

Szitt Melinda

KÉPESSÉGFEJLESZTŐ
ESZKÖZÖK HASZNÁLATA
A KÜLÖNBÖZŐ TÁNCTECHNIKÁK
TANÍTÁSÁBAN



Szitt Melinda

KÉPESSÉGFEJLESZTŐ
ESZKÖZÖK HASZNÁLATA
A KÜLÖNBÖZŐ TÁNCTECHNIKÁK
TANÍTÁSÁBAN

Magyar Táncművészeti Egyetem
Budapest, 2019

Lektorálta: F. Molnár Márta

© Szitt Melinda, 2019

A könyv „A tanulók képességkibontakoztatásának elősegítése
a köznevelési intézményekben”

EFOP-3.2.6-16-2016-00001 projekt keretén belül valósult meg

ISBN 978-615-5852-10-7

Kiadja a Magyar Táncművészeti Egyetem, www.mte.eu
1145 Budapest, Columbus u. 87-89.

Felelős kiadó: Bolvári-Takács Gábor rektor

Nyomdai előkészítés: TrueNet Kft.
Nyomdai munkálatok: Keskeny és Társai 2001 Kft.

Tartalomjegyzék

Bevezető	7
----------------	---

Elméleti áttekintés

I. A képességfejlesztés szerepe a táncművészképzésben	9
II. Az előkészítő gimnasztika fő céljai	12
III. Gyakorlati szempontok a tanítás során	14
IV. Bemelegítés és levezetés	18
V. A gerinc anatómiája	22
VI. A központ, mint a mozdulatok stabil alapja	30
VII. Az esztétikus izomzat	39
VIII. Spiráldinamika a klasszikus balettben	40
IX. Erőfejlesztés	47
X. Stretching	54
XI. Állóképesség fejlesztés	60
XII. A lábfej kidolgozása	65
XIII. Balance	69
XIV. Túledzettség	73
XV. Gimnasztikában alkalmazott alapfogalmak	75
XVI. Tartásos gyakorlatelemek, támaszhelyzetek	81
Gyakorlatok módszertani elemzése	88

Gyakorlatok leírása

I.	A helyes tengelyt és a medence középhelyzetét megéreztető előkészítő gyakorlatok	89
II.	Törzsdöntések, törzsívek, törzshajlások	109
III.	Az en dehors kidolgozása	132
IV.	Demi plié és grand plié	145
V.	Battement tendu előkészítése	148
VI.	Battement tendu jeté	153
VII.	Relevé lent	154
VIII.	Rond de jambe par terre és demi rond 45 és 90 fokon	159
IX.	Sur le cou de pied és passé	161
X.	Fondu	167
XI.	Developpé és developpé passé	169
XII.	Grand battement jeté	176
XIII.	Álló helyzetben végzett gyakorlatok fi t-ball labdával	178
XIV.	Balance-gyakorlatok dynair párnával	186
	Szakirodalom	191
	Gyakorlatok szakirodalma	193

Bevezető

Az egyetemről friss diplomával kikerülve azt hittem, hogy minden a „nagy könyv” szerint fog történni a balett teremben. Azonban a valóság kijózanító erővel hatott rám, ezért elhatároztam, hogy a saját álmaimat fogom valóra váltani.

Huszonkét évesen a Magyar Ritmikus Gimnasztika felnőtt válogatott balettmestere lettem. Első megfigyeléseimből leszűrt tapasztalataim döbbeneteket ráróztak arra, hogy egy fel nem hangolt hangszeren nem lehet tisztán játszani. Drámaian szembesültem azzal, hogy ha nem tudom megfelelő időn belül felkészíteni tanítványaimat arra a feladatra, amit elvárnak tőlük, sérülések és kudarcok fogják kísérni megmérettetéseiket. Ezért úgy döntöttem, hogy visszatérek az alapokhoz. A biztos alapokra épített „szerkezet”, az élet minden vonatkozásában, hosszú távú perspektívákat nyújt.

Magam számára is meg kellett fogalmaznom, mit tekintek a testtudatos mozgás alapjainak?

Elsőként, amikor szembesültem a szinte kijavíthatatlannak tűnő hibákkal – helytelen tengely, egyoldalú terhelésből adódó izomszimmetria felborulása, túlnyújtott izomzat, hypermobil ízületek, gerinc problémák...- az analízis szintézis elvét alkalmaztam, mely számos képességfejlesztő technika alapelve (Dévény Anna ATG, Floor-barre, Pilates, Franklin...) A mozdulatokat alapegységeire bontva dolgoztam ki, majd a következő lépésként a már elsajátított részmozdulatokat összehangoltam és visszaépítettem a kívánt mozgássorba. Csak ezek után következhetett a balettóra, ami megfelelő testtudat és izomzat nélkül szintén számos sérülés melegágya lehet.

A mozgást végrehajtó test mozdulatai akkor válnak harmonikussá, ha a mester és a tanítványa is képes a testet, illetve saját testét egy háromdimenziós anatómiai atlaszként értelmezni. Ennek értelmezéséhez és gyakorlati alkalmazásához nélkülözhetetlenek bizonyos anatómiai és biomechanikai ismeretek az erő és rugalmasság, az izomszimmetria, a központkontroll, és a függetlenített végtagmunka tekintetében. A könyv nem törekszik arra a teljességre, ami egy orvosi anatómiakönyvtől elvárható, célja a stabil alapok elméleti és gyakorlati elsajátításának megsegítése.

Az eltelt évek során megszerzett tapasztalataimat foglalom össze alapvető elméleti és gyakorlati példákon keresztül, rávilágítva az összefüggésekre, melyek előkészítik és fejlesztik a fiatal, fejlődő táncosok testét és szellemét. A kidolgozott alapgyakorlatok felépítésére a fokozatosság jellemző, mely igazodik Sebestény Katalin: A klasszikus balett módszertana c. könyvében – mely a Vaganova módszertanon alapul- lefektetett első három évfolyam tananyagához. Az évfolyamok felosztását tekintve az első három év fő célja az alapozás, ezért az általam ismertetett gyakorlatok az adott évfolyamok elvárásaihoz igazodnak és fokozatosan nehezednek.

„Az mindenki számára világos, hogy egy hangszert először hangolni kell, mielőtt játszani kezdhetnénk rajta. Egy gitár esetében például különböző csavarokat kell csavarni ahhoz, hogy az összes húrt egymásra hangoljuk. Ami a hangszernél a hangolás az az emberi test számára a koordináció.”¹

¹ (Mozgásterápia, A Magyar Gyógytornászok Lapja, 1997/4.VI. évfolyam, 27. o.)

Elméleti áttekintés

I. A képességfejlesztés szerepe a táncművészképzésben

Napjainkban a képességfejlesztő gimnasztika szerepe és jelentősége a különböző tánctechnikák előkészítésében és elsajátításában, illetve a professzionális táncművészképzésben elengedhetlenné vált. Az okok felkutatásában számos területet érinthetünk, melyek ismeretében megtalálhatjuk azokat a preventív és fejlesztő módszereket, amelyek alkalmasak a különböző korosztályok képességeinek fejlesztésében.

Az utóbbi évtizedekben a pályakezdőkkel szembeni elvárások mind technikai, mind művészi szempontból jelentősen megváltoztak. A leendő táncművészek nagyobb eséllyel indulhatnak el pályájukon, ha sokoldalúan és magas technikai színvonalon képzettek. Mindehhez ismerniük kell saját testük törvényszerűségeit, különböző sérülésmegelőző technikákat, erő-, rugalmasság és állóképesség fejlesztő módszereket, valamint tisztában kell lenniük az egészséges életmód alapvető szabályaival.

Éppen ezért a táncpedagógiában alapértékké vált a prevenció, az egészség megőrzése és a tudatos testhasználatra való nevelés, melynek kiindulópontja az egyénre jellemző adottságok ismerete és az ehhez igazodó fejlesztés kiválasztása. Az egyéni adottságokra épülő és a természetes mozgásokból kiinduló fejlesztés minden esetben eredményesebb és az egészségvédelem szempontjából is biztonságosabb.

A felelősség a pedagógus és az iskola kezében van a professzionális és a nem professzionális keretek között folyó oktatásban egyaránt.

I.1. A képességfejlesztés előtérbe kerülésének okai

A rohamos társadalmi és gazdasági változások az általános pedagógiai és a táncpedagógia módszerekben is változást igényelnek. Napjainkban a gyökeresen megváltozott életmód negatívan befolyásolja – táplálkozás, mozgásszegény életmód, a pihenés minősége és mennyisége – a gyerekek általános egészségi állapotát, mozgás és idegrendszeri fejlődését, melyek minden esetben szorosan összekapcsolódnak és hatnak egymásra.

A mozgás- és idegrendszeri fejlődésnek meghatározott üteme és jelentősége van, mely kihat a személyiségfejlődésre is.

„A mozgásfejlődés egy és osztatlan folyamat. Lefolyását akadályozhatjuk, de segíthetjük is. Segíteni azonban csak akkor tudjuk, ha ismerjük a születéstől a 10-12 éves korig lejátszódó mozgásfejlődési folyamatokat, azok jelentőségét az egészséges személyiség kialakulásában.”²

Az alapvető mozgások jelentős része kialakul 10-12 éves korig, ezért eddig az életkorig a természetes mozgásokból kiinduló mozgásokat, illetve az erre épülő speciálisabb tánctechnikák előkészítő alapmozdulatait kell előnyben részesíteni az oktatás, fejlesztés során. Ha ebben az időszakban koruknak és adottságaiknak megfelelő fejlesztésben vesznek részt, akkor tökéletes alapot biztosíthatunk a bonyolultabb, speciális mozgások elsajátítására.

Szakály Zsolt szerint, a fejlesztés során mindig az egyszerűbb, természetesebb mozgásból kiindulva kell az összetettebb mozgás felé haladni. Az új mozdulatok tanítása előtt meg kell győződnünk, hogy a gyermek birtokában van-e a szükséges képességeknek és készségeknek a feladat kivitelezéséhez. Ha nem, akkor nem lesz képes elsajátítani az új mozdulatot, sőt kialakulhat egy gátló hatás, ami hátráltatja a tanulást, fejlesztést. Ha egy kisgyermek idegrendszere hosszú ideig nem kapja meg a megfelelő ingereket, pótolhatatlan veszteségek alakulnak ki!

„Ha az ember fejlődésének a korai szakaszában a fejlesztés minden területen kiegyensúlyozott és töretlen, akkor a mozgásfejlődés és az általa kiváltott ingerek is hozzájárulnak az agy hierarchikus fejlődéséhez, amelynek a végeredménye egy elvárható szintű személyiségfejlődés.”³

Lehetőségeinkhez mérten ki kell „használnunk” és figyelemmel kísérnünk, valamint egy összefüggő egységként kell kezelnünk a mozgásfejlődési folyamatot, pedagógusként és szülőként egyaránt. Ez a folyamat egy komplex fejlesztés, ami, „...az öröklött tulajdonságok és a fejlődés-fejlesztés során megszerzett képességek és készségek kialakítását, formálását jelenti.”⁴

A Magyar Táncművészeti Egyetemre 10-12 éves gyerekek jelentkeznek, hogy megkezdjék tanulmányaikat és később professzionális táncművészekké váljanak. A művészképzésre felvételt nyert gyerekek képzése már

2 (Király Tibor-Szakály Zsolt: Mozdulásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, I. fejezet, Dialóg Kiadó, 2011)

3 (Király Tibor-Szakály Zsolt: Mozdulásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, III. fejezet, Dialóg Campus Kiadó, 2011)

4 (Király Tibor-Szakály Zsolt: Mozdulásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, I. fejezet, Dialóg Campus Kiadó, 2011)

nem egy általános értelemben vett alapmozgásokból kiinduló koordinációs-, és kondicionális képességek fejlesztéséről szól – mint bármely nem professzionális szinten űzött táncfoglalkozás -, hanem egy kiváló és sokoldalúan képzett speciális tánctехnikai és művészi teljesítmény eléréséről. A magas fokú teljesítmény elérését - a társadalmi hatások mellett - jelentősen befolyásolják az öröklött adottságok, a mozgás- és idegrendszeri fejlettségtől függő koordináció mértéke, az emocionális és kognitív képességek foka.

A negatív tendenciák és a magasabb technikai elvárások indokolják a képességfejlesztő módszerek előtérbe kerülését, melyek megerősítik az alapmozgásokat és előkészítik a táncot tanulókat a bonyolultabb, összetettebb mozgásformák elsajátítására.

A képességfejlesztő módszerek kiválasztását a tanulók képességeihez és fejlettségéhez kell igazítani, elsőként saját erejüket használva, majd - magasabb évfolyamban - különböző eszközökkel megsegítve a magasabb fokú képességek elérését.

II. Az előkészítő gimnasztika fő céljai

Az előkészítő gimnasztika céljai közé tartozik a **képességek fejlesztése, az egészségvédelem és prevenció, illetve az esztétikus mozgásnevelés.**

A **képesség** valamely teljesítményre, tevékenységre való testi-lelki adottság, alkalmasság, a személyiség öröklött adottságai. A **készség** ezzel szemben, egy tanult cselekvés, gyakorlással megszerzett képesség.

A képességfejlesztő gyakorlatok minden esetben fokozatos terhelésen alapulnak, igazodnak a növendékek életkorához, neméhez, a pillanatnyi adottságaihoz, valamint a kívánt cél eléréséhez. A **preventív szemlélet** átadása, a különböző sérülésmegelőző technikák tanítása a pedagógus feladata és felelőssége. A preventív szemlélet az **egészségvédelem** záloga.

Az **esztétikus mozgásnevelés célja** a harmonikus mozdulatok és mozgás kialakítása, mely számos – különböző kiegészítő technikákban is fellelhető - alapelven nyugszik: analízis-szintézis elve, mozgás-légzés összehangolása, esztétikus összekötések, optimális ismétlésszám, izomszimmetria...

A képességek minősége határozza meg a mozgás színvonalát.

II.1. A képességek csoportosítása

Kondicionális képességek:

- **erő** (általános)
- **gyorsaság** (általános)
- **állóképeség** (általános)
- speciális erő
- speciális gyorsaság
- speciális állóképesség
- általános- és speciális komplex kondicionális képességek

Koordinációs képességek:

- egyensúlyozás képessége
- akusztikus-optikus képesség
- ritmus képesség
- kinezetikus - mozgásérzékelési- képesség
- téri tájékozódás képesség
- reakció-reagálási képesség
- összekapcsolási-átállási képesség
- differenciáló, - irányító képesség
- ügyesség (komplex koordinációs képesség)

Ide sorolható a **lazaság-hajlékonyság képessége**, mint köztes képesség, mely a kondicionális és koordinációs képességek izomszabályozási határán, többfajta értelmezésben használt edzéselméleti fogalom.

Emocionális (érzelmi) képességek: például a fájdalomtűrő képesség, figyelem-önfigyelem képessége, motiváció, kitartás...

Kognitív (értelmi) képességek: értékelés képessége, észlelés képessége, megfigyelés képessége, emlékezeti képesség, döntési képesség.

III. Gyakorlati szempontok a tanítás során

A tanítás folyamán különböző gyakorlati szempontokat tartunk szem előtt, melyek segítik az adott tánctechnika magas szintű elsajátítását: (a sorrend felállítása Hatala Boglárka: Képességfejlesztés, MTF, 2007, 2.3. fejezet alapján)

- **Alapozás:** az alapok lefektetését jelenti, melyeknek az első pillanattól kezdve tudatosnak és átgondoltnak kell lennie. Nem szabad lépcsőfokokat kihagyni, mert a test előbb-utóbb jelezni fogja a hiányosságokból adódó diszharmoniót a mozdulatokban és az esetleges sérülésekben. **A helytelenül rögzített mozdulatok nem válhatnak „egésszé”** és kijavításuk szinte lehetetlen, vagy több év munkáját veszi igénybe. **Edzéselméleti szempontból ez a tiszta felkészülés időszaka**, mely során nem tanítunk új mozdulatokat, hanem az alapképességeket és az állóképességet fejlesztjük intenzív munkával. Ezzel eljutunk ahhoz az állapothoz, amikor a növendék szervezete alkalmazkodott a változáshoz és elérte azt a szintet, amikor elkezdődhet a nagyobb terhelés. *„Alkalmazkodás vagy adaptáció alatt mind az evolúció értelmében vett változásokat, mind az egyén rövidebb távú változásait érthetjük a környezete hatására. Létrejöttéhez szükség van szabályozott terhelések sorozatára, ami kibillenti a szervezetet a homeosztázisból. A sportbeli alkalmazkodás természetesen egy speciális adaptációt jelent, a sportoló szervezet egyensúlyát megbontó speciális ingerekre válaszul. Sportalkalmazkodáson tehát, az egyén szervezetének, szervrendszereinek változását értjük, meghatározott edzések, és versenyterhelések hatására.”*⁵ Az alkalmazkodás révén jön létre az **edzettség állapota**: *„Az edzésingerek hatására kialakuló különböző testi-lelki alkalmazkodások sorozatának eredményeként létrejött és megnövekedett teljesítmény képességet edzettségnek hívjuk. Az alkalmazkodás ingerfüggő, így az edzettség is jellemzően inger-specifikus.”*⁶ Természetesen a táncművészet speciális edzettség kialakítására törekszik, mely törekvés a különböző sportágak esetében is specializálódik.

⁵ (Dubecz József, Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft. 2009. 53-58. o.)

⁶ (Dubecz József, Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft. 2009. 53-58. o.)

- **Fokozatosság:** a fokozatosság elvét mindig szem előtt kell tartani! Egészségvédelmi szerepe óriási és a túlterhelést is elkerülhetjük vele, ami számos sérülés melegágya. **Edzéselméleti alapelvként** is vizsgálhatjuk, nemcsak módszertani szempontból. „Az egyéni edzésterv alapján fokozatosan növeljük a testedzés erősségét. Az egymást követő edzésnapokon a kitűzött célnak megfelelően változtatjuk a terhelést, megfelelő pihenés szakaszokat, könnyebb edzésnapokat is beiktatunk.”⁷
Az optimális időtartamú és minőségű pihenési időszakok lehetőséget adnak a regenerálódásra, ami jelentősen befolyásolja a teljesítőképességet. Ennek hiánya teljesítmény csökkenéshez és sérüléshez vezet. Tünetei negatívan hatnak a szervezet működésére, a pszichére és az immunrendszerre. „Ha a pihenési idő és minőség arra sem elég, hogy legalább a helyreállítás végbemehessen, akkor a szervezet hosszabb távon kimerül és létrejön a **túledzettség** állapota - ezt nevezhetjük negatív alkalmazkodásnak, vagy **negatív adaptációnak**. Ilyenkor a szükséges pihenés hiányában nem tudja védekező mechanizmusait újratermelni a szervezet.”⁸
- **Arányosság a testkidolgozásban:** A 21. század táncművészete és különösen a klasszikus balett - mely szintén a harmónia és szimmetria művészete - kíváncsi alapján és a spiráldinamika alapelveit alkalmazva kidolgozhatjuk az arányos, rugalmas izomzatú harmonikus testet, melyben érvényesül az izomszimmetria az egész testre kivetítve.
- **Spiráldinamika:** „**Definíció:** A spiráldinamika az emberi mozgáskoordinációnak egy anatómiailag, funkcionálisan megalapozott koncepciója.” (...) „A spiráldinamikát egy tizenöt éve működő interdisziplináris, nemzetközi kutatóközösség fejlesztette ki és próbálta ki. Jellemzői: a **háromdimenzionalitás**, a dinamika, a szisztematikus és a sokoldalú felhasználhatóság. A mai felhasználási területek elsősorban a **fizioterápia**, a **sport- és táncstudomány**, az edzéselmélet és mozgáspedagógia, a jóga és a testképzés.”⁹

⁷ (Dr. Ángyán Lajos, Testnevelés, Motio Kiadó, Pécs, 2002)

⁸ (Dubecz József, Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft. 2009. 70. o.)

⁹ (Mozgásterápia, Magyar Gyógytornászok Lapja, 1997/4.VI. évfolyam, 25. o., 3. fejezet. Susanne Oetterli és Dr. med. Christian Larsen: Mozgáskoordináció a labdán, Spiráldinamika-egy interdisziplináris szemlélet. Fordította: Gönczy Katalin.)

- **Vizuális tanulás és szenzomotoros feed-back:** egy-egy mozdulat tanulásakor a tükör használata sokat segíthet, de nem szabad csupán erre hagyatkozni, mert - mint egy állandó „mankó” - nélküle nehezen lesz precízen újra előhívható és kivitelezhető a mozdulat.
- **Manuális korrekció:** A javításnak ezen módja, szinte nélkülözhetetlen a táncművészet oktatásában. A növendékeket erre fel kell készíteni és külön figyelmet kell fordítani az egyéni érzékenységekre. Lehet, hogy valaki nem tolerálja a közelséget. A személyes intim zónájukat tiszteletben kell tartani! A növendék reakcióin, izomtónusán tökéletesen érzékelhető, hogy hol a határ.
- **Imagináció:** A Franklin-módszer, a Feldenkreis-módszer, az improvizációs technikák mind-mind alkalmazzák az imaginációt a tudatos és eredményes munka érdekében. A belső testtudatot és a plaszticitást jelentősen elősegíti, és bátran alkalmazható bármely tánctechnika tanításában.
- **Arndt-Schultz szabály:** A környezeti változások (ingerek) hatása az anyagcsere folyamatokra. A szabály értelmében **az ingerek három terhelési övezetbe sorolhatók:** **1.:** megszokott ingerek, változásokat nem hoznak létre. **2.:** egy bizonyos terhelési szinten túl pozitív változások, folyamatok indulnak el a szervezetben. **3.:** túlzottan nagy terhelést jelentő ingerek maradandóan károsíthatják az élő szervezetet. Az optimális inger, tehát fejlesztően hat és nem okoz maradandó sérüléseket. Az optimális inger, módszer és a gyakorlatok ismétlésszámának kiválasztása több tényezőtől függ és egyénenként változhat, a fizikai adottságok, képességek és készségek (a tudás automatizálódása), pszichés és fizikai állapot függvényében.
- **Tudatosság és pontosság:** A testtudat kialakításában óriási szerepe van a folyamatosan fenntartott figyelemnek, koncentrációnak. A Dévény Anna által használt „milliméter-elv” alapján, mely a mozdulatok analitikus kidolgozásán, majd szintézisen alapul, megszülethet a precíz és tudatos kivitelezés.
- **Sokirányú ráhatás:** különböző testhelyzetek alkalmazása, mely fokozza az izomzat és mozdulat kidolgozottságát, minőségét (pl.: Dévény-módszer ATG)

- **Koordináció és többszólamúság, poliritmikus mozdulatok, ritmizálás:** a gyakorlás során többféle megközelítéssel gyakorolt mozdulatokból adódik a különböző ritmusok használata, mely fejleszti a ritmusérzéklet, elősegíti a dinamika megfelelő alkalmazását. Mindezek együttesen megteremtik a mozdulatok ritmusbeli összhangját.
- **Célszerűség, erőadagolás:** *„A racionális, takarékos erőbeosztással anélkül is növelhetjük a teljesítményt, hogy az edzettségi állapot javulna, de a mozdulatok plaszticitását is befolyásolja.”*¹⁰

A klasszikus balett technika speciális adottságokat kíván a leendő táncművészekről. Ezek közül talán a legfontosabb az en dehors helyzet, mely természetellenesnek nem mondható, ha valaki rendelkezik a megfelelő fizikai adottságokkal és technikailag helyes a kivitelezés. Fontos tényező továbbá az ízületek mozgékonyságának, mozgásterjedelmének mértéke (ROM: *range of motion*), az izomzat flexibilitása, és az arányos test. A technika előnyben részesíti a könnyű, de erős csontszerkezetet, az aerob terhelhetőséget, magas SO (Slow-Oxidativ) izomrost arányt. Mindezek tükrében a kiválasztás rendkívül fontos. A nem megfelelő adottságokból vagy helytelen koordinációból adódó „kényszeredett” mozdulatok értelmetlen sérülésekhez vezethetnek, melyek a tudatos kiválasztással és munkával elkerülhetők.

10 (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés, MTF, 2007, 2. 3. 12.)

IV. Bemelegítés és levezetés

A bemelegítés élettani hatásai befolyásolják a mozgás minőségét és a teljesítményt. A bemelegítés és levezetés egyfajta keretet adva, együttesen kiegészítik egymást és nélkülözhetetlenek a táncórát megelőzően és a terhelés után. Általánosan megfigyelhető, hogy a bemelegítés 16-18 éves kor körül válik tudatos és önálló tevékenységgé a táncot tanulók körében. Az alacsonyabb évfolyamokban a pedagógus felelőssége a különböző bemelegítési módszerek megtanítása és alkalmazása.

IV.1. A bemelegítés fő céljai:

- a mozgás minőségének javítása, a fizikai teljesítmény növelése
- sérülések megelőzése

IV.2. A bemelegítés élettani hatásai:

- Fokozódik a vérkeringés, így az izmok vérellátása, növekszik az izom összehúzódásának sebessége
- Javul az izmok oxigénellátása, anyagcseréje, ezáltal nő a teljesítőképesség
- Fokozódik az izmok, ínak nyújthatósága, így az ízületek mozgásterjedelme (ez több szempontból is fontos: egyrészt, mert egy rugalmas izomzat sokkal jobban terhelhető, másrészt pedig minél rugalmasabb, annál inkább csökken a sérülések kockázata)
- Gyorsul az idegek működése, javul a koordináció és a koordinációs képességek

IV.3. A bemelegítés általános céljai és menete:

- Mentális ráhangolódás a kitűzött feladatra: időtartama és módja egyénileg változó, de nélkülözhetetlen a táncóra megkezdése előtt
- Ízületek bemozgatása: az ízületi mozgásterjedelem teljes bemozgatása (ROM: range of motion), mellyel az ínak és szalagok is bekapcsolódnak a bemelegítés folyamatába. Mindez kihat az izomzat teljesítőképességére.

- Légző izmok teljes bekapcsolása. A normális napi tevékenységeinknél gyakran csak a felületes légző izmaink működnek, bemelegítéskor viszont a légzést tudatosan el kell mélyíteni, és ezt elősegíteni olyan gyakorlatokkal, melyek mobilizálják a mellkast.
- Vérkeringés frissítése, fokozása (keringésfokozó gyakorlatok, pl. futások)
- Az izmok „üzemi” hőmérsékletének elérése: dinamikus gyakorlatokkal, és egyszerűbb erősítő gyakorlatokkal)
- Az izmok „üzemi” hosszúságának elérése: könnyed nyújtó gyakorlatok beiktatásával.
- Egyensúlyérzet, helyzetérzékelés finomhangolása: főként a talajon végzett egyensúlyi elemek alkalmasak erre a célra - a nagyobb alátámasztás miatt-, melyek már erősítő jellegűek is.
- Koordináció javulása.

A **bemelegítés időtartama és jellege** függ az előttünk álló feladattól, de törekedjük rá, hogy ne legyen kimerítő. A nap **első bemelegítése** kiemelten fontos és általánosan **30-40 percet** vesz igénybe, mely után képesek vagyunk teljesítőképességünk maximumát nyújtani. A bemelegítés során elért üzemi hőmérsékletet a test **15-20 percig képes fenntartani**. Ezután **„rámelegeítés”** szükséges, melynek időtartama természetesen kevesebb, de függ az előttünk álló feladattól és a szünet hosszúságától. A legoptimálisabb, ha a próbafolyamat során a **kevésbé terhelt izomcsoportokat** használva végzünk különböző **nyújtó és erősítő gyakorlatokat**, ezzel is fenntartva a bemelegített állapotunkat.

A **bemelegítés időtartamát befolyásolja** a terem hőmérséklete, a megfelelő öltözék, fáradtság, kimerültség, sérülés, versenyhelyzet. A **versenysituációban** a szervezet adrenalinszintje magasabb, ami fokozott vérkeringést, oxigénellátást és anyagcserét eredményez, ezért kevesebb idő alatt is képesek vagyunk bemelegedni.

IV.4. A bemelegítés fajtái

- **Mentális bemelegítés:** ráhangolódás a feladatra. Időtartama, módja változó: légyőgyakorlat, zenehallgatás...
- **Általános fizikai bemelegítés:** a természetes mozgásokon alapul. Fokozódó séta, könnyed futás, egyszerű gimnasztikai gyakorlatok, melyek célja a vérkeringés fokozása, az ízületek bemozgatása. Könnyed nyújtó és erősítő gyakorlatok beépíthetők.
- **Speciális fizikai melegítés:** a speciális bemelegítést megelőzi a természetes, alapmozgásokra épülő gimnasztikai sor. Az adott tánctechnika speciális mozdulatait használjuk a bemelegítés során, különböző testhelyzetekben, a talajról indulva (pl.: Floor-barre gyakorlatok, en dehors használata klasszikus balettóra előtt)
- **Passzív melegítés:** kiegészítésként alkalmazható, de nem képes helyettesíteni a megfelelő bemelegítés élettani hatásait: bemelegítőkrém, forró tea, meleg fürdő, szauna. Gyulladásos sérülések esetén nem alkalmazható.

A bemelegítő gyakorlatokat különösen, ha a **koordináció-helyzetérzékelés-egyensúlyfejlesztés** a fő célunk, a gerinc bemozgatásával kezdjük. Ennek oka: kilépő idegek, proprioceptorok (helyzetérzékelő receptorok). A legfontosabb szabály minden esetben a fokozatosság. A kismértékű ízületi elmozdulástól haladva a magasabb fokú, maximális ízületi mozgásterjedelemig, kerülve az extrémításokat.

Amennyiben a **keringés élénkítése, vagy az állóképesség fejlesztése a cél**, a bemelegítést szintén kezdhetjük a gerinc felől, de nagyobb hangsúlyt kap a boka-láb izom és szalagrendszerének a bemelegítése.

Erősítés esetén a terhelni kívánt izmokra kell fókuszálnunk. Maximális ízületi elmozdulásokkal és magas ismétlésszámmal dolgozunk (16-32), így az izmok üzemi hőmérséklete és hosszúsága is elérhető.

A bemelegítés megkezdésekor előnyben részesítjük a terheletlen helyzetekben végzett gyakorlatokat, szintén fokozatosan haladva az álló helyzetekben végzett gyakorlatokig.

A gerinc bemelegítésének sorrendje:

1. elongáció: elnyújtás, a csigolyák közötti távolság növelése
2. flexió-extenzió: előre és hátrahajlás, gördülések, döntések
3. lateralflexió: oldalra hajlás
4. rotáció

IV.5. Levezetés:

A levezetésre 5 perc is elegendő. A levezetés módja függ az óra jellegétől. A levezetés során átismételhetjük az órán tanultakat, rögzítve a fő szempontokat, sorrendet. A fokozott izomtónust helyreállíthatjuk stretching és légző gyakorlatokkal, mialatt az oxigén szint is képes helyreállni. De akár relaxálhatunk is.

V. A gerinc anatómiája

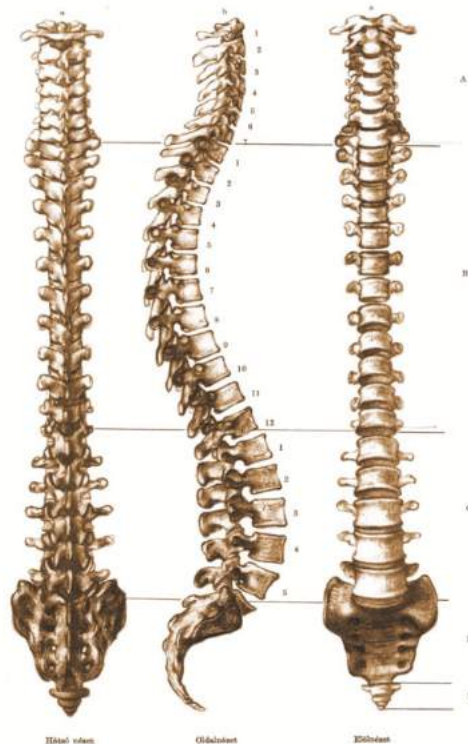
A gerinc általános anatómiája, felépítése és izomzata

V.1. A gerinc felépítése

A nagyfokú mobilitással rendelkező gerinc többbértű feladatot lát el az emberi szervezetben:

- stabil tengelyt biztosít a törzs számára
- rögzíti a belső szerveket
- védi a gerincvelőt, a központi idegrendszert

„A csigolyák alkotják a törzs tengelyét képező gerincet. Az ember csigolyáinak száma: 33-35. Közülük 24-et valódi csigolyáknak, 9-11-et álcsigolyáknak nevezünk. A valódi csigolyák önálló csontok, az álcsigolyák fejlődésük folyamán először önállóak, később egymással összenőve, a gerinc alsó részén található keresztcsontot és farkcsontot alkotják.(...)



Barcsay Jenő: Művészeti anatómia (Corvina Kiadó Bp. 2006)

A gerinc nem egyenes vonalban húzódik végig a testben, hanem nyílirányban nagyobb, homlok irányban kisebb fokú görbületekkel. Felnőtt emberben négy nyílirányú görbületet különböztetünk meg. A háton és a keresztcsonton hátrafelé domború görbületet (kyphosis), a nyaki és ágyéki gerincszakaszon hátrafelé homorú hajlatot (lordosis) látunk.(...) A görbületek kialakításához hozzájárul az is, hogy a csigolyák közötti porckorongok ék alakúak (a homorulat felé mindig keskenyebbek).(...) A gerinc görbületeit és hajlatait tulajdonképpen a test súlya, az izmok húzó hatása hozza létre.”¹¹

Valódi csigolyák:

- Nyakcsigolyák, 7darab: rendkívül mobil, a csigolyatest a többihez viszonyítva kicsi
- Hátcsigolyák, 12 darab: a bordakosár miatt kevésbé mozgékony, lefelé haladva a csigolyák mérete fokozatosan nagyobbodik
- Ágyékcsigolyák, 5 darab: a legkevésbé mobil az előzőekhez képest, testük nagy

Álcsigolyák:

- Keresztcsonti csigolyák, 5 darab, ásó alakú, domború felszínén izmok és szalagok tapadnak
- Farokcsigolyák, 3-6 darab, szinte felismerhetetlen csigolyák fokozatosan kisebbednek, az utolsó három összezsugorodik

A csigolyák egymáshoz 2-2 kisízülettel csatlakoznak, valamint a csigolyák között porckorongokat találunk. A porckorongok vastagsága a tehereloszlás szerint különböző mértéket ölt. Legvastagabb az ágyéki szakaszon.

„A II. nyakcsigolyától a keresztcsontig két szomszédos csigolyatest között sajátos kapcsolódási formát találunk. A csigolyatesteket rostporcos lemezek, csigolyák közötti porckorongok (disci intervertebrales) kötik össze. A porckorongok száma huszonhárom, alakjuk megegyezik a csigolyatestekével,

¹¹ (Dr. Miltényi Márta, A sportmozgások anatómiai alapjai I., Medicina könyvkiadó Rt, Budapest, 1993. 87.o., 103.o.)

szélességük, vastagságuk változik a gerinc különböző szakaszain. A porckorong két részből tevődik össze, egy külső gyűrűből és a rostos gyűrűt kitöltő puha kocsonyás állományból. A porckorongokat csigolyatestek felső és alsó felszínéhez üvegporc réteg kapcsolja.”¹²

V.2. A gerinc egyes szakaszait szalagok is erősítik:

„A csigolyatest elülső és hátsó felszínén találjuk az elülső és hátsó szalagokat (*ligamentum longitudinale anterius et posterius*) Az elülső hosszú szalag a nyakszirtcsonton kezdődve, a II. nyakcsigolyától egyre szélesebben, a csigolyatestek elülső felszínét takarva húzódik a keresztcsonthoz, amelynek elülső csonthártyájába olvad. A farok csonton ismét, mint önálló szalagot látjuk viszont. A hátulsó hosszú szalag keskenyebb, mint az elülső. A csigolyatestek hátulsó felszínén húzódik, tehát a gerinccsatorna elülső falát borítja. Szingtén a nyakszirtcsonton kezdődik.

A csigolyaívek közötti réseket a rugalmas rostokat is bőven tartalmazó sárga szalagok (*ligamentum flavum*) töltik ki. A magasabban elhelyezkedő csigolyaívtől az alacsonyabban fekvő csigolyaív felső széléig húzódnak.(...) Ezek a szalagok támogatják a gerincet feszítő izmok munkáját. A hajlító erő megszűnte után ugyanis, az egymástól eltávolodott csigolyaíveket eredeti helyükre húzzák.

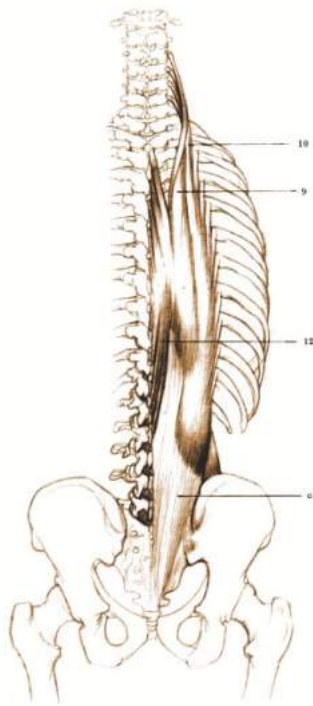
A csigolyák harántnyúlványait kötik össze a harántnyúlványok közötti szalagok (*ligamentum intertransversarium*).

A szomszédos tövisnyúlványok között húzódnak a tövisnyúlványok közötti szalagok (*ligamentum interspinale*).

A tövisnyúlványok felett is találunk szalagot. A VII. nyakcsigolyától lefelé a keresztcsontig tövisnyúlványok feletti szalagnak (*ligamentum supraspinale*) nevezzük.”¹³

12 (Dr. Miltényi Márta, A sportmozgások anatómiai alapjai I., Medicina könyvkiadó Rt., Budapest, 1993. 100.o)

13 (Dr. Miltényi Márta, A sportmozgások anatómiai alapjai I., Medicina könyvkiadó Rt., Budapest, 1993. 100-101. o.)



V.3. A gerinc izomzata

A gerinc izomzata „három” rétegben található.

A legkiemelkedőbb szerep a **legmélyebben fekvő hátizmoknak** jut, mert ezek nagymértékben felelősek a **gerinc stabilizálásáért**. A mély hátizmok folyamatos és tudatos fejlesztése jelentős figyelmet kíván a táncitanítás során. A modern tánc technikák erőteljesebben igénybe veszik a felsőtest – a tér minden irányában történő – mozgáslehetőségeit. Ehhez rendkívül „intelligens” gerinc és központhasználat szükséges. A klasszikus balett mozdulataihoz, és a test helyes tengelyének megtartásához is nélkülözhetetlen a gerinc izmainak analitikus kidolgozása.

Barcsay Jenő: Művészeti anatómia (Corvina Kiadó Bp. 2006)

„A gerinc izmainak legmélyebb csoportját a transversospinalis izomrendszer alkotja. Ezek az izmocskák általában 2-2 szomszédos csigolyát kötnek össze, de legfeljebb 4-et. (...) A gerincet extendálják, laterálflektálják és rotálják, nagy szerepük van a testtartás fenntartásában, a szalagrendszer mellett a gerinc legfőbb stabilizátorai. A tövisnyúlványokat a *musculi interspinales* (ez az egyetlen, mely nem páros izom, hanem a középvonalban elhelyezkedő képlet), a harántnyúlványokat a *mm. intertransversarii medialis és lateralis* köti össze, harántnyúlványtól tövisnyúlványig húzódnak a *mm. multifidi* és a *mm. rotatores*. Felületesebb réteg az *erector spinae* csoport, mely a keresztcsonttól a tarkóig vonul végig a csigolyák mentén. A már említett mély hátizmok a csigolyák tövis- és harántnyúlványai, illetve a bordaszögletek által képzett széles vályúban futnak („karaj”). Az izmokat izompólya (*fascia thoracolumbalis*) zárja le, mintegy „behüvelyezi”. Erős lemezén izmok is tapadnak, erednek, működése a központstabilitás egyik alappillére.”¹⁴

A törzs egyéb izomzata szintén támogatja a gerinc funkcionális működését és a helyes izomspirál létrejöttét, melyet a következő fejezetben fogok ismertetni.

¹⁴ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 73. o. 12.1.2.)

„A két alapvető törzsizom (páros, szimmetrikus izmok) a *m. quadratus lumborum*, mely az alsó bordákat köti össze – a lumbális csigolyákon keresztül – a csípőlapáttal (a törzs lateralflektora), és a *m. iliopsoas*, mely az ágyéki csigolyáktól és a medence belső felületétől a combcsontozathoz húzódik (stabil lumbális gerinchez képest kiforgatva emeli az alsó végtagot, stabil alsó végtaghoz képest előre billenti a medencét és extendálja az ágyéki gerincet). Az iliopsoas gyakorlatilag a klasszikus balett kulcsizma.”¹⁵

Gerincfeszítő izomcsoport funkciói:

- összetartja a csigolyákat, védi a gerincet
- biztosítja az egyenes tartást, az előre hajlított törzset kiegyenesíti
- az oldalra hajlított törzset felegyenesíti, egyoldali izom-összehúzódnál a gerincet azonos irányba oldalra hajlítja
- a törzsfordításban is szerepet játszik, antagonistái (ellenoldali izompárjai) a hasizmok (főként a *m. rectus abdominis*-egyenes hasizom)

V.4. A gerinc mozgáslehetőségei

(bemelegítés során is ezt a sorrendet érdemes előnyben részesíteni)

- elongáció=allongé, megnyújtás
- flexio-extensio=hajlítás-feszítés (előre-hátra hajlás)
- lateralflexio=oldalra hajlítás
- rotatio=fordítás, rugószerű mozgás (elrugaszkodásnál, ugrásokból való érkezéseknél)

V.5. A gerincszakaszok mozgékonyága is eltérő:

- **a nyaki szakasz:** nagyon mozgékony (ezáltal elég sérülékeny), tartja a fejet, de ezenkívül nincs rajta más teher.
- **a háti szakasz:** már a bordakosár akadályozza a mozgásban, legnagyobb mértékben flexióra (előre hajlítás) képes, kis mértékben extenzióra (hátra hajlás), kis mértékű lateralflexió és rotáció.

¹⁵ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 73. o. 12.1.2.)

- **az ágyéki szakasz:** az 5 ágyéki csigolya viseli a legnagyobb terhet, a porckorongok a gerinc ezen szakaszán a legvastagabbak, mégis gyakori az ehhez kapcsolódó porckorongsérv. Itt a jellemző mozgás a flexió-extenzió, azonban a lateralflexiós és rotációs mozgás nagyon korlátozott ezen a szakaszon.

V.6. Az egészséges gerinc és teljesítmény

Az egészséges gerinc görbületei fiziológiásan megfelelő arányúak.

Születéskor egy csecsemő gerince kifotikus képet mutat, majd a mozgásfejlődés során alakulnak ki a kifotikus részeket felváltva a lordotikus szakaszok. A görbületeket megtartó és folyamatosan edzett gerinc képes alkalmazkodni a mozdulatok változásaihoz, valamint lényegesen nagyobb teljesítményt eredményezhet.

„Az élettani görbületeit megtartott gerinc 10-szer olyan rugalmas, és 10-szer alkalmasabb az axiális erő elnyelésére, mint az egyenes”¹⁶

A helytelen tengelybeállításból és inaktív központhasználatból a gerinc görbületei megfordulhatnak, illetve kiegyenesedhetnek. Az izmok helyes koordinációja és szinergizmusa, valamint a helyes izomspirál nem jöhet létre ezen az úton, mert a változás miatt teljesen más izmok fogják létrehozni a mozdulatot és tartani a helytelen tengelyt. Az izmok és ízületek egymáshoz képest sem működnek egészséges úton és gazdaságosan, felborul az izomszimmetria, ezért számos sérülést okoznak, melyek hosszútávon jönnek a felszínre. A mozdulatok plaszticitására és könnyedségére is negatívan hat, hisz minden pillanatban kompenzálni kényszerül a táncos a tánc közben. A nem megfelelő izomhasználat és koordináció kihat technikájára és előadásmódjára egyaránt.

Rendkívül fontos tisztázni a hibátlan alaphelyzetet, melyhez minden egyéb végtag elmozdulásait pontos szinergizmusban be lehet állítani és aktívan, tudatosan használni. Ezen az úton tudnak megszületni a megfelelő biomechanikai együttműködések a szervezetben.

Néhány fontos alapfogalmat tisztázni kell az egyénenként - kismértékben változó - megfelelő tengelybeállítás kapcsán.

¹⁶ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 79.o., 12.3.2)

V.7. Test súlyvonala és tengelye:

*"Felegyenedett, álló testhelyzetben a test súlyvonala és tengelye (ideális esetben) egybeesik. Ez a képzeletbeli vonal a külső hallójáratoktól húzódik, áthalad a nyaki csigolyák testén, a vállízületen, az ágyéki csigolyák testén, a combcsonton elhalad a térdkalács mögött és a bokák között eléri a talajt. Egészséges felnőttön a súlyvonal előtti és mögötti testfél súlya azonos. Amely ízületek forgáspontján a súlyvonal áthalad, egyensúlyban vannak. Amelyeknél nem, ott a külső erők elmozdulásra készítenek ízületeket."*¹⁷

Az egyensúly fenntartásához több izommunkára van szükség, mert az ízületi tok és szalagok valamennyi többlettartást képesek biztosítani ebben a helyzetben, de a fokozott izomaktivitás negatívan hat (húzó hatás) az ízületekre és porckorongokra. Az optimálisan beállított tengely mellett szabadon érvényesülhet a központ izmainak aktív munkája, és a spiráldinamika elve. Ezáltal növekszik a teljesítmény, a tudatos kontroll a mozdulatok felett, megalapozva a harmonikus mozgást.

V.8. A kidolgozott gerinc alapvető tulajdonságai:

- *"Élettani görbületei megtartottak.*
- *Képes csillapítani a talajreakciós időt.*
- *Képes az elongációra.*
- *Mozdulatlehetőségei minden irányban kidolgozottak és kontrolláltak, egyben, szakaszosan és szegmentálisan is.*
- *Mozgásaiban az erector csoport (gerincfe-szítő) lényeges résztvevő.*
- *A gerinc körüli izomzat képes a csigolyákra jutó közvetlen terhelést minimalizálni."*¹⁸

¹⁷ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 80. o.12.3.2.)

¹⁸ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 83. o.,13.1.)



Barcsay Jenő:
Művészeti anatómia
(Corvina Kiadó Bp. 2006)

A különböző tánc technikák esetében a gerincgörbületeket elnyújthatjuk, de kiegyenesíteni, vagy görbületeit megfordítani – a rugalmasság megtartása érdekében - nem szabad.

*"A precíz alaphelyzet, az iliopsoas, a hasizmok, a quadriceps, a gluteus, a gátizomzat, a rekesz és a hátizmok tökéletes izomegyensúlya és biztos kontrolljának kialakítása elsődleges cél a képességfejlesztés során ("core stability"), csakúgy, mint a központ dinamikus kidolgozása."*¹⁹

¹⁹ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 82. o. 12.3.3.)

VI. A központ, mint a mozdulatok stabil alapja

A "központ" beállítása és aktivitása - mely elsősorban a medence helyzetének beállításán alapul - elsődleges a helyes tengelybeállítás, a koordinált mozgás és a megfelelő izomkoordináció eléréséhez és fenntartásához.

A medence helyzetének és a test tengelyének külső képe egyénenként változik a különböző adottságokból adódóan. A jól pozicionált, aktív és dinamikus izommunkával fenntartott központhasználat az alapja az összes azt követő mozdulat kidolgozásának. A központ, az izomspirál és a felhúzás kiindulópontja is. A kidolgozott központ képes stabilizálni a testet bármilyen végtagelmozdulás esetén. A tengelybeállítás alkalmával a sorrendiség nagyon fontos!



Barcsay Jenő:
Művészeti anatómia
(Corvina Kiadó Bp. 2006)

A központ stabilizálása más úton is létrejöhet, de ez hosszútávon nem célravezető. A helytelenül beállított tengely a gerinc rugalmasságára, az izomszimmetriára, a spiráldinamikára, valamint az izmok gazdaságos és harmonikusan összehangolt működésére negatívan hat és számos sérülést és elváltozást okozhat a szervezetben.

"A (nem megfelelő) klasszikus tréningen nevelkedett táncművészek legtöbb esetben stabilizálják ugyan a központot, de egyáltalán nem neutrális helyzetben, hanem az ágyéki gerincet enyhe flexióban, a medencét pedig hátra billentve. Általában a nagy farizom és az egyenes hasizom köldök feletti része mutat túlzott aktivitást. Így szinte lehetetlenné válik, hogy a legfontosabb izmok (pl. iliopsoas) bekapcsolódjanak, blokkoljuk a csípőízület szabad működését és akadályozzuk a szabad felhúzást. Jellemző hiba a m. quadratus lumborum (rekeszizom) túlzott használata a mély hátizmok helyett.

(...) A hátra lábemelések és hátrahajlások ilyenkor jellegzetes "tört vonalat" mutatnak harmonikus ív helyett. A diszfunkció kihat az FTL működésére is, mely így nem tud dinamikus összeköttetést teremteni a gerinc és a hasizom között." ²⁰

VI.1. A központ csontos váza és izomzata

A központ csontos vázát az ágyéki gerincszakasz, és a medence alkotja, mely egymással szoros együttműködésben vesznek részt a mozdulatok létrehozásában és befolyásolják a mozdulatok minőségét, a végtagok független munkáját.

A felsorolást Hatala Boglárka Képességfejlesztés c. könyvének 12.2.1. fejezete alapján írom le.

- Ágyéki gerinc: "Az ágyéki gerincszakaszt öt ágyéki csigolya, a közöttük levő porckorongok, kisízületek és ezek járulékos részei alkotják. Az ágyéki csigolyák ízfelszínei a saggitális síkhoz közelítenek, így a gerinc ezen szakaszán a jellemző mozgás a flexio-extensio, a rotációs és lateralflexió lehetőség nagyon korlátozott. A legfelső lumbális csigolya és az első keresztcsonti csigolya kapcsolata nagyon mozgékony, mert itt az ízületi felszínnek állása nyitottabb."²¹
A porckorongok - a tehereloszlás miatt - itt a legvastagabbak.
- Medence: A medence csontos vázát a keresztcsont, a farokcsigolyák és a két medencecsont együttesen alkotják, rendkívül erős szalagrendszerrel kapcsolódnak egymáshoz. A medence formája nemenként eltérő. "A keresztcsont 5 csigolyából csontosodott össze, ásó alakú. 2 ízületi felszínnel kapcsolódik az L5-tel (utolsó lumbális csigolya), és egy-egy ízületi felszínnel a csípőcsontokhoz(...) A két szimmetrikus csípőcsont elől, ízülettel csatlakozik egymáshoz, ez a symphysis. Ez az ízület szintén nagyon feszes, saját szalagjain kívül a hasizmok bőnyéje is stabilizálja(...) A csípőcsontokon találjuk a csípőízület ízárkait (acetabulum), melybe a combcsont fejének ízületi felszíne illeszkedik." ²²

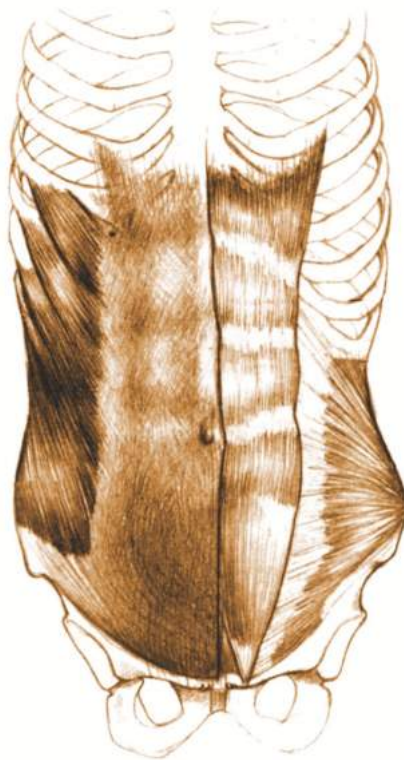
²⁰ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 82. o. 12.3.3.)

²¹ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 74. o. 12.2.)

²² (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 75. o. 12.2.)

VI.2. A központra ható izmok

A gerinc ágyéki szakaszának izomzata, a törzsizmok és az alsó végtag izmai:

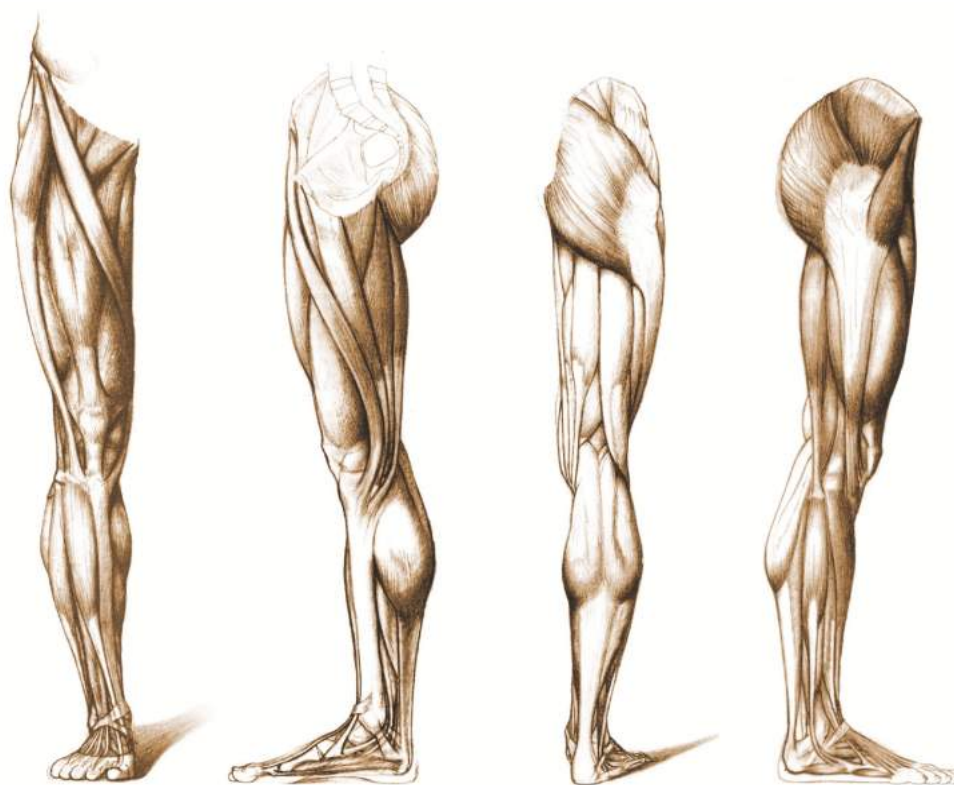


Barcsay Jenő: Művészeti anatómia (Corvina Kiadó Bp. 2006)

- **Hasizmok:** A hasizmok (az egyenes hasizom kivételével páros izmok) különböző rétegekben elhelyezkedve stabilizálják a felsőtestet. A hátizmokkal és a gerinc saját izmaival együttesen, optimálisan esetben harmonikus koordinációban segítik a tengely megtartását. *"A legmélyebb réteget a haránt hasizom (transversus) adja, mely az alsó bordákat, az FTL-t és a medencecsont peremét köti össze az egyenes hasizommal. A központstabilitás egyik kulcsizma. A következő réteget a ferde hasizmok adják (m. obliquus internus abd. és a m. obliquus externus abd.), melyek átlósan futnak a bordák és a medencecsont, illetve az egyenes hasizom közt. Az egyenes hasizom függőlegesen köti össze a szegycsontot és az alsó bordákat a szeméremcsonttal."*²³

²³ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 75. o. 12.2.)

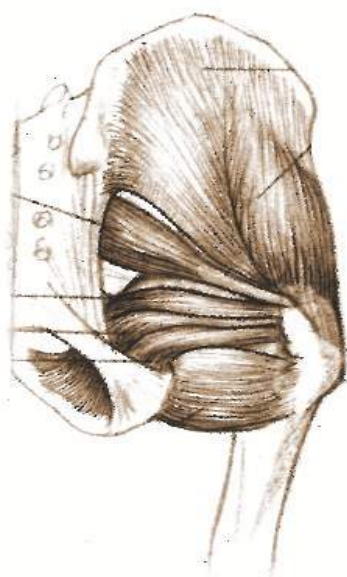
- **Rekeszizom:** A mellüreget elválasztja a hasüregtől, légmentesen lezárja. Belégzéskor lesüllyed, kilégzéskor megemelkedik. *"Erős, izmos kapcsolata van a lumbális gerinccel és az iliopsoassal. Működése a központstabilitás szempontjából szintén alapvető."*²⁴
- **Medencefenék izmai:** Helytelen tengely és központbeállításnál a gátizomzat nem aktivizálódik, ezért a combközelítő és mély csípőrotátorok szintén nem lépnek teljes mértékben működésbe. Ezen az úton a medencefenék izmaiból történő felhúzás (mely aktiválja a helyes izmok együttműködését) és a spiráldinamika izomspirálja sem tud érvényesülni. *"A medencefenék (diaphragma pelvis) rombusz alakú inas-izmos záró lemez, mely a hasüreget zárja le. A medence csontjain rögzül. Izmainak (ugyanolyan harántcsíkolt izmokból áll, mint a többi vázizom) működése szorosan összefügg a csípőízület, a medence mozgásaival, a hasizmok és a rekeszizom működésével.(...) Izmai a két nemnél csaknem azonosak, de nőknél a húgyvezeték záróizma és a hüvely saját izmai is idetartoznak."*²⁵



Barcsay Jenő: Művészeti anatómia (Corvina Kiadó Bp. 2006)

²⁴ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 76. o., 12.2.2.)

²⁵ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 77. o. 12.2.2.)



Barcsay Jenő: Művészeti anatómia (Corvina Kiadó Bp. 2006)

- **Az alsó végtag izmai:** Az aktív központ és felhúzás - ha helyes sorrendben és megfelelő aktivitással történik - természetes módon beindítja a izomspirált, mely az alsó végtag izomzatában és külső képében is megjelenik. Az alsó végtagnak csak bizonyos izmai hatnak közvetlenül a központra: a mély csípőrotátorok, csípőflektorok, a farizmok, a combközelítők, és a Hamstring (combhajlító) izmok. Segítenek stabilizálni a központot és fenntartani aktivitását. Ezen izmok fejlesztése különös odafigyelést és alapos kidolgozást igényel. Az alsó végtag izmaira is negatívan hat a helytelen izomhasználat. Az izomzatban nem kívánt esztétikai elváltozásokat okoz (pl.: lovaglőizom túlzott megnövekedése), valamint gátolhatja az ízületek helyes mozgáskoordinációját. Ha például a keresztcsont a függőlegesnél hátrébb billen, az egész tengely hátrébb kerül, a farizomban és ezáltal a lovaglőizomban túlfeszítés jön létre. A fokozott feszülés "húzza" az eredésnél és a tapadásnál ízületeket, így a helyes biomechanikai kapcsolat teljesen megszűnik.

VI.3. A kidolgozott központ tulajdonságai:

- *"Az izomzat izometriás ko-kontrakciója mellett képes teljesen stabil maradni a törzs és a végtagok bármilyen elmozdulása közben"*
- *Függetlenített*

- *Mozgáslehetőségei minden irányba kidolgozottak és kontrolláltak, testhelyzettől függetlenül”* ²⁶

VI. 4. A helytelen koordinációból adódó sérülésekről általában

Koordináció alatt a helyes központ és tengelybeállítást, alignment-et, és a spiráldinamika aktív használatát értem, melyek hiánya mozgásunkat diszharmonikussá teszi és számos egyébként elkerülhető sérülést okozhat. A helyes és tudatos gyakorlással szinte sérülésmentesen lehet táncolni. Rendkívül fontos, hogy időben felismerjük és korrigáljuk a helytelen mozdulatokat. A koordináció számos ok miatt változhat. Hirtelen növéstől, hormonváltozástól, túlterheléstől, esetleg mentális problémáktól, vagy nem megfelelő alkati adottságoktól... A kiegészítő technikáknak a sérülések elkerülésében jelentős szerepük van, illetve az esetleges speciális rehabilitációban is.

A felsorolást *Hatala Boglárka: Képességfejlesztés* című tankönyve, illetve *Dr. Mády Ferenc: Mozgásbiológia* című tankönyve alapján foglalom össze.

- **Hosszanti lábboltozat lesüllyedése:** Lehetnek genetikai okai, illetve a gyermekkorból adódó mozgáshiány, cipőválasztás. Ezek a tényezők a lábboltozati izmokat nem stimulálják, ezért elgyengülnek és nem fejlődnek optimális mértékben. A későbbiekben a boltozatot a spiráldinamika elve alapján meg lehet emelni és erősíteni. A nem megfelelő helyről történő kiforgatás esetében is bedől a boka, mely a lábboltozat ellapulását okozza. Hasznos lehet supinált talpbatét alkalmazása – a lábfejet aktív izomhasználattal a helyes tengelybe billenti, így stimulálva a talp izmait és biztosítva a láb tengelyét is - , mely a gyakorló cipőbe is betehető.
- **Harántboltozat süllyedés:** Az okok hasonlóak, mint a hosszanti lábboltozat süllyedése esetén. A féltalpon állás is előidézhetheti, ha sokat dolgozunk a boltozat összetartása nélkül (gyakorló cipő nélkül, mezítláb). A magas sarkú cipő gyakori viselése is okozhat hasonló tüneteket. Az izmok speciális stimulálásával megelőzhető (pl.: egy ceruza felvétele a földről a lábujjak segítségével)
- **Bütyök (Hallus valgus):** A harántboltozat lesüllyedése, illetve a helytelen en dehors miatt a testsúly a nagylábujj felé tolódik, és ez-

²⁶ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 83-84. o., 13.1.)

által deformálja azt. Féltalpon, vagy spicc cipőben, ha boka nincs tengelyben (II. lábujj felett) szintén a nagylábujj visel több terhet. "Fecskézni" csak terheletlen lábbal lehet.

- **Kalapácsujj:** A lábujj ízületeinek elnyújtottsága nem megfelelő úton történik a lábfej lefeszítésekor. A lábfej csúsztatásakor (battement tendu) a lábujjak "karmolnak" először, majd csak ezután következik a lábfej elnyújtása. A boka ízületek mozgásterjedelme lecsökken, nem történik meg az izmok helyes együttműködése, mely kihat az alsó lábszár izomzatára is. A nem megfelelő kiforgatásnál a lábujjakkal kapaszkodhatnak a növendékek, ami szintén a jelenség kialakulásához vezethet. A sorrendiség a lábfej kidolgozásában nagyon fontos!
- **Külboka szalagsérülések, toksérülések:** A boka körüli izmok kidolgozásának hiánya, rossz mozdulat, illetve laza szalagrendszer okozhat ilyen sérüléseket. A boka körüli izmok erősítése és helyes tengelybeállítása rendkívül fontos.
- **Csonthártyagyulladás, stressztörés a sípcsont elülső részén, illetve a szárkapocs csonton:** Az ugrásokból történő gördülő, folyamatos érkezésnél a központ és a tengely aktív, helyes használatával és megfelelő légzéstechnikával, valamint analitikus alsó lábszár kidolgozással elkerülhető. Ha gyenge a boka, vagy az előbb említettek nem működnek egymáshoz képest harmonikusan, szinte csak a lábszár csontjai tompítják az ugrásból történő érkezést.
- **FLH ínhüvely-gyulladás:** Az FLH=nagylábujj hosszú hajlító izom gyulladása a helytelen tengelyből (láb tengelyei elsősorban) adódó túlterhelésből származik, ahol a nagylábujj viseli a legtöbb terhet. A helytelen kiforgatás – a lábfej túlzott forgatása esetén a testsúly a hosszanti boltozatra kerül - szintén negatívan befolyásolja a súlyeloszlást.
- **Térdpanaszok:** a térdpanaszok megelőzésének kulcsa a helyes koordináció-, tengely és központhasználatban, valamint az ebből kiinduló spiráldinamika alkalmazásában van. Hiányukban felborul az izomszimmetria, gyakran a combfeszítő izmok hossza megrövidül, mely húzza az ízületeket az eredésnél és a tapadásnál, fájdalmat és sérülést okozva. A stretching szerepe a megelőzésben kiemelten fontos!

- **Osgood-Schlatter betegség:** A hirtelen növekedésből adódó betegség, mely során az izmok nyúlása nem képes lépést tartani a csont növekedésével. Külső jelei - az ízületek fájdalmas "húzásán" kívül - a térd alatti gumó fájdalmas duzzanata. 12-14 éves fiúknál a leggyakoribb. Megelőzés lehetőségei: *"A rectus nyújtása, térd körüli mediális képletek erősítése, laterális képletek munkájának viszszaszorítása, a patella-felhúzás koordinációja."*²⁷
- **Baker-cysta:** Számos táncművész növendéknek a térdízületében túlzott mobilitást látunk (kardláb), melytől az ízület könnyen instabillá válhat és ebből következően túlterheltté. A Hamstring és a vádli hosszú fejének erősítésével, valamint a térd stabilizálásával (térdkalács felhúzás) kompenzálható a fokozott mobilitás.
- **Pattanó csípő:** A pattanás különböző helyeken érzékelhető. A csípőflexorok és az iliopsoas stretchingje, illetve erősítése segíthet megoldani a pattanást, illetve el kell kerülni a passzív stretchinget és a korai, esetleg túlterhelő, hosszú teherkaros gyakorlatokat. A pattanás okai: *"Túl feszes tensor átpattan a trochanteren (ekkor oldalt érezhető a pattanás), túl gyenge iliopsoas, mely átpattan az ízület elülső részén (ekkor elöl, a combtőben érezhető a pattanás), csípőízület elülső szalagja átpattan a combcsont fején (szintén elöl pattan, általában fájdalom kíséri), a csípőízület instabil."*²⁸
- **Lumbágó:** A kidolgozott törzsizomzat, beleértve a gerinc saját izmait – legfőképp a mélyhátizmokat –, a hátizmokat, hasizmokat, a központot stabilizáló izmokat, megfelelően védi a csigolyákat a sérülésektől. Ha a kisízületek instabillá válnak, melynek okai a helyesen kidolgozott és összhangban működő izomzat hiányában keresendők. A helytelen tengelybeállítás miatt a csigolyákon megváltozhat a tehereloszlás, valamint túlterhelésből, emelésből (pas de deux), vagy rugalmatlan ugrásérkezésből is adódhat lumbágó.
- **Porckorongsérv:** A fent említetteken kívül, a gerincgörbületek túlzott ellapulása, illetve felcserélődése okozhat porckorongsérvet. A görbületek megőrzése mindkét esetben elengedhetetlen, mert a gerinc rugalmassága alapvető és kulcsfontosságú.

²⁷ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 147. o. 21.3.2.)

²⁸ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 148. o., 21.4.1.)

- **Gerincferdülés:** Az izomszimmetria kidolgozása, fenntartása és az egyoldalú terhelés elkerülése nélkülözhetetlen.
- **Izomhúzódások:** A bemelegítés hiánya, túlzott és rossz technikával végzett stretching, hirtelen mozdulat, illetve mentális problémákból vagy túlterhelésből adódó fáradtság, és dekoncentráció okozhat izomhúzódásokat. Látni és érezni kell a határt, hogy elkerüljük a húzódást.

A felsorolt sérülések elsősorban a helytelen koordinációból adódó sérülések összefoglalása, de természetesen számos kisebb baleset és figyelmetlenség is okozhat sérülést. A legfontosabb szempont - a kidolgozás és teljesítményfokozás mellett - a prevenció, melynek a tudatos és koncentrált munka az alapja.

VII. Az esztétikus izomzat

A táncművészet különböző formanyelvei bizonyos mértékben eltérő, de alapvetően hasonló elvárásokat támasztanak a táncos izomzatának fizikai erejével és esztétikumával kapcsolatban. Az izom ereje függ a rugalmasságától, a kívánt esztétikai megjelenése, pedig a speciális izomerősítéstől és a helyesen értelmezett *spiráldinamikától*. Az izomegyensúly állapotának jelenléte - az egész testre kivetítve - és fenntartása nemcsak esztétikai követelmények miatt fontos, hanem az egészségvédelem szempontjából is. A biomechanikai szempontból jól koordinált mozgás plasztikus és harmonikus.

Az izomegyensúly, balance fogalma:

*"Egy mozgáscentrum vagy az egész test tekintetében az izmok relatív egyensúlya, megfelelő megnyújtottsága, ereje, koordináltsága."*²⁹

Az izomegyensúly létrehozásában jelentős szerepet játszik a helyesen értelmezett és alkalmazott izomspirál. A spiráldinamika érvényesülése az adott tánctechnika által kívánatos izomzatot hoz létre, és ennek eredményeként a mozgás harmonikus és koordinált lesz.

Izomegyensúly-zavar, izom disbalance fogalma:

Ha az izomegyensúly felbomlik izomegyensúly-zavar, *izom disbalance* lép fel, ami nemcsak túlterheléstől vagy a nyújtás hiányától függ, hanem a helytelenül értelmezett izomspiráltól is.

*"Az izomegyensúly megbomlik, egy vagy több izom relatív rövidül, vagy túl-nyúlik, gyengül, vagy túl erőssé válik, együtműködésük koordinálatlan."*³⁰

Mindezek együttesen felelősek az izomszimmetria kialakulásáért.

²⁹ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 22.o., 3.4.)

³⁰ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 22. o., 3.5.)

VIII. Spiráldinamika a klasszikus balettben

*"A kört Isten tökéletes jelképének tekintjük, egyszersmind azonban zárt és statikus forma. Ezzel szemben a spirál az élet drámai szimbóluma: kezdőpontja van, vége azonban nincs, tehát a végtelenségig képes önmaga kiterjesztésére".*³¹

A természetben számos spirális szerkezeti és funkcionális alapegység létezik (DNS, csigaház, a fák törzse, páfránylevél, fehérjemolekulák stb...).

Az emberi test csontjai és izmai szintén spirális lefutásúak, valamint funkcionálisan is spirálokat alkotnak. Több ilyen spirál létezik, melyek egymást segíthetik, vagy egymás ellen dolgozhatnak mozgás közben.

Erre a megfigyelésre épül egy edző- és terápiás módszer (Spiraldinamik®), melynek szemlélete nagyon alkalmas klasszikus balettet tanulók kondicionálására. A spiráldinamika 3D-ben gondolkodik, „*anatómiailag intelligens mozgásokat használ*”, vagyis túlmutat a pusztán síkokban elképzelt mozgásokon.

A klasszikus balett mozgásait alapvetően 2 izomspirálból is létre lehet hozni. Vizuálisan kicsi köztük a különbség, de míg a helyesen alkalmazott izomspirálból evidensen épülnek fel a mozdulatok, és hosszú távon sem okoznak túlterheléses vagy degeneratív elváltozásokat, a másik izomspirál használata ezek melegágya. A spiráldinamika helyes alkalmazása kihat az esztétikumra, a koordinált-plasztikus mozgásra, ezáltal elősegíti a mozdulat könnyedségét.

Egészségvédelmi és prevenciós szerepe is óriási! A táncművészet valamennyi ága – a klasszikus balett kiemelten – erre a természetes jelenségre építi fel metódusát. A normál testhasználattól eltérő táncos mozdulatok nem mennek a test egészsége ellen, ha figyelembe vesszük azokat a szabályszerűségeket, melyek jelen vannak szervezetünkben.

A spiráldinamika metódusa – mely egy szemlélet és technika egyben – analóg a Dévény-módszerrel és a táncművészképzést kiegészítő egyéb módszerekkel is. A részletek kidolgozása után visszaépít az "egészbe", hétköznapi mozgásba, illetve valamilyen speciális mozgásba (például: a táncba).

³¹ (Stephen Skinner: Szakrális geometria, Bioenergetic Kiadó, 2007, 48. o.)



Pogány Gábor Benő

VIII.1. A klasszikus balett helyes izomspirálja

(szimmetrikusan kettő van):

*"A központi elem a m. iliopsoas, az AV (alsó végtag) felé hozzá tartozik a szabóizom, a combközelítők, a tibialis anterior (lábháti izmok). A rekeszizom crura részén át az ellenoldali m. latissimus dorsi és a biceps brachii (biceps) vezeti át a felső végtagra. Ez a spirál en de hors előre lábemelésnél a legaktívabb, hátra lábmunkánál a mély csípőrotátorok, a combközelítők, a m. biceps femoris, a vádli mediális hosszú feje és a szárkapcsi izmok által létrehozott funkcionális spirál a fő. A két spirál középhegységben együtt stabilizál. (...) A spirált elég egyetlen központi helyen "bekapcsolni", és ekkor a központ pozicionálásával minden automatikusan a helyére kerül (korrekt en de hors, gerinc, kar és fej). A felhúzás dugóhúzászerűen jön létre a spirál mentén, központból indítva. Mivel az en de hors helyzetet primeren az iliopsoas és a mély csípőrotátorok indítják és tartják fenn, aktivitásuk folyamatos. (...) Az en de hors tehát nem statikus helyzet, hanem az izmok folyamatos, dinamikus működésével fenntartott állapot. A csontok felépítése miatt is hélix, funkcionális izomspirál tartja fenn, és az érzete is spirális."*³²

³² (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 34. o.)

A helytelen izomspirál: "az egyenes hasizom, a lovaglói izom hosszú és laterális feje, a tensor, a nagy farizom, az ellenoldali trapéz, a delta."³³

Ezen izmok fejlesztése is szükséges, hiszen a modern technikák alkalmazzák a parallel helyzetű alsóvégtag-munkát is, de az en dehors helyzeteknél ezek használatát, nem részesítjük előnyben.

A neutrális lábtartáshoz képest, ha kiforgatásban – I. pozícióban – van az alsó végtag, akkor a csípő körüli izmok egy részének működése megváltozik. A pozíciókban az alátámasztás megváltozik a parallel helyzethez képest.

Ideális esetben az alsó végtag kiforgatását stabilan beállított, középhelyzetű medencénél alapvetően az **iliopsoas, a mély csípőrotátorok, a szabóizom, a combközelítők és a biceps femoris** együttes összehúzódása tartja meg.

Az en dehors helyzetet elsősorban az iliopsoas és a mély csípőrotátorok tudatos aktivitásával tarthatjuk fent, ezért ezek megéreztetése és erősítése elengedhetetlen.

Parallelból a csípőízület középhelyzetű hajlítását (vagyis az előre lábemelés) a rectus femoris (egyenes combizom) hozza létre, a tensor emelés közben beforgatja az alsó végtagot, a sartorius pedig kissé kiforgatja emelés közben.

En dehors-ból indítva viszont a rectus és a tensor beforgat (vagyis ezek működését kell csökkenteni), a sartorius megtartja a középhelyzetet, a combközelítők pedig intenzíven működni kezdenek és rásegítenek a kiforgatásra. **A fő csípőhajlító izom en dehors helyzetben az iliopsoas!**

³³ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 34. o.)

A kiforgatás jól látható jelei:

A sartorius jól látható, hosszú, vékony izom a comb belő oldalán. Akkor mutatja meg magát igazán, ha megtörténik az egyén lehetőségeihez képest a maximális kiforgatás!

Oldalra lábemelésnél (relevé lent) ugyanez a logika, de itt a rectus femoris is intenzívebben dolgozik.

Plié-ben: a kiforgatást beállító izmok (iliopsoas, mély csípőrotátorok, sartorius) folyamatosan aktívak, a csípőízületben kiforgatás-, a térdízületben pedig befelé forgatás jön létre (vagyis a térd- és a lábszár is berotálódik). A bokaízület és a lábfej neutrális helyzetű, vagyis ideális esetben plié közben itt nem történik csavarodás! Ez a térdhajlítás ún. „**zárt láncban**”.

A térdhajlítás ún. „**nyílt láncban**” (pl. attitude) abban különbözik, hogy a csípő mellett a térd- és a lábszár is kifelé „*csavarodik*”, a boka viszont neutrális helyzetű marad, a lábfej is kirotál (fecske).

VIII.2. Az alsó végtag analitikus kidolgozása, a spirálban részt vevő izmok megéreztetése

Az alsó végtag kidolgozását ízületről-ízületre haladva kezdjük kidolgozni, majd a későbbiekben összekapcsoljuk a boka-, a térd-, a csípőízület mozgásait, megteremtve az ideális izomspirál előfeltételeit.

A lábfej elnyújtásának helyes menete, tengelyének megéreztetése:

- nyújtott ülésben (flex-spicc)
- hajlított ülésben sarokra húzott lábakkal (flex-spicc gördítéssel gyakorolva)
- hajlított ülésből lábcsúsztatás előre maximális rüsztt-kidomborítással
- fecske kiemelés talpösszetevő ülésben (lepke- ülés)

Flex beállítása tengelyben:

- nyújtott ülésben parallel, majd en dehors I. pozícióban (Kerüldő a lábfej „túlcsavarása” a csípőízület- és a térdízülethez képest!)

A láb helyes tengelyének beállítása:

Féltalpra emelkedések- leereszkedések: a láb tengelye a 2. lábujj fölött fut át, vagyis minden esetben a 2. lábujj felé kell néznie a rüsztnak! Így elkerülhető a helytelen tengelyből adódó sérülések, egyensúlyvesztés és kompenzációk.

A térdkalács felhúzása:

- Nyújtott ülésben (figyelve a térdkalács mozgását, elkerülve, hogy a térdkalács kifelé-felfelé húzódjon. Cél a mediális felhúzás!)

Térdnyújtás és rüsztt kidomborításának együttes megéreztetése:

- Hason fekve (térdkalács felhúzás és lábfej-lábujjak elnyújtása, majd ellazítása)

Hamstring (combhajlító izom) bekapcsolása:

- demi plié hanyatt fekvésben páros és egy lábbal (összehangolva a csípő, -térd- és bokaízület helyes mozgását)
- demi plié hanyatt fekvő angol spárgába nyitott lábakkal
- lábemelések- leengedések hanyatt fekvő angol spárgába nyitott lábakkal
- hátra lábemelés hason fekvésben „kereszt húzással”: ellentétes kar emelés és rotáció a törzsben a lábemelés alatt, aktív központ használatával
- hátul kis attitude, majd térdnyújtás a levegőbe hason fekvésben
- medence-emelés hanyatt fekvésben, a láb 90 fokos szögben hajlítva, talpak a talajon, majd az egyik lábat megemeljük a levegőbe

Az iliopsoas bekapcsolása, a spirál központból történő elindítása:

- Laza ülés nyújtott ülésben, innen medence billentés előre központfelhúzással, és ezzel egy időben történő lábnyújtás a spicc elnyújtásával és a lábak csípőízületből történő kiforgatásával. (Természetes helyzetből en dehors központ felhúzással.)
- Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, központkontrakció, mindkét láb en dehors passé-ba húzva. Innen lassú felülés a térdek nyitott helyzetének megtartásával és a központ stabilizálásával, majd lassú visszaereszkedés kiinduló helyzetbe. A felülésnél a lapockák nem érintik a talajt. A keresztcsont érinti a talajt, de az ágyéki görbülete megtartott (a medencét hátrabillenteni és az ágyéki gerincszakasszal a talajt érinteni, nem szabad).
- Az előző gyakorlat alsóvégtag-munkával nehezítve (a felülésnél az egyik láb előre nyújtásával)
- Kiinduló helyzet: hajlított ülés, spiccek a levegőben (a központ tartott). A zárt lábakat „béka” helyzeten keresztül nyitjuk a levegőben angol spárgába (a központ megtartásával), majd visszatérünk ugyanezen az úton a kiinduló helyzetbe.
- Relevé lent oldalfekvésben: a talajon lévő láb emelése előre nyújtva, majd attitude helyzetbe hajlítása és elemelése a talajról: a térd 90°-os szögben hajlított, a combcsont tengelye körül történik a

rotáció a lábszár rotációjával és fecskével folytatva. Nehezíthető lábnyújtással előre a levegőbe.

- Developpé és developpé passé hanyatt fekvésben előre/oldalra nyitással.
- Passé megtartása gravitációval szemben (hanyatt fekvésben)
- Álló gyakorlat: Törzsmunkával kombinált plié-s gyakorlat (a parallel és az en dehors váltakozásával, valamint törzsdöntés-törzsív váltakozásával).
- Plié 1 lábon en dehors helyzetben.

IX. Erőfejlesztés

Az „erő” képessége a „**kondicionális képességek**” csoportjába tartozik.

Ebbe a csoportba tartozik még a gyorsaság és az állóképesség, mely megfelelő erő nélkül nem alakul ki.

A kondicionális képességek fejlesztése szoros kapcsolatban áll egymással, hiszen a gyakorlatban kevert formában fordulnak elő.

Erő és állóképesség mindig kölcsönhatásban lépnek fel: ha nincs megfelelő izomerő, akkor az izom már azelőtt elfárad, mielőtt állóképességileg elfáradtunk volna.

Fordítva pedig: ha nincs állóképesség, hiába bírná még az izomzat az adott gyakorlat végrehajtását, ha a légzési-keringési rendszer már elfárad.

Egy adott kondicionális képesség fejlesztése hatással van a többi fejlődésére is.

A **gyorsaság** nem más, mint **gyors erő kifejtés**, mely az izomerő és az izom-összehúzódás segítségével jut érvényre.

Az állóképesség: huzamosabb ideig tartó erő kifejtést jelent.

Erősítés céljai:

- **Izomtömeg- növelés,** figyelembe véve az izomszimmetria szempontjait.
- **A statikus – izometriás - funkció javítása:** például a testtartásért felelős izmok erejének növelése.
- **Az izom „klasszikus erejének” növelése:** az izom által egy mozgulat alatt végzett munka fokozása.
- **Az izom kitartásának fokozása.**
- **Az izom gyorsaságának fokozása:** időegység alatt azonos mozgulat ismétlésszámának fokozása.

IX.1. Fontos fogalmak:

Aerob munkavégzés: oxigén jelenlétében történő munkavégzés.

Anaerob munkavégzés: oxigén jelenléte nélküli munkavégzés, azaz megfelelő oxigénellátottság nélkül is képes a munkavégzésre.

Anaerob munkavégzés objektív jele: légszomj, a levegő kapkodása, kipirosodás...

Alapvető cél az erő és állóképesség fejlesztése során, az aerob munkavégzés időtartamának növelése, az anaerob küszöb kitolása. Részletesebb meghatározás az Állóképesség című fejezetben található (XI. fejezet).

IX.2. Az izom erejét és teljesítményét befolyásoló tényezők

- Életkor és nemi tényezők: férfi/nő, serdülőkorban megnő az izomtömeg, a fiúknál ez fokozottabb a tesztoszteron termelődés miatt.
- **Az izom funkcionális hossza:** ez határozza meg a lehetséges ízületi mozgásterjedelmet és az izomzat rugalmasságát. A rugalmas izomzat nagyobb erő kifejtésre képes, mint a terheléstől – és a stretching hiányából adódóan - megrövidült izomzat. Minél nagyobb az adott ízület aktív mozgásterjedelme, annál nagyobb teljesítményt tesz lehetővé az erő kifejtésben. A tudatosan alkalmazott stretching elengedhetetlen az erőfejlesztésben is.
- **Az izomrost vastagsága, vérrellátása:** az izom erősödése során az izomrostok száma nem, csak a vastagságuk változik. Minél vastagabb az izomrost és minél fejlettebb az izom hajszálérhálózata, annál nagyobb erő kifejtésre képes. A hajszálérhálózat fejlettségén múlik, hogy milyen az izom anyagcseréje: oxigén-felvétel, és a salakanyagok elszállítása (a későbbiekben az állóképesség fejlesztés témakörben elemezve)
- **Impulzusok nagysága és sűrűsége:** ismétlésszám, saját erő vagy külső erő alkalmazása, terhelt, illetve terheletlen helyzetben végzett gyakorlatok...
- **A rendelkezésre álló energia mennyisége:** megfelelő táplálkozás. Az izomzat elsősorban szénhidrátokból nyeri a működéshez szükséges energiát, szénhidráttraktárok találhatóak a májban és a harántcsíkolt izmokban.

- **Az erő kifejtés szöge és időtartama.**
- **Az izomrost típusa:**

Alapvetően **kétféle izomrostból** épül fel az izomzat: **vörös rost és fehér rost**. A harmadik: a **vegyes rost**.

IX.3. Rosttípusok és tulajdonságaik:

Vörös (lassú) rost:

- Oxidatív anyagcsere folyamatok jellemzik, azaz oxigén jelenlétére van szüksége a megfelelő munkavégzéshez.
- Nem képes gyors, dinamikus összehúzódnásra.
- Lassú, de kitartó munkára képes és gyorsan regenerálódik (az állóképesség fejlesztése ehhez a rosttípushoz kapcsolódik)

Fehér (gyors) rost:

- Gyorsan jön ingerületbe, vagyis gyors, dinamikus erő kifejtésre képes, viszont hamar elfárad és lassabban regenerálódik.
- Oxigén jelenléte nélküli munkavégzésre képes

Vegyes rost:

- Erről a típusról akkor beszélünk, ha a rosttípus-megoszlás megközelítőleg fele-fele arányban áll fehér és vörös rostokból.

A vegyes rostok tulajdonságaikban az edzések jellege szerint eltolódnak a gyors, vagy a lassú rosttípus irányába.

A rosttípus- összetétel genetikailag öröklött, velünk született. Mindig keverve, de eltérő arányban vannak jelen az izomzatban. A rostok eloszlása jelentős mértékben befolyásolja a teljesítményt. Minden esetben érdemes lenne felmérni az adott személyre jellemző tulajdonságokat, mert így célszerűbb terhelés biztosítható számára (hosszútávfutó, rövidtávfutó kérdése).

Az adott típus tulajdonságai célirányos munkával bizonyos mértékben befolyásolhatók, saját kereteken belül fejleszthetők, de szerkezetileg és tulajdonságaiban nem változtathatók meg. Tehát, ha valaki nagy mennyiségű vörös rosttal született, az igazán gyorsná nem válhat.

IX.4. Az izmok működése

Az anatómiában hagyományos megközelítésben az izmokat-, izomcsoportokat funkcionálisan „hajlító” és „feszítő” izmokra-izomcsoportokra osztják.

Agonista izmok, izomcsoportok:

- Egy bizonyos mozgás létrehozásában együttműködő izmok-izomcsoportok (együttesen fejtenek ki erőt).

Antagonista izmok-izomcsoportok:

- Egy adott mozgás létrehozásában ellentétes működésű izmok-izomcsoportok: a feszítő oldalon erő kifejtés-, közben a hajlító oldalon nyúlás jön létre.

Erőkifejtés során többféle izomműködés lehetséges. Változhat az izom hossza, de olyan izommunka is létezik, melynek során nem jön létre izomhosszváltozás, csak az izom tónusa változik meg.

Az izomműködés természetes alapformái:

Izotóniás izomműködés: az izom hosszúsága változik. Az izomkontrakció jellege: dinamikus erő kifejtés. Ezen belül megkülönböztetünk 2 fajtát (izotóniás koncentrikus izomműködés és izotóniás excentrikus izomműködés), amely a testre ható külső, illetve belső erőktől függ.

- **Külső erő** jelent maga a test vagy testrész, a gravitáció, a súrlódási erő, egy tárgy, például súlyzó, boka súly...
- **Belső erő:** a külső erőhatásokkal szembeni ellenállás. Ha a külső erő kisebb, akkor az izom összehúzódik, megrövidül- ez az ún. **izotóniás koncentrikus működés.**

Izotóniás excentrikus izomműködés:

Ha a külső erő nagyobb, mint a belső erő, akkor a feszülés alatt nyúlás jön létre – ezt izotóniás excentrikus működésnek nevezzük.

Például: lassú ereszkedés guggolásba párhuzamos lábakkal, vagy grand plié pozíciókban. Izommunka szempontjából fékező munka.

Izometriás izomműködés:

Amennyiben az izomra ható külső erők megegyeznek az izom által kifejtett erővel (belső erő), statikus izomműködésről, más néven izometriás izomműködésről beszélünk.

Az izomkontrakció jellege: statikus erő kifejtés. Ebben az esetben az ízületi szögben nincs elmozdulás, az izom hossza nem változik, de a tónusa fokozódik!

Például: a guggoló helyzet, vagy grand plié megtartása félúton.

Az izomműködés speciálisan megjelenő erő kifejtés formái:

- 1. Izokinetikus működés:** Adott sebességgel történő ellenállás leküzdése. Az izokinetikus erő kifejtés természetes közegben, elsősorban olyan sportágakban fordul elő, mint például az úszás vagy evezés, ahol az áthúzás erejével szemben fellépő közegellenállást (víz) kell legyőzni.
- 2. Auxotóniás erő kifejtés**
- 3. Reaktív** (pliometriás vagy ballisztikus erő kifejtésnek is nevezik)

IX.5. Az izomerő fajtái:

- 1. Maximális erő:** az az erő, amikor a testnek minden energiáját összpontosítani kell 1 erőelem végrehajtásához (pl.: 1 nagy emelés). Egyszeri végrehajtás jellemzi, nem ismételhető szünet nélkül.
- 2. Gyorsasági erő:** a táncra nagyon jellemző. Az izomrendszernek az a képessége, hogy viszonylag nagy erő kifejtéssel hoz létre egy vagy több igen gyors izom-összehúzódást, elsősorban anaerob energianyerési tartományban. **Például:** láblendítések (grand battement jeté), elrugaszkodások sorozatszökdelések az erőmaximum 75-85%-val (battu-k), guggolásból felugrások, dinamikus- gyors húzódzkodás-, fekvőtámasz végzése... **Gyakorlati végrehajtás:** hirtelen, dinamikus erő kifejtés sorozatos ismétlése. Kézi súlyzók és bokasúlyok segítségével is fejleszthető.
- 3. Erőállóképesség** (állóképességi erő): az erő és az állóképesség kombinációja. Viszonylag hosszú ideig tartó ellenállás legyőzésére mozgósított erő képesség. A cél, hogy az izomzat viszonylag

hosszú időn keresztül képes legyen az adott erő kifejtésére. **Például:** egy hosszú pas de deux nehéz emelésekkel, hosszú variáció nagy erő kifejtést igénylő, gyors lépésekkel.

IX.6. Erőfejlesztő módszerek:

1. **Dinamikus erőfejlesztés:** egy adott mozgás többszöri, egymás utáni végzése történik rövid pihenő beiktatásával. Táncosok számára alkalmazható fajtái:
 - Általános és speciális gimnasztika, szer nélkül (szabadgyakorlati alapformájú gimnasztika)
 - **Gimnasztika kézi-szerekkel, segédeszközökkel** (dynair, stability trainer, bokasúly, ugrókötel, kézi súlyzó, zsámoly, tornabot, tornapad stb.)
 - **Rugós-nyúlós ellenállás leküzdése** (gumiszalag, expander)
 - **Társas erőfejlesztő gyakorlatok** (pl. emelések, csak magasabb évfolyamokban)
 - **Természetes mozgásokon alapuló gyakorlatok köre** (járás, futás, ugrás, szökdelés, kúszás-mászás)
 - **Speciális eszközök használatával történő erőfejlesztés** (pl. Pilates-gépek, Gyrotonic gép)
2. **Statikus erőfejlesztés:** az izomfeszülés statikus helyzetben történik, nincs ízületi elmozdulás. A tartó-megtartó képességet növeli. Igen gyors és hatékony erőfejlesztő módszer, hátránya viszont, hogy nem segíti az izomkoordinációt, ezenkívül nem a teljes mozgástartományban érvényesül, csak 1-1 kiragadott pózban. A komplexitáshoz mindkét típusú (dinamikus, statikus) erőfejlesztésre szükség van.

IX.7. Ismétlésszám:

Életkor-, edzettség- és izomcsoport függő.

- **Izomtömeg-növelésnél:** maximum 15 ismétlés (3-4 szériában)
- **Szállkásítás:** minimum 20 ismétlés (1-4 szériában)

IX.8. Edzésmódszerek:

- **Sima sorozatok pihenővel:** pl.: 4×20 fekvőtámasz 1 perces pihenővel
- **Szuperszett:** két különböző gyakorlat párosítása, amiket felváltva végzünk 2-3 szériában. Hasznos és rendkívül fejlesztő, ha agonista vagy antagonist izomcsoportok fejlesztését kapcsoljuk össze.
- **Triszett:** 3 gyakorlat összekötése pihenő nélkül, majd ezt 2x-3x ismételjük.
- **Köredzés:** 5-6 gyakorlat összekötése pihenő nélkül (a kört 2x-3x ismételjük).

X. Stretching

A stretching meghatározása

"A stretching az ízületi mozgáshatárokat kiterjesztő és azok terjedelmét befolyásoló eljárás, amely a kötőszöveti állományból felépülő lágyrészek mechanikai és reflexes nyújtásán alapszik" ³⁴

"A stretching elnevezéssel a nyújtás egy egészen speciális formája önállósozott, amelyet lassan és lazán végzünk, szemben a rugózó és/vagy gyors mozdulatokkal járó gyakorlatokkal. A stretching tehát olyan gyakorlatok összessége, amelyekkel elsősorban nyújtjuk az izmokat, és mozgékonyan tartjuk az ízületeket". ³⁵

A stretching elősegíti az izmok ellazulása útján a szellemi és lelki ellazulást is, valamint javítja a légzéstechnikát, mely a stretchingtechnika alapvető része. Továbbá jótékonyan hat az ízületek mozgékonyására, mert kiegyenlíti az egyoldalú terhelésből származó ízületi pályák beszűkülését. Rugalmasan tartva az izmokat, ínakat, kötőszöveteket (flexibilitás) véd a húzódásoktól és szakadásoktól, valamint segít megőrizni és fejleszteni a mozgásszervek funkcióit.

X.1. Ízületi mozgásterjedelem

Az ízületi mozságsterjedelem meghatározása (ROM (Range of Motion): egy adott ízület mozgáspályája, fokban megadott mozgásterjedelme, amit az adott ízület 0 helyzetéhez viszonyítunk. Megkülönböztetünk aktív és passzív ízületi mozgásterjedelmet.

Aktív ízületi mozgásterjedelem: az a mozgásterjedelem, amit aktív izomerővel hozunk létre. Az aktív izomhasználat, a megnyújtottság, a testtudat, és az izomerő határozza meg.

Passzív ízületi mozgásterjedelem: az ízület elméletileg lehetséges mozgásterjedelme, mely csak asszisztált mozgással (társ segítsége), vagy rásegítéssel érhető el. Az aktív mozgásterjedelem mindig kevesebb, mint a passzív. A táncos célja, hogy az aktív mozgásterjedelmet fokozza, amit tudatos izomhasználat, az izomzat erejének és hajlékonyságának fejlesztésével érhet el.

³⁴ (Hatala Boglárka, Képességfejlesztés MTF, 2007., 52.o., 10.1.1.)

³⁵ (Dagmar Sternad: Stretching, Cser Könyvkiadó és Ker. Kft. 2004.)

Ha az ízületi mozgásterjedelem meghaladja az átlagértéket, hypermobilitás szindrómáról beszélünk. A táncművész képzésben kívánatos bizonyos mértékű hypermobilitás, de óvakodni kell a túlnyújtástól, mert így az ízületek instabillá válhatnak. Az elsődleges cél, hogy egy jól koordinált, erős, de ugyanakkor rugalmas izomzatot alakítsunk ki, mely pozitívan befolyásolja a teljesítményt is. A nyújtás során is szem előtt kell tartani az izomszimmetria fenntartásának jelentőségét. A kevésbé terhelt izomcsoportokat erősíteni kell, míg a terheltebb izomcsoportokat nyújtani, így fenntartható az izomegyensúly.

X.2. A stretching célja:

- Az ízületi mozgáspálya megtartása, a mozgásterjedelem fokozása.
- Az izmok maximális erő kifejtésének elérése (a rugalmas izomzat nagyobb erő kifejtésre képes, mint a merev, terheléstől megrövidült izomzat).
- Sérülések kivédése, megelőzése.

X.3. A nyújthatóságot befolyásoló tényezők

A nyújthatóság egy egyénre jellemző tulajdonság, mely nagy mértékben függ az öröklött adottságoktól. A hatékony fejlesztés szempontjából mindig figyelembe kell venni az öröklött tulajdonságokat, amik meghatározzák a fejlesztés módját. A születetten hajlékony gyerekek esetén, az erősítésnek is jelentős szerepe van, hisz az ízületek stabilizálása és az izmok rugalmasságának kialakítása elengedhetetlen a megfelelő teljesítmény elérésében és a sérülések megelőzésében.

A kívánt hajlékonyság, rugalmasság elérését számos tényező befolyásolja:

- **Az ízületek anatómiai felépítése:** az illeszkedő csontok mérete, formája, tengelyállása
- **Az ínak, szalagok ereje.**
- **Nemi tényezők:** általánosságban elmondható, hogy a lányok lazábbak, a fiúk pedig kötöttebbek, de persze itt is vannak kivételek.
- **Életkor:** a lazaság-hajlékonyság fejlesztésének a virágkora 10-14 éves kor között van, mert ebben a korban már elég érettek a tudatos nyújtásra és a haladó stretching-technikákhoz is. Persze ezt követően is lehet eredményesen fejleszteni, csak lassabban.

- **Pszichés faktorok:** a fájdalomtűrő képesség egyénenként változó. A fáradtság, kimerültség és a szorongó alkat negatívan befolyásolja a nyújthatóságot, tehát érdemes figyelembe venni a tanítványok körülményeit is.
- **Az idegrendszer funkciói:** Az izom ellazulása – az ideg-izom összeköttetés miatt - tulajdonképpen reflexes. Ezt a reflexes ellazulást elősegíthetjük koncentrált nyújtással és légzéssel, ilyenkor megfigyelhető, hogy a gyakorlat végzése közben a feszülés enyhül, elmúlik, és ilyenkor fokoznunk kell a pozíciót, hogy újra feszülést érezzünk. A tudatos ellazulás a nyújtás eredményessége szempontjából rendkívül fontos!
- **A helyes/helytelen táplálkozás:** bizonyos ételek, italok túlsúlya negatívan befolyásolja a nyújthatóságot. Ha a szervezet sav-bázis egyensúlya erősen savas irányba tolódik, merevebb izomzatot eredményez. Megfelelő táplálkozás mellett az izmok sokkal rugalmasabbak, könnyebben a nyújthatók.
- **Az izom kondicionális állapota:** az edzett, erős izomzat könnyebben nyújtható, és a nyújtás után tovább képes megőrizni a rugalmasságát. A gyenge izmok a nyújtást követően hamar visszaállnak eredeti helyzetükbe.

X.4. Gyakorlati követelmények a nyújtás során:

- **Pontos és biztonságos kiindulóhelyzet.**
- **A testtartás és a gyakorlat végrehajtása tudatos és koncentrált legyen.**
- **A nyújtás mindig kis erővel, lassan, hosszan történjen.**
- **Kerüljük a hirtelen, gyors mozdulatokat,** mert az izom reflexes védekezése miatt húzódás történhet. Ez az izom védekező funkciója az elszakadás ellen.
- **Ne rugózzunk,** mert a hirtelen rugózás a fent említett reakciót váltja ki az izomzatban. A rugózás a bemelegítés során elfogadható megfelelő légzéstechnikával, amikor a bemozgatás a cél, de nyújtási céllal helytelen!

- **Tudatos légzés.** Légzés-izomtónus kapcsolat: a visszatartott lélegzet fokozott izomtónust eredményez, a kilégzéssel az izom is reflexesen ellazul, vagyis a kilégzés elősegíti az ellazulást.
- Amennyiben **páros nyújtást** végzünk (ami már haladó technika és igen hatékony) folyamatosan kommunikáljunk!
- **Kerüljük az extrém helyzeteket!**

X.5. Könnyed és fejlesztő nyújtást.

1. **Könnyed nyújtó gyakorlatokat** beépíthetünk a bemelegítésbe.
2. Tervezhetünk külön **fejlesztő-nyújtó órát**, ahol kellő bemelegítés után a nyújtás képezi a fő részt. Itt alkalmazhatjuk a **haladó nyújtó-technikákat** és az erősítéssel kombinált nyújtó gyakorlatokat is.
3. **Levezetésként** is nyújthatunk, ami nagyon hasznos. Ideális esetben minden óra/próba végén szükséges lenne megnyújtani az erősen terhelt izomcsoportokat. A megnyújtott, rugalmas izomzat gyorsabban regenerálódik. Ebben az esetben főként **könnyed nyújtás alkalmazunk.**

X.6. Nyújtási módszerek

- **Statikus nyújtás:** ez a legismertebb nyújtási forma, mivel nem megterhelő és az egész testre hatékony. Laza testhelyzetből indítjuk a nyújtást úgy, hogy felvesszük a nyújtási pozíciót, kilégzéssel ellazítjuk az izomzatunkat, majd egyenletes légzéssel fenntartjuk a pozíciót. Amennyiben a fájdalom csökken, fokozható a nyújtási pozíció lépésről-lépésre. **Időtartama:** 10 másodperc-60 másodpercig növelhető, 3-4x ismételve a gyakorlatot
- **Légzéssel kombinált dinamikus nyújtás:** ez tulajdonképpen mozgással végrehajtott nyújtás, aminek a lényege, hogy a nyújtási pozíciót egyetlen kilégzéssel érjük el, és a belégzés alatt térünk vissza a kiindulóhelyzetbe. Ezt a ciklust ismétljük, és mindig egyre fokozottabb nyújtási helyzetet érünk el. **Ismétlésszám:** 8-32 ismétlést végzünk egy sorozaton belül (megismételhető a gyakorlat, de célszerű inkább egy újat választani, hogy ne váljon unalmassá).

- **Repetitív stretching:** lényege, hogy a semleges kiindulóhelyzet és a nyújtási pozíció viszonylag gyorsan, dinamikusan változik. Rugózó jellegű – tudatos légzést alkalmazva -, elsősorban bemozgatásra megfelelő, az izomzat nyújtására nem alkalmas. Elsősorban akkor érdemes alkalmazni, ha a mozgáspálya beszűkülésén nem tudunk az izmok-, ínak nyújtásával javítani, és az idegek fájdalmasan feszülnek.
- **Erősítéssel kombinált nyújtás:** ez a kombinált technika azért praktikus, mert egy gyakorlat több funkciót tölt be, így időtakarékos. Ezek a gyakorlatok azonban komoly testtudatot igényelnek, mert egyszerre több dologra is figyelni kell közben.
- **Különböző ellenállásos technikák** önállóan és társ segítségével (haladó technikák):

PIR-technika (post isometric resistant): A módszer lényege, hogy kihasználja azt az idegrendszeri funkciót, amitől az izom reflexesen ellazult állapotba kerül közvetlenül a nyújtási fázis előtt. Ez a módszer nagyon hatékony, de komoly koncentrációt és testtudatot igényel.

4 lépésből áll:

1. Felvesszük kiindulóhelyzetként a nyújtási pozíciót (2 sec.)
2. Belégzés, bent tartjuk a levegőt és közepes erő kifejtéssel ellenállunk (6 sec.)
3. Kilégzéssel ellazítjuk az izmot-relaxációs fázis (2-3 sec.)
4. Ellazult állapotban lassan, fokozatosan megnyújtjuk az izmot-fokozzuk a nyújtási pozíciót (10 sec.) Ezt a ciklust 3-4x ismételjük egymás után, a ciklusok végén nem térünk vissza az eredeti helyzetbe, hanem az elért helyzetből kiindulva fokozzuk a nyújtási pozíciót.

A PIR- technika élettani háttere: Maximális izomfeszülést szeretnénk létrehozni, hogy utána maximális ellazulás jöjjön létre reflexesen a nyújtani kívánt izomban. Ez egy speciális reflex, amely a sérüléstől védi az izmot, melyre a PIR-technika épül. A maximális tónust - a légzésizomtónus kapcsolat miatt -, izometriás kontrakció és légzésvisszatartással lehet a legjobban elérni, ezért alkalmazza ez a technika a célirányos légzésvisszatartást.

X.7. Ellenjavallatok stretchinghez:

- Fertőző betegség
- Bármilyen lázas állapotban
- Bizonyos gyógyszerek
- Friss sérülés
- Friss vagy krónikus mozgásszervi gyulladás

XI. Állóképesség fejlesztés

Az állóképesség fogalma:

Hosszan tartó sportbeli erőfelfrészéseknél, a szervezet fáradással szembeni ellenálló képességét állóképességnek nevezzük, mely során a teljesítmény színvonala nem változik és a szervezet működése is optimális marad.

Aerob- és anaerob munkavégzés:

Attól függően, hogy a szervezet oxigén jelenlétében vagy oxigén hiányában végzi a munkát, beszélhetünk aerob- illetve anaerob munkavégzésről.

Aerob munkavégzés: oxigén jelenlétében történő munkavégzés. Cél: a terhelés megemlése és szinten tartása megfelelő oxigén-ellátottság állapotában.

Anaerob munkavégzés: A szervezet oxigénhiányos feltételek mellett is képes mozgósítani az energiáit. Jellemző: a terhelés fokozása a kimerülésig. Ilyen munkavégzésnél oxigénadósságot halmoz fel a szervezet, aminek objektív jelei vannak: légszomj alakul ki, kapkodni kezdjük a levegőt. Ahhoz, hogy törleszteni tudjuk az oxigénadósságot, lassítanunk kell, vagy le kell állnunk, attól függően, hogy milyen állóképesség fejlesztő módszert alkalmazunk.

Az állóképesség fejlesztés során általános cél, hogy emelkedjen az anaerob küszöb, egyre tovább, egyre nagyobb terhelés mellett képesek legyünk az aerob munkavégzésre, vagyis egyre nagyobb terhelés váljon szükségesé ahhoz, hogy átlépjünk oxigénhiányos munkavégzésbe. Gyakorlatban a terhelhetőség felmérése után folyamatosan fokozzuk a terhelést, mellyel az anaerob szint kitolódik, tehát hosszabb ideig képesek leszünk fenntartani az oxigén jelenlétében történő munkavégzést és a mozgás minőségét.

XI.1. Az állóképességi teljesítmény színvonalát befolyásoló tényezők

- **A légzési-keringési rendszer fejlettsége:** ez azt jelenti, hogy az orron-szájon át szervezetünkbe jutó levegő oxigénjének a tüdőben történő felvételétől, a szívbe áramló vérrel történő perifériára szállításán keresztül, valamint az izmokban, szervekben megkötött oxigén felhasználásából származó szén-dioxid (CO₂) kilégzéséig, magas szintű szervi fejlettség- háttérre van szükség. Ahhoz, hogy az életfunkciók magas teljesítményt eredményezzenek, az egyes szervek-szervrendszerek méretének, fejlettségének, és működési

kapacitás- színvonalának átlagon felüli értéket kell elérnie. A **keringési állóképességet** főként az határozza meg, hogy milyen hatásokkal jut az oxigén a működő izmokba, és a felhalmozódó anyagcsere termékek milyen gyorsan ürülnek ki. A **keringési rendszeren** keresztül jut el a tápanyag az izmokhoz, az oxigén a sejtekhez, minden szervből a keringésen keresztül távoznak a salakanyagok stb. **Anaerob energianyerésnél:** tejsav, **aerob energianyerésnél** a végtermék: szén-dioxid és víz. Minél edzettebb egy izom, annál jobban kialakul az izomrostokon belül a **hajszálerhálózat**. **Ezáltal jobb az izom anyagcseréje és a regenerálódási képessége.** Így az izommunka során keletkezett salakanyag (tejsav, szén-dioxid) könnyebben és gyorsabban távozik, illetve az izom gyorsabban és hatékonyabban kapja meg a tüdőből érkező O₂-ben gazdag vért, illetve gyorsabban jut energiához is. **Kutatási eredmények támasztják alá,** hogy: *„az érhálózat mennyiségi növekedése döntő mértékben fiatal korban, ún. aerob-típusú edzések hatására nő. Megállapították azt is, hogy felnőtt 20-30 éves sportolóknál intenzív állóképességi munka ellenére sem tapasztalható a tüdővolumen és a szív méretének további számottevő növekedése. Ugyanezt tapasztalták a szívkoszorúerek és a vázizmok érhálózatának gyarapodásával kapcsolatban. Állóképességi edzés hatására a tüdőkapacitás 16-17 éves korig, a szívolumen 18-20 éves korig jelentősen változhat. A tüdőszövet mennyisége 10-12 éves kortól ugrásszerűen nő. Az edzett szív nagyobb üregekkel rendelkezik, egyben vastagabb az izomfala. A szív méret igazán serdülő- és ifjúsági kor -ban tud kifejlődni. A szív-érkeringési rendszer fejlesztése állóképesség típusú edzésekkel, a fiatal versenyzői életkor kiemelt feladata és lehetősége, mert az egész versenyzői pályafutás állóképességi teljesítménye ebben a korban alapozható meg (kiemelten 12-16 év).”*³⁵

- **A mozgáskoordináció-, technikai tudás színvonala:** minél magasabb színvonalú a technikai tudás, annál kevesebb a fölösleges mozdulat és izomfeszülés, ami jelentősen befolyásolja a cselekvéshez szükséges és felvett O₂ mennyiségét. Így sok energiát spórolhatunk meg. A jól koordinált izommunka és mozgás gazdaságosabbá teszi, csökkenti az O₂-fogyasztást is, ezáltal tovább fenntartható az állóképességi teljesítmény.

³⁵ Dubez József: Általános edzéselmélet és módszertan-2009

- **Az egyén genetikailag meghatározott izomrost-összetétele:** Minél hosszabb távon elvart az állóképességi teljesítmény, annál inkább szükséges a nagyobb lassúrost-arány (vörös rost).
- **Az egyéni pszichés adottságai:** A terhelés elviselésének képessége, az akaraterő, a monotóniatűrés az, önfegyelem előnyös tulajdonságok az állóképesség fejlesztésénél. A pillanatnyi kondicionális állapot: például kisebb megfázás vagy nem várt kudarcc az adott pillanatban jelentős teljesítmény csökkenést eredményezhet.

XI.2. Az állóképesség fajtái:

1. **Hosszú távú állóképesség:** (15 percnél több) -aerob anyagcserére épül, a teljesítés szinte kizárólag aerob feltételek között történik (hosszútáv futás, triatlon, országúti kerékpár).
2. **Középtávú állóképesség:** (2-15 perc között) -aerob és anaerob folyamatok is működnek, mérsékelt oxigénadósság jellemző (pl. küzdősportok).
3. **Rövid távú állóképesség:** (2perc-45 másodpercig) – főleg anaerob körülmények között történik a munkavégzés.
4. **Erő-állóképesség:** (45 másodperc alatt) állóképesség az erő kifejtésben. Például: egy hosszabb „*pas de deux*”-nél egyik emelésből jön a másik, guggolásból sorozatos felugrások...
5. **Gyorsasági állóképesség:** (45 másodperc alatt) a mozgás gyorsaság fenntartása, ellenálló képesség a fáradással együtt járó sebességcsökkenéssel szemben. Például: sorozatban végzett kis ugrások, amihez nagyon gyors izommunka szükséges.
6. **Pszichés állóképesség:** elsősorban a figyelmi, koncentrációs, érzelmi beállítódás (pl. akaraterő) fenntartása.
7. **Verseny állóképesség:** az állóképességfajták komplex megjelenése a versenyteljesítmény háttérének feltételeként. A táncban az összes állóképességi fajta megjelenik!

Az állóképesség fejlesztésénél tehát többféle célkitűzésünk lehet, de mindig az általános felől haladunk a speciális felé. Vagyis csak akkor tudunk hatékonyan gyorsasági állóképességet fejleszteni, ha van egy általános állóképességünk. Ha nincs megfelelő kondíció, akkor hiába van meg a technika, túl

korán elfáradunk, így szétesik a mozgás. **Az erő-állóképesség-hajlékonyság tehát egymás feltételei, folyamatos kölcsönhatásban vannak egymással.** Erő nélkül nem lehet állóképességet fejleszteni, mert az izom hamarabb elfárad, mint hogy állóképességileg az alkalmazkodáshoz szükséges ingerküszöböt elérjük. A **stretching** alapja a megfelelő izomtónus-izomerő (a gyenge izom rugalmatlan, vagy már eleve túlnyúlt állapotban van). Állóképesség nélkül nem lehet hatékonyan erőt és hajlékonyságot fejleszteni, mert az elfáradás csökkenti a hatékonyságot. **Hajlékonyság nélkül** a mozgáspálya beszűkül, csökken az erő-és állóképesség fejlesztés hatékonysága.

XI.3. Állóképesség fejlesztő módszerek

Az állóképesség fejlesztésének módszereit több szempont szerint csoportosítjuk. Csoportosítható abból a szempontból, hogy milyen fajta állóképesség fejlesztésére szolgál. Ezek lehetnek fizikai, vagy pszichés állóképességi területek. A fizikai állóképesség kategóriájában eleve minden erőfejlesztő módszer- és rendszer, valamilyen állóképességet is fejlesztő módszernek is tekinthető, hiszen hatnak egymásra. A pszichés állóképesség, a verseny-állóképesség megszerzése csak tervezett speciális lélektani terheléseken keresztül, versenyszituációk ismétlésén keresztül történhet, ennek hiányában nem alakulhat ki.

1. Általános állóképesség: Futás, gyors gyaloglás, úszás, kerékpározás...
2. **Köredzés:** 3-4 kör, 6-12 gyakorlattal. A gyakorlatok között nincs szünet, de a körök végén van egy rövid pihenő. Gyorsan, lendületesen végezhető, dinamikus mozgásokat válasszunk, és megközelítőleg 20-30 percen keresztül folyamatosan végezzük a gyakorlatokat. Tartsuk szem előtt az izomszimmetria jelentőségét, illetve, hogy az egymást követő gyakorlatokkal kiegyenlítsük a terhelést: egy nehezebb gyakorlat után célszerű egy könnyebbet beiktatni, antagonist- és agonista izomzatot fejlesztő gyakorlatok összeállítása (izomszimmetria fenntartása érdekében).
3. **Fartlek-módszer:** hullámzó jellegű terhelés. A pihenő alatt is terhelés van, csak könnyebb gyakorlatok beiktatásával: variáció/versenyszám egyszeri ismétlése, aztán 1-2 erősítő gyakorlat a kevésbé terhelt izomcsoportok használatával. Négyszer-ötször ismételhető. A pulzusszám nem eshet le túlságosan, mert így nem fejlődik az állóképesség. Cél, hogy fenntartsuk az intenzitást.

- 4. Intervallumos módszerek:** szakaszos terhelés. A terhelési és a pihenési szakaszok tervszerű váltakozása. Itt arra kell figyelni, hogy a pihenőidőben a pulzusszám ne essen le 120 alá percenként, mert akkor már túlságosan lenyugszik a szervezet.

Ezekhez a módszerekhez alkalmazhatunk gimnasztikai gyakorlatokat (pl. talajgyakorlatok, haladó gyakorlatok, kis ugrások), speciális táncági mozgásokat és gyakorlatokat, a műfaji sajátosságok figyelembevételével. Ezek a módszerek beépíthetők a balettórába is.

XI.4. Intenzitás és pulzusszám

A megfelelő intenzitást az életkor függvényében, a célnak megfelelő pulzusértékkel tudjuk meghatározni.

Ennek kiszámítására több módszer létezik.

Általános számítási módszer:

220-életkor=maximális pulzus (Target Heart Rate)

A táncosoknál leginkább 70-80%-os intenzitás jellemző, váltakozó jellegű terheléssel, így állóképesség-fejlesztés céljából ezt a pulzusintenzitást célszerű alkalmazni.

Amennyiben zsírégetés vagy hosszú távú állóképesség-fejlesztés a cél, 60-70%-os pulzustartományban célszerű hosszabb távú munkát végezni.

XII. A lábfej kidolgozása

A lábfej megfelelő kidolgozottsága nem csupán esztétikai és technikai szempontból fontos. Jelentős szerepet játszik az egész test statikájában, ezáltal a táncos egészségében és terhelhetőségében is, valamint az en dehors-t létrehozó spirál kiindulópontja a központ mellett.

XII.1. A lábfej boltozatai

A láb csontjai boltozatos szerkezetet mutatnak:

Haránt boltozat: a lábujjak alapízületeinél húzódik a haránt-boltozat.

Hosszanti boltozat: a sarokcsont és a lábujjak alapízületei között húzódik a hosszanti boltozatok, melyek közül a második a legmagasabb.

A boltozatokat erős szalagrendszer támasztja a talp felől, és több izom is szerepet játszik a fenntartásában. A láb boltozatos szerkezetének megőrzése hasonló jelentőségű, mint a gerinc élettani görbületeinek megtartása. **A boltozatos szerkezet** bizonyos deformációra képes, az ugrásokból való érkezéseknél jobban **elnyeli a talajreakciós erőt**, mint egy merev struktúra. Az elrugaszkodásnál szintén segít, hiszen a boltozatait megtartott láb nagyobb erő kifejtésre képes. Az ellapult, megsüllyedt boltozatok számos problémát idézhetnek elő, melyeket a helytelen koordinációból adódó sérüléseknél olvashatunk.

Mivel a test a lábfőn támaszkodik, a lábfej strukturális elváltozásai kihatással vannak az egész test statikájára. A megváltozott statika boka-, térd-, csípő- és gerincpanaszok kiváltója lehet. Ezek hosszútávon rontják a táncos terhelhetőségét.

A lábboltozat-süllyedések fajtái:

- **„Lúdtalp”:** a haránt- és a hosszanti boltozatok együttes megsüllyedése (bedől a boka). Például: „bütyök” - és térdpanaszok okozója lehet.
- **Haránt süllyedés:** a hosszanti boltozatok nem, csak a haránt boltozat süllyed meg, ami a táncosoknál nagyon gyakori probléma a sok féltalp helyzet miatt, hiszen ilyenkor a harántboltozat viseli az egész test súlyát. A magassarkú cipők állandó viselése is ezt eredményezheti. A lábboltozatok gyermekkorban alakulnak ki, de sajnos a mai gyerekek nagy részénél ki sem alakulnak megfelelően. Ennek okai

lehetnek: a rossz kiképzésű cipők, túlsúly, mozgásszegény életmód. A mezítlás mászkálás egyenetlen talajon nagyon jól stimulálja a mély talpizomzatot, ezért ez egy jó módszer a boltozatok kialakulásához gyermekkorban. Ha a boltozatok egyszer megsüllyednek, már nem lehet visszaállítani, hiszen a csontos struktúra változik meg. Ebben az esetben annyit tehetünk, hogy megerősítjük a mély talpizomzatot, és tudatosítjuk a láb megfelelő tengelyben tartását.

- **A 3 pontos alátámasztás jelentősége:** A testsúlynak álló helyzetben (ideális esetben) 3 ponton kell egyenlően eloszlni: nagy lábujj alatti párna, kis lábujj alatti párna és a sarok, így biztosítva a rugalmas felületet az ugrások elrugaszkodásakor, ugrásból történő érkezéskor és a helyes izomspirál fenntartásában.

XII. 2. A bokaízület mozgásai:

- flexio-extensio
- inverzió-everzió
- körkörös mozgás (az alsó és felső ugróízület összetett mozgásából adódóan).

XII. 3. A lábfej koordinálása, helyes tengelyének megéreztetése:

A láb tengelye a 2. lábközépcsont fölött fut át. Helyes tengelymozgásban a súlypont a 2. lábujj fölé tevődik. Féltalpon és spiccen is a 2. lábujj felé kell irányítani a rüsztünket, így valósítható meg a lábfej helyes tengelyállása. A féltalpra, illetve spiccre emelkedésnél és leereszkedéskor fontos, hogy a mozgás folyamatában a lábfej tengelye megtartott legyen, így a boka helyzete stabil marad, ami kihat a megfelelő izomhasználatra és az egyensúly megtartására. A „fecské” helyzetet csak terheletlen helyzetben szabad elvégezni.

Gyakorlati példák a helyes tengely megéreztetésére:

1. Terheletlen helyzetben: széken ülve megemeljük a sarkat (féltalp), majd leeresztjük, közben figyeljük a helyes irányt és mozgást.
2. Nyújtott ülésben lábfejgyakorlatok, parallel és en dehors helyzetben (kerülendő a lábfej túlforgatása bokaízületből en dehors helyzetben)
3. Állva, rúddal szemben (először parallel, majd en dehors helyzetben) különböző relevé-kombinációk.

4. Középen, kapaszkodás nélkül balance-és bokaerősítő gyakorlatok: először páros, majd egy lábon végezve, végig figyelve a helyes tengelyt.

A lábfej elnyújtásának helyes útja: az elnyújtás minden esetben ízületről-ízületre történik.

1. Ellazított helyzetből a sarokcsontot a lábhát felé toljuk (csak a bokaízület mozdul meg, biztosítva a rüsztt elnyújtását).
2. Kidomborítjuk a rüszttöt.
3. Legvégül elnyújtjuk a lábujjakat.

A lábujjakkal ne „karmoljunk” a lábfej elnyújtásának második szakaszában, mert így megakadályozzuk – a bokaízület blokkolása által - a rüsztt maximális kidomborítását és az optimális izomegyütműködést a lábfejben. Enyhén ívesen, de elnyújtva, nagy erővel stabilizáljuk őket, mert így lehet jó kiindulópont az ugrásoknak és a féltalpon végzett balance-helyzeteknek.

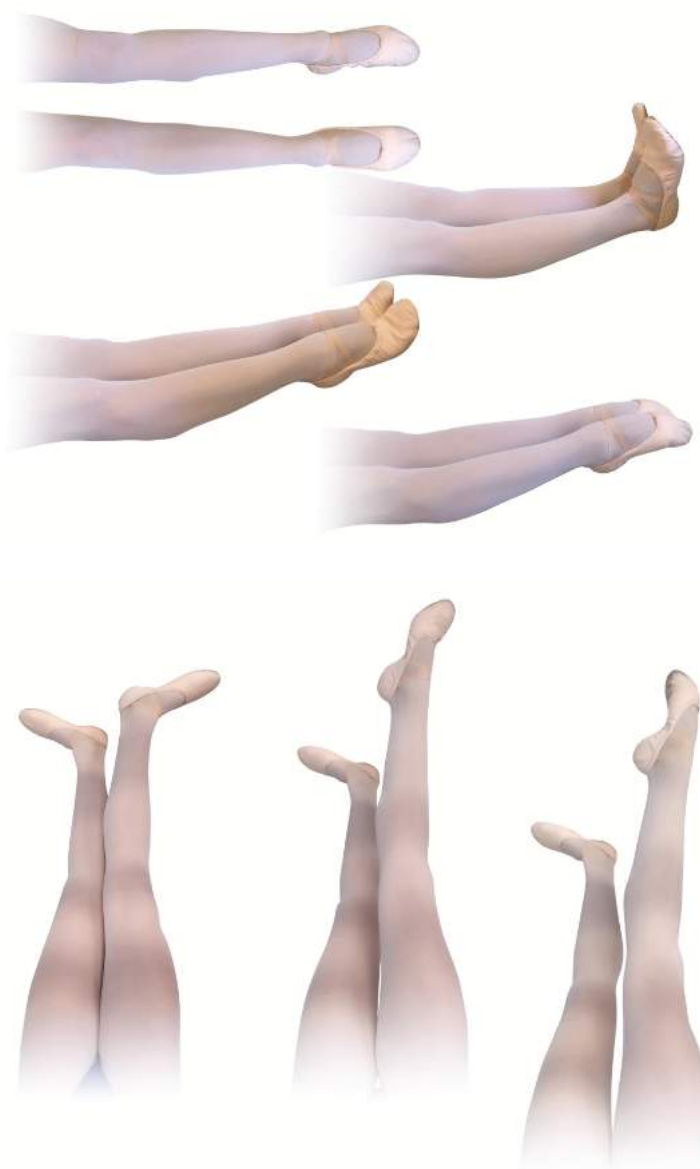
Nagyon fontos a sorrend, ha a kelleténél előbb történik meg a lábujjak elnyújtása, nem jöhet létre a rüsztt maximális kidomborítása, mert bizonyos izmok blokkolják az ízület mozgását. Ha az Achilles- ínt el tudjuk lazítani elnyújtott lábfejnél (spicc), akkor van megfelelő izom-együtműködés. A lábujjak elnyújtása jól megéreztetethető a lábfej talajon csúsztatásával (battement tendu) és később enyhe ellenállással (segítő kéz az ujjak alatt).

XII.4. A lábfej kidolgozása a gyakorlatban:

1. A bokaízület bemelegítése.
2. A lábfej elnyújtásának helyes sorrendje.
3. Sínezés, helyes tengelybeállítás tudatosítása.
4. Mély talpizomzat erősítése-nyújtása:
 - flex-féltalp, flex-féltalp-spicc, lábujjak hajlítása és elnyújtása gyakorlatok (nyújtott ülésben és hanyatt fekvésben),
 - „macskakarom-sült szalonna” (nyújtott ülésben)
 - lábfej kicsúsztatása rüsztt domborítással-majd külön lábujj munkával,
 - gyakorlatok babzsákkal, kaviccsal, zokni galacsinnal...

- hajlított ülésben a gördítés gyakorlása (féltalpon keresztül a spicc hegyére)
5. Állva, talpon végzett balance-gyakorlatok (mély talpizmok és bokaerősítő gyakorlatok) csukott szemmel is nehezíthető. Használhatunk instabil felületeket, amik fokozzák az intenzitást (pl. Dynair, Stabilité tréner)

Emellett szükséges még a lábszár izmainak erősítése-nyújtása: gastrocnemius, soleus (erősítés-nyújtás), tibialis anterior(erősítés), szárkapcsi izmok nyújtása, FLH- nyújtás.



XIII. Balance

Az egyensúlyozás mindennapi mozgásunk részeként jelen van az életünkben. Szinte észrevétlenül működik, hisz csak akkor vesszük észre, amikor probléma van vele: szédülés, rosszullét, az idegrendszer vagy az izomzat sérülése.

- Az egyensúlyozás képessége öröklött adottság, de hatékonyan fejleszthető.
- Alapvetően reflextevékenység, amelyhez az izmok koordinált működése, az érzékszervek és az idegrendszer együttműködése szükséges.
- Az egyensúlyozás képessége (balance), koordinációs képesség.

Balance:

- A test képes statikus helyzetben tengelyben maradni.
- Dinamikus mozgások közben és ezek befejezésekor képes visszatérni a tengelybe.

Az egyensúlyozás szerve **a belső fülben** helyezkedik el.

- **Hallószerv:** csiga
- **Egyensúlyozó szerv:** labyrinthus. A **labyrinthus** 3 félkörös ívjárata a tér mindhárom síkját fedi, így a fej bármilyen irányú elmozdulását érzékeli. A labyrinthus része még a **sacculus és az utriculus**, amelyek a függőleges irányú gyorsulásokra, vagyis a gravitációra érzékenyek.

A szem szerepe: A szem működése és az egyensúlyozás között szoros idegrendszeri kapcsolat van. A testhelyzet beállításában a szem szerepe az, hogy vizuális referenciapontokhoz viszonyítsa a belső fülből érkezett jelzéseket.

XIII.1. Propriocepció: helyzetérzékelés

A testünkben sok helyen találhatók olyan mikroszkopikus „**helyzetérzékelő készülékek**”, proprioceptorok, melyek a testrészek egymáshoz képest történő elmozdulását, valamint az izmok, ínák, szalagok feszülését érzékelik. Ezáltal egyrészt segítenek az egyensúlyozásban, másrészt lehetővé

teszik, hogy vizuális kontroll nélkül is képesek legyünk mozogni a térben. Ebből kifolyólag a csukott szemmel végzett balance gyakorlatok rendkívül hatékonyan fejlesztik a helyzetérzékelést, mivel eközben kikapcsoljuk a vizuális kontrollt, és még inkább aktiváljuk a helyzetérzékelő receptorokat.

A proprioceptorok száma testtájanként változó, azokon a területeken van belőlük sok, amelyeknek kiemelt szerepe van a test helyes tengelyének beállításában.

- a tarkótájéki izomzatában: a tarkótáji izomzata fontos szerepet játszik az egyensúlyozásban, mivel sok „helyzetérzékelő receptor” található a rostjaiban, és segítségével állítható be a fej helyzete. Éppen ezért a balance fejlesztésében nagyon hatékonyak és hasznosak a fordított testhelyzetben történő balance-gyakorlatok: gyertya, tarkóállás fejenállás, kézenállás, híd.
- a mély hátizmokban
- a medence izmaiban és szalagjaiban
- a térdízület tokjában
- a bokaízület szalagjaiban és tokjában
- a mély talpizmokban

XIII.2. Kinesztétikus képesség: mozgásérzékelési képesség

Ez a képesség folyamatosan fejlődik a testtudattal, és kapcsolatban áll az egyensúlyozással. A kinesztétikus képesség szintén **koordinációs képesség**, saját testrészeink, izmaink érzékelése és tudatos használata vizuális kontroll, például tükör használata nélkül. Tudatos izomhasználattal és koordinációs gyakorlatokkal fejleszthető.

XIII.3. Az egyensúlyozás fajtái:

- **Statikus:** pózok megtartása, egy-egy egyensúlyi helyzet megtartása
- **Dinamikus:** forgás, ugrás, mozgásos gyakorlatok, haladó gyakorlatok.

XIII.4. Az egyensúlyozást befolyásoló tényezők:

1. **Az alátámasztási felület nagysága** és a test tömegközéppontjának helyzete: minél nagyobb az alátámasztás, és minél közelebb

van a test tömegközéppontja a talajhoz, annál nagyobb a stabilitás: ülésben, fekvésben, térdelésben. Kisebb az állásbiztonság, ha az alátámasztási felület csekély, és a testközéppont magasabban van: kézenállás, féltalpon állás, spiccen állás.

2. **A tengelyérzet és a központstabilitás** fejlettsége is segíti az egyensúlyozást. 3. Kellő izomerő a központ és a láb izmaiban.
3. **Fejlett propiocepció**
4. Ép idegrendszeri működés és a belső fül egészséges működése: középfül- vagy arcüreggyulladás esetén átmenetileg gyengülhet a balance-készség színvonala.

Az egyensúlygyakorlatok által a fent említett képességek együttesen javulnak, fejlődnek: tengelyérzet, központstabilitás, a központ és a láb ereje, valamint a helyzetérzékelés.

XIII.5. Alapvető kiindulóhelyzetek:

1. Ülés talajon, végtagok a levegőben: minél több végtagot emelünk fel a talajról, annál nehezebb az egyensúly megtartása (lebegő-ülés).
2. Térdelőtámasz, végtagok a levegőben: azonos oldali-, illetve ellenoldali végtagok
3. Térdelés páros térden
4. Tenyér-talp támasz: fekvőtámasz-, fordított fekvőtámasz-, oldalsó fekvőtámasz helyzet, végtagok a levegőben.
5. Tyúklépés: nehezített 2 lábon állás, vagy haladással, csukott szemmel.
6. 1 lábon állás: szabadláb különböző helyzetekben.
7. Lebegőállások: 1 lábon állva, szabadláb 45 fokon a levegőben.
8. Mérlegállás
9. Álló helyzetek féltalpon: páros, illetve 1 lábon parallel és en dehors helyzetben

XIII.6. A mozgások egymásra építése:

1. Statikus egyensúlyozás: a kiindulópózt megőrzése, nyitott majd csukott szemmel.
2. Stabil törzs mellett mozgatott végtagok: nyitott majd csukott szemmel.
3. Stabil végtagok a törzs mozgatásával: nyitott majd csukott szemmel.
4. A törzs és a végtagok egyidejű mozgása egyszerű kombinációkban: nyitott majd csukott szemmel (grand rond en dehors/en dedans ellentétes törzs rotációval és karvezetéssel).

Számos eszközt használhatunk az egyensúlyozás fejlesztésében: dynair, stability trainer, BOSU, fit-ball, instabil felületek. Elsőként eszközök nélkül fejlesszük az egyensúlyozást és csak ezek után alkalmazzuk az instabil felületeket.

XIV. Túledzettség

A tudatos edzéstervezés alapja az edzések és a pihenőidő tervszerű felépítése.

Az alkalmazkodás folyamata:

- mozgásinger → alkalmazkodási reakciók → edzettség.

Minél edzettebbek vagyunk, annál gyorsabban regenerálódunk, tehát az alkalmazkodási folyamatok egyre hatékonyabb teljesítménynövekedést eredményeznek. Azonban helytelen edzésfelépítés vagy sorozatos túlterhelés eredményeként létrejöhet egy igen teljesítményromboló állapot, ez az ún. „**túledzettség**”. Ez jellemzően akkor alakulhat ki, ha az egyénre nehezedő terhek, elvárások nem állnak arányban az egyén terhelhetőségével. Ez végeredményben nem a teljesítmény javulásához, hanem romlásához vezet. A túledzettség **mindig idegrendszeri eredetű**, a fizikai kimerültség csak részben okozója ennek az állapotnak.

XIV.1. Milyen hibák vezethetnek túledzettséghez?

- **A pihenő elhagyása**, vagy túl kevés pihenő: ez az egyik leggyakoribb hiba, például szünnap nélküli hét.
- Ha **a pihenés minősége nem megfelelő**: zavaró otthoni körülmények, magánéleti problémák, a nem támogató környezet.
- Ha **betegség vagy sérülés után** túl nagy mértékben, hirtelen emeljük a terhelést. Tartsuk szem előtt a fokozatosságot!
- Ha bonyolult kombinációkat követelünk, miközben **az alaptechnika még nem rögzült**: ha a tanulónak a képességeit meghaladó feladatot kell végrehajtania, ami nagy pszichés terhelést jelenthet számára.
- **Hosszú előadássorozatok** vagy sorozatos versenyek fokozott fizikai és szellemi fáradtságot okoznak az izgalom és a tétszituáció miatt, ezt követően hosszabb pihenőidő szükséges.
- A **külföldi versenyek, turnék** a szokatlan klíma és ételek miatt fokozott belső terheléssel járnak!
- Ha túl sokáig tartunk hosszú, **monoton táncórákat**, és azok egyhangúvá válnak (egyforma gyakorlatok ismétlése, ami az izomzat fejlődését és az idegrendszer kiegyensúlyozott működését sem segíti).

XIV.2. A túledzettségnek 2 típusa van:

1. **Basedovoid** (fizikai): A szervezetet fokozott működés jellemzi. Jellemző vonása az alapanyagcsere megemelkedése.
 - **Tünetek** (tünetegyüttes): fáradékonyság, alvászavar, fokozott hajlam az izzadásra, éjszakai izzadás, csökkent étvágy, csökkent testsúly, gyakori fejfájás, sápadtság, megnövekedett anyagcsere, szokatlanul gyorsult légzés terhelésnél, koordinációs zavarok, remegés, nyugtalanság, depresszió.

Ez a fajta túledzettség a tünetek alapján viszonylag könnyen felismerhető, és 1-2 hetes mérsékelt terhelésű, változatos edzéssel, megfelelő táplálkozással és elegendő alvással helyreállítható.

2. **Addisonoid** (lelki-szellemi): ez tulajdonképpen egy lelki telítődés, ami először csak csökkent teljesítményhez, hosszú távon viszont kiegészhez vezethet. Jellemzően a monotonitás következményeként jön létre (hosszan tartó, régóta változatlan edzések). Ez nehezebben felismerhető, mert nincsenek olyan egyértelmű tünetei.
 - **Tünetek:** jellemző egy állandó enyhe fáradtság, mérsékelt teljesítmény, gyengébb mozgáskoordináció, kedvetlenség. A helyreállítás akár több hónapig is eltarthat. Itt a legfontosabb, hogy a lelki egyensúly helyreálljon, és az edzés teljes mértékben térjen el a megszokottól, hogy újra élvezetes legyen!

XIV.3. Az edzettség összetevői:

1. **Kondicionális képességek:** erő, állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság.
2. Élettani összetevők: keringés, légzés.
3. **Pszichés változások:** kitartás, akaraterő, fájdalom- és monotóniátűrő képesség.
4. **Alkati összetevők:** sportágspecifikus izomzat.

XV. Gimnasztikában alkalmazott alapfogalmak

A gyakorlatok tartalmát illetően vizsgáljuk meg, hogyan épül fel a mozgás szerkezete a legkisebb teljes értékű mozdulattól a többszörösen összetett mozdulatokig.

XV.1. Alapforma:

alapvető, egyszerű mozgásforma, illetve testhelyzet.

1. **Tartásos (statikus) alapformák:** olyan testhelyzetek, amelyek a gyakorlatok végrehajtásához stabil kiindulóhelyzetként szolgálnak: szögállás, terpeszállás, térdelőtámasz, guggolótámasz, nyújtott ülés, terpeszülés, hason fekvés, hanyatt fekvés...
2. **Mozgásos (dinamikus) alapformák:** olyan egyszerű, egyirányú és befejezett mozdulatok, amelyek egy ízület egy forgástengelyében jönnek létre, a külső vagy belső erő hatására: *karlendítés, karemelés, karleengedés, karhajlítás, karnyújtás, karfordítás, láblendítés, lábemelés, lábleengedés, térdhajlítás, térdnyújtás, lábfordítás, törzsemelés, törz sleengedés, törzslendítés, törzshajlítás, törzsdöntés, törzsfordítás...* Ezeket a legkisebb teljes értékű mozdulatokat a gyakorlatelemeknek nevezzük. Ezek a gyakorlatelemek elmozdulással, hely-, vagy helyzetváltoztatással történnek, amikor egy testrész, vagy az egész test bizonyos utat tesz meg.
 - **Belső erő:** izomerő.
 - **külső erő:** gravitáció.

XV.2. Gyakorlatelem kapcsolatok

Legalább 2 gyakorlatelem egymás utáni vagy egyidejű kapcsolatát gyakorlatnak nevezzük.

- Ha 2 vagy több gyakorlatelemet **egymás után** hajtunk végre, akkor **egyszerű**, azaz **egymás utáni kapcsolatról** beszélünk: *törzsdöntés előre, majd törzshajlítás előre talajérintéssel, vagy terpeszülésben törzsdöntés előre, majd vissza a kiindulóhelyzetbe, majd lebegőülésbe zárjuk a lábakat és újra terpeszülés.*

- Amennyiben több gyakorlatelemet **egy időben** hajtunk végre, akkor összetett vagy **többszörösen összetett kapcsolatról** beszélünk: *törzsdöntés előre terpeszállásban, kis térdhajlítással, innen törzshajlítás oldalra törzsdöntésben térdnyújtással...*
- **Sorozatgyakorlatok:** több gyakorlat folyamatos, megállás nélküli végrehajtása. Ilyenek például az előkészítő, rávezető gyakorlatok, amik bonyolultabb mozgástechnika megtanulását segítik elő, de ide sorolhatók az állóképesség fejlesztését szolgáló aerob, illetve anaerob sorozatgyakorlatok is: *futások, szökdelések variálása körben, diagonálban haladással, vagy guggolások, fekvőtámaszok, dinamikus hasizom- gyakorlatok sorozatos végrehajtása, stb.*
- **Versenygyakorlatok:** megadott szempontok alapján összeállított mozgásprogramok: *balettversenyek.*

Megkülönböztetünk:

1. **Statikus (tartásos) gyakorlatok:** a statikus gyakorlatban nincs elmozdulás, a test a támaszban vagy egyensúlyi helyzetben viszonylag nyugalomban van, és ezt a helyzetet több másodpercen keresztül megtartjuk.
2. **Dinamikus (mozgásos) gyakorlatok:** a kiinduló helyzetből legalább 2 mozgásos alapforma összekapcsolása.

A gyakorlat folyamatossága alapján lehet:

1. **zárt, ciklikus:** folyamatosan ismételhető
2. **nyitott, aciklikus:** csak megszakításokkal ismételhető

XV.3. A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői:

1. **Térbeli szerkezeti jegyek:**
 - kiinduló helyzet
 - mozgás iránya
 - mozgás kiterjedése: az az út, amelyet a test vagy valamely testrész mozgás közben megtesz
 - befejező helyzet

2. Időbeli szerkezeti jegyek:

- mozgás időtartama
- a részmozdulatok időtartama
- mozgás sebessége, sebesség változásai, gyorsulásai-lassulásai
- a mozgás tempója, ritmusa

3. Dinamikai szerkezet: a mozgások dinamikai szerkezetét:

- az izomerő és-
- a külső erők határozzák meg.

Az izomerő segítségével irányítjuk saját testünk mozgását, de mozgásainkra az ún. külső erők is hatnak. Ezek a föld vonzóereje, a test súlyereje, a rugalmas erő, a levegő ellenállása, a súrlódási erő, stb... Minél képzetesebb egy táncos, annál könnyebben képes mozgásdinamikát váltani. Az erőadagolás dinamikai játéka adja a mozdulatok változatos lüktetését, kifejező erejét.

A gyakorlatok térbeli szerkezete

Minden mozgás térben játszódik le. Minél változatosabban használja egy koreográfus a rendelkezésére álló teret, és a táncos minél több részét érinti a színpadnak, annál mozgalmasabb, érdekesebb a koreográfia a néző számára. A tudatosan elhelyezett mozdulatok a térben és a testtudat kihat a teljesítmény minőségére.

A mozgás fő irányai: előre-hátra, jobbra-balra, fel-le. A mozgás melléki irányai: a rézsútos és keresztező irányok.

Az oktatás során az A. J. Vaganova által bevezetett területfelosztást alkalmazzuk (8 irány).

Bázisirány:

A mindenkori "1-es" irány. Színpadon mindig a nézőtér, tanításnál pedig mindig ott van, ahol az oktató megjelöli.

Front: a mindenkori előre irány- született iránytudat.

Tér: a táncost körbe vevő terület (horizontálisan, vertikálisan és diagonálisan). Ezek az irányok állandók, független a táncos frontjától.

Irányrózsa: a horizontális elmozdulás irányait jelzi.

Térfüggőleges: a magassági fok jelzője, a vertikális irányú elmozdulásokat jelzi.

A test tengelyei, síkjai

Az oktatás során azért fontos a **test tengelyeinek és síkjainak** ismerete, mert segítségével könnyebb meghatározni az elmozdulások irányát és kialakítani a tudatos elmozdulásokat.

Az elmozdulás az egyénhez viszonyítva **három főtengely** irányába történhet:

1. **Függőleges tengely:** a test középvonalán áthaladó mediális (belső) tengely, ami a talajra merőleges.
2. **Haránttengely:** a két vállízület középpontján áthaladó, homlok-irányú, vízszintes tengely, ami a másik két főtengelyre merőleges.
3. **Nyílírányú tengely:** előről hátrafelé haladó, vízszintes irányú, nyílírányú (sagittalis) tengely, ami az előző kettőre merőleges.

A főtengelyeken kívül léteznek még **rézsútos tengelyek:** ezek a függőleges tengelyt ferdén, különböző magasságokban metszik.

További tengelyek:

- Kartengely: a kar hosszában, a válltól a középső ujjhegyig húzódik.
- Lábtengely: csípőtől a sarokcsontig.
- Kéztengely: a tenyér hosszában.
- Talptengely: a talp hosszában húzódik.

Fősíkok: a testtengelyek képzeletbeli szelvényei.

1. **Sagittalis- Nyílírányú középsík:** a testet 2 szimmetrikus részre, jobb és bal oldalra osztja
2. **Horizontális- vízszintes sík:** a testet felső és alsó részre osztja (ide sorolunk minden talajjal párhuzamos síkot, legyen az bármilyen magasságban).
3. **Frontális- Homloksík (oldalsík):** homlokirányba húzódó függőleges sík, amely a testet mellső és hátsó felületre osztja.
4. **Ferde síkok:** a rézsútos tengelyek mentén találhatók.

A testrészek elmozdulása szerinti irány lehet:

- Párhuzamos és keresztező, közeledő és távolodó, ellentétes és egyirányú.
- Haladhatunk a területen egyenes vonal mentén, az oldalakkal párhuzamosan, rézsútos és átlós irányokban, valamint ívelt és hullámvonalon, nyolcas-, félkör-, kör-, vagy ellipszispályán stb.
- A magassági irányokat fokokkal is jelölhetjük (45' 90'...)

A gyakorlatok időbeli szerkezete

Időtényezők a mozgásban:

- **A sebesség:** az idő függvénye, itt azt vizsgáljuk, hogy egy adott testrész, illetve a test által megtett út mennyi ideig tart.
- **A tempó:** a mozgásebesség függvénye. A tempót az adott időegység alatt végrehajtott mozgásmennyiség határozza meg. Egy mozdulatsoron belül a mozgástempó lehet végig azonos vagy változó.
- **A ritmus:** a ritmikus mozgást a hosszabb és rövidebb ideig tartó mozdulatok szabályos váltakozása, az erőimpulzusok időbeli rendezettsége adja.

A gyakorlatokat végezhetjük páros (2/4-es, 4/4-es) zenére, páratlan (3/4-es, 6/8-os) zenére, és ritkábban váltakozó, valamint aszimmetrikus ritmusú zenére is. A páros zenei ütemet általában járásokra, futásokra, utánmozgással végrehajtott gyakorlatokra, vezetett mozgásokra, lassú emelésekre alkalmazzuk. Alsóbb évfolyamokban – 1-3. évfolyam - a páros ütemű zenei beosztásokat részesítjük előnyben. A páratlan zenei ütemet pedig ritmizált lépésekre, futásokra, lendítésekre, körzésekre, ejtésekre stb. használhatjuk.

XV.4. Anatómiai szakkifejezések:

A térirányok, síkok, tengelyek kapcsán célszerű ismerni bizonyos anatómiai szakkifejezéseket:

- **Medialis:** a test függőleges (medialis) tengelyéhez közelebbi
- **Lateralis:** a tengelytől távolabbi

- **Superior:** felső
- **Inferior:** alsó

Mozgások, elmozdulások kapcsán:

- **Flexió:** hajlítás
- **Extenzió:** feszítés, nyújtás
- **Hyperextenzió:** az élettani határon túli nyújtás (pl. „kardláb”, könyökízület, hüvelykujj stb.)
- **Lateralflexió:** oldalra hajlítás
- **Rotáció:** fordítás
- **Addukció:** közelítés
- **Abdukció:** távolítás

Egyéb fontos kifejezések:

- **Elongáció:** elnyújtás (pl.: a gerinc megnyújtása, felhúzása a végtagmozgások előtt)
- **Kontrakció:** izom-összehúzódás, izomaktivitás. Modern technikákban használjuk az ágyéki gerinc, vagy a teljes gerinc dinamikus flexiójának elnevezéseként, melyet a központból indítunk. Martha Graham alkalmazta elsőként, az **ellazulással (release)** együtt.

XVI. Tartásos gyakorlatelemek, támaszhelyzetek

A mozgásokat lebonthatjuk **előkészítő- és főmozgásokra**.

- **Az előkészítő mozgások:** azok a gimnasztikai gyakorlatok, amelyek az alap- és speciális képességek fejlesztését szolgálják.
- **A főmozgások:** az adott tánc speciális technikai mozgásainak rendszerbe foglalt tematikája, módszertana: klasszikus balett metodika, jazz metodika, graham metodika, magyar néptánc metodika stb.

Az előkészítő mozgások azok, melyekből felépíthető a célirányos képességfejlesztő gimnasztika.

1. Tartásos gyakorlatelemek, támaszhelyzetek
2. Karmozgások
3. Törzsmozgások
4. Lábmozgások
5. Összetett gyakorlatok

XVI.1. Tartásos gyakorlatelemek, támaszhelyzetek

Ezek az alaphelyzetek jobbára statikus helyzetek (kivétel a kéztámaszok és az egyéb támaszhelyzetek), ezért megfelelőek kiindulóhelyzetnek, illetve a nehezebb elemek/helyzetek pusztá megtartása önmagában is nehéz erőelemnek vagy egyensúlyi helyzetnek számít.

1. állások
2. ülések
3. térdelések
4. fekvések
5. kéz-és lábtámaszok
6. kéztámaszok
7. egyéb támaszok

Állások:

Olyan alaphelyzetek, amelyeknél a támasz mindkét, vagy csak egy lábon van. Ez lehet az egész talpon, féltalpon vagy sarkon.

Az állások fajtái:

1. Rendgyakorlati alapformák:

- alapállás (szögállás)
- vigyázzállás (az alapállás feszesebb formája)
- zártállás (parallel)
- pihenjállás (az egyik térd lazán hajlított)

2. Lábujj- és sarokállások: nehéz egyensúlyi helyzetek, többször egymás után végezve, magas ismétlésszámmal alkalmasak a lábfej „sínézésére” (koordinálás) és a boka erősítésére (stabilizálás).

- lábujjállás (féltalphehelyzet- a sarok felemelkedik a talajról, relevé)
- sarokállás: a lábujjak és a talp elülső része felemelkedik a talajról.

3. Terpeszállások: a lábfejek kisebb-nagyobb távolságra helyezkednek el egymástól, a testsúly a két lábon oszlik el.

- **Irány szerint lehet:** oldal-, haránt-, rézsútos és keresztező terpeszállás
- **Lábtartás szerint lehet:** mindkét láb nyújtott, mindkét láb hajlított, vagy az egyik nyújtott, a másik láb hajlított, minden változat végrehajtható féltalpon vagy talpon.

4. Hajlított és guggolóállások: a hajlítás a boka-, térd-, és csípőízületben megy végbe. A hajlítás mértéke különböző lehet.

- **Hajlított állásoknál:** (demi plié) a térd 90 fokos szögben hajlított. *Alaphelyzet:* parallelben, a törzs függőleges.

Változatok irány szerint: oldal-, haránt-, rézsútos és keresztező

Lábtartás szerint: 2 vagy 1 lábon, talpon és lábujjon.

- **Guggolóállások:** (grand plié) a hajlítás mértéke nagyobb, de az alsó és felső lábszár csupán érintheti egymást.

Írány szerint lehet: oldal, haránt, rézsútos terpesz, és keresztező

Lábtartás szerint: talpon, féltalpon, egy vagy két lábon, zárt vagy nyitott lábtartással

5. **Lépő- és kilépő állások:** olyan állásfajták, amiknél az egyik lábon van a nagyobb testsúly. A gimnasztikában gyakran alkalmazott kiinduló helyzetek, pl. forgások, ugrások, ritmizált lépések kezdő póza-preparációja.

- **Lépőállások:** a testsúly a helyben maradt lábon van (alapállásból nyújtva kicsúsztatjuk az egyik lábat előre, oldalra vagy hátra, a lábujj érinti a talajt → battement tendu).
- **Kilépőállások:** a testsúly a kilépő lábra kerül, a másik láb lábujjával érinti a talajt, nincs rajta súly (tombée)

6. **Támadó - és védő állások:** a testsúly mindkét lábon egyenletesen oszlik el.

- **Támadóállásnál** (tombée): alaphelyzetben a kilépő láb térdben hajlított, a törzs a helyben maradt láb folytatásaként a kilépés irányába dől, karok mélytartásban.
- **Védőállásnál** (soutenu): alaphelyzetben a helyben maradt láb térdben hajlított, ezen van a testsúly, a másik lábat csúsztatjuk ki előre, oldalra vagy hátra, lábujjhegygel érintve a talajt. A törzs az elmozdulás irányával ellentétesen dől.

7. **Lebegő- és mérlegállások:** ezek az ún. „egy lábtámaszos testhelyzetek”, ahol a testsúly csak a támaszlábon van, a másik láb a levegőben van. Az alaphelyzet felvétele már önmagában egyensúlyi helyzet, de szabad láb-, súlyláb-, törzs-, és karmunkával kombinálva nehéz egyensúly-, koordináció fejlesztő gyakorlat, valamint erősíti a súlylábát (talpizmok, lábszár, comb). A súlyláb lehet talpon vagy féltalpon, a lábak lehetnek hajlított, nyújtott, vagy vegyes helyzetben.

- **Lebegőállásnál:** az emelt láb és a súlyláb által bezárt szög maximum 90 fok lehet. Alaphelyzetben a törzs függőleges, a szabad láb 45 fokon előre, oldalra vagy hátra, nyújtott térdrel, karok oldalsó középtartásban vannak. A különböző változatokban a lebegő és

a súlyláb is lehet hajlított vagy nyújtott helyzetben, súlyláb lehet talpon vagy féltalp helyzetben is.

- **Mérlegállásnál:** az emelt és a súlyláb által bezárt szög legalább 90 fok, a törzs az emelt láb meghosszabbításában van.

Fajtái:

- mellső mérlegállás (a test hasi oldala néz a talaj felé)
- hátsó mérlegállás (a test háti oldala néz a talaj felé)
- oldalsó mérlegállás (a test jobb vagy bal oldala néz a talaj felé).

Ülések:

1. **Nyújtott ülések:** (alaphelyzetben) a térd- és a bokaízület nyújtott, a törzs merőleges a talajra, kéztámasz hátul, vagy a törzs mellett a talajon.

Változatok lábtartás szerint lehet:

- keresztezett, az egyik láb megemelt előre, oldalra vagy rézsútba.

Lehet nyitott helyzetű: a nyitott nyújtott ülés neve: **terpeszülés**. Ha a nyitás mértéke 90 fok, akkor derékszögülésről beszélünk, ha a nyitásnál a 2 láb közötti távolság 180 fok, akkor spárgaülésről beszélünk.

2. **Hajlított ülések:** hajlítás jön létre a csípő- és térdízületben.

- **Hajlított terpeszülés** (lepke, béka)
- **Zsugorülés** a törzs ívesen hajlik előre, a homlok érinti a térdet
- **Törökülés**
- **Fektetett ülés:** nem azonos a töröküléssel, a lábszárak nem keresztezik egymást, párhuzamosak
- **„Z” ülés:** a lábak „Z” betű formájában helyezkednek el, a combnyitás mértéke lehet 90 fok, vagy 180-hoz közeli, attól függően, hogy milyen gyakorlatot indítunk belőle.
- **Keresztező ülés:** alkalmas kiindulópont nyújtó-gyakorlatokhoz, illetve innen gyakorolható a felállás ülésből.
- **Combülés**

3. **Lebegő ülések:** ülésben a karokat és a lábakat megemeljük, kizárólag az ülő gumón támaszkodunk. Statikusan tartva **egyensúlyfejlesztő és a törzsizom tartó funkcióját erősítő gyakorlat.** Attól függően, hogy milyen végtagmunkával kombináljuk, lehet kezdő-, középhaladó, haladó gyakorlatelem, dinamikus gyakorlatba építve, és szintén ettől függ, hogy az alsó végtag mely izmaira hat. **Fontos eleme a „központ” koordinációnak- és stabilizálásának.**

- **Alaphelyzet:** lábak zártak, hátradőlünk, karok oldalsó közép-tartásban.
- Végezhető lábfogással, lábmegtartással, a lábakat emelhetjük előre, oldalra, rézsutba.
- A lábtartás lehet nyújtott/hajlított, zárt, nyitott, keresztező vagy vegyes helyzetű.

4. **Egyéb ülések:** azon az ülésformák tartoznak ide, melyek eltérnek az előző 3 ülésformától. *Jellemzően olyan ülések, ahol az egyik láb nyújtott, a másik pedig hajlított helyzetben van:* gátülés, terpeszülés, ahol az egyik láb elől behajlítva van, sarokülés, ahol az egyik láb nyújtott hátra irányban stb.

Térdelések:

Lábtartás szerint lehet **zárt, nyitott és keresztezett** (a keresztezés történhet lábszárral vagy combbal).

1. **Féltérdelések:** csak az egyik lábon térdelünk, ide esik a testsúly nagy része. Gyakori kiindulóhelyzet nyújtásokhoz: iliopsoas, quadriceps, Hamstring.
2. **Térdelőmérlegek:** ugyanaz, mint a mérlegállásnál, csak a súlyláb nem talpon, hanem térdelésben van. A szabad láb legalább vízszintesig emelt, a törzs az emelt láb meghosszabbításában van. Nehéz egyensúlyi helyzet, haladó gyakorlat. A gyakorlatot érdemes puhább felületen végezni.
3. **Térdelőülések** (sarokülések): ebben a helyzetben kezdjük el tanítani a törzsdöntéseket, és a kezdőknél ez egy ideális helyzet a medence középhelyzetének megéreztetéséhez. A saroküléseket végrehajthatjuk 2 vagy 1 lábon is.

Fekvések:

A legszélesebb, **legstabilabb támaszfelület**, alaphelyzetben a törzs és a végtagok is a talajon helyezkednek el. Nagyon gyakori kiindulóhelyzet.

Végezhető: hanyatt, hason és oldalt fekvve. Hason és oldalt fekvve végezhetjük úgy is, hogy csak a csípőn történik a támaszkodás, ebben az esetben lebegő hason-, illetve oldalfekvésről beszélünk. Ez főként kezdőknél már önmagában nehéz egyensúlyi- és erőelem.

Kéz-és lábtámaszok:

Olyan helyzetek, amikor kézzel és lábbal egyidejűleg támaszkodunk a talajon.

Fajtái:

1. **Guggolótámasz:** támaszkodás kézen és féltalpon. Végezhető zárt lábbal, és nyitott térddel-lábfejjel (I. pozícióban) is.
2. **Térdelő támasz:** a támasz a térden, a lábszáron és a tenyéren van. Megemelhetők a karok és a lábak, végezhető alkartámaszban. Különböző végtag- és törzsmunkával kiváló helyzet a „központ” stabilizálásához. A tükörben oldalról jól kontrollálható a tartás, a „központ” megfelelő helyzete! Kezdőknél is alkalmazható helyzet, és gyakran használt változata a saroküléssel-alkartámaszban („*ba-ba-póz*”).
3. **Fekvő támaszhelyzet:** támaszkodás kézen és féltalpon. Középhaladó- haladó gyakorlatelem a végtagmunkától függően. **Fajtái:** *mellső, oldalsó, hátsó/fordított fekvőtámasz.*

A támaszkodást variálhatjuk: a legkönnyebbtől a legnehezebbig, a fokozatosság elvét betartva.

Minél több végtagot emelünk a levegőbe, annál nehezebb az egyensúlyi helyzet, és annál nagyobb erő kifejtés szükséges a támaszhelyzet szabályos megtartásához. A lábak lehetnek zárt vagy nyitott helyzetben, a karok tenyéren vagy alkartámaszban, a lábfejek féltalpon vagy lefeszített helyzetben- a láb háti oldalán támaszkodva:

- 2 kéz-2 láb
- 2 kéz-1 láb
- 1 kéz-2 láb
- 1kéz-1 láb (ellentétes)

4. **Tenyér- talptámasz:** támaszkodás a tenyéren és a teljes talpon (jógában „*hegy-tartás*”)

- **Híd:** kéz- és lábtámasz hátrahajlásban. **Variációi:** testsúlyát-helyezéssel, alkartámaszban, térdelésben, féltalpon, lábeme-léssel...

Kéztámaszok (kézenállás): 1 vagy 2 kézzel támaszkodunk a talajon, mi-közben a test a levegőbe lendül.

Egyéb támaszok: olyan támaszhelyzetek, amelyek nem sorolhatók az ed-digi csoportokba.

- gyertyaállás
- fejenállás
- tarkón állás: hátragördülve, fej mögé téve a spiccet a talajra
- medenceemelés hanyatt fekvésben talpra húzott lábakkal: tá-maszkodás a talpon és a háton.

Mindig a nagyobb támaszfelületek felől haladjunk a kisebbek felé, ugyan-azt a gyakorlatot érdemes más és más támaszhelyzetben gyakoroltatni. Így érvényesíthető a fokozatosság elve, és ezzel valósítható meg a „*sokirányú ráhatás*” is.

Gyakorlatok módszertani elemzése

Alapozó évfolyamok I-II-III.

Bevezetés

Az elemzésre kerülő gyakorlatok a Magyar Táncművészeti Egyetem táncművész szak: klasszikus balett specializáció első három évfolyamának tananyagához igazodnak. A gyakorlatok alapgyakorlatok, melyek átalakíthatók és fejleszthetők, mindenkor igazodva az adott évfolyam adottságaihoz, képességeihez és a tanítandó tanagyaghoz.

A gyakorlatok helyes kivitelezésének szempontrendszere a könyv elméleti fejezeteiben megtalálhatók, melyek legjelentősebb állomásai: a helyes tengely, a középhelyzetű medence, az aktív központhasználat, a függetlenített végtagmozgás és a spiráldinamika.

A különböző eszközökkel végzett gyakorlatok leírását, minden esetben megelőzi a terheletlen helyzetben, eszközök nélkül végzett előkészítő gyakorlatok leírása, melyek megismertetik a táncot tanulókkal a gyakorlatok főbb szempontjait, helyes kivitelezését és megalapozza a gyakorlatok elvégzéséhez szükséges izomzatot. A megfelelő izomzat hiánya túlterheléshez és sérüléshez vezethet, épp ezért fontos a biztos alapok megteremtése, melyre ráépíthetők a bonyolultabb és a fokozott testtudatot igénylő, eszközökkel végzett képességfejlesztő gyakorlatok.

Gyakorlatok leírása

I. A helyes tengelyt és a medence középhelyzetét megéreztető előkészítő gyakorlatok

1. gyakorlat:

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak nyújtva, csípőszéles parallel helyzetben
- karok tenyérrel lefelé, 45 fokos szögben a talajon fekszenek
- a gyakorlat csípőszéles parallel helyzetben, 90 fokos szögben behajlított térdekkel is végezhető, talpak a talajon



1. ütem: előre billentjük a medencét



2. ütem: visszatérünk a középhelyzetbe



3. ütem: hátra billentjük a medencét

4. ütem: visszatérünk a középhelyzetbe

2. gyakorlat

M.56

8 ütem 4/4



Kiinduló helyzet: mint 1.forma, a lábak 90 fokos szögben behajlítva, talpak a talajon



1. ütem: a talpat csúsztatva a talajon, a lábfejet és a lábujjakat fokozatosan elnyújtva, kinyújtjuk a jobb lábat a talajon

2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

3. ütem: bal láb nyújtása az első ütemnek megfelelően

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

5-8. ütem: mindkét lábat kicsúsztatjuk a talajon és visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlat célja, hogy a végtagmozgás közben a medence ne mozduljon el. A végtagok szabadon mozogjanak.

3. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint 1.forma, a lábak 90 fokos szögben behajlítva, talpak a talajon

1. ütem: felemeljük a jobb lábat a talajról, megtartva a térdhajlítás szögét. A felső lábszár függőleges és 90 fokos szöget zár be az alsó lábszárral.



2. ütem: kinyújtjuk a jobb lábat 90 fokra parallel helyzetben (developpé)



3. ütem: hajlítjuk a jobb alsó lábszárat, megtartva a felső lábszárat függőleges helyzetben.

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Ismételjük a gyakorlatot bal lábbal is.

Megjegyzés: a gyakorlat célja, hogy a végtagmozgás közben a medence ne mozduljon el. A végtagok szabadon mozogjanak.

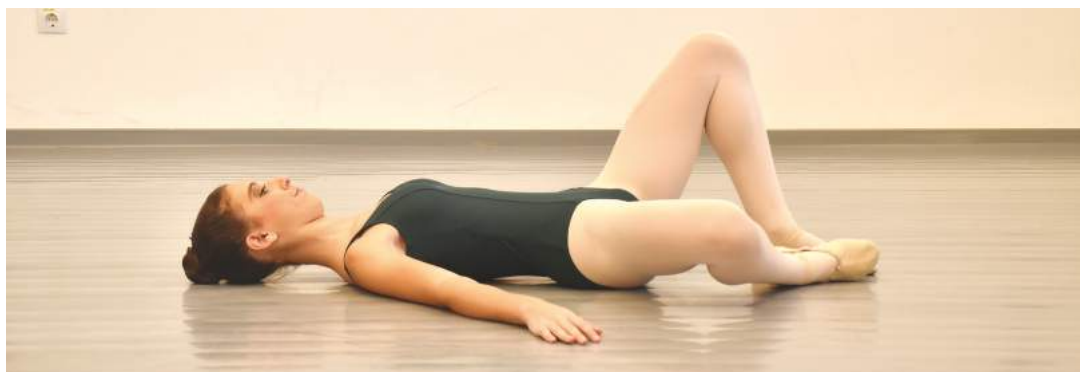
4. gyakorlat

M.56

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint 1.forma, a lábak 90 fokos szögben behajlítva, talpak a talajon

1. ütem: a jobb lábat lazán oldalra nyitjuk - megtartva a hajlítás szögét - a talaj felé mindaddig, amíg a medence mozdulatlan.



2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

3. ütem: ismétlés a bal lábbal

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

5. ütem: mindkét lábat nyitjuk oldalra a talaj felé



6. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

7. ütem: mindkét lábat nyitjuk oldalra a talaj felé

8. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: ez az egyszerű gyakorlat megérezteteti a növendékkel a lábak kiforgatását, melyet a középhelyzetben megtartott medence mellett, szabadon tudnak forgatni. A lábak nyitásakor a gátizom és a farizom ellazít, mely segíti a szabad kiforgatást. Ügyeljünk arra, hogy a medence ne forduljon a szabadláb irányába. A hasizmok aktív munkája segít megtartani a medence közép helyzetét.

5. gyakorlat:

karkísérettel (I. port de bras)

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint 1.forma, a lábak 90 fokos szögben behajlítva, talpak a talajon

1. ütem: mindkét kart mellső középtartásba vezetjük (később I. pozícióba)

2. ütem: mindkét kart magastartásba vezetjük, karok „V” alakban (később III. pozíció)

3. ütem: mindkét kart oldalsó középtartásba vezetjük a kissé a test elé, gyomorszáj magasságába (később II. pozíció)

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlatban számos karkíséretet megvalósíthatunk. A karkíséretek alatt a medence helyzete nem változik, a hasizmok aktívak, így a bordakosár sem nyílik a karvezetéssel párhuzamosan. Ezzel a gyakorlattal megéreztetethető a karok szabad, független mozgása, ami csak stabil központ mellett valósulhat meg.

6. gyakorlat:

medencegördüléssel

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint 1.forma, a lábak 90 fokos szögben behajlítva, talpak a talajon



1. ütem: felgördülünk a medence hátra billentésének indításával csigolyáról-csigolyára haladva



2. ütem: megtartjuk a pózt, ügyelve a gerinc görbületeire és a medencebordakosár kapcsolatára

3. ütem: visszagördülünk a talajra a kiinduló helyzetbe

4. ütem: szünet

Megjegyzés: a gyakorlatot légzéssel kísérjük. A kilégzést a középhelyzetbe történő visszatéréskor végezzük, aktiválva a hasizmokat. A bordakosár és a csípőcsont egy vonalban van. Középhelyzetű medence esetén a gerinc görbületei megtartottak, csupán elnyújtottak. Helyes tengely esetén megfigyelhető a lábak bizonyos mértékű rotációja, tudatos kiforgatás nélkül. Vég-

tagmozgás esetén a medence középhelyzetben marad, a hasizmok aktívak, így biztosítva a végtagok független mozgását. Ebben a kiinduló helyzetben a karvezetéskor a vállak és a lapocka helyzete jól kontrollálható.

7. gyakorlat:

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hason fekvés, szeméremcsont és csípőcsont a földön, melyeken egyformán oszlik el a súly
- lábak nyújtva, csípőszéles parallel helyzetben



- karok hajlítva, a kézfejek a homlok alatt helyezkednek el, segítve a nyaki gerincgörbület megtartását

1. ütem: előre billentjük a medencét

2. ütem: visszatérünk a középhelyzetbe

3. ütem: hátra billentjük a medencét

4. ütem: visszatérünk a középhelyzetbe

8. gyakorlat

Kiinduló helyzet: mint 7. gyakorlat. A fej alá tehetünk egy ovális alakú párnát (stability trainer), a karokat a test mellé helyezhetjük 45 fokos szögben, tenyérrel érintve a talajt. Vállak oldalra húzva, lapockák „V” alakban leengedve.

1. ütem: a jobb lábat felemeljük hátra a medence elmozdulása nélkül (10-15 fok)

2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: leengedjük a jobb lábat a talajra

4. ütem: szünet

Megjegyzés: középhelyzetű medence esetén a szeméremcsont és a csípőtarajok egyforma tehereloszlással érintik a talajt. Kilégzéskor a hasizmok aktívak, így a köldök szinte elemelkedik a talajról, a medence bármely irányú billenése nélkül. A hason fekvésben végzett, illetve hason fekvésből indított gyakorlatok esetén a hasizmok mindig aktívak, így védik a gerinc ágyéki szakaszát. Később, a hátra irányú, álló helyzetben végzett gyakorlatoknál – hátra hajlás, battement tendu, battement tendu jeté, grand battement jeté, arabesque-k - elegendő lesz visszautalnunk erre az érzetre, mely az egyensúly fenntartásában is fontos szerepet fog betölteni.

9. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- térdelő támasz
- a karok és a felső lábszár merőleges a talajra
- a fej a görbületeit megtartott gerinc folytatása



1. **ütem:** előre billentjük a medencét
2. **ütem:** visszatérünk a középhelyzetbe
3. **ütem:** hátra billentjük a medencét
4. **ütem:** visszatérünk a középhelyzetbe

10. gyakorlat

Kiinduló helyzet: mint a 9. gyakorlatban

1. **ütem:** kicsúsztatjuk a jobb lábat, lábujjhegyel a talajt érintve



2. **ütem:** felemeljük a jobb lábat párhuzamosan a talajjal – később magasabbra – a medence helyzetét megtartva
3. **ütem:** leengedjük a jobb lábat, lábujjhegyel a talajt érintve
4. **ütem:** visszatérünk a középhelyzetbe

Megjegyzés: a medence középhelyzetbe történő „visszahúzását”, minden esetben a központból indítsuk. Elképzelhetjük, hogy „felhúzzuk a cipzárt egy szűk nadrágon”, vagy a köldökünk felé összpontosítjuk az erőnket négy irányból: „négy szál” módszer (Dévény Anna), a bordakosár és a csípőcsontok felől. Így stabilizáljuk a medencét középhelyzetben.

11. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- ülő helyzet, az ülőgumók felett ülünk
- lábak kissé hajlítva, talpak összeérnek: „pillangóülés”
- kézfejek a térkalácsot érintik



1. ütem: előre billentjük a medencét

2. ütem: visszatérünk a középhelyzetbe

3. ütem: hátra billentjük a medencét

4. ütem: visszatérünk a középhelyzetbe

Megjegyzés: a szempontok megegyeznek az előző gyakorlatban leírtakkal.

12. gyakorlat

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- álló helyzet
- lábak csípőszéles parallel helyzetben
- karok a test mellett helyezkednek el

1. ütem: demi plié

2. ütem: kinyújtjuk a térdeket



13. gyakorlat

karkísérettel

M.72.

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint 12. gyakorlatban

1. ütem: demi plié, mialatt a karokat mellső középtartásba vezetjük

2. ütem: kinyújtjuk a térdeket, mialatt a karokat magastartásba, „V” alakba vezetjük

3. ütem: demi plié, mialatt a karokat oldalsó középtartásba vezetjük

4. ütem: kinyújtjuk a térdeket, mialatt a karokat levezetjük a test mellé



Megjegyzés: a gyakorlat alatt a medence mindvégig megtartja közép-helyzetét, hasizmok aktívak. A gerinc görbületei elnyújtottak. A talpak hárompontos alátámasztása különös figyelmet érdemel, mely pontokon – nagylábujj-kislábujj alatti párnák és a sarok - a testsúly egyformán oszlik el, így megtartva a lábfej rugalmas boltozatát. A gyakorlatot tükörnek oldalt állva is végezhetjük, ellenőrizve a medence mozgását. Természetesen ebben a helyzetben is végezhetünk medence billentéseket, mint az előző

gyakorlatokban. A karvezetésnél ügyeljünk a lapocka helyzetére. Az aktív hasizmok és a helyes tengely biztosítják a karok független munkáját.

I.2. A helyes tengelyt és a medence középhelyzetét megérettető FIT-BALL labdával végzett gyakorlatok

Az alábbi táblázatban láthatjuk a testmagassághoz igazodó fit-ball labdák átmérőjét. A fit-ball labda használata rendkívül hasznos, mert a tanulók - szinte észrevétlenül – azonnal a helyes izomzatot fogják alkalmazni a gyakorlatok végrehajtása során. Folyamatosan fejleszti a koordinációs képességeket. A fit-ball labdával végzett gyakorlatokat minden esetben meg kell, hogy előzzék a terheletlen helyzetben, eszközök és ellenállás nélkül végzett gyakorlatok, melyek megadják a kellő testtudatot és izomzatot a gyerekeknek a gyakorlatok helyes kivitelezéséhez.

Magasság	A fit-ball labda átmérője
142 cm	45 cm ball
142-160 cm	55 cm ball
160-178 cm	65 cm ball
178-193 cm	75 cm ball

1. gyakorlat:

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak nyújtva, csípőszéles parallel helyzetben a labdán, a vádli a labdát érinti
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel érintve a talajt



1. ütem: felgördülünk a medence indításával, csigolyáról-csigolyára



2. ütem: megtartjuk a pózt, mialatt a lábfejet „flex” tartásba, majd spicc tartásba gördítjük

3. ütem: mint 2.ütem

4. ütem: legördülünk a talajra

Megjegyzés: a felgördült helyzetben a medence és bordakosár kapcsolata megegyezik a fentebb leírt szempontokkal. A gyakorlat nehezíthető és fokozottabb izommunkát igényel, ha a karokkal karvezetést végzünk, vagy csak egyszerűen elemeljük a talajról megtartva egy pózban, így csökkentve a támaszt adó felületet. Eleinte csak a lábfejjel, utána csak karvezetéssel, majd később együtt a két feladatot kombinálva is végezhetjük a gyakorlatot.

2. gyakorlat:

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak 90 fokos szögben hajlítottak, talpak vagy sarkak érintik a labdát
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel érintve a talajt



1. ütem: felgördülünk a medence indításával, csigolyáról-csigolyára, megtartva az alsó és felső lábszár által bezárt 90 fokos szöget

2. ütem: kinyújtjuk a lábakat

3. ütem: behajlítjuk a térdeket, mint 1. ütemben

4. ütem: legördülünk a talajra

Megjegyzés: ügyeljünk arra, hogy a lábak nyújtásakor a medence megtartott, nem süllyed le és nem emelkedik fel. A lábak függetlenül mozognak. A gyakorlat a karok elemelésével a talajról, nehezíthető.

3. gyakorlat:

M.56

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak zárva 90 fokos szögben hajlítottak, parallel helyzetben, talpak érintik a labdát
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel érintve a talajt

1. ütem: felgördülünk a medence indításával, csigolyáról-csigolyára, megtartva az alsó és felső lábszár által bezárt 90 fokos szöget

2. ütem:

- 1-2: kinyitjuk a jobb lábat oldalra, megtartva hajlítás szögét
- 3-4: visszavezetjük a jobb lábat parallel

3. ütem: mint 2. ütemben, a különbség, hogy bal lábbal ismételjük a feladatot

4. ütem: legördülünk a talajra

5. ütem: mint 1. ütemben

6. ütem: mindkét lábat nyitjuk, megtartva a hajlítás szögét

7. ütem: mint 6. ütem

8. ütem: legördülünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: fontos, hogy a térdhajlítás szöge és a medence helyzete ne változzon. Később a gyakorlat legördülések nélkül is végezhető, így fejlesztve az izomzat erejét.

4. gyakorlat:

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak zárva és nyújtva, mindkét vádli érinti a labdát
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel érintve a talajt

1. ütem: felgördülünk a medence indításával

2. ütem: relevé lent-t végzünk a jobb lábbal parallel lábtartással

3. ütem: levezetjük a jobb lábat a labdára

4. ütem: legördülünk a talajra

Ezután ismételjük a gyakorlatot balra.

5. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak zárva és nyújtva, mindkét vádli érinti a labdát
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel érintve a talajt

1. ütem: felgördülünk a medence indításával

2. ütem:

- 1-2: passé-t végzünk a jobb lábbal parallel helyzetben
- 3-4: developpé előre

3. ütem:

- 1-2: megtart a póz
- 3-4: leenged a jobb láb a labdára

4. ütem: legördülünk a talajra

Ezután ismételjük a gyakorlatot balra.

6. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- lábak zárva és nyújtva, mindkét vádli érinti a labdát
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel érintve a talajt

1. ütem: felgördülünk a medence indításával

2. ütem:

- 1-2: passé-t végzünk a jobb lábbal parallel helyzetben
- 3-4: developpé előre

3. ütem:

- 1-2: hajlít a jobb láb passé helyzetbe
- 3-4: kinyújt a jobb láb a labdára

4. ütem: legördülünk a talajra

Ezután ismételjük a gyakorlatot balra.

Megjegyzés: a relevé lent, developpé és developpé passé alatt a medence helyzete ne változzon. A gyakorlat nehezíthető, ha a karokat elemeljük a talajról, vagy karvezetést végzünk, mialatt megtartjuk a szabad lábat. Később a gyakorlat legördülések nélkül is végezhető, így fejlesztve az izomzat erejét.

7. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hason fekvés a labdán, a bordakosár alsó része és a medence érinti a labdát
- lábak nyújtva, csípőszeles parallel helyzetben, a lábújjak a talajt érintik

- karok merőlegesek a talajra, vállszélességben tenyérrel támaszkodnak a talajon
- hasizom aktív
- fej a gerinc folytatása, a nyak meghosszabbítása (fejtető-farok-csont kapcsolat)

1. ütem: felemeljük a jobb lábat hátra addig, amíg a medence helyzete nem változik

2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: leengedjük a jobb lábat a talajra

4. ütem: szünet

Ezután ismétljük a gyakorlatot balra. Később elhagyhatjuk a szüneteket, így 2 ütem 4/4 alatt végezzük a gyakorlatot.

8. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint első formánál.

1. ütem: felemeljük a jobb lábat addig, amíg a medence helyzete nem változik

2. ütem: behajlítjuk a jobb lábat megtartva a felső lábszár magasságát, az alsó és felső lábszár 90 fokos szöget zár be

3. ütem: kinyújtjuk a jobb lábat

4. ütem: leengedjük a talajra a jobb lábat

Ezután ismétljük a gyakorlatot balra.

9. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: mint első formánál.

1. ütem: felemeljük a jobb lábat addig, amíg a medence helyzete nem változik

2. ütem: elemeljük a talajról a bal kart, miközben megtartjuk a jobb lábat. Ügyelünk a lapocka helyzetére és a hasizom munkájára.

3. ütem: leengedjük a jobb lábat a talajra

4. ütem: szünet

Ezután ismételjük a gyakorlatot balra.

Megjegyzés: hason fekve a labdán a hasizmok aktívak, a medence helyzete stabil, a gerinc görbületei megtartottak, épp úgy ahogyan a talajon elsajátították a növendékek. A gyakorlatok ismétlésszáma az optimális terhelésnek kell megfeleljen: **Arndt-Schulz szabály**. Eleinte tartsunk szünetet az oldalsó váltások előtt, később, ha kellő testtudattal és izomerővel rendelkezik a tanuló, többször is ismételhetjük a gyakorlatokat egymás után.

10. gyakorlat

M.72

8 ütem 2/4

Kiinduló helyzet:

- a labda közepén ülünk
- lábak csípőszéles parallelben (kislabda lehet a térdek között)
- karok leengedve, oldalt érintik a labdát, enyhe nyomást mérve a labdára



- 1. ütem:** billentjük medencét előre
- 2. ütem:** visszatérünk a medence középhelyzetébe
- 3. ütem:** billentjük medencét hátra
- 4. ütem:** visszatérünk a medence középhelyzetébe
- 5. ütem:** jobb oldalra megemeljük a medencét (twist)
- 6. ütem:** visszatérünk a medence középhelyzetébe
- 7. ütem:** bal oldalra megemeljük a medencét (twist)
- 8. ütem:** visszatérünk a medence középhelyzetébe

Megjegyzés: ügyeljünk arra, hogy csak a medence mozduljon. A karok enyhe nyomása a labdára automatikusan aktívvá teszi a has a hátizmokat. Ha egy kisebb, 20 cm átmérőjű labdát a térdek között tartunk a gyakorlat alatt, a combközelítő izmok (adduktorok) is aktívabban dolgoznak. A gyakorlat úgy is végezhető, hogy a karokat például oldalsó középtartásban, később második pozícióban vagy egyéb karpozíciókban tartjuk.

II. Törzsdöntések, törzsívek, törzshajlások

II.1. Törzsdöntés

1. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- sarokülés
- karok a test mellett 45 fokos szögben helyezkednek el



1. ütem: törzsdöntés 45 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk, kifújjuk a levegőt.



2. ütem: megtartjuk a pózt, belégzés

3. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe, kilégzés

4. ütem: szünet, belégzés

Megjegyzés: a 45 fokos törzsdöntést elsőfokú törzsdöntésnek nevezzük. A medencét előre billentjük, miközben ügyelünk a gerinc görbületeinek megtartására és az aktív hasizom munkára. A fejtető és farokcsont kapcsolata minden törzsdöntés esetében egyvonalban van. Bármely fokú törzsdöntés később kiegészíthető karvezetésekkel, törzsívekkel, és rotációval is. Miután elsajátították a tanulók a gyakorlatot a szünetek elhagyhatók, így a gyakorlat 2 ütem 4/4-re végezhető. A későbbiekben a gyakorlatot 45-45 fokig nyitott terpeszülésben is lehet gyakoroltatni, ügyelve a medence és a lábak helyzetére.

2. gyakorlat

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- parallel álló helyzet
- karok a test mellett lazán leengedve

1. ütem: törzsdöntés 45 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk

2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

4. ütem: szünet

Megjegyzés: az elsőfokú törzsdöntés alatt a testsúly a lábfej haránt boltozata felett helyezkedik el. Miután elsajátították a növendékek a gyakorlatot a szünetek elhagyhatók, így a gyakorlat 2 ütem 4/4-re végezhető.

3. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- sarokülés
- a törzs a felső lábszáron fekszik, a karokat, a nyakat és a vállövet ellazítjuk
- karok a talajon fekszenek



1. ütem: törzsdöntés 45 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk



2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: a gerinc elnyújtásával visszatérünk a talajra

4. ütem: szünet

Megjegyzés: a későbbiekben a szünet elhagyható és a gyakorlat végezhető 2 ütem 4/4-re is.

4. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- sarokülés
- karok a test mellett 45 fokos szögben helyezkednek el

1. ütem: törzsdöntés 45 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk

2. ütem: fokozzuk a döntés szögét és ráhajolunk a felső lábszárra. Ellazítjuk a nyakat és a vállövet.

3. ütem: a gerinc elnyújtásával visszatérünk az elsőfokú törzsdöntés helyzetébe

4. ütem: felegyenesedünk a kiinduló helyzetbe.

Megjegyzés: a törzsdöntések során a hasizmok aktívak, így támogatva a gerincet.

5. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- parallel álló helyzet
- karok a test mellett lazán leengedve



1. ütem: törzsdöntés 90 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk

2. ütem: megtartjuk a pózt, később demi plié-t is végezhetünk megtartva a döntés mértékét

3. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

4. ütem: szünet

Megjegyzés: a 90 fokig történő törzsdöntést másodfokú törzsdöntésnek nevezzük. A gyakorlat szempontjai megegyeznek a fent leírtakkal. Miután elsajátították a gyerekek a gyakorlatot a szünetek elhagyhatók, így a gyakorlat 2 ütem 4/4-re végezhető. A későbbiekben természetesen fokozható a törzsdöntés mértéke, de az alapvető szempontoknak megfelelően.

6. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- parallel álló helyzet
- karok a test mellett lazán leengedve

1. ütem: törzsdöntés 90 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk

2. ütem: fokozzuk a törzsdöntés mértékét, majd ráhajolunk a lábra, tenyérrel érintve a talajt

3. ütem: elnyújtjuk a gerincet, karokat a test mellé helyezzük és visszatérünk a másodfokú törzsdöntés helyzetébe

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: később a gyakorlat végezhető 2 ütem 4/4-re is, lassabb zenére. A gyakorlatot érdemes elsőként nyújtott ülésben gyakoroltatni ugyanabban az ütembeosztásban.

7. gyakorlat: fit-ball labdával

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elnyújtott gerinccel ülünk
- karok a test mellett enyhe nyomással érintik a labdát
- a lábak csípőszéles parallel helyzetben, később maximum 70 fokig kiforgatott I- és II. pozícióban

1. ütem: törzsdöntés előre 45 fokos, később 90 fokos szögben, karokat a törzs mellé helyezzük és elnyújtjuk



2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

4. ütem: szünet

Megjegyzés: később a gyakorlat végezhető 2 ütem 4/4-re is, lassabb zenére. Miután a tanulók elsajátították a hajlásokat és rotációt, a gyakorlat kombinálható karvezetésekkel, hajlásokkal és rotációval egyaránt.

II.2. Törzshajlások

II.2.1: Törzshajlás előre



1. gyakorlat

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- sarokülés
- karok a test mellett 45 fokos szögben

1. ütem: a gerinc nyaki és háti szakaszának hajlításával törzsívet végzünk. A karokat lazán leengedjük a talajra vagy a test elé vezetjük

2. ütem: felgördülünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a medence a gyakorlat alatt megtartja semleges helyzetét. A gördülés során a levegőt kifújjuk és a felgördülésnél belélegzést végzünk. A gördülést csigolyáról csigolyára végezzük, lapockákat lazán leengedjük, így elkerüljük a vállak felhúzását. A gyakorlat végezhető nyújtott ülésben és 90 fokos terpeszlásban is.

2. gyakorlat

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- parallel álló helyzet
- karok a test mellett lazán leengedve

1. ütem: a gerinc nyaki és háti szakaszának hajlításával törzsívet végzünk, mialatt a lábakat demi plié-be hajlítjuk.



2. ütem: felgördülünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a szempontok megegyeznek az első gyakorlat szempontjaival. A gyakorlat később kombinálható törzsdöntéssel és karvezetéssel egyaránt. A légzésre itt is különös gondot fordítunk.

3. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- parallel álló helyzet
- karok a test mellett lazán leengedve

1. ütem: a gerinc nyaki, háti és ágyéki szakaszának hajlításával legördülünk és a tenyérrel érintjük a talajt.

2. ütem: grand plié (guggolás)

3. ütem: kinyújtjuk a térdeket, tenyerek a talajon

4. ütem: felgördülünk a kiinduló helyzetbe.

Megjegyzés: a szempontok megegyeznek az első gyakorlat szempontjaival. A gyakorlatot folyamatos mozdulatokkal, a mozdulatokat összekötve végezzük, melyet a tudatos légzés is segít.

4. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elnyújtott gerinccel ülünk
- karok a test mellett enyhe nyomással érintik a labdát
- a lábak csípőszéles parallel helyzetben, később maximum 70 fokig kiforgatott I- és II. pozícióban

1. ütem: törzsív előre, mint az első gyakorlatban

2. ütem: felgördülünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a szempontok megegyeznek az első gyakorlat szempontjaival. A gyakorlat később kombinálható törzsdöntéssel és karvezetéssel egyaránt.

II.2.2: Törzshajlás hátra

1. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hasonfekvés, aktív hasizom, felhúzott térdkalács, elnyújtott lábfejek
- a karok hajlítva, az alkarok a test mellett szorosan fekszenek a talajon
- a nyak elnyújtva, fejtető-farokcsont egyvonalban

1. ütem: a gerinc elnyújtásával indítva elemeljük a törzs háti szakaszát a talajról

2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: visszagördülünk a talajra

4. ütem: szünet

Megjegyzés: a gerincet ismét csigolyáról-csigolyára hajlítjuk. A nyakcsigolyákat csupán elnyújtjuk és a hajlás mértékének megfelelően hajlítjuk. A gyakorlatot légzéssel kísérjük. A hasizmok végig aktívak, támogatva a hátizmok munkáját. A karok helyzete biztosítja a lapockák helyes pozícióját. A gyakorlat később kartámasz nélkül, karvezetésekkel és rotációval kombinálva is végezhető. Ebben az esetben a kiinduló helyzetben a karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé forgatva érintik a talajt.

2. gyakorlat

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- „pillangó ülés”, enyhén hajlított térdekkel
- a karok lazán hajlítva, a tenyerek a térdeket érintik, segítve a gyakorlat kivitelezését

1. ütem: a gerinc elnyújtásával indítva hátrahajlást végzünk a gerinc háti szakaszával.

2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlat kiinduló helyzete segít megtartani a medence helyes pozícióját. Az elongációt követően indítjuk a hajlást, ügyelve a nyakcsigolyák elnyújtására. A fej súlya nehezíti a kivitelezést, de az aktív hasizmok jelentősen segítik a helyes úton történő hajlás megvalósítását. A tanulók elképzelhetik, hogy egy íves felület, egy labda fölé hajolnak, melyre nem fekszenek rá, csupán érinthetik azt. Így megvalósulhat a folyamatos elongáció a gyakorlat során, ami biztosítja a mély hátizmok működését, védve a csigolyákat. A gyakorlat később végezhető a karok segítségével nélkül, a test mellett 45 fokos szögben tartva a karokat. A gyakorlatot elsőként fej elfordítása nélkül gyakoroltassuk, később elfordíthatjuk a fejet jobbra, illetve balra. Karvezetésekkel és döntéssel is kombinálhatjuk. Nyújtott ülésben és 90 fokos terpeszülésben is végezhető, ahol különösen figyelni kell a medence helyzetére. Terpeszülésben könnyen előforduló hiba a medence előre döntése, mely túlterheli a gerinc ágyéki szakaszát.

3. gyakorlat: fit-ball labdán ülve

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elnyújtott gerinccel ülünk
- karok a test mellett enyhe nyomással érintik a labdát
- a lábak csípőszéles parallel helyzetben, később maximum 70 fokig kiforgatott I. pozícióban

1. ütem: a gerinc elnyújtásával indítva hátrahajlást végzünk a gerinc háti szakaszával.

2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a labdán ülve különösen nagy figyelmet kell fordítani a medence helyzetének megtartására. Elsőként csak olyan mértékben hajoljunk hátra, ahol a medence semleges helyzete megtartható.

4. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a falnak háttal, a labdán hasonfekvésben helyezkedünk el, a medence és a bordakosár alsó része érintik a labdát
- lábak en de hors II. pozícióban vannak és a talpak a falat érintik
- karok a vállszélességben a talajt tenyérrel érintik
- hasizom aktív, gerinc elnyújtott



1. ütem: a gerinc elnyújtásával indítva hátrahajlást végzünk, felemelkedve a törzssel a labdáról, miközben a karokat I. pozíción át III. pozícióba vezetjük. A törzs függőleges.



2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a törzs megemelését a gerinc elongációjával és a hasizmokkal kezdjük, ezzel is segítve a helyes kivitelezést. A hajlás a későbbiekben fokozható, de mindig a függőleges helyzethez képest. A gyakorlat különböző karkíséréssel végezhető: I-II-IV. port de bras megtartott törzzsel, arabesque karokkal és rotációval. Kiváló hátizom erősítő gyakorlat.

II.2.3: Törzshajlás oldalra



1. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- „pillangó ülés”, később nyújtott ülés, 90 fokos terpeszülés, „Z” ülés
- karok elnyújtva 45 fokos szögben a test mellett helyezkednek el

1. ütem: felvezetjük a bal kart III. pozícióba, a fejet jobbra fordítjuk

2. ütem: oldalra hajlást végzünk

3. ütem: visszatérünk az első ütemben szereplő pózba

4. ütem: levezetjük a bal kart a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a gerincet ismét csigolyáról-csigolyára hajlítjuk. A nyakcsigolyákat csupán elnyújtjuk és a hajlás mértékének megfelelően hajlítjuk. A gyakorlatot légzéssel kísérfjük. A hasizmok végig aktívak, támogatva a hátizmok munkáját. A karral csupán érintjük a talajt, súlyt helyezni rá nem szabad, így biztosítva a folyamatos elongációt. Ügyeljünk a pontos irányra. Törzsdöntéssel (tilt) oldalra kombinálható, mely kiválóan erősíti a ferde hasizmokat. A gyakorlat előre törzshajlással és törzskörzéssel is kombinálható ülésben és állásban egyaránt: oldalra hajlás jobbra, köríven át előre hajlás, majd oldalra hajlás balra és visszatérés a kiindulási helyzetbe. Számtalan kombináció készíthető, de ügyeljünk a fokozatosságra.

2. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elnyújtott gerinccel ülünk
- karok a test mellett enyhe nyomással érintik a labdát
- a lábak csípőszéles parallel helyzetben, később maximum 70 fokig kiforgatott I- illetve II. pozícióban

1. ütem: felvezetjük a bal kart III. pozícióba, a fejet jobbra fordítjuk

2. ütem: oldalra hajlást végzünk



3. ütem: visszatérünk az első ütemben szereplő pózba

4. ütem: levezetjük a bal kart a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a medence helyzetére fokozottan ügyeljünk és csak abban mértékben hajoljunk oldalra, mellyel a medence semleges helyzete nem változik. A gyakorlat a későbbiekben az első gyakorlatban leírt hajlásokkal és döntésekkel kombinálható.

3. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elülső részén, elnyújtott gerinccel ülünk
- karok oldalsó középtartásban
- a lábak 70 fokig kiforgatott széles II. pozícióban vannak

1. ütem: felvezetjük a bal kart III. pozícióba, a fejet jobbra fordítjuk, miközben a testsúlyunkat a jobb láb fölé helyezzük és a bal lábat kinyújtjuk. A jobb kar II. pozícióba gömbölyít.

2. ütem: oldalra hajlást végzünk

3. ütem: felemelkedünk a hajlásból az első ütemben szereplő pózba

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlatot balra is megismételjük. A gyakorlat előre törzsívvel jól kombinálható. A törzsív alatt a karok I. pozícióban lesznek, például:

1. ütem: felvezetjük a bal kart III. pozícióba, a fejet jobbra fordítjuk, miközben a testsúlyunkat a jobb láb fölé helyezzük és a bal lábat kinyújtjuk. A jobb kar II. pozícióba gömbölyít.

2. ütem: oldalra hajlást végzünk

3. ütem: törzsív előre, karok első pozícióban, testsúly mindkét lábon II. pozícióban

4. ütem: felegyenesedünk a kiinduló helyzetbe.

Megjegyzés: a negyedik ütemben folytathatjuk a gyakorlatot egy balra végzett oldalra hajlással, ami szintén testsúlyáthelyezéssel és a karok cseréjével jár: jobb kar III. pozícióban, bal kar II. pozícióban. Az 5., 6. ütemben

ismételjük a gyakorlatot jobbra és végül a 7., 8. ütemben visszatérünk a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatot a földön ülve pillangó ülésben, nyújtott ülésben, terpeszülésben is előkészítjük, később álló helyzetben szélesebb II. pozícióban is gyakoroltathatjuk.

4. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: II. arabesque-be fordulva

- a labdán elülső részén, elnyújtott gerinccel ülünk
- karok oldalsó középtartásban
- a lábak 70 fokig kiforgatott széles II. pozícióban vannak

1. ütem: a jobb láb fölé helyezzük a testsúlyunkat, mialatt a bal lábat ki-nyújtjuk. A bal kart levezetjük előkészítő helyzetbe, a jobb kart megtartjuk allongé pózban

2. ütem: $\frac{1}{4}$ fordulatot végzünk jobbra, mialatt a bal kart II. arabesque-be vezetjük, fejet balra fordítjuk

3. ütem: visszafordulunk az 1. ütemnek megfelelően, de a karokat közvetlen úton második pozícióba vezetjük

4. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a fordulatot a sarok megemelésével kezdjük. A gerincet folyamatosan nyújtjuk (elongáció). A fordulat végén a testsúly a jobb lábon helyezkedik el, a bal láb en dehors helyzetben van. A törzsszel enyhe rotációt végzünk a II. arabesque-nek megfelelően. A gyakorlat magasabb fokú koordinációt igényel, csak akkor gyakoroltassuk, amikor előkészítő gyakorlatként szeretnénk alkalmazni, igazodva a klasszikus balett tanmenethez.

5. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán oldalfekvésben helyezkedünk el, a medence és a bordakosár alsó része érintik a labdát
- lábak parallel IV. pozícióban vannak és a talpak a falat érintik
- amennyiben jobbra hajlunk, a jobb láb lesz elől a IV. pozícióban
- bal tenyér a földet érinti, jobb kar vele egyvonalban oldalsó közép-tartásban van
- tekintet előre néz
- hasizom aktív, gerinc elnyújtott



1. ütem: a gerinc elnyújtásával indítva oldalra hajlást végzünk jobbra, fel-emelkedve a törzzsel a labdáról, miközben a bal kart III. pozícióba, a jobb kart I. pozícióba vezetjük. A törzs függőleges.



2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: ügyeljünk a helyes tengelyre és a gerinc elnyújtására. A gyakorlat kiválóan erősíti a ferde hasizmokat és segítséget nyújt az elongáció és a hajlás ívének megéreztetésére.

II.2.4: Rotáció



1. gyakorlat

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- „pillangóülés”, később nyújtott ülés, 90 fokos terpeszlés, valamint álló helyzetben, döntésekben alkalmazva
- karok oldalsó középtartásban

1. ütem: rotációt végzünk jobbra

2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

3. ütem: leengedjük a kart 45 fokos szögbe

4. ütem: visszavezetjük a kart a könyök indításával (karhullám) a kiinduló helyzetbe

Ismételjük a gyakorlatot balra.

Megjegyzés: a rotációt ülésben a medence fordításával kezdjük, majd az ágyéki szakaszon át csigolyáról-csigolyára fordítjuk a törzset és végül a nyakcsigolyák rotációjával fejezzük be. A kiindulási helyzetbe történő visszatéréskor is a medence fordul elsőként, majd folyamatosan a külön-

bőző gerincszakaszok csigolyáról-csigolyára. Álló helyzetben a rotáció során a medence helyzete nem változhat, mert az alsó végtag ízületeit és szalagjait helytelen tengelybe és helyzetbe fogatná, illetve nyújtaná, ami a későbbiekben sérüléshez vezethet (pl.: térdszalagok) A gerinc bemelegítések a mozgáslehetőségek sorrendje rendkívül fontos és nem felcserélhető! A gyakorlat során a rotációból adódóan a gerinc fokozottan képes megnyúlni. A rotáció mindig az utolsó lehetőség a hajlások és döntések kombinációinak elkészítésekor és gyakoroltatásakor.

2. gyakorlat: fit-ball labdán ülve

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elnyújtott gerinccel ülünk
- a lábak csípőszéles parallel helyzetben, később maximum 70 fokig kiforgatott I- illetve II. pozícióban
- karok oldalsó középtartásban

1. ütem: rotációt végzünk jobbra

2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

3. ütem: leengedjük a kart 45 fokos szögben

4. ütem: visszavezetjük a kart a könyök indításával (karhullám) a kiinduló helyzetbe

Ismételjük a gyakorlatot balra.

Megjegyzés: a labdán ülve a medence megtartja semleges helyzetét, nem mozdul el. A rotáció az ágyéki csigolyák fordításával indul. A felhúzás és az elongáció folyamatos. A mozdulat nem statikus, spirális érzetet ad. A későbbiekben a rotáció alatt relevé lent-ot, fondu-t is végezhetünk, amennyiben a tanulók már elsajátították a klasszikus balett alapgyakorlatokat.

3. gyakorlat: kombináció fit-ball labdán

M.56

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a labdán elnyújtott gerinccel ülünk
- a lábak csípőszéles parallel helyzetben, később maximum 70 fokig kiforgatott I- illetve II. pozícióban
- karok tenyérrel érintik enyhe nyomással a labdát

1. ütem: legördülünk a gerinc háti szakaszát hajlítva (törzsív előre)

2. ütem: döntés előre elsőfokú törzsdöntésbe a medence előre billentésével indítva, az ágyéki szakasz elnyújtásával, valamint csigolyáról-csigolyára megnyújtva a gerincet

3. ütem: felvezet a kar III. pozícióba

4. ütem: rotációt végzünk jobbra

5. ütem: visszafordulunk az elsőfokú törzsdöntésbe

6. ütem: törzsívet végzünk a központ és medence indításával, mely során a medence újra középhelyzetbe kerül. Karok oldalt érintik a labdát.

7. ütem: felgördülünk a kiinduló helyzetbe

8. ütem: szünet

Megjegyzés: a gyakorlat szempontjai megegyeznek a fent leírtakkal. A gyakorlatok nehézsége mindig feltételezi a fokozatosságot. A testtudat kialakításának érdekében az elsajátított alapgyakorlatok után nehezíthetők tovább a gyakorlatok. A II.2.2 fejezet 4. gyakorlatában leírtak alapján a rotációt a fit-ball labdán, hasonfekvésből indított törzsemelésben is végezhetjük, például:

1. ütem: törzsemelés a függőleges helyzetig, karok oldalsó középtartásban

2. ütem: rotáció jobbra

3. ütem: visszatérünk az első ütemben felvett pozícióig

4. ütem: legördülünk a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: ismételjük a gyakorlatot balra vagy fokozzuk a terhelést és három rotációt végzünk – jobbra-balra-jobbra- és legördülünk a kiinduló helyzetbe. Minden rotáció után hasznos visszatérni az első ütemben felvett pozícióba és utána folytatni a következő rotációt.

III. Az en dehors kidolgozása

III.1. Talajon végzett rávezető gyakorlatok

1. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel lefelé
- lábak csípőszéles parallel helyzetben, nyújtott térdekkel és lábfejjel

1. ütem: mindkét láb kiforgatása en dehors helyzetbe

2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: visszaforgatjuk a lábakat parallel helyzetbe

4. ütem: megtartjuk a pózt



Megjegyzés: a lábak kiforgatását a spiráldinamika szabálya szerint végezzük, melyet a VIII. fejezetben olvashatunk. A medence megtartja semleges helyzetét a gyakorlat alatt, mely jelentősen befolyásolja a kiforgatás mértékét. Ebben a helyzetben természetesebb érzetet ad a kiforgatás és érezhető a lábak elnyújtása, mely a helyes izomspirálnak köszönhető. A gyakorlat később zárt lábbakkal is végezhető és kombinálható lábfejgyakorlatokkal is. Például:

- 1. ütem:** mindkét láb kiforgatása en dehors helyzetbe
- 2. ütem:** a lábfej gördítése flex helyzetbe
- 3. ütem:** a lábfej elnyújtása
- 4. ütem:** visszaforgatjuk a lábakat parallel helyzetbe

2. gyakorlat

Az első gyakorlat ismételése **hasonfekvésben:** karok hajlítva, kézfejek a homlok alatt helyezkednek el. A fej megtámasztása érdekében használhatunk stability trainer-t (ovális párna), mellyel a nyaki gerinc íve nem változik.



3. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- bal kar nyújtva a magastartásban, jobb kar a mellkas előtt tenyérrel a talajt érinti
- lábak zártan és nyújtottan, parallel helyzetben a talajon fekszenek

1. ütem: megemeljük a lábakat pár cm magasságba a talajról



2. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat

3. ütem: visszaforgatjuk parallel helyzetbe

4. ütem: a lábakat leengedjük a talajra

Megjegyzés: a helyes tengely érdekében emeljük el a lábakat a talajról. Ebben a helyzetben a ferde hasizmokat is kiválóan tudjuk erősíteni.

4. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek, tenyérrel lefelé

- lábak a labdán csípőszéles parallel helyzetben, nyújtott térdekkel és lábfejjel
- a labdát oldalt érintjük a vádlik magasságában, így a lábfej szabadon képes mozogni

1. ütem: felgördülünk a medence hátrabillentésének indításával csigolyáról-csigolyára

2. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat

3. ütem: visszaforgatjuk a lábakat parallel helyzetbe

4. ütem: legördülünk a talajra

Megjegyzés: a gyakorlat alatt ügyeljünk a helyes tengelyre. A medencét semleges helyzetben kell tartanai, kerüljük a medence „túl”, illetve „alul” emelését. A labdán végzett gyakorlat előnye, hogy önkéntelenül is a helyes izmokat fogja a tanuló használni. A későbbiekben a megemelt helyzetben 8 ütemen keresztül, a karokkal port de bras-kat végezhetünk, a lábakkal pedig lábfejgyakorlatot, melyek mindegyike aktívabb izommunkát és testtudatot követel a növendéktől. A fokozatosság elvét tartsuk be. Például:

1. ütem: felgördülünk a medence hátrabillentésének indításával csigolyáról-csigolyára

2. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat és a lábfejeket flex helyzetbe hajlítjuk

3. ütem: a karokat első pozícióba vezetjük

4. ütem: a karokat harmadik pozícióba vezetjük

5. ütem: a karokat második pozícióba vezetjük

6. ütem: a karokat allongén keresztül előkészítő helyzetbe vezetjük

7. ütem: leengedjük a karokat a talajra

8. ütem: legördülünk a talajra

Megjegyzés: a gyakorlat erősíti és fejleszti a kiforgatást létrehozó és megtartó izomzatot: központ izomzata, hasizmok, hátizmok, mély csípőrotátorok, combközelítő, szabóizom, combhajlító izom.

III.2. Mély csípőrotátorok erősítése:



1. gyakorlat

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hasonfekvés
- karok hajlítva, tenyerek a talajon, a kézfejek a homlok alatt, a fejet támasztva a földön helyezkednek el. A karokat 45 fokos szögben a talajon tenyérrel lefelé is tarthatjuk, de ebben az esetben a fej és

nyakcsigolyák helyzetét pozícionálni tudjuk úgy, hogy a homlok egy stability traineren támaszkodik.

- lábak nyújtva, en dehors helyzetben a talajon fekszenek

Bevezető ütem: megemeljük a lábakat pár cm magasságra a talajtól és a lábfővel hajlítjuk flex helyzetbe

1. ütem: kinyitjuk a lábakat II. pozícióba, megtartva az en dehors helyzetet

2. ütem: zárjuk a lábakat

Ismételjük négyszer-nyolcszor-tizenhatszor.

Megjegyzés: a gyakorlatot 2 ütem 2/4 ütembeosztással is végezhetjük. Később a lábakat V. pozícióba zárjuk. A gyakorlatot ritmizálhatjuk is. A gyakorlat alatt a hasizmok aktívak, a medence helyzete semleges, ami jelentősen segíti a helyes izomhasználatot.

- minden nyitás „kint” hangsúlyos, azaz minden főhangsúlyra – 2/4-es zene esetén – II. pozícióban vannak a lábak. Ismételhető harminckétszer.
- háromszor zárjuk az V. pozíciót közvetlenül és a negyedik ¼-re nyitjuk II. pozícióba, ezzel a gyakorlattal előkészíthetjük battuket.

2. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokban tenyérrel lefelé forgatva érintik a talajt
- lábak zártan és nyújtottan, parallel helyzetben a talajon fekszenek

1. ütem: a jobb lábbal parallel passé-t végzünk, csupán érintve a bal lábat

2. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat en dehors helyzetbe (oldal passé helyzet)

3. ütem: visszaforgatjuk parallel helyzetbe mindkét lábat

4. ütem: lecsúsztatjuk a jobb lábat a bal láb mellé a talajra

Megjegyzés: a kiforgatást a bal láb indítja, segítve a medence helyzetének megtartását. Amennyiben a jobb láb kezdi a mozdulatot, könnyen a szabadláb felé fordul a medence, ami álló helyzetben – hosszútávon – térsérüléshez vezethet. A kiforgatás a spiráldinamika szabályát követik. A gyakorlat **oldalfekvésben is végezhető**. Kiinduló helyzetet látsd a III.1. 3. gyakorlatban:

Bevezető ütem: mindkét lábat elemeljük a talajtól néhány cm magasságba

1. ütem: parallel passé a jobb lábbal

2. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat en dehors helyzetbe (oldal passé helyzet)

3. ütem: visszaforgatjuk parallel helyzetbe mindkét lábat

4. ütem: lecsúsztatjuk a jobb lábat a bal láb mellé megtartva a lábakat a levegőben

3. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hasonfekvés a labdán, hasizom aktív
- karok vállszélességben a tenyérrel támaszkodnak a talajon
- nyak elnyújtva követi a gerinc ívét
- lábak felemelve, egyvonalban a testtel



A gyakorlat megegyezik a III.2. 1. gyakorlatával, a különbség annyi, hogy a fit-ball labdán végezzük el a feladatot.

Megjegyzés: a hasizmokat folyamatosan aktívan kell használni. A karok nem beleolvadnak a talajba, hanem eltoljuk a törzset a talajtól. A lábakat a talajjal párhuzamosan kell tartani. Ez egy komplex gyakorlat, mert szinte minden izomcsoportot erősít, valamint az egyensúlyérzékét is folyamatosan fejleszti. A különböző ütembeosztásokat és ritmizálásokat ebben a gyakorlatban is alkalmazhatjuk.

4. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés a talajon
- karok 45 fokban tenyérrel lefelé forgatva érintik a talajt
- lábak zártan és nyújtottan, parallel helyzetben a vádlival érintik a labdát



Bevezető ütem: felgördülünk a törzssel

1. ütem: a jobb lábbal parallel passé-t végzünk, csupán érintve a bal lábat



2. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat en dehors helyzetbe (oldal passé helyzet)



3. ütem: visszaforgatjuk parallel helyzetbe mindkét lábat

4. ütem: kiforgatjuk mindkét lábat en dehors helyzetbe (oldal passé helyzet)

5. ütem: visszaforgatjuk parallel helyzetbe mindkét lábat

6. ütem: lecsúsztatjuk a jobb lábat a bal mellé

7. ütem: legördülünk a földre

8. ütem: ismét felgördülünk és ismételjük a gyakorlatot a bal lábbal

Megjegyzés: ügyeljünk a medence helyzetére és a kiforgatás sorrendjére. Később a gyakorlatot lehet kartámasz nélkül is végezteni, ami magasabb fokú testtudatot és fejlettebb izomerőt kíván.

III.3 Adduktorok erősítése:

1. gyakorlat

M.72

2 ütem 2/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- bal kar magastartásban, a test vonalának folytatásában van, tenyérrel a talajt érintve
- jobb kar hajlítva a mellkas előtt, tenyérrel lefelé érinti a talajt
- lábak zártan és nyújtottan, parallel helyzetben vannak



Bevezető ütem (2 ütem 2/4): felemeljük a jobb lábat oldalra 20 fok magasságba parallel helyzetben



1. ütem: a jobb lábat megtartva, a bal lábat hozzázárjuk a jobb lábhoz



2. ütem: leengedjük a bal lábat a talajra

Megjegyzés: a gyakorlat ismételhető nyolcszor és később tizenhatszor. A test tengelyének megtartására fokozottan figyelni kell, amit a stabil központ is biztosít. **A gyakorlatot en dehors helyzetben I, illetve V. pozícióba zárva is gyakoroltatjuk.** A gyakorlat haladó formájában a támasztó jobb kart elemelhetjük a földről, mely magasabb fokú koordinációt és izommunkát követel.

2. gyakorlat: fit-ball labdával

M.72

4 ütem 2/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- bal kar magastartásban, a test vonalának folytatásában van, tenyérrel a talajt érintve
- jobb kar hajlítva a mellkas előtt, tenyérrel lefelé érinti a talajt
- lábak nyújtottan, parallel helyzetben vannak
- a labda a két láb között helyezkedik el, a vádli magasságában

1. ütem: mindkét lábat felemeljük a talajról

2. ütem: összenyomjuk a labdát mindkét lábbal

3. ütem: mint az első ütemben

4. ütem: leengedjük a lábakat a talajra

Megjegyzés: a gyakorlat szempontjai és formái megegyeznek az első gyakorlatban leírtakkal.

3. gyakorlat:

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- bal kar magastartásban, a test vonalának folytatásában van, tenyérrel a talajt érintve
- jobb kar hajlítva a mellkas előtt, tenyérrel lefelé érinti a talajt
- lábak en dehors helyzetben



1. ütem: a bal lábbal relevé lent-t végzünk előre 45 később 90 fok magasságban

2. ütem: a bal lábat behajlítjuk elől attitude helyzetbe

3. ütem: kinyújtjuk a bal lábat

4. ütem: zárjuk a bal lábat a kiinduló helyzetnek megfelelően

Megjegyzés: a gyakorlat alatt a test tengelye változatlan. Az elől attitude helyzetben kis emeléseket (1-2-cm a talajtól) is végezhetünk, mellyel fokozhatjuk az adduktorok erősítését. A kiforgatás alatt a medence középhelyzetben marad, mely segíti a kiforgatáshoz szükséges izomspirál használatát.

4. gyakorlat: fit-ball labdával, hasizom-erősítéssel kombinálva

M.72

8 ütem 2/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- a labda a két láb között van
- lábak nyújtva en de hors helyzetben 90 fok magasságban vannak, a vádlival érintik a labdát

1. ütem: mindkét lábbal összenyomjuk a labdát

2. ütem: visszatérünk a kiinduló helyzetbe

3. ütem: mint 1. ütemben

4. ütem: mint 2. ütemben

5. ütem: a törzssel megemelkedve megfogjuk a labdát, mialatt a lábakat megtartjuk a kiinduló helyzetnek megfelelően

6. ütem: kinyitjuk a lábakat addig, amíg az izomzat rugalmassága engedi: adduktorok nyújtása. A felsőtestet megtartjuk és a labdát tartjuk a karokkal.

7. ütem: zárjuk a lábakat

8. ütem: lefekszünk a talajra a kiinduló helyzetnek megfelelően.

Megjegyzés: a koordináció szempontjából a gyakorlat összetett. A medence a gyakorlat minden mozdulatában megtartja semleges helyzetét. A légzéstechnikára különösen figyeljünk, ami megsegíti az izomzat működését.

IV. Demi plié és grand plié

1. gyakorlat:

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- lábak nyújtva, csípőszéles parallel helyzetben

1. ütem: mindkét lábat kiforgatjuk en dehors helyzetbe

2. ütem: demi plié-t végzünk



3. ütem: kinyújtjuk a lábakat

4. ütem: visszaforgatjuk a lábakat parallel helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlat alatt a medence helyzete nem változik. A kiforgatást és a demi plié-t folyamatosan végezzük. Ebben a kiinduló helyzetben jól megérezhető és elsajátítható a helyes kiforgatás. Később álló helyzetben is hasznos elsőként II. pozícióban tanítani a demi és grand plié-t. A plié-k alatt a lábfejet hajlíthatjuk flex helyzetbe is, ügyelve a csípő-térd-lábfej helyes tengelyére. Kerüljük a lábfej túlforgatását. A demi plié zenei beosztása igazodik az első évfolyam zenei beosztásához. A későbbiekben a gyakorlat indítható I. pozícióból is. **A grand plié-t 4 ütem 4/4-re végezzük. Beosztása a következő:**

- 1. ütem:** mindkét lábat kiforgatjuk en dehors helyzetbe
- 2. ütem:** szünet
- 3. ütem:** demi plié-be hajlítjuk a lábakat
- 4. ütem:** grand plié-be hajlítjuk a lábakat
- 5-6. ütem:** kinyújtjuk a lábakat
- 7. ütem:** visszaforgatjuk a lábakat parallel helyzetbe
- 8. ütem:** hajlítjuk a lábfejet flex helyzetbe, majd gördítjük spicc helyzetbe

2. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- lábak nyújtva, parallel helyzetben a labdát a vádli magasságában érintik

- 1. ütem:** felgördülünk a medence indításával, csigolyáról-csigolyára és
- 2. ütem:** kiforgatjuk a lábakat és hajlítjuk a lábfejet flex helyzetbe
- 3. ütem:** demi plié



4. ütem: nyújtjuk a lábakat

5. ütem: mint 3.ütem

6. ütem: mint 4.ütem

7. ütem: beforgatjuk a lábakat parallel helyzetbe és elnyújtjuk a lábfejet

8. ütem: legördülünk a földre

Megjegyzés: a gyakorlat alatt ügyeljünk a medence helyzetére. A lábfejet ne forgassuk túl, tartsuk meg a csípő-térd-lábfej helyes tengelyét. A grand plié szempontjai megegyeznek a demi plié szempontjaival, de a gyakorlat zenei beosztása változik. Később természetesen a demi plié-t 1 ütem 4/4-re, a grand plié-t 2 ütem 4/4-re végezzük.

V. Battement tendu előkészítése

V.1. Lábfejgyakorlatok:

10cm átmérőjű gimnasztikai labda alkalmazásával.

1. gyakorlat:

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- lábak csípőszéles parallel helyzetben 90-os szögben behajlítva, talpak a talajon
- a lábak közé, a bokák magasságában **10cm átmérőjű labdát** helyezünk

1. ütem: a talpak csúsztatásával indítva kinyújtjuk a térdeket és elnyújtjuk a lábfejet a talajon

2. ütem: hajlítjuk a lábfejet flex helyzetbe gördülésen keresztül a lábujjakkal indítva

3. ütem: elnyújtjuk a lábfejet spicc helyzetbe, gördülésen keresztül a bokaízületből indítva

4. ütem: behajlítjuk a térdeket és visszacsúsztatjuk a lábakat a kiindulási helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlatban alkalmazott labda segíti a lábfej helyes tengelyének megtartását. A talpak csúsztatásával kezdjük a gyakorlatot, mielőtt a lábujjakat elnyújtjuk. Kerüljük a lábujjak hajlítását (karmolását), mert ezzel csökkentjük a bokaízület mozgásterjedelmét, így a rüsztt ki-domborítását. A lábujjakkal indítjuk a lábfej hajlítását flex helyzetbe úgy, hogy a lábujjak hajlítása előtt kissé fokozzuk a lábfej elnyújtását bokaízületből. Így létrejön egy optimális izom-együttműködés, ami erősíti a láb-

fej és az alsó lábszár izomzatát. A gyakorlatot alkartámaszban és nyújtott ülésben is végezhetjük. A lábfej gördítését flex helyzetbe, illetve elnyújtását spicc helyzetbe ellenállássalalaggal is gyakorolhatjuk, de csak akkor, miután a növendékek elsajátították a gyakorlat szempontjait. Az ellenállás szalag erősségét a korosztályok szerint választjuk ki. Az ellenállás szalag segítségével a bokát tartó szalagok is erősíthetők és fokozható általa a szalagok rugalmassága, mely kihat a bokaízület mozgásterjedelmére is.

V.2 Battement tendu előkészítése

1. gyakorlat

M.72

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (talppal a falat érintve)

- hanyatt fekvés, talpak a falat érintik flex helyzetben
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- a lábak zártan és nyújtva, parallel helyzetben fekszenek a talajon

1. ütem: a fal mentén csúsztatjuk a jobb lábat mindaddig, amíg a talppal érinteni tudjuk a falat

2. ütem: visszacsúsztatjuk a jobb lábat a kiinduló helyzetbe

3. ütem: a fal mentén csúsztatjuk a jobb lábat mindaddig, amíg csak a lábujjakkal érintjük a falat (demi point)

4. ütem: mint 2. ütemben

5. ütem: battement tendu előre elnyújtott lábujjakkal befejezve. A falat csupán érintjük, testsúly ráhelyezni nem szabad.

6. ütem: mint 2. ütemben

7. ütem: mint 5. ütemben

8. ütem: mint 2. ütemben

Megjegyzés: a battement tendu indításakor a talppal enyhe nyomást gyakorlunk a fal felületére, majd folyamatosan gördítjük a lábfejet. A battement tendu befejezésekor a lábujjakra testsúlyt helyezni nem szabad, csupán érintjük a falat. Így valóban megtörténik a lábak elnyújtása csípő-

ízületből. A tagolt formák lényege, hogy a növendék megérezze a pontos kivitelezést és a battement tendu egyes szakaszait. A battement tendu kiválóan fejleszti a lábfej izomzatát, mozgékonyágát és a bokaízület mozgásterjedelmét. Nélkülözhetetlen gyakorlat a spiccről, illetve magas féltalpról való gördülések, ugrások tekintetében, ügyeljünk a helyes kivitelezésre.

2. gyakorlat:

I. pozícióból indítva

M.72

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (talppal a falat érintve)

- hanyatt fekvés, talpak a falat érintik I. pozícióba kiforgatott lábakkal
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik

1. ütem: a fal mentén csúsztatjuk a jobb lábat mindaddig, amíg a talppal érinteni tudjuk a falat

2. ütem: visszacsúsztatjuk a jobb lábat a kiinduló helyzetbe

3. ütem: a fal mentén csúsztatjuk a jobb lábat mindaddig, amíg csak a lábujjakkal érintjük a falat (demi point)

4. ütem: mint 2. ütemben

5. ütem: battement tendu előre elnyújtott lábujjakkal befejezve. A falat csupán érintjük, testsúly ráhelyezni nem szabad.

6. ütem: mint 2. ütemben

7. ütem: mint 5. ütemben

8. ütem: mint 2. ütemben



Megjegyzés: a gyakorlatot **oldalra és hátra** – természetesen hasonfekvésben - is végeztetjük, ügyelve a medence helyzetének megtartására és aktív hasizommunkára. Az **oldalra végzett battement tendu-t oldalfekvésben** is gyakorolhatjuk, ami már haladó forma. Ebben az esetben, a homlok alá te-

gyünk egy ovális alakú párnát (stability trainer), mellyel a nyak természetes görbülete megtartható. A „súlyláb” munkájára különösen figyeljünk, kiforgatott helyzetét folyamatos izommunkával kell fenntartani. Ez álló helyzetben nagyon fontos feladat, mert így elkerülhetjük a térd szalagjainak túlnyújtását. Amennyiben a súlyláb kiforgatását nem a helyes izomspirál tartja fenn, és a tanulók csupán a lábfej kiforgatásával oldják meg az en deors helyzetet, akkor – később - komoly deformitásokat és sérüléseket okozhatnak a lábfejben, a térdben és csípőben. A két izomspirál együtt stabilizál, ezért mind a szabadláb, mind a súlyláb kiforgatását a helyes izomspirállal kell fenntartani.

3.gyakorlat: fit-ball labdával

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- jobb láb elől, 45 fokos szögben megemelve, bal láb a talajon, mindkét láb en deors helyzetben, lábfejek elnyújtva
- a fit-ball labda a lábak között, a vádlik érintik a labdát

1.ütem: a jobbal lábbal enyhe nyomást gyakorlunk a labdára, mialatt megemeljük a medencét a földről

2.ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlatot kezdetben nyolcszor ismételhetjük. A megemelt medence és a labda összenyomása együttesen aktivizálja a mély csípőrotátorokat és a combközelítő izmokat, mellyel jól megéreztethető a pontos és helyes V. pozícióba történő zárás. Ügyeljünk a medence helyzetére, mert könnyen a súlyláb felé fordulhat, amennyiben nem egyenlő mértékben használjuk a kiforgatáshoz szükséges izmokat. A gyakorlat a cabriole ugrást is előkészíti.

VI. Battement tendu jeté

1. gyakorlat

M.72

4 ütem 2/4

Kiinduló helyzet: (talppal a falat érintve)

- hanyatt fekvés, talpak a falat érintik flex helyzetben
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik
- a lábak zártan és nyújtva, parallel helyzetben fekszenek a talajon

1. ütem: battement tendu jeté előre a jobb lábbal parallel helyzetben (35 fok)

2. ütem: megtartjuk a pózt

3. ütem: leengedjük a jobb lábat, lábujjhegygel érintve a falat

4. ütem: zárjuk a jobb lábat parallel helyzetbe

Megjegyzés: a gyakorlatot a **későbbiekben első pozícióból indítva is gyakoroljuk**, előre-oldalra és hátra irányokban: hanyatt fekvésben, hasonfekvésben és oldalfekvésben egyaránt. A gyakorlat beosztása meggyezik a fent leírtakkal. A talaj segít kontrollálni a test helyes tengelyének megtartását a gyakorlat során. A falnál végzett csúsztatás megérezteteti a növendékkel a **szabadláb erőteljes csúsztatását** és elnyújtását, mely az ugrások indításánál nélkülözhetetlen feladat.

VII. Relevé lent

1. gyakorlat:

talajon, előkészítő gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (falnál, majd középén)

- hanyatt fekvés, talpak a falat érintik I. pozícióba kiforgatott lábakkal
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik

1. ütem: jobb lábbal battement tendu előre folyamatos csúsztatással a falon

2. ütem: relevé lent előre 45 fok magasságba

3. ütem: leengedjük a jobb lábat battement tendu helyzetbe

4. ütem: zárjuk az első pozíciót





Megjegyzés: a gyakorlatot folyamatosan végezzük, megállítások nélkül. Később a szabad lábat 90 fokra emeljük. **A medence mindvégig megtartja semleges helyzetét**, így biztosítva a szabadláb független mozgását és a helyes izomspirál használatát. **A gyakorlatot oldalra** is végeztetjük hanyatt fekvésben és oldalfekvésben is. **Hátra irányban** történő lábemeléskor ügyeljünk a medence helyzetére és a fokozott hasizommunkára, mely antagonistá izomként segít elkerülni a gerinc ágyéki szakaszának túlterhelését és a későbbiekben jelentősen hozzájárul az álló helyzetben megtartott arabesque-k, attitude-k megtartásában. A szabadláb emelése és lezárása mindig elnyújtással kezdődik, ezáltal a szabadláb egy körívet jár be és valóban a megfelelő izmokkal történik a láb emelése. Ha ezt segítő képként alkalmazzuk a gyerekeknél, megfigyelhetjük, hogy egyre jobban képesek lesznek elnyújtani a szabadlábát, ami független és plasztikusabb mozgást eredményez.

2. gyakorlat: fit-ball labdával

(előre és oldalra)

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek
- lábak 90 fokos szögben hajlítva keresztezik egymást a bokáknál (V. pozíció), a vádli érinti a labdát

1. ütem: felgördülünk a medence indításával, mialatt kinyújtjuk a lábakat V. pozícióba

2. ütem: jobb lábbal relevé lent előre 45 fok magasságba

3. ütem: zárjuk az V. pozíciót

4. ütem: legördülünk a talajra, mint kiinduló helyzet



Megjegyzés: a gyakorlatot oldalra is végezzük. A medence semleges helyzetbe a gyakorlat alatt megtartott, ami biztosítja a tengely és az egyensúly megtartását. A szabadláb emelésének és zárásának szempontjai megegyeznek az első gyakorlatban leírtakkal. Később 90 fokon is végezzük a gyakorlatot.

3. gyakorlat: fit-ball labdával

(hátra)

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hasonfekvés a labdán, a medence és a bordakosár alsó része érinti a labdát
- karok a labda előtt, vállszélességben a talajra merőlegesen, tenyérrel érintik a talajt
- lábak V. pozícióba zárva (jobb láb hátul), nyújtva a testtel egyvonalonban, a talajjal párhuzamosan megemelve vannak

1. ütem: jobb lábbal relevé lent-t végzünk 45 fokra, megtartva a bal lábat (párhuzamosan a talajjal)

2. ütem: zárjuk az V. pozíciót

Megjegyzés: a gyakorlat alatt a központot, a hasizmokat tartjuk, megakadályozva a gerinc ágyéki szakaszának túlterhelését. Ügyeljünk a „súlyláb” kiforgatottságának megtartására. A későbbiekben fokozhatjuk a lábemelés mértékét. A karokkal eltoljuk magunkat a talajtól. Hasonfekvésben a fejtető-farokcsont egy tengelyben van, a lapockákat „V” alakban lehúzzuk.

A gyakorlat nehezítő, ha a labda minél távolabb van a test tömegközéppontjától. Ilyenkor az alsó lábszár van a labdán. Ez fokozottabb izommunkával jár, ezért fokozatosan távolítsuk a labdát a test tömegközéppontjától.

4. gyakorlat: fit-ball labdával

(hátra, attitude-vel kombinálva)

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hasonfekvés a labdán, a medence és a bordakosár alsó része érinti a labdát

- karok a labda előtt, vállszélességben a talajra merőlegesen, tenyérrel érintik a talajt
- lábak kiforgatva, zártan, elnyújtott lábfővel a talajon vannak

1. ütem: jobb lábbal relevé lent-t végzünk hátra, fokozva a lábemelés magasságát (akár 90 fok fölé)



2. ütem: a jobb lábat attitude helyzetbe hajlítjuk

3. ütem: kinyújtjuk a jobb lábat, fokozva az a szabadláb magasságát

4. ütem: leengedjük a jobb lábat a talajra

Megjegyzés: a gyakorlat során a labda felülete segít a medence helyzetének, elfordulásának ellenőrzésében, ugyanis fontos, hogy a medence mindvégig érintse a labdát a relevé lent alatt. Ebben a kiinduló helyzetben fokozhatjuk a lábemelést és **nehezíthetjük a gyakorlatot úgy, hogy a szabadlábbal ellentétes kart elemeljük a talajról** és a háttal egyvonalba helyezzük. Tovább nehezítő a gyakorlat akkor, **ha a szabadlábbal egyező kart emeljük el a talajról és a törzssel rotációt végzünk: IV. arabesque** előkészítő gyakorlat. Ez fokozott koordinációt igényel, ezért haladó gyakorlat. Az attitude során ügyeljünk, hogy a comb a medencével egyvonalban maradjon. A szabadláb emelése és zárása szintén elnyújtással kezdődik, ami által a szabadláb egy körívet ír le.

VIII. Rond de jambe par terre és demi rond 45 és 90 fokon

1. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (talppal a falat érintve, I. pozícióban)

- hanyatt fekvés, talpak a falat érintik I pozícióban
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik

1. ütem: battement tendu előre a jobb lábbal a fal mentén

2. ütem: demi rond de jambe par terre en dehors (oldalra vezetjük a jobb lábat)

3. ütem: zárjuk az I. pozíciót

4. ütem: szünet

Ismételjük a gyakorlatot en dedans is.

Megjegyzés: a gyakorlatot hasonfekvésben is végeztetjük. A medence semleges helyzetét a gyakorlat alatt fent kell tartani, ami a szabadláb szabad mozgását biztosítja. Ügyeljünk a súlyláb kiforgatását fenntartó izmok aktív munkájára.

2. gyakorlat: demi rond előkészítő gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- a talajon ülünk, jobb láb elől 90 fokos szögben hajlítva en dehors kiforgatott helyzetben, a comb egyvonalban a medencével. A bal láb hátul nyújtva, kiforgatott helyzetben a talajon fekszik.
- karok elől alakar támaszban fekszenek a talajon, a fej a gerinc folytatása

1. ütem: demi rond-t végzünk a bal lábbal oldalra (en dedans)

2. ütem: behajlítjuk a bal lábfejet (flex) és a térdet, a medence mozdulatlan

3. ütem: kinyújtjuk a térdeket és elnyújtjuk a lábfejet

4. ütem: demi rond-t végzünk hátra a bal lábbal (en dehors)

Megjegyzés: a gyakorlat alatt a medence nem mozdulhat el, a hasizom aktív. A láb körzése csípőízületből történik. A medence helyzete jelentősen befolyásolja a láb elnyújtását (Bertini-szalag elnyújtása) és a kiforgatás mértékét. Különösen figyeljünk a hátul écarté helyzetre, ahol a láb tudatos elnyújtása segíti az écarté helyzeten való áthaladást. A gyakorlatot párban is végezhetjük, ahol a segítő partner stabilizálja a gyakorlatot végző tanuló medencéjét, ezáltal megakadályozva a medence elfordulásával történő demi rond indítását. A gyakorlat pontos elsajátítása után, a későbbiekben a szabadlábát megemelhetjük a talajról pár cm magasságba.

3. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fokos szögben a talajon fekszenek
- lábak 90 fokos szögben hajlítva keresztezik egymást a bokáknál (V. pozíció), a vádli érinti a labdát

Bevezető ütem: felgördülünk a medence indításával és kinyújtjuk a lábakat V. pozícióban.

1. ütem: jobb lábbal relevé lent-t végzünk előre, 45 fok magasságba

2. ütem: demi rond oldalra en dehors

3. ütem: zárjuk a jobb lábat V. pozícióba és indítjuk a legördülést a talajra

4. ütem: mint bevezető ütemben

Megjegyzés: a gyakorlat alatt a medence helyzete változatlan, amit a súlyláb helyes izommunkája jelentősen megsegít. A fit-ball labdán végzett gyakorlat „rákényszeríti” a növendéket a helyes tengely megtartására és a kereszt-húzásra, a szabadlábbal ellenkező oldal aktív munkájára. Amennyiben ez elmarad a tanuló elveszíti egyensúlyát. A gyakorlatot en dedans (oldalról-előre) is végezzük. Később a szabadlábát 90 fok magasságba emeljük.

IX. Sur le cou de pied és passé

IX.1. Sur le cou de pied (elől-átfont-hátul)



1. gyakorlat:

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak elnyújtva V. pozícióban a talajon vannak

1. ütem: a jobb lábbal elől sur le cou de pied-t végzünk (a lábfej a bokacsont felett helyezkedik el)

2. ütem: visszacsúsztatjuk a jobb lábat V. pozícióba

2. gyakorlat:

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- a bal kar magastartásban, a jobb kar a mellkas előtt hajlítva tenyérrel érinti a talajt
- lábak elnyújtva V. pozícióban **pár cm magasságban** elemelve a talajról, jobb láb elől

1. ütem: a jobb lábbal elől sur le cou de pied-t végzünk (a lábfej a bokacsont felett helyezkedik el)

2. ütem: a jobb lábat átfont sur le cou de pied-be vezetjük

3. ütem: a jobb lábat hátul sur le cou de pied-be vezetjük

4. ütem: a jobb lábat zárjuk V. pozícióba

A gyakorlatot megismételjük hátul sur le cou de pied-ből indítva.

Megjegyzés: a súlyláb szerepe szintén fontos. Mindkét láb együttes kiforgatása segíti a pontos kivitelezést. A helyes izomspirál így a lábfejen is megjelenik, létrehozva a „fecskét”, amit csak terheletlen helyzetben szabad alkalmazni. **Az átfont sur le cou de pied** segíti megéreztetni a „fecske” helyzetet, de nem minden tanulónak van megfelelő adottsága a helyes kivitelezéshez. Ebben az esetben ne erőltessük a bokízületet, csupán az adottságokon belül nyújtsuk el a lábfejet és törekedjünk a „fecske” megvalósítására. A szabadlábbal a súlylábát csupán érintjük! **Később, oldalfekvésben** elemelhetjük a támasztó kart a talajról, mellyel az egyensúlyérzék és a kereszthúzás érzetét is fejlesztjük.

3. gyakorlat: 10 cm átmérőjű labdával

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak elnyújtva IV. pozícióban a talajon vannak, labda a lábak között a boka magasságában

1. ütem: a jobb lábbal elől sur le cou de pied-t végzünk úgy, hogy a labdára enyhe nyomást gyakorlunk

2. ütem: visszacsúsztatjuk a jobb lábat IV. pozícióba

A gyakorlatot nyújtott ülésben is végezhetjük, különböző kartartásokban tartva a karokat (II-III. pozíció).

Megjegyzés: a labdára gyakorolt enyhe nyomás segíti a kiforgatást létrehozó megfelelő izomhasználatot. A kartartások és karvezetések a koordinációt és a spirál érzetét fejlesztik, ami a karban épp úgy megjelenik, mint az alsó végtagban. A „fecskét” az alsó végtagban végigfutó funkcionális spirál hozza létre. A bokaízület kirotációja szinte nem mérhető, ezért különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a megfelelő spirál mentén alakítsuk ki a lábfej ezen tartását.

IX.2. Passé



1. gyakorlat

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- a bal kar magastartásban, a jobb kar a mellkas előtt hajlítva tenyérrel érinti a talajt
- lábak elnyújtva V. pozícióban **pár cm magasságban** elemelve a talajról, jobb láb elől

1. ütem: a jobb lábbal elől passé-t végzünk

2. ütem: a jobb lábat oldal passé-ba vezetjük

3. ütem: a jobb lábat hátul passé-ba vezetjük

4. ütem: a jobb lábat zárjuk V. pozícióba

A gyakorlatot megismételjük hátul sur le cou de pied-ből indítva.

Megjegyzés: a passé helyzet magassága egyénenként változó, függ a testi adottságoktól, arányoktól. A szabadlábbal a súlylábát csupán érinteni szabad, így elkerülhető, hogy később álló helyzetben plusz súlyt helyezünk a súlylábra, mely az egyensúly elvesztéséhez is vezethet. **Később oldalfekvésben** emelhetjük a támasztó kart a talajról, mellyel az egyensúlyérzékét és a kereszthúzás érzetét is fejlesztjük.

2. gyakorlat: fit-ball labdával

M.72

2 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- a bal kar magastartásban, a jobb kar a mellkas előtt hajlítva tenyérrel érinti a talajt
- lábak elnyújtva, kiforgatva
- labda a lábak között, a vádlik érintik a labdát

1. ütem: a jobb lábat hajlítva passé-t végzünk



2. ütem: a jobb lábat visszavezetjük a kiinduló helyzetbe

Megjegyzés: a labdával végzett gyakorlat segít megéreztetni a **keresztűzást**. Amennyiben a növendék elfordul a medencéjével, elveszíti egyensúlyát és elgurul a labda. A gyakorlat végezhető úgy is, hogy **a bevető ütemben felemeljük a lábakat pár cm-re a talajról**, de ez a forma már fejlettebb izomzatot követel. Természetesen **kéztámasz nélkül is** végezhető a gyakorlat.

X. Fondu

1. gyakorlat: fit-ball labdán ülve

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- ülünk a labdán
- lábak V. pozícióban
- karok oldalt tenyérrel érintik a labdát

1. ütem: a jobb lábbal relevé lent-t végzünk előre 45 fokra, mialatt a karokat a könyök vezetésével allongé pózba vezetjük oldalra 45 fok magasságba

2. ütem: a jobb lábat sur le cou de pied-be vezetjük, mialatt a bal kart közvetlen úton I. pozícióba vezetjük

3. ütem: a jobb lábbal fondu-t végzünk előre, mialatt a bal kart III. pozícióba vezetjük

4. ütem: lezárjuk a jobb lábat V. pozícióba, mialatt a kart II. pozícióba vezetjük

Megjegyzés: a gyakorlatot később 90 fok magasságban is gyakoroljuk. A gyakorlat eleinte port de bras nélkül is végezhető. A labdán ülve a központi és hasizmokat erősen tartjuk, szinte nem ülünk a labdán. A „súlyláb” helyes tengelyére figyeljünk, ne forgassuk túl a lábfejet.

2. gyakorlat: fit-ball labdával

M.72

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak 90 fokos szögben hajlítva keresztezik egymást a bokáknál (V. pozíció), a vádli érinti a labdát

Bevezető ütem: felgördülünk a medence indításával és kinyújtjuk a lábakat V. pozícióba

1. ütem: a bal lábat plié helyzetbe hajlítjuk, mialatt a jobb lábat elől sur le cou de pied-be hajlítjuk

2. ütem: fondu előre

3. ütem: mint 1. ütemben

4. ütem: mint 2. ütemben

5. ütem: mint 1. ütemben

6. ütem: mint 2. ütemben

7. ütem: levezetjük a jobb lábat V. pozícióba, elnyújtjuk a lábfejeket, indítjuk a legördülést

8. ütem: kiinduló helyzet, lábcseré és felgördülünk bal lábbal folytatva a gyakorlatot

Megjegyzés: eleinte csak egy fondu-t végezzünk, később fokozzuk a mennyiséget. A súlyláb munkáját kiválóan előkészíti ez a gyakorlat. A medence helyzetére folyamatosan ügyeljünk. A szabadláb csak érintheti a súlylábát.

XI. Developpé és developpé passé



1. gyakorlat: developpé

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak elnyújtva V. pozícióban a talajon vannak

1. ütem: a jobb lábbal elől passé-t végzünk

2. ütem: developpé előre

3. ütem: megtartjuk a jobb lábat 90 fokon

4. ütem: zárjuk az V. pozíciót

A gyakorlatot megismétljük oldalra is, oldal passé helyzetből indítva.

Megjegyzés: a developpé indításakor ügyeljünk a medence helyzetére és a szabadláb útjára. A passé helyzetben a szabadláb a spirál mentén csípőízületben forgatjuk, ezáltal tudjuk a sarokkal és az alsó lábszárral indítani a mozdulatot.

2. gyakorlat: fit-ball labdán

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak 90 fokos szögben hajlítva keresztezik egymást a bokáknál (V. pozíció), a vádli érinti a labdát

Bevezető ütem: felgördülünk a medence indításával és kinyújtjuk a lábakat V. pozícióba

1. ütem: a jobb lábbal elől passé-t végzünk

2. ütem: developpé előre

3. ütem: zárjuk a jobb lábat V. pozícióba és indítjuk a legördülést a talajra

4. ütem: mint a bevezető ütemben

A gyakorlatot megismétljük oldalra is, oldal passé helyzetből indítva.

Megjegyzés: mint relevé lent gyakorlatnál.

3. gyakorlat: developpé passé

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak elnyújtva V. pozícióban a talajon vannak

1. ütem:

2/4: a jobb lábbal elől passé-t végzünk

2/4: developpé előre

2. ütem:

2/4: megtartjuk a pózt

2/4: jobb lábat oldal passé-ba vezetjük

3. ütem: developpé oldalra

4. ütem: zárjuk az ötödik pozíciót

A gyakorlatot megismételjük oldalról előre vezetett szabadlábbal is.

Megjegyzés: az oldalra végzett developpé után következő passé hajlításakor, ügyeljünk a comb magasságának megtartására.

4. gyakorlat: fit-ball labdán

M.56

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak 90 fokos szögben hajlítva keresztezik egymást a bokáknál (V. pozíció), a vádli érinti a labdát

Bevezető ütem: felgördülünk a medence indításával és kinyújtjuk a lábakat V. pozícióba

1. ütem:

2/4: a jobb lábbal elől passé-t végzünk

2/4: developpé előre

2. ütem:

2/4: megtartjuk a pózt

2/4: jobb lábat oldal passé-ba vezetjük

3. ütem: developpé oldalra

4. ütem: zárjuk az ötödik pozíciót

5. ütem: legördülünk a talajra

6. ütem: kicseréljük a lábakat

7. ütem: szünet

8. ütem: felgördülünk, mint bevezető ütemben

A gyakorlatot megismételjük a bal lábbal, utána pedig oldalról előre vezetett szabadlábbal is.

5. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak elnyújtva IV. pozícióban a talajon vannak, labda a lábak között a boka magasságában

1. ütem: a jobb lábbal passé-t végzünk és megfogjuk a labdát a bal karral, tenyérrel érintve



2. ütem: developpé előre, mialatt a labdát a bal kézzel tartjuk



3. ütem: passé-ba hajlítjuk a jobb lábat (ráhelyezzük a lábfejet a labdára)

4. ütem: kinyújtjuk a jobb lábat

A gyakorlatot négyszer ismételjük.

6.gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- oldalfekvés
- a bal kar magastartásban, a jobb kar a mellkas előtt hajlítva tenyérrel érinti a talajt
- lábak elnyújtva, kiforgatva
- labda a lábak között, a vádlik érintik a labdát

1.ütem: a jobb lábbal passé-t végzünk és megfogjuk a labdát a jobb tenyérrel

2.ütem: developpé oldalra, mialatt a labdát a jobb kézzel tartjuk

3.ütem: passé-ba hajlítjuk a jobb lábat (ráhelyezzük a lábfejet a labdára)

4.ütem: kinyújtjuk a jobb lábat

A gyakorlatot négyszer ismételjük.

7. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (falnál)

- oldalfekvés a labdán, a medence és a bordakosár alsó része érinti a labdát
- a bal kar tenyérrel érinti a talajt, a jobb kar oldalsó középtartásban
- a lábak nyújtva V. pozícióban (jobb láb elől), talppal a falat érintik

1. ütem: a jobb lábbal oldal passé-t végzünk

2. ütem: developpé oldalra

3. ütem: oldal passé-ba hajlítjuk a jobb lábat

4. ütem: zárjuk az V. pozíciót

A gyakorlatot négyszer ismétljük.

8. gyakorlat: fit-ball labdával

M.56

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (falnál)

- hasonfekvés a labdán, a medence és a bordakosár alsó része érinti a labdát
- karok a labda előtt, vállszélességben a talajra merőlegesen, tenyérrel érintik a talajt
- lábak V. pozícióba zárva (jobb láb hátul), nyújtva a testtel egyvonalban, a talajjal párhuzamosan megemelve vannak
- a későbbiekben a falnál is gyakorolhatjuk ugyanebben a helyzetben, V. pozícióban, talppal a falat érintve

1. ütem: a jobb lábbal hátul passé-t végzünk

2. ütem: developpé hátra

3. ütem: hátul passé-ba hajlítjuk a jobb lábat

4. ütem: zárjuk az V. pozíciót

A gyakorlatot négyszer ismétljük.

Megjegyzés: a **fit-ball labdával** végzett gyakorlat „rákényszeríti” a tanuló, hogy a **developpé indítását a felső lábszár megemelésével** kezdje és csak ezt követően nyújtsa el a szabadlábát. A developpé után következő passé esetén is kis ráemeléssel hajlítjuk a szabadlábát passé-ba. Fontos, hogy **medence megtartsa semleges helyzetét**, a gerinc ágyéki szakasza nem érintheti a talajt. Nagyon hasznos gyakorlat, de **magasabb koordinációt** igényel. A **hátra végzett developpé passé-nál**, ügyeljünk a karok és a hasizom intenzív munkájára, valamint a medence helyzetére.

XII. Grand battement jeté

1. gyakorlat

M.72

1 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: (talppal a falat érintve)

- hanyatt fekvés, talpak a falat érintik I. pozícióban
- karok 45 fokos szögben, tenyérrel lefelé a talajt érintik

1. ütem:

1/4: grand battement jeté-t végzünk előre a jobb lábbal 90 fokra

2/4: zárjuk az I. pozíciót

1/4: szünet

A gyakorlatot négyszer ismételjük, valamint oldalra is gyakoroltatjuk.

Megjegyzés: a falnál történő csúsztatás nagyon hasznos, mert a grand battement jeté lendületét jelentősen befolyásolja. A szabadlábát dobni kell a grand battement jeté indításakor, de a zárást kis késleltetéssel végezzük. Ügyeljünk arra, hogy **a hirtelen mozdulat ellenére a medence helyzete ne változzon**, ami álló helyzetben különösen veszélyes a súlyláb tekintetében (térd és boka befordulása, bedöntése).

2. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

1 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hanyatt fekvés
- karok 45 fok magasságban lefelé forgatott tenyérrel a talajon fekszenek
- lábak 90 fokos szögben hajlítva keresztezik egymást a bokáknál (V. pozíció), a vádli érinti a labdát

Bevezető ütem: felgördülünk a medence indításával és kinyújtjuk a lábakat V. pozícióba

1. ütem:

1/4: grand battement jeté-t végzünk előre a jobb lábbal 90 fokra

2/4: zárjuk az I. pozíciót

1/4: szünet

A gyakorlatot négyszer ismételjük, valamint oldalra is gyakoroltatjuk.

Megjegyzés: a szempontok megegyeznek az első gyakorlatban leírtakkal. A grand battement jeté mennyiségét fokozatosan emelhetjük.

3. gyakorlat: fit-ball labdán

M.72

1 ütem 4/4

Kiinduló helyzet:

- hasonfekvés a labdán, a medence és a bordakosár alsó része érinti a labdát
- karok a labda előtt, vállszélességben a talajra merőlegesen, tenyérrel érintik a talajt
- lábak V. pozícióba zárva (jobb láb hátul), nyújtva a lábujjakkal érintve a talajt

1. ütem:

1/4: grand battement jeté-t végzünk hátra a jobb lábbal 90 fokra

2/4: zárjuk az I. pozíciót

1/4: szünet

A gyakorlatot négyszer ismételjük.

Megjegyzés: a gyakorlat alatt a karok és a hasizom munkája meghatározó. Ügyeljünk, hogy a grand battement jeté alatt a medence ne forduljon el, a lábdobás és a pozíció zárása elnyújtáson keresztül történjen.

XIII. Álló helyzetben végzett gyakorlatok fit-ball labdán

1. gyakorlat: demi plié-vel és attitude-vel kombinálva

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: előre emelt lábbal

- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok oldalt allongé pózban (tenyérrel lefelé forgatva)

1. ütem: a bal lábon demi plié-t végzünk, mialatt a karokat II. pozícióba gömbölyítjük, a jobb lábfejet flex helyzetbe hajlítjuk

2. ütem: kinyújtjuk a bal lábat és belégzést végzünk a karokkal (allongé)

3. ütem: a jobb lábat elől attitude helyzetbe hajlítjuk, mialatt a bal kart III. pozícióba a jobb kart II. pozícióba vezetjük

4. ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

A gyakorlatot nyolcszor ismételjük.



2. gyakorlat: demi plié-vel és passé-val kombinálva

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: oldalra emelt lábbal

- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok oldalt allongé pózban (tenyérrel lefelé forgatva)



1. ütem: a bal lábon demi plié-t végzünk, mialatt a karokat II. pozícióba gömbölyítjük

2. ütem: kinyújtjuk a bal lábat és belégzést végzünk a karokkal (allongé)

3. ütem: a jobb lábat hajlítjuk, passé-t indítva, a felső lábszárat megemelve, mialatt a jobb kart III. pozícióba a bal kart II. pozícióba vezetjük. Menedence mozdulatlan.

4. ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

A gyakorlatot nyolcszor ismételjük.

3. gyakorlat: demi plié-vel kombinálva

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: hátra emelt lábbal

- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok oldalt allongé pózban (tenyérrel lefelé forgatva)



1. ütem: a bal lábon demi plié-t végzünk, mialatt a karokat II. pozícióba gömbölyítjük

2. ütem: kinyújtjuk a bal lábat és belégzést végzünk a karokkal (allongé)

3. ütem: a jobb lábat hátul attitude helyzetbe hajlítjuk, mialatt a jobb kart III. pozícióba a bal kart II. pozícióba vezetjük

4. ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

A gyakorlatot nyolcszor ismételjük.

Megjegyzés: a gyakorlatok eleinte végezhetők a rúdnál is. Később mindhárom gyakorlatot kiegészíthetjük a törzs rotációjával. A rotáció végezhető a demi plié és az attitude alatt is. A demi plié egy lábön történik, ezért fontos, hogy a láb helyes tengelyét megőrizzük. A medence semleges helyzetben marad. A spirál a lábfej boltozatainak megtartásával is létrehozható, természetesen a központból indított spirállal együtt. A szabadláb érinti a labdát, testsúlyt ráhelyezni nem szabad. Ez megelőzhető, amennyiben a központból történő felhúzás folyamatos. A rotáció alatt ügyeljünk arra, hogy a rotáció csak a központból indítva, a medence elfordítása nélkül történjen!

A gyakorlatokat pózokban is végezhetjük. Például:

- effaccée előre és hátra
- croisé előre és hátra
- écarté előre és hátra
- I-II-III-IV. arabesque-ben

4. gyakorlat: demi plié-vel és relevé-vel kombinálva

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: előre-oldalra-hátra emelt lábbal en face és pózokban

- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok oldalt allongé pózban (tenyérrel lefelé forgatva)

1. ütem: a bal lábon demi plié-t végzünk, mialatt a karokat II. pozícióba gömbölyítjük

2. ütem: kinyújtjuk a bal lábat és belégzést végzünk a karokkal (allongé)

3. ütem: relevé-be emelkedünk a bal lábon, mialatt a karokat II. pozícióba gömbölyítjük

4. ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

A gyakorlatot négyszer, később nyolcszor ismételjük.

Megjegyzés: a gyakorlatot elsőként a rúdnál gyakoroljuk. A relevé-t a gerinc megnyújtásával kezdjük, ügyelve a tengely megtartására.

5. gyakorlat: hajlásokkal kombinálva

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: előre emelt lábbal

- effaccée előre póz
- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok a póznak megfelelően

1. ütem: a törzssel döntést végzünk előre, megtartva a karok pozícióját

2. ütem: felemelkedünk a döntésből

3. ütem: hátrahajlást végzünk, megtartva a karokat

4. ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

A gyakorlatot négyszer ismételjük.

Megjegyzés: az előre döntés alatt a karokat I. pozícióba is vezethetjük. Ebben az esetben a kiinduló helyzetben a karokat II. pozícióban tartjuk, majd allongé pózon keresztül vezetjük a kart I. pozícióba a döntés alatt. A hajlást III. pozícióban tartott karokkal is végezhetjük. A döntés alatt a medencét előre billentjük, megtartva a gerinc természetes görbületeit. A testsúlyt a súlyláb mögé helyezni nem szabad. A hátrajlás alatt a medence megtartja semleges helyzetét, a hasizmok aktívak, védve a gerincet. A labdát csupán érintjük, ha túlzott testsúly helyezünk rá, akkor a labda elgurul és elveszítjük az egyensúlyunkat.

6. gyakorlat: hajlásokkal kombinálva

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: oldalra emelt lábbal

- écarté előre póz
- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok a póznak megfelelően

1. ütem: a törzsszel oldalra hajlást végzünk a szabadláb felé, mialatt a jobb kart II. pozícióba, a bal kart III. pozícióba vezetjük közvetlen úton

2. ütem: felemelkedünk a döntésből, karok a póznak megfelelően (écarté elől)

3. ütem: a törzsszel oldalra hajlást végzünk a súlyláb felé, mialatt megtartjuk a karokat a póznak megfelelően

4. ütem: visszatérünk a kiindulási helyzetbe

A gyakorlatot négyszer ismételjük.

7. gyakorlat: fouetté-val

M.72

4 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: en face, társ segítségével

- bal lábon állunk, jobb láb lábfeje a labdán, en dehors kiforgatott helyzetben
- karok II. pozícióban

1. ütem: $\frac{1}{4}$ fordulatot végzünk a bal lábon balra a 7. irányba (á la second)

2. ütem: $\frac{1}{4}$ fordulatot végzünk a bal lábon balra az 5. irányba (en dedans fouetté)

3. ütem: $\frac{1}{4}$ fordulatot végzünk a bal lábon jobbra a 7. irányba (á la second)

4. ütem: $\frac{1}{4}$ fordulatot végzünk a bal lábon jobbra az 1. irányba (en dehors fouetté)

A gyakorlatot kétszer ismételjük.

Megjegyzés: a **fouetté alatt a testsúly** mindvégig a súlyláb lábujj alatti párnáin van. A labdára súly helyezni nem szabad. Az **en dedans** fouetté-t a felhúzással és a **súlyláb forgatásával, a sarok vezetésével indítjuk**. Az **en dehors** fouetté esetén ügyeljünk arra, hogy a **súlyláb sarkát ne fordítsuk túl**. Figyeljünk a pontos helyzeteken, irányokon történő áthaladáson. A gyakorlat magasabb fokú koordinációt igényel. **Eleinte a rúdnál** is gyakorolhatjuk, **később társ segítségével, majd egyedül** végeztetjük. A gyakorlatot a későbbiekben **indíthatjuk effaccée elől pózból III. arabesque-be pózba fordulva** is. A kart II. pozíción át vezetjük a III. arabesque-nek megfelelő kartartásba.

XIV. Balance-gyakorlatok dynair párnával

1. gyakorlat

M.72

8 ütem 4/4

Kiinduló helyzet: rúddal szemben

- mindkét lábbal a dynair párnán állunk
- a lábak zárva, parallel helyzetben
- karok vállszélességben érintik a rudat

1. ütem: magas féltalpra emelkedünk

2. ütem: leengedjük a sarkakat alacsony féltalp helyzetig





3. ütem: mint 1. ütemben

4. ütem: leereszkedünk talpra

5-6. ütem: demi plié-t végzünk

7-8. ütem: demi plié-t végzünk

A gyakorlatot négyszer ismételjük.

Megjegyzés: a gyakorlat később végezhető **rúdnak oldalt állva, majd középen is**, ugyanebben a zenei beosztásban. A gyakorlatot **egy lábon állva is** gyakorolhatjuk elsőként a rúdnál, majd középen 8 ütem 2/4 zenei beosztásban: a gyakorlatot így feleannyi idő alatt végezzük. A szabad láb sur le cou de pied-ben van, illetve később valamennyi irányban tartható nyújtott, illetve attitude helyzetben. A magas féltalpra történő emelkedésnél ügyelni kell a **folyamatos felhúzásra** és a **lábfej helyes tengelyére**. A leereszkedésnél is a fokozott „felhúzásra” kell törekedni. Az alacsony féltalp kiválóan **erősíti a talp izomzatát és az Achilles-ínt**. Fontos a gyakorlatba iktatott **demi plié**, mellyel meg tudjuk **nyújtani a terhelt izmokat és ínakat**. A gyakorlatot **I- és II. pozícióban is** gyakorolhatjuk **két dynair** párnát alkalmazva.

A dynair párnán számos klasszikus balett alapgyakorlat végezhető, természetesen igazodva az adott évfolyam zenei beosztásaihoz: demi rond, grand rond, fondu, developpé, developpé passé, arabesque, attitude, különböző karkíséretekkel.

2. gyakorlat: testsúlyáthelyezéssel

M.72

2 ütem 2/4

Kiinduló helyzet:

- bal lábon állunk parallel helyzetben
- jobb láb lábujjakkal érinti a dynair párnát (spicc), szintén parallel helyzetben
- karok II. pozícióban

1. ütem: rálépünk a dynair párnára, mialatt hirtelen mozdulattal a bal lábat a jobb láb térdéhez húzzuk (parallel passé)

2. ütem: visszalépünk a kiinduló helyzetbe

A gyakorlatot nyolcszor ismételjük.





Megjegyzés: a testsúlyáthelyezést segíti, ha „ellökjük” magunkat a súlylábrol, használva a talp izomzatát. Később demi pliéből is indíthatjuk a gyakorlatot, illetve en dehors helyzetből, en dehors passé helyzetbe érkezve. A karokat I- és III. pozícióba is vezethetjük, fokozatosan nehezítve a gyakorlatot és fejlesztve a koordinációt. A passé helyzet után, számos pózba érkezhetünk, melyeket előre lépéssel és testsúlyáthelyezéssel érünk el: arabesque-k, attitude-k.

A dynair párnára **hátra is léphetünk**, előre emelt nyújtott lábbal érkezve, illetve attitude helyzetbe. **Az oldalra történő testsúlyáthelyezésnél** érkezhetünk passé helyzetbe, valamint á la second pózba is. **A második és negyedik pozícióból indított tour-k** is előkészíthetők a dynair párna segítségével úgy, hogy a súlylábát helyezzük a párnára és a plié mélyítése után a szabadlábát rendkívüli sur le cou de pied-be, illetve passé-ba húzzuk. **A karkíséret** megegyezik a forgásoknál használt karkísérettel. A testsúlyáthelyezéssel végzett gyakorlatok nagyon hasznosak, **előkészítik és fejlesztik a piqué-s rálépéseket és balance helyzeteket.**

A testsúlyáthelyezés történhet folyamatos haladással is: a talajra helyezzünk **8 darab dynair** párnát és folyamatosan lépünk át egyikről a másikra, különböző pózokba érkezve: parallel passé, arabesque, hátul attitude.

Szakirodalom

1. Dr. Ángyán Lajos, Testnevelés, Motio Kiadó, Pécs, 2002
2. Barcsay Jenő: Művészeti Anatómia, Corvina Kiadó
3. Dubecz József, Általános edzéselmélet és módszertan, Rectus Kft., 2009
4. Eric Franklin: Dance Imagery for Technique and Performance, Human Kinetics, 1996
5. Eric Franklin: Dynamic Alignment/Through Imagery, Human Kinetics, 1996
6. Blandine Calais Germain: Anatomy of Movement, Eastland Press, Seattle, 1993
7. Hatala Boglárka, Képességfejlesztés, MTF, 2007
8. Király Tibor-Szakály Zsolt: Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban, I. és III. fejezet, Dialóg Kiadó, 2011
9. Dr. Mády Ferenc: Élettani Ismeretek táncosoknak, koreográfusoknak, és táncpedagógusoknak, Planétás Kiadó, Magyar Táncművészeti Főiskola, 2007
10. Dr. Miltényi Márta, A sportmozgások anatómiai alapjai I., Medicina könyvkiadó Rt, Budapest, 1993
11. Mozgásterápia, A Magyar Gyógytornászok Lapja, 1997/4.VI. évfolyam
12. Stephen Skinner: Szakrális geometria, Bioenergetic Kiadó, 2007
13. Dagmar Sternad: Stretching, Cser Könyvkiadó és Ker. Kft., 2004

Gyakorlatok szakirodalm:

Progressing Ballet Technique:

Junior program by Marie Walton-Mahon, 2013

Fotók:

A könyvben felhasznált fotók mind saját készítésűek, melyek a Magyar Táncművészeti Egyetem növendékei közreműködésével készültek.

Grafikai illusztrációk:

Barcsay Jenő: Művészeti anatómia, Corvina Kiadó Bp. , 2006

Pogány Gábor Benő, Munkácsy Mihály díjas szobrászművész



A tanulók képességbontakoztatásának elősegítése
a köznevelési intézményekben
EFOP-3.2.6-16-2016-00001

