korszaka is lezárult. Ezt követően hosszú ideig kellett arra várni, hogy az ökölvívás újra népszerűvé váljon.

**A középkorban** a testmozgás szinte csak a lovagi tornákra korlátozódott. A lovagok az úzás, lovaglás, íjászat, vívás és vadászat területén képezték magukat.

Később az ökölvívás a gentleman sport „polgári” vonulatában jelent meg ismét. Először a bot- és kardvívás kiegészítő sportjaként alkalmazták, majd később felismerve a test erőnléti állapotára kifejtett jótékony hatását, került előtérbe. A vívómesterek, hogy pénzt keressenek és népszerűsítsék magukat, az országot járva bemutatókat tartottak. Ezen bemutatók első részében a kardvívás, második részében pedig az ökölvívás került sorra. Mikor elegendő néző gyűlt össze, kezükben kötéllel megfelelő nagyságú kört alkottak (innen származik a „RING” elnevezés), ahol a bemutatók és a küzdelmek zajlottak. A kardvívás fokozatosan a háttérbe szorult, s előtérbe került az ökölvívás. Ekkor még nem létezett a menetidő nélkül, és csupasz ököllel küzdöttek. A mérkőzések előtt fogadásokat lehetett kötni. Az első nyilvános bokszmérkőzést 1681-ben rendezték meg, a kor leghíresebb öklözője James Figg volt, akinek számtalan dolog fűződik a nevéhez. Ő a sportág első nehézsúlyú bajnoka, őt tartják az újkori ökölvívás megalkotójának, de ő alapította a legelső „Gym”-et is 1719-ben. Az első nemzetközi mérkőzést 1725-ben rendezték. Jack Broughton 1743-ben alkotta meg és adta ki az ökölvívás első szabálykönyvét „Londoni szabályok” címmel, mely 1838-ig érvényben volt. Itt meghatározták a mérkőzés színhelyét, a ringsegédek számát, a pénzdíjak elosztását és egy máig is érvényben lévő szabályt, miszerint tilos megütni a földön térdelő vagy fekvő ellenfelet. A vitatott, szoros mérkőzéseknél a versenyzők a jelenlévők közül választhattak egy-egy „gentlemant”, akik dönthettek a győztes személyéről. Ekkortájt szinte csak a kardvívásnál alkalmazott egyenes vonalon mozogtak és többnyire egyenes ütésekkel próbálták elérni egymást az ökölvívók, kesztyűket is csak edzésen használtak, ezért gyakori volt, hogy törés, kézsérülés miatt kellett félbehagyni a mérkőzést. Lassan kialakult a küzdőtér, amely a nézők tömegét volt hivatott távol tartani, levert cölöpöket kerítették körbe kötéllel, az így négyzet alakúvá vált küzdőtér megtartotta a már használatos ring nevet. Nagy-Britanniában az 1760-as évek elején

tiltották be a nyilvános bokszmérkőzéseket, majd 1780 környékén újra fellendült az ökölvívás. A növekvő nézőszám miatt 1824-ben megalkották az első lelátót. A világ első bokszklubját 1812-ben Londonban hozták létre. 1838-ban módosították a „**Londoni Szabályokat**”, ezzel szinte egy időben négy súlycsoportot (könnyű, váltó, közép, nehéz) határoztak meg. Sokszor a hosszú mérkőzések dulakodásba, birkózásba csaptak át, és mivel közlelől nem lehetett az egyeneseket hatékonyan alkalmazni, ezért új technikák is szükségessé váltak. Használni kezdték a horgokat, később pedig a felütéseket. 1867-ben **John Graham Chambers** ökölvívó és a szabálykiadást finanszírozó **Queensbury márk**i javaslatára újraalkották az addigi szabályzatot. A kesztyű bevezetésével kisebb lett a sérülés és a közvetlen leütés veszélye is. Ez meghatározó volt az amatőr versenyek kialakulásában. A szabályok lényegében azonosak voltak a profi és az amatőr mérkőzéseken, de az amatőröknél a kesztyű kötelező volt, és a mérkőzések időtartamát is megkötötték. Háromperces meneteket vívtak egyperces szünetekkel. A kesztyűben történő küzdelem lassan a profi bokszot is meghódította. (Danyó és Hajdu a [www.profiboksz.hu](http://www.profiboksz.hu) alapján.)

A súlycsoportok a következők voltak: pehelysúly 57 kg, könnyűsúly 63,5 kg, középsúly 71 kg, nehézsúly 79,4 felett, majd 1884-ben jött létre a harmatsúly (52 kg), 1920-ban a légsúly 51 kg, a váltósúly 69 kg és a félnehézsúly 79,4 kg. Az amatőr ökölvívás jelenlegi súlycsoportjai 2003-ban alakultak ki. Az amatőr ökölvívók fej-, fog- és mélyvédőt viselnek, míg a profi versenyzők nem viselnek fejdédőt. 1904 óta az újkori olimpiák versenyszáma az ökölvívás. Az European Box Uniont (EBU) 1945-ben, az Amateur International Boxing Associationt (AIBA) 1946-ban alapították, a WBA (World Boxing Association) 1962-ben, míg a WBC (World Boxing Council) 1963-ban, Az International Boxing Federation 1983-ban, a WBO (World Boxing Organisation) pedig 1988-ban alakult. (Kun, 1998. 332-333. o.) Az első Európa-bajnokságot 1925-ben Stockholmban rendezték meg.

## **AZ ÖKÖLVÍVÁS MAGYARORSZÁGI TÖRTÉNETE**

Az első bizonyítható magyar vonatkozású kapocs az ökölvíváshoz báró Wesselényi Miklós nevéhez fűződik, aki gróf Széchenyi Istvánnal látogatott Angliába 1822-ben, ahol John Jackson edzőtermében vett edzéseket. Ezután azonban a sportággal kapcsolatosan nincsenek feljegyzések. Ami bizonyos, hogy a gróf Esterházy Miklós által 1875-ben alapított Magyar Athletikai Clubban gyakorolták az ökölvívást is. 1875. május 6-án egy súlycsoportban került megrendezésre az első verseny a MAC által. 1878-ban a Halász Zsiga vívó- és tornatanár Angliába utazott, hogy ökölvívótudását fejlessze. Hazatérve azonban az érdeklődés hiánya miatt nem tudta kamatoztatni tudását. 1910-ben megrendezték az első súlycsoportos versenyt, 1911-ben Bing Ede János megírta az első magyar nyelvű ökölvívószakkönyvet. 1912-ben a Műegyetem aulájában rendezték meg az első nemzetközi egyéni versenyt. 1920-ban megalakult a Magyar Birkózók Szövetsége, melyen belül létrejött a bokszoló-szakosztály. 1923-ban rendezték meg az első felnőtt magyar ökölvívó-bajnokságot, melyen már hét súlycsoportban versenyeztek. 1925-ben megalakult a Magyar Ökölvívó Szövetség, 1926-ban írták ki az első csapatbajnokságot. A második világháborút követően már 1945-ben újból megrendezték az egyéni és csapatbajnokságot. Az 1948-as londoni olimpián Papp László és Csík Tibor is aranyérmert szerzett. 1949-ben Papp megnyerte első kontinensbajnoki címét. Az 1951-es milánói kontinensbajnokságon már második Európa-bajnoki aranyát nyerte Papp László. 1952-ben Pappnak sikerült megvédenie olimpiai bajnoki címét, 1953-ban azonban az Ebn helyzetlenül zárt. Az 1956-os melbourni olimpián Papp harmadik olimpiáját nyerte meg, s ezzel ő lett az első háromszoros olimpiai bajnok. Ezután profi öklözőnek állt. 1956 után a magyar ökölvívás is hullámvölgybe került, ettől függetlenül azonban mindig akadt egy-egy olyan versenyző, akinek révén megmutathatta a magyar nemzet, hogy számolni kell vele az ökölvívósportban. (Török Gyula, Kajdi János, Kálmán János, Gedó György, Orbán László.) Az utóbbi évek kiváló bokszolói közül ki kell emelni: Balzsay Károlyt, Erdei Zsoltot, Bedák Pált, Kovács Istvánt, Kótai Mihályt, akik számos értékes győzelemmel öregbítették Magyarország hírnevét a sportágban. (Kincses, 2006 alapján [www.boxing.hu](http://www.boxing.hu))

## **A MAGYAR ÖKÖLVÍVÓ OLIMPIAI HELYEZETTEK**

### **OLIMPIAI BAJNOKOK**

Kocsis Antal - 1928, légsúly

Énekes István - 1932, légsúly

Harangi Imre - 1936, könnyűsúly

Csík Tibor - 1948, harmatsúly

Papp László - 1948, középsúly

Papp László - 1952, nagyváltósúly

Papp László - 1956, nagyváltósúly

Török Gyula - 1960, légsúly

Gedó György - 1972, papírsúly

Kovács István - 1996, harmatsúly

### **OLIMPIAI EZÜSTÉRMESÉK**

Orbán László - 1972, könnyűsúly

Kajdi János - 1972, váltósúly

### **OLIMPIAI BRONZÉRMESÉK**

Botos András - 1972, pehelysúly

Váradai János - 1980, légsúly

Lévai István - 1980, nehézsúly

Isaszegi Róbert - 1988, papírsúly

Béres Zoltán - 1992, félnehézsúly

Kovács István - 1992, légsúly

Mizsei György - 1992, nagyváltósúly

Erdei Zsolt - 2000, középsúly

### **VÍVÁS**

A vívás technikai jellegű szerrel űzött küzdősport, ahol cél az ellenfél érvényes testfelületén szúrással, a kardvívásnál szúrással vagy vágással találat elérése. A küzdelem páston történik. Szakágak szerint megkülönböztetünk: kardvívást, tőrvívást és párbajtőrvívást. Kardvívás során a találatok adása vágással és szúrással egyaránt történhet, ezért ez a leglátványosabb. A találati felület deréktól felfelé érvényes, ez alatt mélyvágásnak minősül, amit a gép nem jelez. Tőrvívásnál érvényes találati felület csak a törzs, amelyet csak szúrással lehet eltalálni. A fej és a karok érvénytelenek, ezt fehér lámpa jelzi. Párbajtőrvívásnál nem számít, melyik fél a támadó, amelyik előbb talál, az adta a tust. A lehető legegyszerűbb fegyvernem. Csak szúrni lehet, az egész testfelületre. Ha mindkét fél talál, kettős találatnak minősül.

A vívás a katonai tevékenységből, a harci előkészületekből fejlődött ki, s tulajdonképpen a középkori lovagi hagyományokhoz köthető. A lovagi nevelés hét alapkövetelménye közül a lovaglás, az úszás, a nyilazás, a vívás és a vadászat mind azt a célt szolgálták, hogy a lovagok harckészségét fenntartsák. Ehhez kapcsolódtak a lovagi tornák is, ahol a

megszerzett tudást „verseny”-körülmények között alkalmazhatták.

A kard őse a hajlított pengéjű szablya, a párbajtőr előzménye az egyenes pengéjű rapier, a mai tőr előzménye a könnyű, hajlékony pengéjű fleuret volt. A reneszánsz korában a vívás központja Itália, Bologna volt. Az első 1553-ban kiadott vívókönyv szerzője Camillo Agrippa volt. Művében a vívást mint harcművészetet mutatta be, és összefoglalta a korszak minden ismeretét a támadáshoz és a védekezéshez szükséges mozdulatokról.

A 17-18. században a sportág elterjedéséhez hozzájárult a párbajozás elterjedése egész Európában, ebben a korszakban elsődlegesen a franciák voltak meghatározók. XIV. Lajos francia király udvarmesterének találmánya volt a bőrből készült fejkendő.

A mai kard az olasz vívómesterek nyomán vált ismertté. Giuseppe Radaelli a kardot már nem csuklóból mozgatta, hanem rögzített csukló mellett könyökből vívott, mintha a penge az alkar folytatása lenne. Később az iskolájából kikerült mesterek terjesztették el az előbbi módszert.

Az igazi, mai értelemben vett vívás a 19. században jelent meg Magyarországon. 1825-ben gróf Széchenyi István és báró Wesselényi Miklós javaslatára és támogatásával Keglevich Ignác alapította meg Pesten a Nemzeti Vívó Intézetet, melynek élén 1832-től Wesselényi Miklós állt. 1830-tól az oktatás magyar nyelven folyt, s egyre nagyobb népszerűsége tett szert a sportág. 1836-ban kiadták a vívóintézet szabályait. Az intézet 1851-ben megszűnt. Domján János mester 1839-ben megírta és kiadta az első magyar vívószakkönyvet „Vítan” címmel, melyben a kardvívást ismerteti. Ugyanebben az évben adták ki Chappon Alajos mester német nyelvű vívószakkönyvét is, ő azonban a törvívás, a kardvívás és a bajonettvívás módozatait ismertette.

Ebben az időben a vívóiskolákban inkább a párbajokra történő felkészítés dominált, tulajdonképpen a vívóakadémiák tekinthetők a sport kialakulásának előfutárainak. Az első akadémiák az 1850-es években alakultak Pesten, majd később a tornaegyletekben is beindult a vívásoktatás. Az 1870-ben megalakult MAC-ban már szintén lehetett vívni. Az 1880-as évektől a vívóakadémiákat a vívómesterek kihívásos versenyei váltották fel, ahol a tanultakat ellentétben a párbajokkal biztonságos körülmények és szabályok mellett lehetett alkalmazni. Az első országos vívóverseny a MAC szervezésében 1894-ben volt. 1897-ben alakult meg a Magyar Atlétikai Szövetség (MASZ) vívószakosztálya, 1899-ben Hámory László kidolgozta a vívás egységes szabályait. 1902-ben Nagy Béla a modern vívás szabályait fektette le. 1912-ben alakult meg a már önálló, nem a MASZ keretein belül működő Magyar Vívó Szövetség.

1913-ban alakult meg a Nemzetközi Vívó Szövetség, melynek első elnöke Dr. Nagy Béla volt. Az első törversenyt 1928-ban, míg az első párbajtőrversenyt 1930-ban rendezték. A vívás 1896 óta valamennyi olimpián szerepelt, s a magyarok egyik sikersportága. Legeredményesebb magyar versenyzőnk Gerevich Aladár, aki hétszeres olimpiai bajnok (harmincnégyszeres magyar bajnok) volt.

(Bővebben a témáról: <http://hu.wikipedia.org>)

## **OLIMPIAI BAJNOKOK 2008-IG**

Ágoston Judit, B. Nagy Pál, Bárány Árpád, Berczelly Tibor, Berty László, Bujdosó Imre, Csongrádi László, Delneky Gábor, Dömölky Lídia, Elek Ilona, Erdős Sándor, Fenyvesi Csaba, Földes Dezső, Fuchs Jenő, Gábor Tamás, Gedővári Imre, Gerde Oszkár, Gerevich Aladár, Glykais Gyula, Gombos Sándor, Hámori Jenő, Juhász Katalin, Kabos Endre, Kárpáti Rudolf, Kausz István, Keresztes Attila, Kovács Pál, Kulcsár Győző, Magay Dániel, Marosi Paula, Mendelényi Tamás, Mészáros Ervin, Nagy Ernő, Nagy Tímea, Nébald György, Nemere Zoltán, Osztrics István, Papp Bertalan, Petschauer Attila, Pézsa Tibor, Piller György, Pósta Sándor, Rády József, Rajcsányi László, Rajczy Imre, Rejtő Ildikó, Schenker Zoltán, Schmitt Pál, Szabó Bence, Tersztyánszky Ödön, Tordasi Ildikó, Tóth Péter, Werkner Lajos

## **OLIMPIAI EZÜSTÉRMESEK 2008-IG**

Abay Péter, Balthazár Lajos, Békessy Béla, Berty László, Bujdosó Imre, Dömölky Lília, Garay János, Gerevich Aladár, Horváth Zoltán, Juhász Katalin, Kamuti Jenő, Kolczonay Ernő, Marosi József, Marosi Paula, Nébald György, Petschauer Attila, Posta Sándor, Rády József, Rejtő Ildikó, Sákovics József, Schenkel Zoltán, Szabó Bence, Tersztyánszky Ödön, Tordai Ildikó, Uhlyárik Jenő, Zulawszky Béla

#### **OLIMPIAI BRONZÉRMESEK 2008-IG**

Berczelly Tibor, Berty László, Boger Erna, Fülöp Mihály, Garay János, Gedővári Imre, Gerevich Aladár, Gerevich Pál, Gyuricza József, Hammang Fernec, Kabos Endre, Kovács Pál, Kulcsár Győző, Lichtneckert István, Marosi József, Maszlay Lajos, Mészáros Ervin, Mincza-Nébald Ildikó, Nébald György, Palócz Endre, Pézsa Tibor, Posta Sándor, Rejtő Ildikó, Sákovics József, Schenker Zoltán, Szekeres Pál, Tersztyánszky Ödön, Tilly Endre, Tordasi Ildikó

---

# 7. fejezet - Judo gyakorlati segédanyag

Ebben a fejezetben a judo mozgásanyagából a testnevelőtanár-képzésben, valamint az iskolai testnevelésórákhoz, így a teljesség igénye nélkül elsősorban az esés- és gurulástechnikák, az egyszerűbb - szerző által kiválasztott - dobások és a földharctechnikák oktatásához szeretnénk segítséget nyújtani.

## 1. Eséstechnikák (Ukemi waza)

Az eséstechnikákat a modern judo megalapítója, Jigoro Kano alkotta meg azért, hogy a dobások után történő földre érkezésnél minél kevesebb sérülést szenvedjenek el a sportolók. Mivel minden dobás célja az ellenfél földre juttatása, ezért mindenképpen szükséges az esések oktatása a dobások megtanítása előtt, hiszen csak így kerülhetők el a sérülések. Az esések elsajátítására megfelelő időt kell szánni, hiszen, ha valaki nem megfelelően tanulja meg őket, akkor mindig félni fog a földre érkezéstől, s szorongással fogja megélni a feladatokat.

A helyes eséstechnika megtanítása nemcsak sportági szempontból fontos, hanem azért is, mert e technikákra a mindennapi élet során is támaszkodhatunk, ha elesünk, így általuk elkerülhetjük a komolyabb sérüléseket is. Gyakori az esések tanulásának kezdetekor, hogy a tanulók fejfájásra panaszkodnak. Ez azért fordul elő, mert nincsenek hozzászokva a talajra érkezéshez és a viszonylag sok rázkódással járó feladatok miatt fájdul meg a fejük. Éppen ezért fontos az ismétlésszámok megfelelő meghatározása, relaxációs és játékos gyakorlatok beépítése, illetve a foglalkozás végén a masszázis alkalmazása.

Az esések oktatásánál a következő általános módszertani elvekre ügyeljünk:

- A balesetvédelmi szabályokat betartva (lásd korábban a balesetvédelmi szabályok fejezetnél), megfelelő felületen kezdjük az oktatást, elengedhetetlen a szőnyeg, tatami alkalmazása.
- Az alapos, minden testrészre kiterjedő bemelegítés (általános és speciális bemelegítő gyakorlatok) szintén elengedhetetlen, fontos az ízületek átmozgatása, különösen az ujjak, váll-, könyökízületek átmozgatása, mert ezek a tompításakor nagy megterhelésnek vannak kitéve.
- Szem előtt kell tartani a fokozatosság elvét: mindig a legalacsonyabb pontról a legmagasabb pont felé haladva oktatjuk az eséseket, az egyszerűbbtől a bonyolultabb technika felé.
- Az esések oktatásánál a mintaszerű, a technikát teljes egészében ábrázoló tanári (edzői) bemutatás kiemelkedően fontos az elsődleges mozgáskép, motiváció kialakítása szempontjából.
- A következő szempontok kiemelése az oktatás elején meg kell, hogy történjen: tompító felület pontos meghatározása, ízületek szögei, ujjak, karok, tenyérhelyzetének, és végtaghelyzetének bemutatása (pontos ismerete), a nyak (fej) rögzített helyzetének és áll mellkasra szorításának megkövetelése.
- Ahol lehet, ott alkalmazzuk a parciális oktatást.
- Először egyéni, majd páros gyakorlatokkal mélyítsük el a tudást.
- A könnyített feltételektől a nehezített feltételek felé haladjunk: akadályok feletti társsal/szerrel végrehajtott gyakorlatok alkalmazása.

- A következő pontok a testnevelő- és edzőképzésnél fontosak: ismerni kell a feladatoknál a segítségnyújtás lehetőségeit.
- Ismerni kell a hibákat és a hibajavítás, az előkészítő és rávezető gyakorlatokat.
- Fontos az előzetes ismeretekre történő támaszkodás, utalás, pl. gurulóátfordulás előre.
- Esések előtt érdemes a levegőt kipréselni a tüdőből.
- Az eséseknél az ütközési (tompító) felületnek a lehető legnagyobbnak kell lennie, soha ne essünk hajlított csuklóval tenyérre, mert a csukló átmérője igen kicsi ahhoz, hogy a rá nehezedő súlyt sérülés nélkül elbírja.
- Az esés során mindig védjük a fejet és gerincet!

Galla és mts. (1982, 155. o.) az esések három csoportját különíti el, melyek a következők:

1. Zuhanások: amikor a test szőnyegre esésének iránya a talajhoz viszonyítva derékszög vagy azt megközelítő, a tompítás pillanatában a test minél nagyobb felülettel, a testrészek megközelítően egyszerre érkeznek a talajra. Itt törekedni kell arra, hogy a test olyan részei érintkezzenek a talajjal, melyeket vastag izomcsoport véd.
2. Gördülések: amikor a test szőnyegre érkezésének iránya kisebb derékszögnél, az eséshatástalanítás folyamatos gurulással, kigördüléssel történik mindaddig, amíg a test mozgási energiája nulla nem lesz.
3. Csúsztatott esések: Az oldalesés állásból és haladással történő végrehajtásánál alkalmazzuk, melyet a technikáknál részletesen bemutatunk.

Fontos megjegyezni, hogy a tompító karnak kiemelkedő fontossága van, szemmel alig észrevehetően egy pillanattal előbb csapódik a talajra, mint a test többi része és levezeti az esésből adódó energia egy részét a talaj irányába.

A tompító kar mindig összezárt, nyújtott ujjakkal lefelé néző tenyérrel csapódik a tatamira.

### **Az esések rendszere:**

- Esés előre
- Esés hátra
- Esés oldalra (bal/jobbr)
- Zuhanó esés előre
- Zuhanó esés hátra
- Csúsztatott esés oldalra (tulajdonképpen az oldalesés állásból és haladással pl. oldalazó szökdeléssel történő végrehajtása)
- Szabadesés oldalra és hátra
- Félvállas gurulás előre (hívják judogurulásnak is, mely nem helytálló, hiszen más küzdősportokban is alkalmazzák őket!)
- Félvállas gurulás hátra

Az esések oktatásának sorrendjénél érdemes az előre- és hátraesés után az oldalesést, majd a csúsztatott esést, legvégül pedig a félvállas gurulást előre, majd hátra oktatni. A szabadesések oktatását semmiképpen sem ajánljuk az iskolai testnevelés keretein belül

oktatni, hiszen nagy jártasságra, bátorságra van hozzá szükség. Az esések oktatása előtt a testnevelő tanár, edző mindegyik esésfajtából mutasson be egyet, hogy a tanulók lássák, hová fognak eljutni az oktatás során, ez sokszor motiválja a tanulókat, és ahogyan már említettük, kialakul az első belső kép a mozgásról is.

### Esés előre/Zuhanóesés előre oktatása

#### 1. A tompító felület és esés véghelyzetének kialakítása

A tanulók térdelő (japán) ülésben helyezkednek el, ezután meghatározzuk a tompító felületet. A karokat vállszélességű mellső középtartás helyzetéből behajlítjuk úgy, hogy az alkar és felkar megközelítőleg 90 fokos szöveget zárjon be, a tenyerek előrenézzenek (az esés irányába), a csuklóízület, valamint az ujjak nyújtottak legyenek, s az ujjak szorosan egymás mellett zártan helyezkedjenek el. Tulajdonképpen ez az egyedüli eséstechnika, ahol a könyök nem nyújtott. Ezután megkérjük a tanulókat, hogy az előbb kialakított tompító felületet alkalmazva helyezkedjenek el hajlított karú fekvőtámaszban, kissé terpesztett lábakkal. Tulajdonképpen ez lesz az esés véghelyzete, ahol csak az alkar és a lábujjak alatti párnás rész érintkezik a talajjal. A csípő és térdízület, valamint a mellkas nem ér a talajra, ezáltal óvjuk a sérülésektől. Megköveteljük, hogy az állat a mellkasra szorítsák le a tanulók, és a levegőt a zuhanás előtt préseljék ki.



2. Térdelésből előredőlést követően a két tompító kar egyszerre érkezik a talajra. Ekkor még megengedhetjük, hogy a derék alatti rész érintkezzen a talajjal annak érdekében, hogy a tompítás technikáját minden tanuló a figyelem megosztása nélkül helyesen elsajátítsa.



3. A feladat az előbbitől csak annyiban különbözik, hogy már megköveteljük: a lábakat hátranyújtva a dőlést követően az esés tényleges véghelyzetébe kerüljenek a tanulók. (Tehát csak az alkar és a lábujjak alatti párnás rész érinti a talajt.)





4. Az előző feladat végrehajtása következik folyamatosan a kiinduló helyzet emelésével. A végrehajtás először guggolásból, hajlított állásból, majd állásból történik dőléssel, majd kis felugrást követően.



5. Ha az elsajátítás már megfelelő, következhet társ általi finom, de határozott lökésből történő végrehajtás állásból, majd sétából.





A leggyakoribb hibák:

A tompítófelület nem megfelelő kialakításához kapcsolódó hibák:

- Nem lefelé néző tenyérrel, hanem kézzel tompít a tanuló.
- Az alkar és felkar kisebb szöget zár be, mint 90 fok, becsapódáskor egymáshoz közelíti őket a tanuló, rázuhan a mellkasával.
- Ujjak nem zártak és nyújtottak, ökölbe szorítja őket.
- Az alkarok nem egyszerre érnek a talajra.
- Könyökre érkezik a tanuló, vagy a könyökre nagyobb súly terhelődik, mert nem osztja el az egész alkaron.
- Hajlított csuklózülettel tenyérre érkezik a tanuló.
- A tompító karokat nem vállszélességben tartja a tanuló, hanem szélesebben, ezáltal a becsapódáskor „beesik” mellkasával a két kar közé, vagy túl szűken tartja a karokat, ezáltal nem képes megtartani, alátámasztani a felsőtestet.
- Az állát nem szorítja le a tanuló, így a fej előrecsapódik. Ezt javíthatjuk úgy, hogy állá alá beteszünk egy kendőt, amit a mellkasra kell szorítani.
- A talajra érkezéskor nem képes megtartani a mellkast, a csípő- és térdizületet, így nem csak a tompító alkarok és a lábujjak érintik a talajt, hanem az egész test. Kényszerítő körülményeket alkalmazva, például apróbb tárgyak test alá helyezésével, pl. kislabda, javíthatjuk a hibát.
- A testrészek (tompító karok és lábujjak alatti rész) nem egyszerre érkeznek a talajra,

hanem elcsúszva egymást követően.

- Nem a lábujjak alatti párnás részre támaszkodik, hanem a lábfejre a tanuló.
- A fej előrecsapódik.

### **Esés hátra/Zuhanóesés hátra oktatása**

#### **1. A tompító felület kialakítása**

A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, karjukat a testük mellé helyezik úgy, hogy az a törzshöz képest megközelítően 45 fokos szöget zárjon be. A könyökizületek teljesen nyújtottak, ujjak zártak és nyújtottak, tenyerek a szőnyeg felé néznek.



2. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, fejüket elemelik a talajról, a mellkasukhoz szorítják állukat. Karjukat mellső középtartásba emelik, majd mindkét karjukkal egyszerre erőteljesen tompítanak a tatamin a testük mellett 45 fokos szögben.



3. A hátra esés véghelyzetét kétféleképpen is végre lehet hajtani. Itt mind a két lehetőséget bemutatjuk, azonban érdemes következetesen csak az egyik félét tanítani.

(a) A tanulók lábaikat hanyatt fekvésben kis terpeszben, térdben behajlítva talppal a tatamira támasztják. (A hátra esés e formáját főleg a jiu jitsuban, de egyéb más küzdősportokban is használják.)



(b) A másik lehetőség, hogy a lábakat nem helyezzük a talajra, hanem miután majd a magasabb helyzetből érkezünk a tatamira, akkor a tanuló átgördül a faron, hátával érinti a talajt, ekkor lábait rézsútosan maga elé nyújtja a levegőben. Ezt a végrehajtási módot alkalmazzák elsődlegesen a judóban. (Lásd Galla és mts. 1982, 159. o. / Schäfer, 2006, 18. o. és Butcher, 2003, 27. o.)



4. A tanulók az előbb bemutatott véghelyzetek valamelyikét felveszik, karjukat mellső középtartásba emelik, majd mindkét karjukkal egyszerre erőteljesen tompítanak a tatamin zárt és nyújtott ujjakkal, lefelé néző tenyérrel.

5. Abban az esetben, ha a hátra esést úgy oktatjuk, hogy az esés véghelyzeteként a lábakat térdben behajlítva, talppal a tatamira kell helyezni, akkor mielőtt magasabb kiinduló pozícióba emelkednék, még egy köztes feladatot is be kell iktatni. Mégpedig, hogy az esés véghelyzetét felvéve gyakorolják a tompító mozdulattal egy időben a csípő kis elemelését a talajról.



6. Ezt követően mindkét technikát nyújtott ülésből hátradőlve gyakoroltatjuk. Annak érdekében, hogy a tompítás erőssége megfelelő legyen, követeljük meg, hogy mellső középtartásból induljanak a karok.



7. Az előző feladat végrehajtása következik folyamatosan a kiinduló helyzet emelésével: először guggolásból, hajlított állásból, majd állásból történik úgy, hogy folyamatosan süllyesztjük a súlypontot.



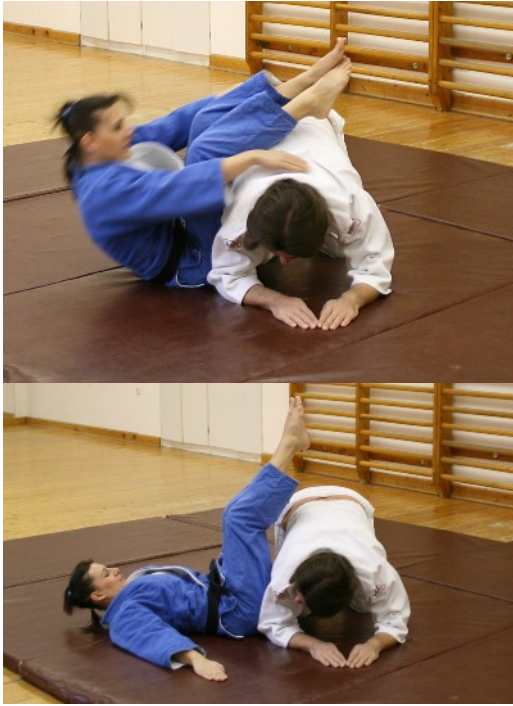


8. A tompítás erősségének megéreztetésére alkalmazzuk a következő páros gyakorlatot.

A segítő térdelésben helyezkedik el úgy, hogy törzshajlítást végez előre alkartámasszal a talajon (zsugorhelyzet). Ezután az esést gyakorló a hátára ül úgy, hogy a fenék a társ hátáról az esés irányába lesüllyesztett.



Ezután lassan lecsúszik a társ hátáról és tompítást végez. Hívjuk fel a tanulók figyelmét arra, hogy ne csapják vissza az esést követően a sarkaikat, mert megrúghatják a segítő gerincét. Követeljük meg, hogy a lábukat nyújtottan tartsák meg! Ezután következhet a végrehajtás úgy, hogy a segítő térdelótámaszba emelkedik.



9. Ha az elsajátítás már megfelelő, következhet társ általi finom, de határozott lökésből történő végrehajtás állásból, majd sétából.



A leggyakoribb hibák:

A tompítófelület nem megfelelő kialakításához kapcsolódó hibák:

- Nem lefelé néző tenyérrel, hanem kézzel tompít a tanuló.

- A tompítást végző karok kisebb szöget zárnak be a testtel mint 45 fok, így nem látja el pont a tompító funkcióját.
- A tompítást végző karok nagyobb szöget zárnak be a testtel mint 45 fok, így nem látja el pont a tompító funkcióját, illetve a tanuló maga mögé tompít, így magasabb helyzetből történő végrehajtásnál kifordulhat a váll.
- Ujjak nem zártak és nyújtottak, ökölbe szorítja őket.
- A karok nem egyszerre érnek a talajra.
- Könyökre érkezik a tanuló.
- Nem szegi le az állát a tanuló a mellkasra, a fej hátra csapódik.
- Levegőt vesz esés közben, így az a tüdőbe szorul.
- Tompításnál visszapattannak a kezek a tatamiról, csak a szőnyeg felületével közli az energiát a tanuló, nem szorítja le mell- és vállizomból a tompító kezeket.

### **Esés oldalra/Csúsztatott esés oldalra oktatása**

Az esések közül leggyakrabban alkalmazott az oldal- és a csúsztatott esés. Mindkét oldalra tanítsuk!

#### **1. A tompító felület és esés véghelyzetének kialakítása:**

Megkérjük a tanulókat, hogy az oldalesés véghelyzetében helyezkedjenek el, mely a következő: Bal (vagy jobb) oldalfekvés, a test enyhén hajlított (kifli-/félholdforma), a talajhoz közelebb eső kar, amely a tompító kar, 45 fokos szöget zár be a törzshöz viszonyítva, illetve megközelítően párhuzamos a talajon fekvő láb combjával. A tompító kar könyökben nyújtott, zárt és nyújtott ujjakkal, tenyérrel lefelé néz. A másik kar helyzete szabadon változtatható, megkérhetjük a tanulókat, hogy emeljék a homlokuk elé könyökben enyhén hajlítva, előrefelé néző tenyérrel (védekező pozícióban, melyre önvédelem során már támaszkodhatunk) vagy kérhetjük, hogy az azonos oldali csípőjükön/ esetleg hasukon támasszák meg. A talajhoz közelebb eső láb teljes külső felületével érintkezik a talajjal, térdben enyhén hajlított. A talajtól távolabb elhelyezkedő lábat hajlítva, talppal a talajra támasztjuk. Mindenképpen meg kell követelni a lábak pontos helyzetét, mert így kerülhető el, hogy a térd és boka a nagy erejű esést követően összeütődjön. A fejet a már megtanult módon előrehajtjuk, állunkat a mellkashoz szorítjuk. Természetesen a másik oldalra is végrehajtjuk a feladatot!







2. Az oldalesés véghelyzetét felvéve a tompító kar munkáját gyakoroljuk. A kart mell- és vállizomból elemeljük a talajról és nyújtott könyökkel tompítunk. Itt ügyelni kell arra, hogy sokan teljes felsőttestüket elemelik a talajról, erre azonban nincs szükség.



3. A tompítás technikájának, erősségének megéreztetésére alkalmazzuk a következő páros gyakorlatot. Az esést gyakorló az oldalesés véghelyzetét veszi fel. A segítőtárs felfelé fordított tenyerével társa tompító karjának tenyerét megtámasztja a levegőben. Ezt követően a segítő felfelé, a tompító (nyújtott könyökkel) pedig lefelé feszíti a karját. Ekkor a segítő hirtelen kihúzza tenyerét társa tenyere alól, aki a tatamin erőteljesen tompít.





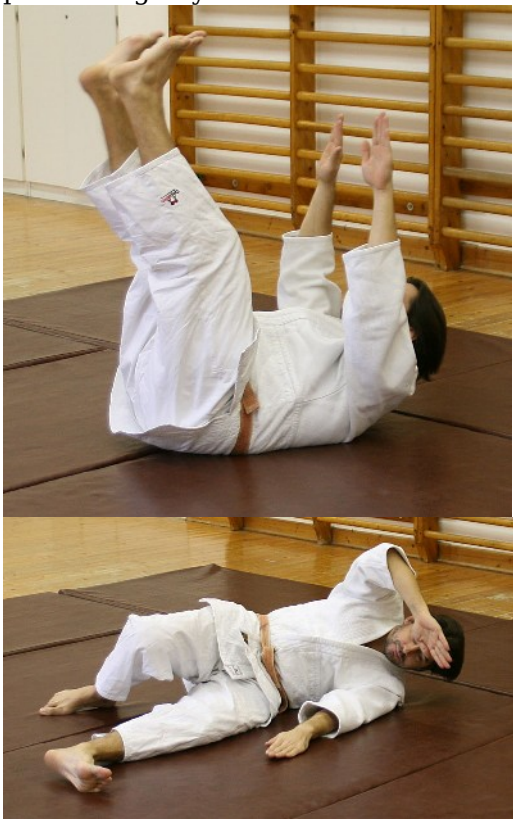
4. Az oldalesés vég helyzetét felvéve a tompító kar munkáját és a vég helyzet kialakítását gyakoroljuk továbbra is a következő gyakorlattal. A tanulók a vég helyzetet veszik fel, majd átfordulva hátukon a másik oldalra tompítást végeznek. Itt ügyelni kell, hogy gördüljenek át teljesen az oldalukra, és ne háton feküdjenek! Mivel 180 fokot fordulunk, ezért már nagyobb erejű tompítás kivitelezhető.





5. Ezután a kiinduló helyzeteket és magasságot variáljuk. A tanulók hanyatt fekvésben helyezkednek el, karjukat mellső középtartásba, lábukat pedig 90 fokos szögben emelik.

(Ezt a gyakorlatot „fagyott kutyanak” is nevezik viccesen, amit biztosan minden tanuló elsőre megjegyyez!) Oldalra dőlést követően kell végrehajtani a tompítást és felvenni a pontos véghelyzetet.



6. Páros gyakorlatként a következő gyakorlat bár elsőre ijesztőnek tűnik, mégis, ha kipróbálják, általában nagyon tetszik a tanulóknak. Az esést gyakorló térdelőtámaszban helyezkedik el, bal (jobb) karját a jobb (bal) oldali karja alatt átnyújtja az ellentétes oldalra. A segítő két kézzel megfogja csuklóját és háromig tartó számolás után határozott és lendületes mozdulattal meghúzza a társát. A tompítást végzőnek nem szabad törzséből megemelkednie úgy, hogy súlypontját áthelyezi hátra, hanem igyekeznie kell saját hossz tengelye körül történő fordulattal az oldalesést végrehajtani. A tompítás ekkor még nagyobb szerephez jut, hiszen fordulatot követően hajtjuk végre.





7. Kiinduló helyzet, nyújtott ülés mellső középtartással, majd oldalra dőlést követően hajtjuk végre az oldalesést.



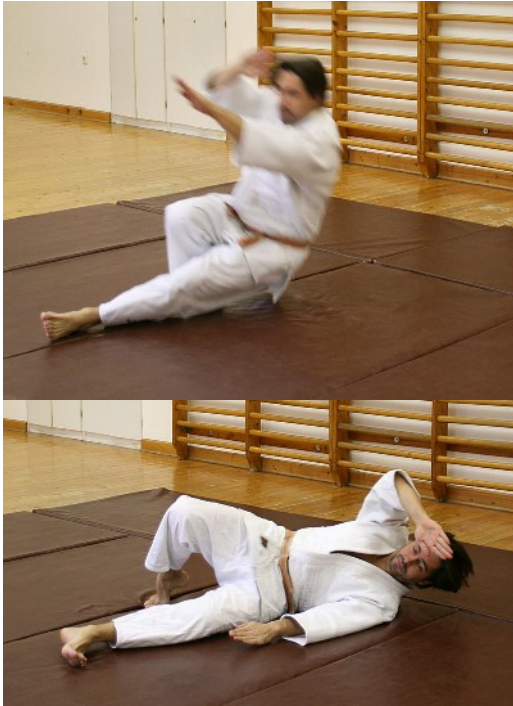
8. A következő gyakorlatnál a kiinduló helyzetünk guggolás bal (jobb) lábnyújtással előre. Karokat mellső középtartásba emeljük, majd oldalra dőlve végezzük az esés gyakorlatot.





9. Hajlított állásból és oldalterpeszállásból is gyakoroljuk az oldalesést, ekkor azonban már csúsztatott esésnek hívjuk. Először érdemes begyakoroltatni az azonos oldali láb (lendítőláb) és kar test előtt mélytartáson át történő lendítését és ki kell hangsúlyozni, hogy a dőlés irányának megfelelő oldali, talajhoz közelebb eső kezünk lesz a tompító kéz. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a támaszláb térdének hajlításával folyamatosan süllyesztjük súlypontunkat, s amikor a térd- és bokaízületünk már nem hajlik tovább, akkor kezdünk el oldalra dőlni. Tulajdonképpen az esés neve is innen ered, hiszen a tartóláb előtt csúsztatjuk el a lendítőlábat, folyamatosan csökkentve az esés kezdőmagasságát.





10. A csúsztatott esést gyakoroltathatjuk társ segítségével is úgy, hogy az esést gyakorló bokájára kötelet vagy övet kötünk, s a segítő ennek óvatos, de folyamatos meghúzásával kényszeríti a társát az esésre.





11. Társas gyakorlatként alkalmazható a következő: az esést végrehajtó harántterpeszben helyezkedik el, segítője pedig lábbal, befelé fordított talppal apró söprő-húzó mozdulatokkal mozdítja el a térd sarkát előre, s kényszeríti az esés végrehajtására. Ugyanez a gyakorlat falhoz támaszkodva is végrehajtható. Társas gyakorlatként: térdelőtámaszban elhelyezkedő társon át zuhanó esésként előre végrehajtv.







12. Ha állásból már minden nehézség nélkül végre tudjuk hajtani a csúztatott esést, akkor következhet a mozgásból történő végrehajtás. Először oldalazó szökdelésből hajtjuk végre úgy, hogy a harmadiknál végezzük az esést, majd a másodiknál. Ki kell emelni, hogy a haladási iránnyal ellentétes irányba (tehát visszafelé) dőlve hajtás végre a gyakorlatot, hiszen az előre haladás során az elől lévő lábra (támaszláb) helyeződik a testsúly. Gyakori hiba, hogy a csúztatott esést úgy akarják végrehajtani a tanulók, hogy egyik lábukkal saját maguk alól megpróbálják a levegőben kirúgni a másikat. A tartó láb azonban folyamatosan érintkezik a talajjal, tehát ugyanúgy kell végrehajtani az esést mint állásban.

13. Követeljük meg, hogy a tanulók képesek legyenek oldalazó szökdelésben egymás után egy jobb, majd arcirányváltással rögtön egy bal oldalra történő csúztatott esést végrehajtani!

14. Tanári, edzői segítséggel esetleg ügyesebb, gyakorlottabb tanulók páros gyakorlatként végezhetik a következőt is: alapfogással megfogják egymást, majd az egyik elkezd páros lábon szökdelni. Amikor a levegőben van, térd bokájánál talpával lábsőprést végez, kezével meghúzza oldalra lefelé. A szökdelő ekkor oldalesést végez.



15. A zuhanóesés előre gyakoroltatható társ segítségével is. A segítő térdelésben helyezkedik el úgy, hogy törzshajlítást végez előre alkartámasszal a talajon (zsugorhelyzet). Ezután az esést gyakorló egyik kezével megtámaszkodik a hátán és átlendül a társan úgy, hogy az oldalesés véghelyzetébe érkezzen. A magasság emelhető (térdelőtámasz). Ezzel már előkészíthetjük a későbbi szabadesés technikáját.



A leggyakoribb hibák:

A tompítófelület nem megfelelő kialakításához kapcsolódó hibák:

- Nem lefelé néző tenyérrel, hanem kézzel tompít a tanuló.

- A tompítást végző karok kisebb szöget zárnak be a testtel, mint 45 fok, így nem látja el a tompító funkcióját.
- A tompítást végző karok nagyobb szöget zárnak be a testtel, mint 45 fok, így nem látja el a tompító funkcióját, illetve a tanuló maga mögé tompít, így magasabb helyzetből történő végrehajításnál kifordulhat a váll.
- Ujjak nem zártak és nyújtottak, ökölbe szorítja őket.
- Könyökre, csuklóra érkezik a tanuló.
- Elkésik a tompítás.
- Nem szegi le az állát a tanuló a mellkasra, a fej oldalra csapódik.
- Nem a talajhoz közelebb eső kézzel próbál tompítani.
- A lábak az esés végén összeütődnek térdben, bokában.
- Csúsztatott esésnél a levegőben akarja kirúgni lábát.
- Nem oldalra fordulva hajtja végre az esést, hanem hátára esik.
- Nem elég erős a tompítás, a tatami felületéről „visszapattan” a kar.
- Nem gördül a tanuló és nem süllyesztí a súlypontját, hanem álló helyzetből eldől.

### **Szabadesés oldalra és hátra**

A szabadesés az eséstechnika legmagasabb foka, jártasságot és bátorságot igényel. Semmiképpen sem ajánljuk iskolai testnevelésen belül történő oktatásra.

A szabadesés során egy kis előrelépést követően, lábunkkal azonos oldali kezünket előrelendítve a talajról elrugaszkodunk, másik lábunkat hátralendítjük, s a levegőben – a talajtól teljesen elszakadva – fordulatot hajtunk végre. A felugrásnak akkorának kell lennie, hogy fejünkkel semmiképpen se érintsük a talajt. A talajra érkezés az oldalesésnél megtanultaknak megfelelően történik (szabadesés oldalra).





A szabadesésnek létezik olyan formája is, amikor egy szaltómozdulattal indítjuk az esést és végül a hátraesésnél megfelelő módon végezzük a tompítást. Ez azonban semmiképpen sem kellemes, inkább bemutatók látványosságaként szokták alkalmazni (szabadesés hátra).





Gyakoroltatása: társas gyakorlatokkal, segítségadással. Karfogással/bot segítségével/társ hátán támaszkodva, a félelem leküzdése miatt először használhatunk puhább, vastag szőnyeget is!



### Félvállas gurulás előre

A félvállas gurulások oktatásánál hagyatkozhatunk, mint előzetes ismeretre, a mindenki által ismert gurulóátfordulás előre („bukfenc”) technikájára. Ez azonban legalább annyi hátrányt is rejt magában mint előnyt, hiszen egy már rögzült technikáról van szó, melytől azonban eltér a félvállas gurulás.

A félvállas gurulásnál, ahogyan a neve is mutatja, a gördülés fél (azaz egyik) vállon történik és nem a gerinc teljes vonalán, mint a „bukfenc” esetén, hanem átlósan a vállat és ellentétes oldali csípőt összekötő vonal mentén. Ellentétben a gurulóátfordulással, itt a felsőtest oldalra fordul és a gurulást tulajdonképpen az egyik karból képzett ív vezeti, mellyel előrenyúlunk, a másik kar a tompító kar lesz. Ennek helyzete kétféle lehet: a végrehajtás során az ívképző kéz mellé, mögé támaszthatjuk (judóban ez használatos), azonban tapasztalatunk szerint egyszerűbb a végrehajtás, ha ezt a kezét nem támasztjuk a talajra. Egyrészt nem nehezedik rá súly a végrehajtás során (kisebb a sérülésveszély), másrészt nem vonódik el a figyelem a tompításról.

1. A tanulók térdelőülésben helyezkednek el, fejüket bal (jobb) oldalra hajtják

(nyakhajlítás oldalra), jobb (bal) kezüket maguk előtt, mellső középtartásban, könyökben enyhén hajlítva tenyérrel kifelé fordítják úgy, hogy a külső kézél nézzen felfelé. Karjukból ívet képeznek, ahol a kisujj, a kézél és kar külső része adja majd a gördülési felületet.



2. Ezt követően, hasonlóan az előző feladathoz, térdelőülésben helyezkednek el, fejet bal (jobb) oldalra hajtják, jobb (bal) kezükkel ívet képeznek, majd hátukat is domborítva törzshajlítással előre lecsúsztatják jobb (bal) kezüket a bal (jobb) oldali combjuk mellett.



3. Az előző feladathoz hasonlóan a kezét elcsúsztatva a comb mellett megtámaszkodnak a jobb (bal) vállon úgy, hogy térdnyújtással lábujjaikra emelkedve megemelik a csípőt. (ívképzés)



4. Ezután társ (tanár, edző) segítségével, aki egyik kezével a tarkóra támaszt, másik kezével pedig a guruló ívet képző csuklójára fogva óvatosan átgördíti a társat

oldalesésbe.



5. Ki kell emelni, hogy a gurulásnál ívet képező kezünkkel ellentétes oldali kezünk lesz a tompító kéz, mellyel a törzshajlítást követően technikától függően vagy a talajra támasztunk, vagy a test mellett tartjuk. A feladatot már társ nélkül féltérdelésből, majd guggolótámaszból végezzük. Ekkor a lendület megszerzéséhez már szükség van a lábak erőteljes munkájára, melyet térdnyújtással érünk el.



6. A magasságot folyamatosan emeljük harántterpeszállásig. Először követeljük meg az



oldalesés vég helyzetének felvételét, és hogy a tanuló ne guruljon ki az esést követően. Erre véleményünk szerint azért van szükség, hogy a tompítás kellően rögzüljön a tanulóknál. Ezután pedig kérhetjük, hogy a tompító kar segítségével a lendületet kihasználva guggolásba, majd állásba érkezzenek a tanulók.

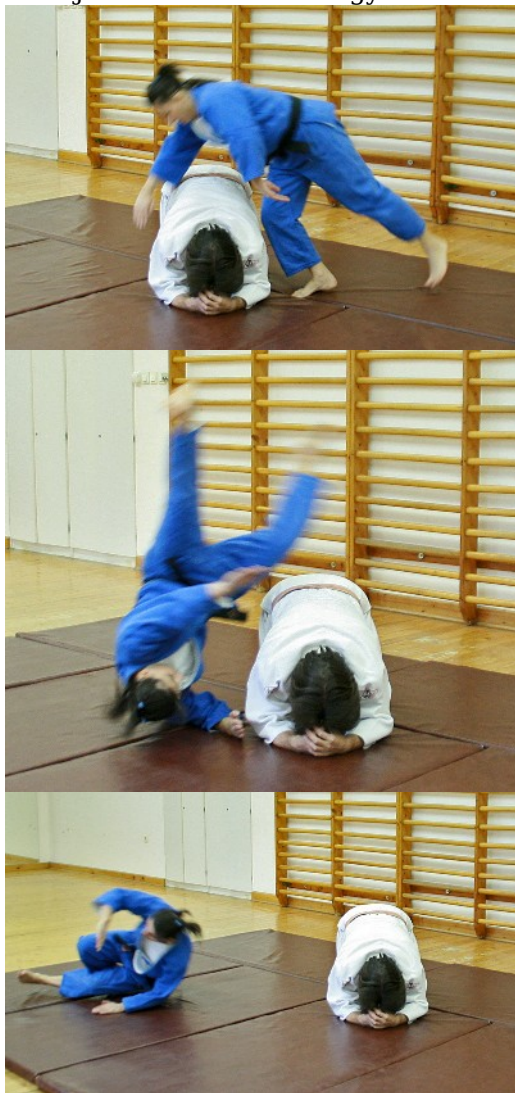


7. Ezek után következhet a több lépésből, futásból történő végrehajtás, illetve a társ általi lökésből történő végrehajtás. Majd az akadályok (zsámoly, kötél, karika), társ (fekvő, térdelő, guggoló) fölötti végrehajtás, ahol az akadály magasságát és szélességét egyaránt növelhetjük. Gyakoroltassuk a végrehajtást vonalon is!





8. Ha a technika már megfelelően rögzült, félvállas gurulás fogójátékkal, tigrisfogóval tehetjük élvezetesebbé a gyakorlást.



Gyakran előforduló hibák:

- A gurulás nem félvállon történik, hanem ugyanúgy próbálja végrehajtani a tanuló, mint a gurulóátfordulást előre.
- Gyakran a fenék nem a legmagasabb ponton halad a fej felett, a tanuló „kicsapja” oldalra, a hátán próbál oldalra gurulni (nem a megfelelő tengely mentén forog).
- Felsőtestét nem fordítja oldalra gurulás közben, így nem félvállon történik a gurulás.
- A gurulást vezető karral nem képez ívet, nem a kézelt támasztja le a tanuló, súlyát a csuklójára terheli.
- Nem domborítja a hátát, ezáltal nem gördülés lesz, hanem zuhanóesés előre (gurulásnál a testnek valamely pontja folyamatosan érintkezik a talajjal).
- Fejet nem hajlítja az esést vezető karral ellentétes oldalra, így nincs hely a vállon történő átgördülésre.
- Kevés lendületet vesz a tanuló a gördüléshez.
- A gurulást követően hátraérkezik a tanuló, nem pedig az oldalesés helyzetén keresztül állásba.

- Egyáltalán nem vagy elkésve tompít a tanuló.
- Állásból történő végrehajtásnál nem hajlítja a térdét, így magasról kezdi a gurulást.

### Félvállas gurulás hátra

Kétféle végrehajtása létezik. Az egyik technika szerint a tanuló zuhanóesést végez hátra, mindkét kezével teste mellett tompít, majd ezután hajtja végre a gurulást hátra. A másik technika szerint a tanuló oldalesésben (jobbra vagy balra) egyik kezével tompít, s így hajtja végre a gurulást. Az első variáció kezdők esetében azért egyszerűbb, mert a tompítást követően választhat a tanuló, hogy melyik válla felett lendíti át a lábait. Az oldalesés esetében azonban ügyelni kell arra, hogy a tompító kézzel ellentétes oldali váll mellett történjen a láblendítés.

1. A tanulók nyújtott ülésben helyezkednek el, majd ereszkedéssel hanyatt fekvésbe lábukat fejük mögé lendítik a jobb, majd a bal fül mellett, fejüket az ellentétes oldalra hajtják.



2. Ezután végrehajtják a feladatot úgy, hogy a kezükkel tompítanak a test mellett (technikától függően egy vagy két kézzel oldal- vagy hátraesést követően). Fejüket a vállukra hajtják, lábukat pedig az ellentétes oldalra lendítik a fülük mellett.



3. Az előző feladathoz hasonlóan láblendítést végeznek, de a lábszárukat megpróbálják a fej mellett a talajra helyezni, testüket domborítják.



4. A tanulók ezután már átgördülnek hátra, először érkehetnek térdelő ülésbe, majd féltérdelésbe, guggolásba. Abban az esetben, ha már ismerik a félvállas gurulás előre technikáját, akkor ebből a helyzetből rögtön végrehajthatják azt, melynek végén oldalasésbe érkeznek, s így oda-visszagurulással gyakorolják a végrehajtást.





5. A következőkben emeljük a kiinduló helyzet magasságát, így először guggolásból, hajlított állásból, végül állásból hajtják végre a gyakorlatot. Ügyelni kell arra, hogy a magasabbról történő végrehajtás során is térdhajlítással süllyesztjük a súlypontot, csökkentve a gurulás (esés) kezdőmagasságát.
6. Ha megfelelően rögzült a technika, gyakoroltassuk hátrafelé sétából, majd társ általi lökésből is.
7. A végrehajtást mindkét oldalra gyakoroltassuk!

Gyakran előforduló hibák:

- A gurulás nem félvállon történik, hanem ugyanúgy próbálja végrehajtani a tanuló, mint a gurulóátfordulást hátra.
- Fejét nem hajtja egyáltalán oldalra, vagy ugyanarra az oldalra hajtja, mint amerre a lábait lendíti, így nincs hely a vállon történő átgördülésre, illetve a testsúly ránehezedik a nyakcsigolyára.
- Mindenképpen meg kell követelni, hogy a fejet oldalra hajtsák a tanulók, mert amíg a gurulóátfordulás hátra („bukfenc hátra”) esetében a gördülésnél a fül mellé támasztott kezek leveszik a nyakcsigolyákra nehezedő testsúly egy részét, itt erre nincs lehetőség, hiszen a tompításhoz használjuk a kezet (kezeket).
- A tanuló nem domborítja a hátát, ezáltal nem tud gördülni, nem süllyesztí a súlypontot.

- Nem elég lendületes a végrehajtás.
- Egyáltalán nem vagy elkésve tompít a tanuló.

## 2. Földharctechnikák

### 2.1. Leszorítások (Osae waza)

A földharctechnikák esetében érdemes először a leszorítástechnikákat megtanítani, hiszen egyszerű a végrehajtásuk és a küzdelem alapjainak elsajátításához kiválóan alkalmazhatók. Fontos a balesetvédelmi szabályok ismertetése, miszerint tilos minden olyan fogás alkalmazása, mely károsíthatja a másik egészségét (gerincfeszítés, szembe, orrba nyúlás, harapás, karmolás, arcba nyúlás). A feladás jelét meg kell tanítani, mely három határozott kopogás a talajon vagy társan (akár kézzel, akár lábbal), illetve, ha erre nincs lehetőség, akkor a „feladom” felkiáltás alkalmazása. Ezen esetekben rögtön, késlekedés nélkül el kell engedni a társat. A gyakorlóhely méretét is figyelembe kell venni, hiszen kevés iskolában áll rendelkezésre akkora szőnyegfelület, hogy minden tanuló balesetveszély nélkül tudjon egyszerre gyakorolni. Érdemes kiemelni, hogy a leszorításoknak inkább sportági jelentősége van, hiszen a szabályok szerint pont szerezhető végrehajtásukkal, de a mindennapi önvédelem szempontjából nem jellemző alkalmazásuk. (Hiszen senki sem fog az utcán a földre feküdve leszorítani valakit.)

Anélkül, hogy túl sok versenyszabályt követelnénk a tanulóktól, azért mindenképpen hasznos a legfontosabb alapszabályok ismertetése.

A leszorítás időtartama versenyeken 25 másodperc (ha előzőleg volt egy waza arit érő technika, akkor 20 másodperc), azonban kezdők esetében, illetve korosztálytól függően ennek időtartama változtatható a gyakorlás kezdetén az iskolai testnevelésórákon, de akár edzésen is.

#### Mikor érvényes a leszorítás?

- A támadónak rögzítenie kell a védőt, ellenőrzés alatt kell tartania, ez történhet oldalról, hátulról vagy felülről.
- A védőnek a hátán kell feküdnie, egyik vagy mindkét vállának érintkeznie kell a szőnyeggel.
- Legalább az egyik versenyző bármely testrészének érinteni kell a küzdőteret (ez főleg versenyek esetében fontos).

#### Bővebben a szabályokról.

A leszorítás már nem érvényes, ha a védő hasra vagy hosszabb ideig az oldalára tudott fordulni, ha felül, vagy ha lábkulcsolással a támadó törzsét, egy vagy két lábát rögzíti.

A leszorítástechnikák - a teljesség igénye nélkül - közül az egyszerűbbeket választottuk ki, melyeket akár már az általános iskolások is könnyen megtanulhatnak.

Az oktatás során az adott technikát először megmutatjuk, majd a párok irányítottan a tanári (edzői) utasításnak megfelelően hajtják végre a gyakorlat egyes fázisait. A tanár eközben folyamatosan segíti a tanuló végrehajtását, párról párra járva javítja a hibákat, beállítja a fogást.

#### Rézsútos leszorítás

A védő (akin a leszorítást végzik) hanyatt fekvésben, a támadó társa (jobb vagy bal) oldala mellett, azzal párhuzamosan térdelő ülésben helyezkedik el. A támadó a társától távolabb eső kezének hónalja, felkarja alá befogja a fekvő partner hozzá közelebb eső karját, könyökben megtámasztva. Ezután a védőhöz közelebb eső kezével megtámaszkodik annak feje mellett, s szorosan a társa felsőtete mellett kiül egy, a

harántterpeszhez hasonló ülésbe (S vagy Z ülés) – ahol inkább a csípő ér a talajra – úgy, hogy a társához közelebb eső lába kerüljön térdben enyhén behajlítva előre, a másik láb pedig hátra. Ezzel egy időben a védő feje melletti karját becsúsztatja annak nyaka alá, s befogja azt a felkar és alkar közé. A védő mellkasát az oldalával préseli lefelé. Ezt követően a támadó fejét előrehajtja, állát leszegi azon az oldalon, amelyiken a társ karját rögzítette. Tulajdonképpen feje, arca összeér a védő fejével.

A támadó a hátul lévő lábát csak annyira helyezi hátra, hogy a leszorítás stabil legyen, de a védő ne érje el azt átkulcsolással.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt a gyakorlásban, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk (korosztálytól, jártasságtól függően 15–25 másodperc). Gyakoroltathatjuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a rézsútos leszorítást.

A szabadulás módja történhet a társ kiemelésével-átfordításával (homorítással), amikor is a védő mindkét karjával összepréseli társa mellkasát úgy, hogy egyik kezével ráfog saját csuklójára, lábait talptámasszal a talajra helyezi, törzsét oldalra-hátra fordítva próbálja a csípőjét magasra emelni. Kezdők esetében a védőnek sokszor sikerül felülnie vagy hasra fordulnia. Természetesen a szabályok értelmében akkor sem érvényes a leszorítás, ha a védőnek sikerül a társát (törzsét egy vagy mindkét lábát) átkulcsolni. Az átkulcsolás ellen úgy védekezhetünk, ha ún. „biciklizést” végzünk, amikor is a lábak folyamatos mozgásban vannak, egymás elé helyezve őket partnerünkkel együtt körbe fordulunk.

Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát.

A technika megfelelő elsajátítása után mini küzdelem keretein belül, csak a rézsútos leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.







Gyakori hibák:

- A támadó nem szegi le állát, fejét nem hajtja előre.
- Nem rögzíti a társ mellkasát, a karok nem eléggé zártak, nem elég erős és szoros a befogás.
- Lábát túlságosan hátraengedi, ezzel lehetőséget ad a kulcsolásra.
- A védő törzsétől túl távolra ül a támadó.

### **Oldalsó leszorítás**

A védő hanyatt fekvésben, a támadó társa (jobb vagy bal) oldala mellett, arra merőlegesen térdelő ülésben helyezkedik el. A védő távolabb eső oldalán a fejéhez közelebb eső kezével átnyúl a támadó a védő válla, hónalja alatt, s felkarját a fejével rögzíti a vállához. Másik karjával átnyúl a védő lábai között, s visszafog annak oldalára, csípőjére. Mellkasával ránehezedik társára, lábait kinyújtja kis terpeszben hátrafelé.

Ennek a technikának is sok változata létezik például a nyak és láb befogásával, csak a kar befogásával, a kar nyak alatt történő befogásával stb.

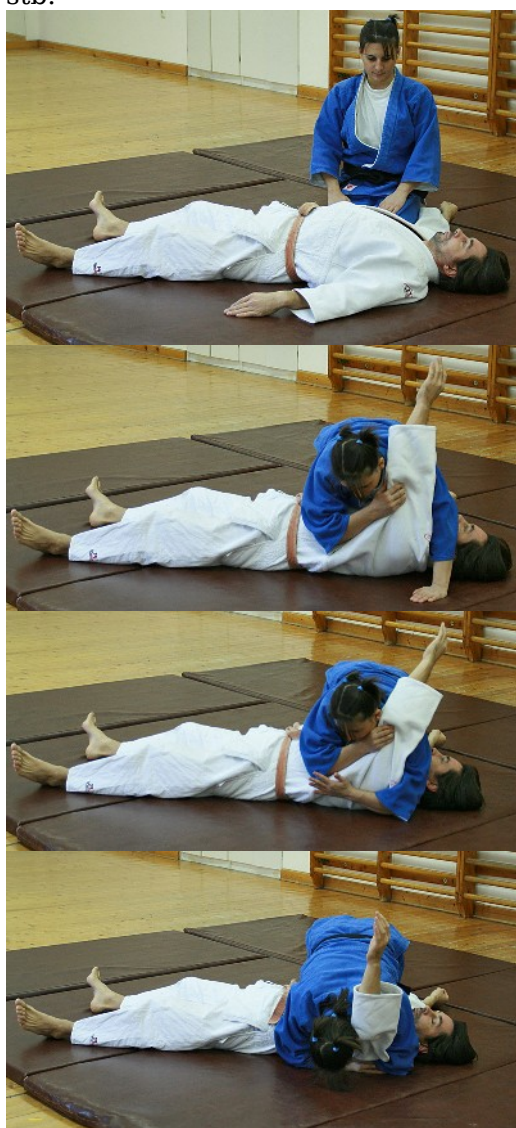
A szabadulás a befogott technika függvényében változhat. Ha az ismertetett technikának megfelelően történik a befogás, akkor a védő megpróbálja kezeivel társát

megtámasztani, s eltolni magától, csípőjét hátrahúzva, kissé oldalra fordulva felhúzott lábával a támadó fejét és karját a két lábából alakított háromszögbe, satuba fogva kifordulni.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk (korosztálytól, jártasságtól függően 15–25 másodperc). Gyakoroljuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a leszorítást.

Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát, majd mini küzdelem keretein belül, csak a tanult leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett, egyenlő esélyekkel (szerep megkötése nélkül) küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.





Gyakori hibák:

- A támadó nem szegi le állát, fejét nem hajtja előre-oldalra, így nem rögzíti társa karját.
- Nem megfelelően rögzíti a társ mellkasát, nem elég erős és szoros a befogás.
- Túl kicsi a lábak terpesze.

### **Fej felőli leszorítás**

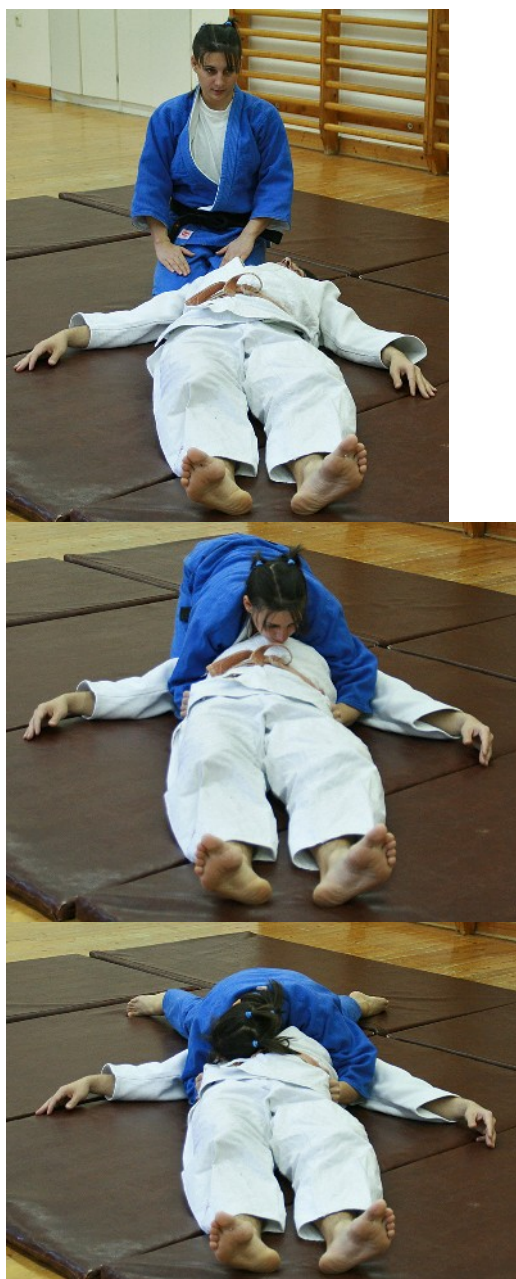
A védő hanyatt fekvésben, a támadó társa feje mellett jobb vagy bal oldalon térdelő ülésben helyezkedik el. A védő két válla alatt (változat 1.) vagy felett (változat 2.) átcsúsztatjuk a karunkat. Ha a két váll felett nyúlunk át, akkor két könyökünket a védő hóna alá támasztjuk, alkarunkkal a tatamin támaszkodunk, kezünkkel a társ csípőjére fogunk (ruhára). Mellkasunkkal a társ mellkasára nehezedünk, fejünket oldalra fordítva a hasára helyezük, lábainkat kis terpeszben hátrafelé kinyújtjuk. Ha a két váll alatt nyúlunk át, alkarunkkal a tatamin támaszkodunk, kezünkkel a társ csípőjére fogunk (ruhára), könyökünket szorosan a társ karjai mellett tartjuk. Mellkasunkkal a társ mellkasára nehezedünk, lábainkat kis terpeszben hátrafelé kinyújtjuk. Fontos, hogy az egyensúlyi helyzetet megfelelően alakítsuk ki annak érdekében, hogy a védő ne tudjon kimozdítani a leszorításból.

Szabadulás módja: erőteljes jobbra és balra történő mozdulatokkal, valamint a támadó felsőtestére történő visszafogással kilazítjuk a fogást. Megpróbálunk kikúszni a társ alól úgy, hogy a támadót a fejünk fölött próbáljuk eltolni, eltartani. Ezután igyekezzünk minél gyorsabban hasra fordulni, a támadó egyensúlyi helyzetét megbontani.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk (korosztálytól, jártasságtól függően 15-25 másodperc). Gyakoroljuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a leszorítást.

Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát, majd mini küzdelem keretein belül, csak a tanult leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett, egyenlő esélyekkel (szerep megkötése nélkül) küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.



Gyakori hibák:

- A támadó nem zárja le a társ karjait, nem elég erősen rögzíti a társ törzsét, mellkasát.
- Túl kicsi a lábak terpesze.
- A csípőt nem szorítja le a támadó a talajra, így az magasan helyezkedik el.

### **Lovaglőüléssel szorítás**

Ennek a szorításnak is számtalan variációja létezik, de mivel a részsütös szorításnál a tanulók már megtanulták a felsőtest rögzítésének egy módját, ezért az egyszerűség kedvéért erre támaszkodva oktathatjuk a lovaglőüléssel szorítást.

A védő hanyatt fekvésben, a támadó pedig a védő mellkasán helyezkedik el terpesztérdelésben (lovaglőülésben).

A támadó egyik kezének hónalja, felkarja alá befogja a fekvő partner karját úgy, hogy könyökben megtámasztva visszafog arra. A másik kezével megtámaszkodik a védő feje

mellett, majd karját becsúsztatja annak nyaka alá, s befogja azt a felkar és alkar közé. A védő mellkasát mellkasával préseli lefelé, fejét a védő arcához közel oldalra hajtja, állát leszegi azon az oldalon, amelyiken a társ karját rögzítette. Érdeemes a védő combjait kívülről átkulcsolva a lábfejekkel rögzíteni a védő lábát is („fecskézés”), hogy ne tudjon mozogni.

Szabadulás során a védő lábait megpróbálja a kulcsolásból kiszabadítani (amennyiben előzőleg partnere rákulcsolt), majd az egyik lábat térdben hajlítva talppal a talajra helyezi, s a már tanult módon csípőemeléssel és erőteljes törzsfordítással (homorítással) megpróbálja társát a karok erőteljes fordító-toló mozdulataival kimozdítani a stabil helyzetből. A szabályok értelmében természetesen a lábközé vétel is szabadulásnak számít.



Gyakori hibák:

- A védő karját és nyakát nem elég szűken és szorosan rögzíti a támadó.
- A mellkassal nem szorítja a védőt a talajra.
- Fejet nem szegi le.
- A lábakkal nem kulcsolja át a védő lábát.

A gyakorlás elején a védő passzívan vesz részt, ezután gyakorolhatunk ellenállással. Ekkor a leszorítás befogását követően tanári (edzői) utasításra indulhat a szabadulás megkezdése, melyet időkorláton belül gyakoroltassunk (korosztálytól, jártasságtól függően 15–25 másodperc). Gyakoroljuk úgy a technikát, hogy a védő hason fekvésben helyezkedik el, s a támadónak időkorláton belül kell őt megfordítania és befogni a leszorítást.

Mindkét oldalra és mindkét szerepkörben (védő, támadó) gyakoroltatjuk a technikát, majd mini küzdelem keretein belül, csak a tanult leszorítás végrehajtásának engedélyezése mellett, egyenlő esélyekkel (szerep megkötése nélkül) küzdhetnek a tanulók.

Játékos formában a küzdelem kezdetekor a kiinduló helyzeteket szabadon változtathatjuk. Pl. térdelőülés, hason fekvés, nyújtott ülés egymásnak háttal, törökülés stb.

Ha mindegyik leszorítás technikát ismerik a tanulók, akkor egymás után, a partner folyamatos kontroll alatt tartása mellett egymás átmeneteként is gyakoroltassuk a technikákat.

## 2.2. Karkulcsok (Kansetsu waza)

### Felső karkulcs

A védő hanyatt fekvésben, a támadó pedig szorosan az egyik oldala mellett rá merőlegesen helyezkedik el térdelőülésben. A védő, támadótól távolabb eső karját magastartásban a talajra helyezi. A támadó ráfog a védő csuklójára a védő fejéhez közelebb lévő kezével úgy, hogy ujjai lefelé nézzenek. A védő karját könyökben behajlítja úgy, hogy annak keze tenyérrel felfelé nézzen, a felkarja és alkarja megközelítően 90 fokot zárjon be. A támadó a védő csuklóját erősen a talajra rögzíti lefelé nyomva azt, a rögzítő kar könyökét pedig szorosan betámasztja a védő nyakához. A támadó mellkasával merőlegesen a védőre nehezedik, a védő lábai felőli kezét pedig átbújtatja a védő könyökben meghajlított karjának felkarja alatt és ráfog, rákulcsol saját csuklójára úgy, hogy ujjai lefelé nézzenek (a támadó karjai is derékszöveget zárnak be). A lábakat kisterpeszben kinyújtja hátra. A csuklót rögzítő kézzel lefelé fejt ki erőt a támadó, a védő felkarja alatt átbújtatott kézzel pedig eközben emelést végez. Így a védő könyöke a rögzített csuklója mellett megemelkedik a talajról, ezáltal megfeszül a könyök és a vállízület. Fontos, hogy időben kopogjon a védő, amint a fájdalmat érzi.





Gyakori hibák:

- Nem rögzíti a támadó a mellkast, és a csuklót.
- Rosszul fog a csuklóra.
- Nem ügyel a megfelelő szögek kialakítására (védő karjai, saját karok).
- Nem rögzített csukló mellett próbál feszíteni.

### **Alsó karkulcs**

A védő hanyatt fekvésben, a támadó pedig szorosan az egyik oldala mellett rá merőlegesen helyezkedik el térdelőülésben. A védő, támadótól távolabb eső karját mélytartásban tenyérrel lefelé a talajra helyezi. A támadó ráfog a védő csuklójára a védő lábához közelebb eső kezével úgy, hogy ujjai lefelé nézzenek. A védő karját könyökben behajlítja úgy, hogy annak keze tenyérrel felfelé nézzen, a felkarja és alkarja megközelítően 90 fokot zárjon be. A támadó a védő csuklóját erősen a talajra rögzíti lefelé nyomva azt, a rögzítő kar könyökét pedig szorosan betámasztja a védő csípőjéhez. A támadó mellkasával merőlegesen a védőre nehezedik, a védő fej felőli kezét pedig átbújtatja a védő könyökben meghajlított karjának felkarja alatt és ráfog, rákulcsol saját csuklójára úgy, hogy ujjai lefelé nézzenek. A lábakat kisterpeszben kinyújtja hátra. A csuklót rögzítő kézzel lefelé fejt ki erőt a támadó, a védő felkarja alatt átbújtatott kézzel pedig eközben emelést végez. Így a védő könyöke a rögzített csuklója mellett kissé megemelkedik a talajról, ezáltal megfeszül a könyök és a vállízület. Fontos, hogy időben kopogjon a védő, amint a fájdalmat érzi.



Gyakori hibák:

- Nem rögzíti a támadó a mellkast, és a csuklót.
- Rosszul fog a csuklóra.
- Nem ügyel a megfelelő szögek kialakítására (védő karjai, saját karok).
- Nem rögzített csukló mellett próbál feszíteni.
- Az emeléssel egy időben nem rögzíti a védő mellkasát, így az felül.

Mindkét oldalra gyakoroljuk a technikákat!

## 2.3. Karfeszítések (Kansetsu waza)

### Karfeszítés befogó lábon át

Érdeemes megtanítani a karfeszítés befogó lábon át technikáját is, hiszen a dobások után kiválóan alkalmazhatók, s így összekapcsolhatjuk az állást és földharcot.

A végrehajtás során a védő az oldalesés véghelyzetében, a támadó a védő feje és válla mellett, az oldalánál helyezkedik el állásban. A védő tompító karjával ellentétes karját felnyújtja a támadónak, aki a védő fejéhez közelebb eső kezével ráfog annak csuklójára, másik (a védő lába felé eső) kezével a védő könyökére (dobás után) vagy alkarjára fog, s annak karját a combjai között tartja. Ezután a védő lábaihoz közelebb eső lábával szorosan a védő háta mögé támaszt, térdével kissé a bordáira nehezedik. Így rögzíti, hogy a védő ne tudjon kifordulni. A védő feje felé eső lábával átlép annak arca előtt, talpát a talajra helyezi, sarkát közel a védő nyakához húzza. Ezután a védő vállához közel leül hajlított ülésbe, majd lassan hanyatt fekvésbe ereszkedik, s közben combjai között feszíti társa kezét úgy, hogy annak tenyere felfelé nézzen, s könyöke a támadó csípőhorpasz izmára támaszkodjon. A támadó ekkorra már mindkét kezével a csuklót fogja. Ezután csípőemeléssel és a védő karjának lefelé húzásával, a védő kisujjának irányába feszítve bírja kopogásra ellenfelét. A végrehajtás során a térdeket szorosan kell tartani úgy, hogy azok nem dőlhetnek oldalra.

Ügyelni kell arra, hogy a végrehajtás folyamatos és határozott legyen, mindenképpen tilos a hirtelen és nem folyamatos erő kifejtés, a rángatás!

A technikát gyakoroltathatjuk úgy is, hogy a támadó mindkét lábával átlép a védő mellkasa előtt. (Karfeszítés páros befogó lábon át.)





### 3. Dobástechnikák (Nage waza) és előkészítésük

A számos létező dobástechnika közül három könnyen elsajátítható dobást választottunk ki, melyeket természetesen az iskolában a rendelkezésre álló feltételektől függően oktathatunk. A dobások elsajátításához kérjük meg a tanulókat, hogy hosszú nadrágot és hosszú ujjú felsőt viseljenek, hiszen így könnyebb a dobást megelőző fogásokat végrehajtani.

Az alapfogást bármelyik oldalra végrehajthatja a támadó (tori), ennek oktatása az elsődleges, hiszen nincsen dobás megfelelő fogás és egyensúlyvesztés nélkül. A dobásokat először részekre bontva állásból, ellenállás nélkül tanítjuk, majd következhet az egyenes vonalú, majd a kötetlen mozgásból és a védő (uke) ellenállásával történő végrehajtás. A dobás rögzülése után kapcsoljunk földharctechnikát: leszorítást vagy karfeszítést hozzá, hogy a tanulók megszokják a folyamatos átmenetet az állás és földharcküzdelem között. Ezután már mini küzdelmekben is kipróbálhatjuk először csak az adott dobástechnikát, majd a küzdelem szabályainak megfelelően a földharcba történő átmenetet is.

A dobások részei:

1. Felállás
2. Megfogás
3. Dobás-előkészítés
4. Egyensúlyvesztés
5. Dobás
6. Rögzítés

#### **Alapfogás és természetes alapállás**

A párok egymással szemben, karnyújtásnyi távolságra, vállszélességű oldalterpeszben helyezkednek el. A lábujjak előre felé néznek. A tanulók egyik kezükkel társuk mellkasán

fogják meg annak felsőjét úgy, hogy ujjakkal tenyerükbe pörgetik azt, hüvelykujjukat pedig rázárják felülről ökölbe szorított kezükre. Öklükkel a társ mellkasára támaszkodnak, könyökük enyhén hajlított, azonban a csuklóizület egyenes és rögzített. Ezáltal könnyen tarthatja távol a másikat, ugyanakkor könnyen indíthat dobást. Másik kezükkel a társ felkarjának hátsó részén (a tricepsznél) fogják össze a ruhát tenyerükbe forgatva úgy, hogy ökölbe zárják ujjait, a hüvelykujj felfelé néz, könyök hajlított. A társ ugyanígy fog vissza. Mindkét oldalra gyakoroljuk az alapfogást állásban, majd egyenes vonalú mozgásban lépéssel előre és hátra, ezt követően kötetlen mozgásból.

A fogások egyéb lehetséges módjait és állásokat Nagy (2000) részletesen ismerteti könyvében.



### **Egyensúlyvesztés**

Az egyensúlyvesztés nyolc irányba történhet, melyek a következők: előre, hátra, jobbra, balra, illetve ezek átlójában, 45 fokos szögben: rézsútosan jobbra előre, rézsútosan balra előre, rézsútosan jobbra hátra és rézsútosan balra hátra. Az egyensúlyvesztések irányait állásban gyakoroljuk először ellenállás nélkül, majd mozgásból és végül ellenállással.

### **Nagy külső horogdobás (Hátsó gáncs/ Ootogari)**

A párok egymással szemben alapállással és alapfogással helyezkednek el. A támadó (tori) a védő (uke) tricepszt fogó karjával megegyező lábával lép előre. Az előrelépés a védő lábfeje mellé, azzal egy vonalban történik egy-két lábszélességre tőle.



A támadó ujjai előremutatnak, térde enyhén hajlított. Ez lesz a támaszláb, mellyel támadóálláshoz hasonló állást alakít ki enyhe törzsdöntéssel előre. Fejét, állát leszegve a társ feje mellé szorítja. Eközben erőteljes húzást végez rézsútosan hátra és lefelé a tricepszet fogó karjával, másik karjával pedig hátra-oldalra billenti, csavarja társa felsőtestét. A védő és a támadó mellkasa, oldala, csípője szorosan egymáshoz feszül. Másik lábát (lendítőláb) térdben enyhén hajlítva és lábfejét lefeszítve (spicc) előrelendíti társa mellett.



Eközben a védőt kimozdítja egyensúlyi helyzetéből úgy, hogy az testsúlyát a támadott lábára helyezze. A támadó a lendítőlábát hirtelen hátralandíti, s a védő térdhajlata alatt, úgy, hogy a két lábikra izom találkozzon, kikaszálja társa lábát.



Ezzel egy időben erőteljesen húz a karokkal lefelé, törzsdöntést és enyhe törzsfordítást végez a dobás irányába. A tricepszet fogó kéz nem engedi el a fogását, azonban a másik kéz (amelyik a mellkason fog), amikor a védő már a levegőben van, elengedi őt, hogy a biztonságos földre érkezéshez tompítani tudjon. A támadó a dobást követően lendítőlábát annyira hátralendíti, hogy szinte mérlegállásba kerül. A dobás végrehajtása után a támaszláb mellé zár a lendítőláb, hogy minél stabilabb helyzetbe kerüljön a támadó.

Érdeemes részekre bontva tanítani a dobást: először csak a dobás-előkészítő lépést, majd a karmunkát, ezt követően a lendítőláb előre irányuló munkáját, majd a visszafelé történő kaszálást, s csak ezek pontos begyakorlása után történhet az első dobás. A szemléltetést segítheti, ha a talajra rajzoljuk a lábak meghosszabbított vonalait, illetve a dobás irányát.

Gyakori hibák:

- A belépés nem a védő szemközti oldalára történik, hanem keresztbe az ellentétes oldalra.
- A belépés során a támadó túllép a védő lábainak meghosszabbított oldalvonalán.
- A belépést végző lábbal túl közel lép a védő lábához, így nem lesz hely a lendítőlábnak.
- A belépést végző lábbal túl messze lép a védő lábától, így a karok kinyúlnak és nem tudja kimozdítani ellenfelét az egyensúlyi helyzetből, „szellős” a végrehajtás.
- A támaszlábat nem hajlítja be a támadó, nyújtott térdel próbál dobni.
- A védőtől távol van, nem elég szoros a fogás, nem húzza magához a védőt, nem ér össze a mellkas és az oldalak (csípők).
- A lendítő (kaszáló) -láb lábfejét visszafeszíti (pipál).
- A kaszálásnál a térdhajlatba támad, sarokkal megrúgja a térd sarkát, Achilles-inát.
- Az egyensúlyhelyzet-vesztés nem megfelelő irányba történik, csak hátradönti a védőt.
- A karok és a lábak munkája nem összehangolt, elkésik egyik a másikhoz képest.
- A lendítőlábbal a védő lába mögé lépve, talpával a talajra támaszkodik, ezáltal áthelyezi testsúlyát a lendítőlábra, így nem kaszál, így a lábán akarja átdönteni társát (aki ebből könnyedén ki tud lépni).

- Nem engedi el társát a védő mellkasán fogó kezével, így a védő magával rántja.

### **Nagy csípődobás (ogoshi)**

A nagy csípődobás megtanítása azért fontos, mert rengeteg testdobás alapját képezi, így ismerete elengedhetetlen. A csípődobásnak számos változata van (nagy csípődobás, kis csípődobás, süllyesztett csípődobás, nyakfogásos csípődobás, kaszáló csípődobás stb.), az alaptechnika elsajátításával megtanulják a tanulók, hogyan kell a csípő-, kar- és lábmunkát összehangolva testdobást végrehajtani.

A tanulás elején fontos a szemléltetés, melynek során érdemes a dobást teljes egészében lendületes, majd lassú tempóban bemutatni. Ezután következhet a részekre bontott tanulás, ahol különös figyelmet kell fordítani a befordulás pontos elsajátítására. Ehhez először partner és megfogás nélkül gyakoroljunk. A befordulás oktatásához használjunk segédvonalakat, esetleg krétával felrajzolt talpformákat. Hogy minden tanuló egyszerre tudjon gyakorolni, használhatjuk a rendelkezésre álló bordásfalakat is.

Először a befordulás két lépését sajátítjuk el. A gyakorló jobb (bal) lábával keresztbe előrelép (tehát balra előre) úgy, hogy a társ (kijelölt vonalakkal, bordásfallal helyettesíthető) természetes alapállásban lévő lábait összekötő vonalra merőleges vonalon túllép. A belépés során nem léphet túl a társa lábfejeinek meghosszabbított vonalán, illetve olyan távolságra kell a lábat helyezni, hogy a fordulás során beférjen a fenék a társ elé.

Csak a lábujjai alatt lévő párnás részt (koshi) helyezi a talajra, hogy a fordulásnál ne tapadjon le a talp és a sarok, térde enyhén hajlított.





Ezután a támadó a letámasztott jobb (bal) lába körül, 180 fokos fordulatot végezve elfordul a bal (jobb) lábát egy vonalban a jobb mellé helyezve úgy, hogy háttal kerüljön a védőnek (bordásfalnak) és vállszélességű kisterpeszbe érkezen (második keresztlépés). Itt is ügyelni kell arra, hogy a most már terpeszbe került lábak mindenképpen egy vonalra, és a társ lábfejeinek meghosszabbított vonalán belülre érkezenek, valamint a sarok ne érjen a talajra, a testsúly a lábujjpárnákra helyeződik!

A feladatot az előzőekhez hasonlóan hajtják végre a tanulók, de a befordulás után enyhe térdhajlítást végezve érkeznek oldal terpeszállásba.

Ezt követően történhet a befordulás fogásból történő gyakorlása. A párok az alapfogásnál ismertetett módon helyezkednek el, egymással szemben. A következő lépés az egyensúlyvesztés kialakításának gyakorlása a befordulással együtt. A támadó a jobb (bal) lábbal történő belépéssel szinte egy időben meghúzza a védőt maga felé előre úgy, hogy a bal karjának könyökét magasra, a saját arca mellé emeli, és közben alkarfordítást végez kifelé, az ujjak kifelé néznek.



Itt kérhetjük a tanulókat, hogy tegyenek úgy, mintha a karjukon lévő órát néznék meg. A könyöknek nem szabad lógnia!



A támadó bal keze segíthet az egyensúlyvesztés kialakításában szintén húzó mozdulattal. A védő akkor került egyensúlyhelyzet-vesztésbe, ha a testsúlya előrebillent a lábujjak alatti párnás részre és előredől a támadó felé. A támadó tehát magára húzza ellenfelét, a háta, oldala összeér a védő mellkasával, hasával.

Ezután következik a befordulás, mellyel egy időben a jobb (bal) kart a védő derekára (övére, lapockája alatti részre) csúsztatjuk. Ekkor a védőnek teljesen háttal állva érkezünk a vállsúlyosságú hajlított oldal terpeszállásba. A térdek hajlításával a védő súlypontját, megközelítőleg a derékvonala alá kell süllyeszteni. Fontos, hogy a törzs ekkor még egyenes.



Ezután a társat már elemeljük a talajról úgy, hogy a támadó a jobb csípőjét kissé kibillenti, s erre, illetve a nagy farizomra veszi fel a védőt úgy, hogy kis törzsdöntést végez előre. Ez lesz a dobás forgáspontja. A védő lábai elemelkednek a talajról.



Ettől a ponttól következhet a dobás. A dobás pillanatában a támadó erőteljesen húz a karjaival, térdét kinyújtja, törzsdöntése közben erőteljes törzsfordítást végez. A láb (térdnyújtás), kar és a törzs együttes munkája adja a dobás erejét. A dobásnál végigkísérjük a védőt egészen a talajra érkezésig, az oldalesés véghelyzetéig. A talajra érkezés előtt a könyök fölött a felkarnál fogó kéz felfelé történő húzásával segítjük a védő biztonságos földre érkezését.







Gyakori hibák:

- A belépés pontatlan: a belépés során a védő lábfejeinek meghosszabbított vonalán túllép.
- Túlságosan előre (túl mélyen), a védő lábait összekötő vonalra lép a támadó, így a beforduláskor nem fér be a védő elé, ellöki magától.
- Nem keresztbe lép a támadó.
- A befordulást nyújtott lábbal próbálja végrehajtani.
- A befordulás során a lábak nem egy vonalra kerülnek, a védőnek történő hátat fordítás során csak félig, haránt terpeszállásig forgatja be a hátul maradt lábat.
- A támadó a sarkaira helyezi a súlyát, teljes talpát talajra helyezi.

- Elmarad a térdhajlítás, nem süllyeszt a védő súlypontja alá.
- A törzset még a dobás pillanata előtt előredönti.
- A csípőt nem billenti ki oldalra a társ mellé, nem veszi fel a csípőre a társat.
- A védőt nem hozza egyensúlyvesztésbe: nem megfelelő irányba és erősséggel húz a kar, a védő nem emelkedik a talp elülső részére.
- Lóg a könyök.
- Nincs összehangolva a karok, törzs és lábak munkája.
- Elmarad a törzsfordítás, csak törzsdöntés, törzshajlítás történik.

Természetesen mindkét oldalra érdemes elsajátítani a gyakorlatot. Ha már állásból folyamatosan, dinamikusan, törés nélkül és pontos technikával képes végrehajtani a tanuló a csípődobást, akkor következhet az ellenállásból, majd a mozgásból történő gyakorlás, legvégül pedig a küzdelemben történő kivitelezés.

### **V-fogásos válldobás (ippon seoinage)**

A válldobás az előző dobáshoz hasonlóan történik, azonban a karmunka különbözik. A gyakorlás is hasonlóan először partner nélkül, csak a befordulás pontos berögzítésére és a karmunkára korlátozódik, majd következhet a partnerrel állásban ellenállás nélküli, majd az ellenállással, ezután az egyenes vonalú mozgásból ellenállás nélküli, később ellenállással történő gyakorlás, végül a küzdelemben történő alkalmazás.

A dobást alapfogásból indítjuk. Mivel megegyezik a befordulás a csípődobásnál leírtakkal, ezért itt csak a karmunkára térünk ki.





A bal (jobb) kar a védő könyöke felett a felkar hátsó részén (háromfejű karizom) fogja a ruhát az alapfogásnál leírt módon. A jobb keresztlépéssel egy időben a bal (jobb) kar meghúzza a védőt maga felé előre úgy, hogy a bal (jobb) karjának könyökét magasra, a saját arca mellé emeli, és közben alkarfordítást végez kifelé, az ujjak kifelé néznek. A befordulással egy időben a támadó jobb (bal) karját keresztbe-előre lendíti a teste előtt, karját behajlítva szorosan befogja könyökhajlatába - az alkarja és felkarja közé - a védő felkarjának felső részét.



A bal (jobb) kar húzása, a társ karjának lezárása és a térdhajlítás miatt a védő a mellkasával a támadó hátára kerül. A dobás pillanatában a kar erőteljes bal (jobb) láb felé történő húzómunkája, a térdnyújtás, törzsdöntés és fordítás együttes kivitelezése adja a dobás erejét.



Gyakori hibák:

- A belépés pontatlan: a belépés során a védő lábfejeinek meghosszabbított vonalán túllép.
- Túláságosan előre (túl mélyen), a védő lábait összekötő vonalra lép a támadó, így a befordulásakor nem fér be a védő elé, ellöki magától.
- Nem keresztbe lép a támadó.
- Befordulást nyújtott lábbal próbálja végrehajtani.
- A befordulás során a lábak nem egy vonalra kerülnek, a védőnek történő hátat fordítás során csak félig, haránt terpeszállásig forgatja be a hátul maradt lábat.
- A támadó a sarkaira helyezi a súlyát, teljes talpát a talajra helyezi.
- Elmarad a térdhajlítás, nem süllyeszt a védő súlypontja alá.
- A törzset még a dobás pillanata előtt előredönti, esetleg előrehajlítja.
- A csípőt nem billenti ki oldalra a társ mellé, nem veszi fel a csípőre a társat.
- A védőt nem hozza egyensúlyvesztésbe: nem megfelelő irányba és erősséggel húz a kar, a védő nem emelkedik a talp elülső részére.
- Lóg a könyök.

- Nincs összehangolva a karok, törzs és lábak munkája.
- Elmarad a törzsfordítás, csak törzsdöntés, törzshajlítás történik.
- Nem a védő felkarját fogja be a könyökhajlatba.
- A védő felkarja felcsúszik a támadó vállára.
- Nem zárja le szorosan a védő karját a fel- és alkar közé.

---

## 8. fejezet - Záró gondolatok

A fentiekben számos, a küzdősportok tanításához-tanulásához szükséges gyakorlatot és alapvető elméleti ismertetet gyűjtöttem össze annak érdekében, hogy megkönnyítsem az alapképzésben részt vevő „sport”szakos hallgatók felkészülését a későbbi munkájukra. Ugyanakkor a már gyakorló testnevelők is mankóként használhatják a munkát annak érdekében, hogy a küzdősportokat alkalmazni tudják az iskolai testnevelésben, s ezáltal színesebbé és élvezetesebbé tegyék tantárgyukat. A Nemzeti Alaptanterv és a kerettantervek, az iskolai testnevelésórák tananyagaként említik a küzdősportokat, ugyanakkor a testnevelők gyakran azzal indokolják a küzdősportok és az alapjuk által szolgáló küzdőjátékok mellőzését a testnevelésórakon, hogy nincsenek megfelelő ismereteik, tapasztalataik ezzel kapcsolatosan és tartanak ezek oktatásától. Az ismertetett játékokat és feladatokat bárki elsajátíthatja, egyszerűek, mégis szórakoztatóak, s szint hozhatnak a testnevelésórák, edzések anyagába. Az előbb említett okok miatt a testnevelő-edző, egészségfejlesztő-rekreációs-szervező és sportszervező alapszakos képzésben is kiemelkedő fontosságúnak tartom a küzdőjátékok és -feladatok oktatását a küzdősportkurzusokon belül. Elsajátításukhoz semmilyen speciális sportági technikai tudásra (judo, karate, birkózás) nincs szükség, mégis magukban hordozzák azokat az értékeket, amelyek a küzdősportokban is fellelhetők. A küzdőjátékok fontosságát nem csak abban látom, hogy általuk rengeteg koordinációs és kondicionális képesség fejleszthető, hanem abban is, hogy megtörik a küzdősportok gyakorlására jellemző monotonitást. A játékok során olyan helyzetek alakulnak ki, melyek próbára teszik a játékosok jellemét, s olyan nevelői hatások érvényesíthetők általuk, melyek a gyerekek személyiségének szélesebb kibontakozását, pozitív irányba történő elmozdítását teszik lehetővé. Úgy gondolom, hogy az összegyűjtött játékok mind testnevelésórák, mind a különböző küzdősportok edzésein, táborozások alkalmával kiválóan alkalmazhatók és vidám, emlékezetes perceket okoz a játékosoknak.

A judo gyakorlati segédanyag-fejezet a legalapvetőbb ismereteket tárgyalja, s igyekszik segítséget nyújtani az oktatáshoz, lépésről lépésre irányítva a technikák átadásának menetét.

Bízom abban, hogy az elkészült munka segítséget nyújt a sportszakember-képzésben részt vevő hallgatóknak, hogy felkészüljenek későbbi oktató-nevelő munkájukra, s egyúttal remélem azt is, hogy a már régóta pályán lévő gyakorló testnevelők, edzők is ötleteket merítenek az itt tárgyalt feladatokból, alkalmazzák, beépítik azokat a mindennapi testnevelésóráikba, edzéseikbe.

Szakmai lektorok:

Dr. Galla Ferenc nyugalmazott egyetemi docens, 9. danos dzsúdómester

Dr. Pucsok József Márton, főiskolai docens, judo szakedző

A képeken az „Együtt a Gyerekekkel” Szabadidő Egyesület Hosi Karate Klubjának tanulói, valamint Morvay Gábor és Morvay-Sey Kata szerepelnek.

Kézirat lezárva: 2011. 01. 24.

---

# Felhasznált irodalom

- Arday László (1977): *Általános játék- és sportismeretek. III. osztály.* Oktatási Minisztérium, Budapest.
- Bély Miklós-Janisch Gyuláné (1963): *Testnevelési játékok.* Sport, Budapest.
- Bächle, Frank-Heckele, Steffen (2008) Bucher, Walter (szerk.): *999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen.* Hofmann Verlag, Schorndorf.
- Busch, Felix (2006): *Ringen und Kämpfen. Ideen, Hintergründe und Praxisbeispiele für den Sportunterricht in der Grundschule.* Auer Verlag GmbH, Donauwörth.
- Butcher, Alex (2003): *Judo. Útmutató a judo alapjainak elsajátításához.* Totem Kiadó, Budapest.
- Büki Péter (főszerk.): *Magyar Budo. Keleti küzdősportok és harci művészetek magazinja.* XI. évfolyam 3. szám. 2004/3.
- Danyó Erik-Hajdu János (2005): *Az ökölvívás története 1-5.* In: [www.profiboksz.hu](http://www.profiboksz.hu) letöltés: 2010. november 24.
- Detre Pál-Dr. Szigeti Lajos (1977): *Játék.* I. kötet. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Galla Ferenc-Horváth István (1982): *Judo övvizsgák.* Sport kiadó, Budapest.
- Gerdes, Lutz (1998): *Zweikämpfen mit Kontakt als Übung im Vertrauen.* In: Sportpädagogik 1998/ 5. Landesinstitut für Schule, Soest.
- Gulyás Péter, Dr. (1983): *Karate. Az alapoktól a fekete övig.* Budapest.
- Gyimes Nikolett (2000): *Küzdőgyakorlatok a testnevelésórákon.* (Diplomamunka.) Pécsi Tudományegyetem, Pécs.
- Hencsei Pál, dr.-Ivanics Tibor-Takács Ferenc, dr.-Vad Dezső: *Magyarok az olimpiai játékokon. 1896-2000.* A Magyar Olimpiai Bizottság hivatalos kiadványa. IQ Press Lapkiadó Kft. 2000.
- Horváth Zoltán (1994): *99 játék mindenkinek.* Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola, Szombathely.
- Horváth Zoltán (1999): *Játék és szabadidősport.* Berzsényi Dániel Főiskola, Szombathely.
- Kacsó Ferenc (1969): *Honvédelmi sportjátékok.* Zrínyi Katonai Kiadó, Budapest.
- Kincses Tibor (2006): *A magyar ökölvívás története.* In: [http://www.boxing.hu/box-tortenet/a-magyar-okolvivas-tortenete\\_1438\\_253140.html](http://www.boxing.hu/box-tortenet/a-magyar-okolvivas-tortenete_1438_253140.html) Letöltés: 2010-11-24
- Kis Jenő-Kis Jenőné (1972): *De jó játék ez, gyerekek!* Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kun László (1998): *Egyetemes testnevelés- és sporttörténet.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kupsch, Torsten (1998): *Kampfspiele zur „Kultivierung von Agressionen“.* In: Sportpädagogik 1998/5. Landesinstitut für Schule, Soest.
- Lange, Harald-Sinning, Silke (2007): *Kämpfen, Ringen und Raufen im Sportunterricht.* Limpert Verlag, Wiebelsheim.
- Mazura Katalin (2003): *Karate. Shin, Waza, Tai. Szellem, Test és Technika.*

Magánkiadás, Budapest

- Morvay-Sey Kata-Rétsági Erzsébet: *A küzdősportok és önvédelem iskolai oktatásáról. Egy pécsi vizsgálat eredményei.* In: Mayer József (szerk.): Új Pedagógiai Szemle. 2010 3-4. szám. 129-139. o.
- Nádasi Lajos (2001): *Motoros cselekvéses játékok az iskolai testnevelésben.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Nagy Sándor (szerk.) (1977): *Pedagógiai Lexikon.* Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Nagy Ernő (2000): *Küzdősportok az iskolai testnevelésben.* Dialóg Campus, Pécs-Budapest.
- Nahalka István (2004): *A természettudományi szakos hallgatók pedagógiai képzése és a NAT.* In: Pedagógusképzés. Pedagógusképzők és -továbbképzők folyóirata. 1. 11-27. p.
- Neudorfer, Josef-Karl (2005): *Zweikkampfformen im Schulsport. Spielerisch Ringen und Raufen in der Sekundarstufe.* Auer Verlag GmbH, Donauwörth.
- Németh, Endre (2000): *Küzdősportok az iskolai testnevelésben. - Történelmi előzményei és módszertana.* Budapest (szakdolgozat TF/kézirat).
- Onyestyákné Reigl Mariann (1992): *Testnevelési játékok.* Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Pásztor Attila-Rákos Etelka (1998): *Iskolai és népi játékok.* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Reigl Mariann (2002): *Az iskolai testnevelés játéka.* Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Platin Print Bt., Budapest.
- Riegler Endre, dr. (2004): *Sportjátékelmélet. I. kötet.* Magánkiadás, Budapest.
- Sági József (2004): *A magyar judosport fél évszázada.* Magyar Judo Szövetség, Budapest.
- Schäfer, Andreas (2006): *Judo.* In: Fitten & Egészségesen. Cser Kiadó, Budapest.
- Sey Gábor (2008): *Karate.* Kézirat.
- Tóti András-Koncz János-Gulyás Péter, dr. (1980): *Karate.* Sportpropaganda Vállalat, Budapest
- Vad Dezső-Gyárfás Tamás (szerk. 1992): *Hungarian Delegation. Games of the XXVth Olimpiad. Barcelona 1992.* Hungarian Olympic Committee.
- Varga Péterné (1971): *Az iskolai testnevelés játéka.* Sport, Budapest.
- Watakushi Ningen (1999): *Melyiket válasszam?* Alexandra Kiadó, Pécs.
- XVIII. Olympische Sommerspiele. Tokio 1964. Sportverlag, Berlin, 1965



---

# A. függelék - Név- és tárgymutató

## A

aikido

alsó karkulcs

anticipáció

arany szabály

## B

birkózás

budo

## C, Cs

csapat küzdőjáték 1

csapat küzdőjáték 2

csúsztatott esés oldalra

## D

dobástechnikák

## E

egyéni küzdőjátékok

együttes küzdőjátékok

érintéses játékok

escrima

esés előre

esés hátra

esés oldalra

eséstechnikák

## F

fej felőli leszorítás

felső karkulcs

félvállas gurulás előre

félvállas gurulás hátra

földharctechnikák (newaza)

## **G**

goju ryu

grundbirkózás

## **H**

harcművészet

hátsó gáncs

## **I**

ippon seoinage (V-fogásos válldobás)

## **J**

játék

jiu jitsu

judo

## **K**

kansetsu waza 1 (karfeszítés-technika)

kansetsu waza 2 (karfeszítés-technika)

karate

karate do

karfeszítés befogó lábon át

karfeszítések

karkulcsok

kempo

kendo

kick-box

kobudo

kungfu

küzdelem 1

küzdelem 2

küzdőjáték 1

küzdőjáték 2

küzdőjátékok 1

küzdőjátékok 2

küzdősport 1

küzdősport 2

küzdősport 3

kyokushinkai

## **L**

leszorítások (osae waza)

lovaglőülékes leszorítás

## **N**

nage waza

nagy csípődobás (ogoshi)

nagy külső horogdobás (osotogari)

nin jutsu

## **O, Ö**

ogoshi

oldalsó leszorítás

osae waza (leszorítástechnika)

osotogari (nagy külső horogdobás)

ökölvívás

## **P**

páros képességfejlesztő feladatok

páros küzdőjáték 1

páros küzdőjáték 2

páros küzdősportág

## **R**

rézsútos leszorítás

## **S, Sz**

shito ryu

speciális bemelegítő gyakorlatok

stopszabály

sumo

szabadesés hátra

szabadesés oldalra

szituációs (pillanatnyi) egyensúly

**T**

taekwondo

tai chi chuan

tatami

test-test elleni küzdelem

thai box

**U**

ukemi waza (eséstechnika)

**V**

v-fogásos válldobás (seoinage)

vívás

**W**

wado ryu

wushu

**Z**

zuhanóesés előre

zuhanóesés hátra