

JÁTÉK ÉS NÉPTÁNC, TANULÁSI ZAVAROKKAL KÜZDŐ TANULÓKNAK

Tanítási, módszertani segédlet 1-2. osztályosok részére



JÁTÉK ÉS NÉPTÁNC, TANULÁSI ZAVAROKKAL KÜZDŐ TANULÓKNAK

Tanítási, módszertani segédlet 1-2. osztályosok részére

Írta és rajzolta: Bettenbuk Krisztina

Magyar Táncművészeti Egyetem
Budapest, 2019

Lektorálta: Szilágyi Zsolt

© Bettenbuk Krisztina, 2019

A könyv „A tanulók képességkibontakoztatásának elősegítése
a köznevelési intézményekben”

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

ISBN 978-615-5852-09-1

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
A tanulási zavarok meghatározása	9
Tanulási problémákkal küzdő tanulók	9
1. Tanulási nehézségek	9
2. Tanulási zavarok	10
3. Tanulási akadályozottság	10
Javasolt óramenet	13
1. A játék	13
2. A bemelegítés	14
Bemelegítés sorokban	16
Bemelegítés körben	21
3. Ritmusgyakorlatok	28
Ritmusok gyakorlása tapssal, lépéssel, dobogással	30
Ritmusok gyakorlása játékosan	36
Ritmusok gyakorlása kiolvasókkal	37
4. Tánc	40
A tánc és játék, mint fejlesztő mozgás	41
Motívumok	43
Összetett motívumok	48
5. Játék	50
I. Eszközös játékok	52
II. Mozdalmas játékok	57
III. Szellemi játékok	71
IV. Párválasztó játékok	81
V. Mondókák	88
VI. Kiolvasók, kisorolók, kiszámolók	89
Összegzés	93
Felhasznált irodalom	98

Bevezető

1992 óta oktatok néptáncot a délelőtti tanóra keretében és a délutáni tanfolyami csoportokban is, illetve vezetem kerületünk egyik néptánccsoportját.

Az iskola, ahol erre lehetőséget kaptam, két első osztályt indít tanévenként. Egy német nemzetiségi és egy másikat angol-sakkpalota szakiránnyal.

A néptáncoktatás heti egy alkalommal kapott helyet a testnevelés órakeret terhére, nyolc évfolyamon keresztül.

Aki a délelőtti órák alkalmával kedvet kap a tanfolyami órákra, az délutánonként hetente kétszer, a próbákra is járhat. Válogatás és felvételi nélkül fogadjuk ezeket a gyerekeket.

Fontosnak tartom, hogy minden gyermek - akinek kedve van -, tanulhassa népünk játékait, énekeit, táncait.

Minden csoportban van ügyes és kevésbé ügyes, könnyen és nehezen tanuló gyermek.

Hamar észrevettem, hogy egy-két gyermek nehezebben tanulja és nehezebben tudatosítja, mikor, melyik lábbal, melyik oldalra kezdje a lépést, melyik kezét mikor és merre emelje, melyik irányba és hogyan forogjon.

Van olyan is, akinek problémát jelent a játék és az ének szövegének megtanulása.

Sokat beszélgetek szülőkkel és a gyermekeket tanító pedagógusokkal is, így bebizonyosodott számomra, hogy ezek a gyermekek valamilyen tanulási zavarokkal küzdenek. A szülők, s a tanítók visszajelzése alapján viszont látható és érezhető lett, hogy a gyerekek gondolkodási készsége és mozgáskoordinációja javult, mióta népi játékokat és néptáncot tanulnak.

„Ugye a nagy titkokat nem kell elmondani?

Még neked se.

És nem fogsz sírni miatta?

A titkokat csak ujjaimnak mondom el este, amikor elém jönnek.

Múltkor ezért dugtam a kezem a párnám alá...”

Ágai Ágnes

Fontos kihangsúlyoznom, hogy a tanulási zavarokkal küzdő gyerekek nem betegek, tehát nem szabad őket úgy kezelni, mintha betegségben szenvednének.

Sajnos sok gyermek zárkózottabb társainál, fél a hiányosságaitól, nem meri elmondani a problémáit, bánatát, szomorúságát – néha még az ujjainak sem. A közös játék és tánc a gyermekekben feloldja a gátlásokat, ezáltal bátrabbak, felszabadultabbak lesznek.

Évek óta úgy építem fel az óráimat, hogy a nehezebben tanuló gyerekek is örömmel és könnyedén sajátítsák el a játékokat, énekeket, táncokat.

Tapasztalatom és reménységem, hogy nagy kitartással, sok türelemmel, ez sikerül is!

Észrevettem, hogy vannak olyan gyerekek, akiknek hiába szólok, hogy rossz felé kezdik a lépéseket, rossz irányba fordulnak, nem megfelelő irányba indulnak. Ha ki is javítják a hibát, legközelebb újra rosszul végzik el a feladatot.

Ugyanakkor nagyon nagy türelemmel, következetességgel néhány gyermeknél elérhetem, hogy helyes irányba induljon, jó lábbal kezdje a lépést.

Az órák elejét mindig kötetlen „maguktól jött” játékkal kezdjük. Az órák végét szintén, újabb játékok tanulásával vagy régi kedvencekkel zárjuk. Nagy örömmel veszem, amikor nem csak fogócskáznak a gyerekek, hanem az általam tanított játékokat is játszák.

A közel 30 év szakmai munkám során meggyőződtem arról, hogy nem az a jó óra, amikor az első perctől az utolsóig a motívumokat és a koreográfiát gyakoroltatom a gyerekekkel. Még a haladó, gimnazista korosztálynál is fontos része kell, hogy legyen a néptáncórának a játék. Nem csak azért, mert így megtanul a gyermek körben járni, futni, párosan, vagy önállóan forogni, hanem azért is, mert így közelebb kerülnek egymáshoz, és a közös játék során közelebb kerülök hozzájuk én is.

Ezen felismerések vezettek arra, hogy összegyűjtve tapasztalataimat kidolgozzak, és a gyakorlatban alkalmazzak egy fejlesztő-javító programot az általános iskola 1-2. osztályos, tanulási zavarokkal küzdő tanulói részére.

A tanulási zavarok meghatározása

(Gyarmathy Éva – A tanulási zavarok szindróma a szakirodalomban)

A tanulási zavarok általános, összefoglaló kifejezés a különböző - figyelmi funkciókban, a beszédképességben, az olvasási, írási és számolási készségek elsajátításában és használatában akadályozott, de nem a képességhiányok hagyományos kategóriáiba (vakság, sükettség és értelmi fogyatékoság) tartozó - képességdeficitekkel küzdő heterogén csoport megjelölésére. Bár a tanulási zavar más deficitekkel (pl. érzékszervi gyengeség, érzelmi zavarok) vagy negatív környezeti hatásokkal (pl. hátrányos szociokulturális háttér, nem megfelelő oktatás) együtt is jelentkezhethet, azoknak nem egyenes következménye (Yewchuk-Lupart, 1993).

Tanulási problémákkal küzdő tanulók

(DIDAKTIKA: Ballér Endre, Golnhofer Erzsébet, Falus Iván, Kotschy Beáta, M. Nádas Mária, Nahalka István, Petriné Feyér Judit, Réthy Endréné, Szivák Judit, Vámos Ágnes, Nemzeti Tankönyvkiadó Rt.)

A tanulási probléma olyan gyűjtőfogalom, amely az iskolai tanulást hátrányosan befolyásoló tényezőket, jellemzőket foglalja magában. Fokozatai: 1. tanulási nehézség, 2. tanulási zavar 3. tanulási akadályozottság. (Mesterházi, 1998.)

A különféle tanulási problémák külső és/vagy belső okokra vezethetők vissza:

1. TANULÁSI NEHÉZSÉGEK

A tanulási nehézség általában csak egyes tanulási helyzetekben, egyes területeken, időszakosan jelentkező, gyakori tanulási probléma. Minden tanulónál előfordulhat. A tanulóban rejlő okok miatt tanulási zavarokkal küzdő a lassú, a hosszabb betegség miatt lemaradó, a szorongó gyermek. Alulteljesítést okozhat a tanulási módszerek, eljárások ismeretének hiánya és a hiányos vagy nem reális önismeret is. Külső okok lehetnek a következők: emocionális (például családi okok miatt) problémák, motiválatlanság, szociális, kulturális, nyelvi hátrányok. (Réger, 1990.)

2. TANULÁSI ZAVAROK

Tanulási zavarról beszélünk abban az esetben, ha a tanulónál egyes képességterületek működésében jelentkezik súlyos és tartós probléma, mely elsősorban az olvasás, az írás, a helyesírás és a matematika tantárgyakban, a tanulás alapképességeinek kialakításánál okoz gondot. Átlag alatti és átlag feletti, vagyis bármilyen tanulónál jelentkezhet, és befolyásolhatja a tanulását, magatartását. (Gyarmathy, 1998.)

A tanulási zavarok fajtái:

- a) Neurogén tanulási zavarok: a központi idegrendszer működési zavarainak – részfunkciózavarok – következménye: diszlexia (olvasászavar), diszgráfia (írászavar), diszkalkulia (számolási zavar), diszfónia (hangképzési zavarok), diszfázia (nyelvi fejlődési zavar), diszgrammatizmus (a beszéd morfológiai szabályrendszerének zavara), diszpraxia (enyhébb fokú mozgás-, koordinációs zavar), a figyelem, a koncentrációképesség, az emlékezet zavarai. Egymással sokféleképpen kombinálódhatnak.
- b) Pszichogén tanulási zavarok: elsősorban a korai életszakaszban elszenvedett környezeti ártalmak hatására alakulnak ki (motivátlanság, szorongás, kudarcorientált viselkedés).
- c) Poszttraumás tanulási zavarok: a gyermekkorban történt agykárosodás következtében kialakult állapot, a neurogén tanulási zavarokhoz hasonló jellegű. (Gerebenné, 1996.)

3. TANULÁSI AKADÁLYOZOTTSÁG

A tanulás minden területén jelentkező, átfogó, súlyos és tartós tanulási probléma, amelynek következtében az iskolai teljesítmény gyenge vagy elégtelen. A különböző képességek lelassult fejlődése, zavara. Ők speciális nevelési szükségletű, tanulásban akadályozott tanulók, szegregáltan vagy integráltan nevelhetők/oktathatók, és a speciális segítő szakemberek (gyógypedagógus, pszichológus, szociálpedagógus, orvos, fejlesztő terapeuta) segítségével nélkülözhetetlen. (Gaál, 2000.)

Néptáncpedagógusként hogyan kezeljem a tanulási nehézségekkel küzdő gyermekeket olyan csoportban, ahol az ilyen problémákat nem ismerő gyermekek vannak túlsúlyban?

A csoportjaimban a gyermekek többsége nem ismeri a tanulási zavarokkal járó gondokat. Ők csak azt veszik észre, hogy vannak olyanok közöttük, akik lassabban tanulnak, nehezebben alakítanak ki kapcsolatokat, zárkózottabbak. Jónéhányan rendelkeznek elég empátiával és türelemmel a tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek irányában. Vannak, akik nem foglalkoznak velük, de adódnak ellenségeskedések is.

Mivel úgy döntöttem, hogy válogatás nélkül minden jelentkezőt felveszek a néptánc csoportunkba, ilyenkor nekem kell az egyensúlyt megteremtennem, mert mindenkinek lehetőséget kell adni a tanulásra. Így tudjuk művelni és fejleszteni képességeinket.

A tudásvágy, a kíváncsiság a tanulás fő hajtóereje. Ez a természetes hajtóerő a tanulási nehézségekkel küzdőknél, a környezet meg nem értése miatt a motiváció elvesztéséhez vezethet.

Fontos, hogy a néptáncpedagógus e motivációvesztés alapját építse le, ami azt jelenti, hogy kerülje a sikertelenséget és állítsa helyre a sikertelenség miatt elvesztett önbizalmat. Ki kell jelölni a megvalósítható célokat, melyek örömet okoznak az érintett gyermeknek, akinek tudnia kell, hogy a környezete segít nehézségei leküzdésében, de a saját ereje is fontos a célok eléréséhez.

A próbákon a büntetéstől, szégyentől való félelmet távol kell tartani, helyette türelmet, bizakodást kell sugározni!

Minden gyermekkel el kell fogadtatni, hogy tanulási zavarokkal küzdő társuk nem beteg, és ők a közös munkával, kitartással és befogadással tudnak neki segíteni. Nagyon fontos, hogy az ilyen gyermek is barátokra találjon a csoporton belül, és ezt nekünk segíteni kell. Az esetleges ellenségeskedést közös játékkal, feladatokkal ellensúlyoznunk kell.

Az órákon a kisebb, 1-2. osztályos gyermekek egy dologra hosszabb ideig nem tudnak koncentrálni. Ezért rövidtávon megoldható feladatokat, etüdöket állítsunk össze. Váltogassuk e szerint a táncot, a ritmusgyakorlatokat, az ének-és mondókatanulást.

Engedjük őket improvizatíván mozogni és szabadon, önállóan játszani.

Figyeljünk arra, hogy a gyerekek ez alatt az idő alatt se közösítsék ki a tanulási nehézségekkel küzdő társukat. Őt is vonják be a játékba, adjanak neki lehetőséget, könnyen megoldható, a számára is örömet nyújtó feladatot.

A szülőkkel is meg kell beszélni, hogy ne várjanak gyermeküktől gyors tanulást, eredményt, legyenek türelemmel és sokat énekeljenek, játszanak vele, próbálják ki a néptánc tanulást más környezetben, például táncházakban, tánc táborokban is.

A gyermek úgy próbálja elkerülni a kudarcot, hogy nem néz szembe a kihívásokkal. A szülőnek és táncpedagógusnak bátorítani kell a gyermeket, biztatni, hogy meg tudjon birkózni a gondjaival és kialakulhasson, erősödhessen az önbecsülése.

Őt is dicsérjük az órán, hangsúlyozzuk ki pozitív tulajdonságait! Lehet, hogy még nem tudja a többiekkel együtt jobbra kezdeni a cifra motívumot, de lehet, hogy szépen, tisztán énekel. Ezt tudatosítsuk benne, segítsük, hogy bízzon saját magában.

Mindig a reális célok elérésére kell őt bátorítanunk. Ne essünk túlzásba! Annyit dicsérjük, amennyit a gyermek ténylegesen megérdemel, mert a környezetére sincs jó hatással, ha vele aránytalanul sokat foglalkozunk.

Előfordul, hogy a gyermek elfelejt valamit, amit előzőleg már tudott. Tekintsük ezt természetesnek, ne szidjuk le miatta, inkább segítsünk feleleveníteni a korábban tanultakat.

Javasolt óramenet

1. **Játék**, amíg a teremben gyülekeznek a gyerekek (szabad, pedagógus által nem irányított játék)
2. **Bemelegítés**
3. **Ritmusgyakorlatok**
4. **Tánc**
5. **Játék** (új játékok tanulása, régiek gyakorlása)

Egy óra felépítése rugalmasan változtatható, hisz nem minden alkalommal egyformák a körülmények. Vannak, amikor a gyermekek fáradtabbak, túlterhelten jönnek az órára. Ilyenkor több időt játszunk, és a már begyakorolt feladatokat (ritmusgyakorlatok, motívumok) ismételjük át. Új motívumok és bonyolultabb lépések tanítását azokon az órákon végezzük, amikor a gyerekek pihentebbek. Ha például heti két alkalommal tartunk foglalkozást, akkor a hét első óráján tanítsunk az új anyagot, a második órán pedig ismételjük, gyakoroljunk. Így a gyermek jobban el tudja sajátítani a gyakorlatokat és nagyobb biztonsággal használja a motívumokat, játssza a játékokat.

1. A JÁTÉK

Szabad játék, vagy bemelegítő játék

A gyerekek szeretnek feltételek nélkül játszani. Szabadon fogócskázni, rohangálni, labdázni. Megszervezik és kiosztják egymás között a feladatokat, meghatározzák a szabályokat, például, hogy ki a fogó, hol a ház.

Ha figyeljük őket, kiderül, hogy milyen típusú játékokat szeretnek, játszá-e az általunk tanítottakat, lesz-e kedvenc közülük? Nem erőltetik egymásra a játékot. Akinek nincs kedve, nem áll be, vagy később csatlakozik.

2. A BEMELEGÍTÉS

A szabad játék után a bemelegítéssel vezetjük rá a gyermekeket a közös munkára. Minden feladatot folyamatosan együtt végzünk, így figyelmük nem kalandozik el, mert a közösen elvégzett gyakorlatokra koncentrálnak.

A bemelegítésnél ügyeljünk arra, hogy könnyen elvégezhető feladatokat mutassunk be, amit a gyermek velünk együtt tud majd csinálni. Javasolom, hogy zenére végezzük a bemelegítést, mert tapasztalatom szerint a „csak” számolásra végzett gyakorlatok unalmasak a gyermekeknek. A bemelegítéshez használt zenék kiválasztásánál vegyük figyelembe, hogy ne legyen egyhangú, ne legyen minden zeneszám egyforma ritmusú, esetleg túl gyors, vagy éppen túl lassú.

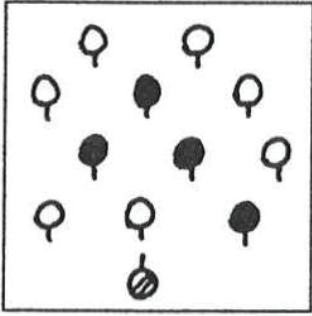
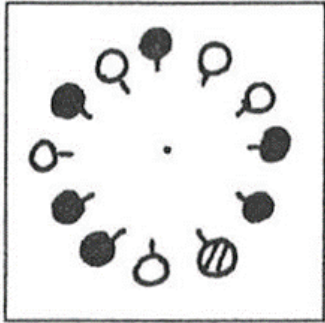
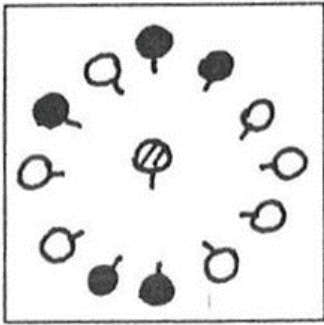
Vegyük figyelembe, hogy a műfaj, amit tanítunk, nem enged meg bármiféle igénytelen zenét.

Ellenben választhatunk

- dallamos, egyenletes lüktetésű komolyzenét (tapasztalatom szerint ezt élvezik a gyerekek),
- népzénét,
- népzene átiratokat, esetleg
- gyermekeknek szóló megzenésített verseket.

Több alkalommal, rendszeresen használjuk ugyanazokat a zenéket, hogy a gyermek megszokja, felismerje, mert így könnyebben kapcsolja össze a dallamokat a rá végezhető gyakorlatokkal. Bizonyos időnként cseréljük a zeneszámokat, hogy a bemelegítés ne váljon unalmassá.

A bemelegítést végezhetjük sorokban és körben, illetve ülve és állva.

	1. Sorokban Velünk szemben helyezkednek el a gyerekek, lehetőleg úgy, hogy mindegyik jól lásson minket, és mi is figyelemmel tudjuk tartani munkájukat.
	2. Körben Nagy körben helyezkedünk el karnyújtásnyira egymástól. Mi is a gyerekek közé álljunk, vagy ülünk (2. ábra), ne a kör közepére (3. ábra, mert úgy a hátunk mögött lévők munkáját nem tudjuk figyelemmel kísérni).
	

 lány
  fiú
  pedagógus

Fontosnak tartom, hogy a barátokat ne válasszuk el egymástól, kivétel, ha többszöri figyelmeztetés ellenére is rendetlenkednek, zavarják egymást.

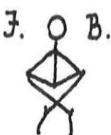
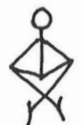
Elégnek tartom a nemek különválasztást a páros táncok tanulásánál, a motívumok körben való tanulásánál, és a párválasztó játékoknál.

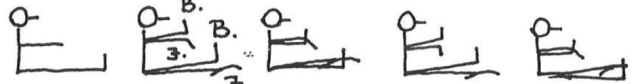
Az alábbiakban kétféle bemelegítő sorozatot szemléltetek. Ezt az átmozgatást javaslom olyan csoportokban, ahol csak tanulási zavarokkal küzdő gyerekek vannak, és olyan vegyes csoportokban, ahol ilyen problémákat nem ismerő gyermekek is vannak.

Bemelegítés sorokban

A bemelegítést törökülésben kezdjük, és álló helyzetben fejezzük be. Szemben ülünk a gyermekekkel, hogy figyelemmel tudjuk kísérni a munkájukat, a hibákat ki tudjuk javítani, és a helyes, szép kivitelezést meg tudjuk dicsérni.

Mondjuk el a gyerekeknek, hogy tükörmozgást végzünk. (ha a pedagógus bal kézzel dolgozik, a gyermek jobb kézzel végzi a feladatot.)

1. Fejkörzés törökülésben (4x4 ütem) jobbra 4 ütem alatt balra 4 ütem alatt ismét jobbra és ismét balra	 F. B. kiindulás  1 - 4 ütem 9 - 12 ütem  5 - 8 ütem 13 - 16 ütem
2. Vállkörzés törökülésben (4x4 ütem) - előre 4x - hátra 4x - előre 4x - hátra 4x Egy ütemre egy körzést csinálunk.	 F. B. kiindulás  1 - 4 ütem 9 - 12 ütem  5 - 8 ütem 13 - 16 ütem
3. Hát púposítása és egyenesítése törökülésben (4x8 ütemben) - előre - hátra	 kiindulás  1. ütem  2. ütem  3. ütem  4. ütem  kiindulás  5. ütem  6. ütem  7. ütem  8. ütem

4. Lábfej feszítése le és fel spicc-pipa hátul tenyértámasszal (4x4 ütemben) páros láb 2x4 ütem váltott láb 2x4ütem	 kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem  kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem
5. Lábfej feszítése le és fel mellkas előtt nyújtott kézzel, azonos oldalon kézfej feszítéssel (4x4 ütemben) - páros láb 2x4 ütem - váltott láb 2x4ütem	 kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem  kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem
6. Lábfej feszítése le és fel mellkas előtt nyújtott kézzel, ellentétes oldali kézfej feszítéssel (4x4 ütemben) - páros láb 2x4 ütem - váltott láb 2x4ütem	 kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem  kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem

**7. Fekvésben kar-
és lábemelések**
(8x4 ütem)

**azonos oldali láb és kéz
emelése**

(4x4 ütem)

- jobb oldal 2x4 ütem
- bal oldal 2x4 ütem

**ellentétes oldali láb és kéz
emelése**

(4x4 ütem)

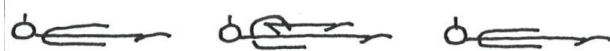
- jobb oldal 2x4 ütem
(jobb láb, bal kéz)
- bal oldal 2x4 ütem
(bal láb, jobb kéz)



kiindulás

1 és 3 ütem
9 és 11 ütem

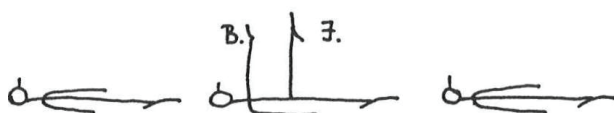
2 és 4 ütem
10 és 12 ütem



kiindulás

5 és 7 ütem
13 és 15 ütem

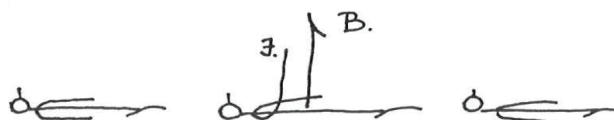
6 és 8 ütem
16 és 18 ütem



kiindulás

1 és 3 ütem
9 és 11 ütem

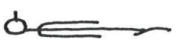
2 és 4 ütem
10 és 12 ütem

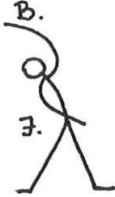
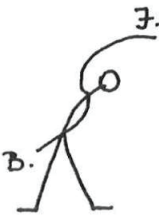


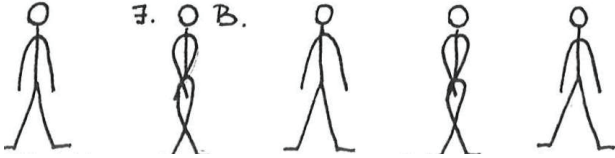
kiindulás

5 és 7 ütem
13 és 15 ütem

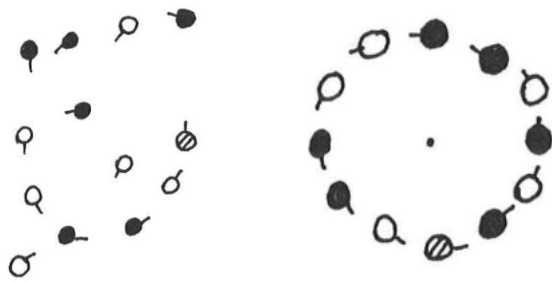
6 és 8 ütem
16 és 18 ütem

8. Fekvésben kar és láb egymáshoz közelítése (8x4 ütem) azonos oldali láb és kar közelítése (4x4 ütem) - jobb oldal 2x4 ütem (jobb láb, jobb kar) - bal oldal 2x4 ütem (bal láb, bal kar) ellentétes oldali láb és kar közelítése (4x4 ütem) - jobb oldal 2x4 ütem (jobb láb, bal kar) - bal oldal 2x4 ütem (bal láb, jobb kar)	   kiindulás 1 és 3 ütem 9 és 11 ütem 2 és 4 ütem 10 és 12 ütem    kiindulás 5 és 7 ütem 13 és 15 ütem 6 és 8 ütem 16 és 18 ütem    kiindulás 1 és 3 ütem 9 és 11 ütem 2 és 4 ütem 10 és 12 ütem    kiindulás 5 és 7 ütem 13 és 15 ütem 6 és 8 ütem 16 és 18 ütem
9. Álló helyzetben törzskörzés (4x4 ütem) - jobbra 4 ütem alatt - balra 4 ütem alatt - ismét jobbra - ismét balra	   kiindulás 1 - 4 ütem 9 - 12 ütem 5 - 8 ütem 13 - 16 ütem

10. Álló helyzetben oldalra hajlások elől kereszttezett kézzel (4x4 ütem) - jobbra (2x4 ütem) bal kar magasra emelve, jobb kar test előtt kereszttezve - balra (2x4 ütem) jobb kar magasra emelve, bal kar test előtt kereszt- tezve	 kiindulás  1 és 3 ütem 9 és 11 ütem  2 és 4 ütem 10 és 12 ütem  kiindulás  5 és 7 ütem 13 és 15 ütem  6 és 8 ütem 16 és 18 ütem
11. Páros lábú ugrálás (8x4 ütem) Zárt lábbal és terpeszben, váltás 4 ütemenként (4x4 ütem) (Zárt lábnál a kéz magastartásban, a terpesz- ugrásnál oldalsó középtartásban van) Váltás 2 ütemenként (4x4 ütem)	 kiindulás  1 - 4 ütem 9 - 12 ütem  5 - 8 ütem 13 - 16 ütem  kiindulás  1-2 és 5-6 ütem 9-10 és 13-14 ütem  3-4 és 7-8 ütem 11-12 és 15-16 ütem
12. Páros lábú keresztező ugrás, kar test mellett (2x4 ütem)	 kiindulás  1 ütem 5 ütem  2 ütem 6 ütem  3 ütem 7 ütem  4 ütem 8 ütem

13. Páros lábú keresztező ugrás a test előtt karkeresztezéssel (2x4 ütem)	 kiindulás 1 ütem 5 ütem 2 ütem 6 ütem 3 ütem 7 ütem 4 ütem 8 ütem
---	--

Bemelegítés körben

1. Futással kialakítjuk a kört. Figyelmeztessük a gyerekeket arra, hogy kényelmes távolságra helyezkedjenek el egymástól (pl. karnyújtásnyira). Vigyázzanak, nehogy meg-rúgják, vagy meglökjék egymást.	 4. ábra 5. ábra
2./a. Magas féltalpon- és sarkon járás (4x8 ütem)	 1 - 8-ütem 17 - 24 ütem 9 - 16 ütem 25 - 32 ütem
2/b. Köralakítás váll-fogással terpeszállásban	

3. Fejkörzés (4x4 ütem) - jobbra 4 ütem alatt - balra 4 ütem alatt - ismét jobbra - ismét balra	kiindulás 1 - 4 ütem és 5 - 8 ütem 9 - 12 ütem és 13 - 16 ütem
4. Törzskörzés (4x4 ütem) - jobbra 4 ütem alatt - balra 4 ütem alatt - ismét jobbra - ismét balra	kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem 9. ütem 10. ütem 11. ütem 12. ütem 5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem 13. ütem 14. ütem 15. ütem 16. ütem

5. Lábfej feszítés le és fel

(spicc – pipa)

(8x14 ütem)

elől-oldalt – hátul-oldalt

irányban jobb lábbal

kezdjük, majd bal lábbal is

végezzük el a gyakorlatot.

Jobb lábbal

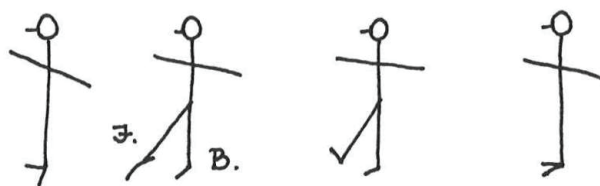
- elől (2x4 ütem)

- oldalt (2x4 ütem)

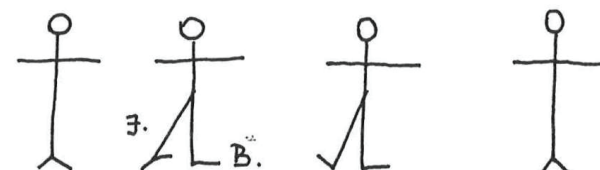
- hátul (2x4 ütem)

- oldalt mégegyszer

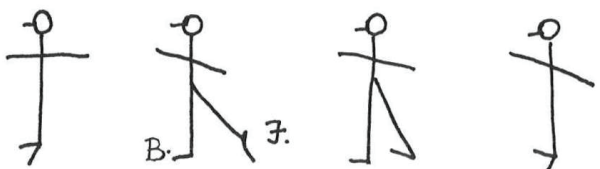
(2x4 ütem)



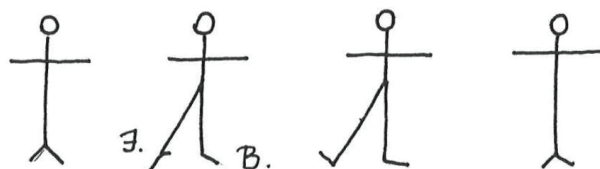
kiindulás 1,3,5,7. ütem 2,4,6. ütem 8. ütem (zárás)



kiindulás 1,3,5,7. ütem 2,4,6. ütem 8. ütem (zárás)



kiindulás 1,3,5,7. ütem 2,4,6. ütem 8. ütem (zárás)

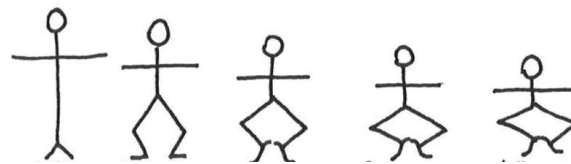


kiindulás 1,3,5,7. ütem 2,4,6. ütem 8. ütem (zárás)

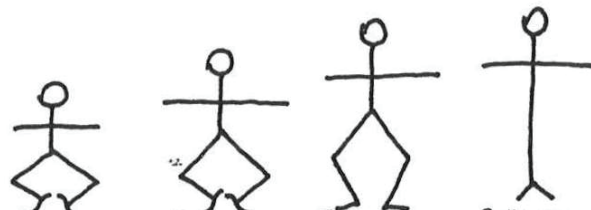
Végezzük el a feladatot bal lábbal is!

6. Leguggolás 4 ütem alatt

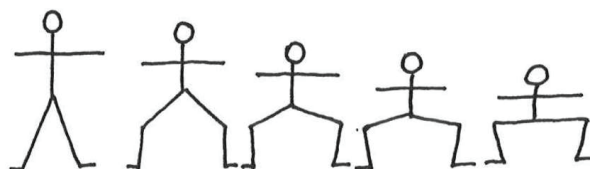
- összeérintett sarokkal és terpeszben (8x4 ütem)
- összeérintett sarokkal (4x4 ütem)
- terpeszben (4x4 ütem)



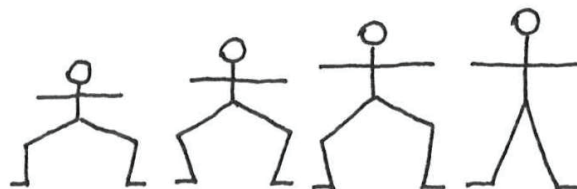
kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem
9. ütem 10. ütem 11. ütem 12. ütem



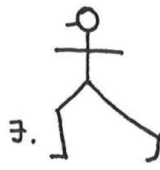
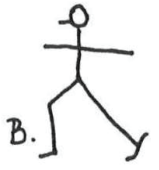
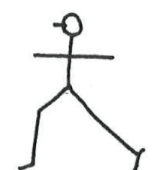
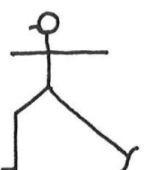
5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem
13. ütem 14. ütem 15. ütem 16. ütem



kiindulás 1. ütem 2. ütem 3. ütem 4. ütem
9. ütem 10. ütem 11. ütem 12. ütem



5. ütem 6. ütem 7. ütem 8. ütem
13. ütem 14. ütem 15. ütem 16. ütem

7. Támadó állásos szökdelés (12x4 ütem) - lábváltás 4 ütemenként (4x4 ütem) - lábváltás 2 ütemenként (8x2 ütem)	 kiindulás  A.  B. 1 - 4 ütem és 5 - 8 ütem 9 - 12 ütem és 13 - 16 ütem  kiindulás  A.  B. 1-2 és 5-6 ütem 3-4 és 7-8 ütem 9-10 és 13-14 ütem 11-12 és 15-16 ütem
Végezzük el a feladatot ütemenkénti váltással is (4x4 ütem) állandó lábváltással!	

Eddig a feladatokat vállfogással végezzük, meglátjuk, hogy a gyerekek mennyire élvezik.

A kezdeti nevetgélés után megtanulják pontosan kivitelezni a gyakorlatot.

Rájönnek, hogy pontosan és helyesen csak úgy tudják megoldani, ha egymásra tekintettel lesznek, és kiegészítik egymás esetleges hiányosságait (pl: ha a lassú, guggoló feladatoknál valaki meginog, akkor a mellette lévő társai meg tudják tartani).

8. Egy lábon szökdelés láb-és karlendítéssel

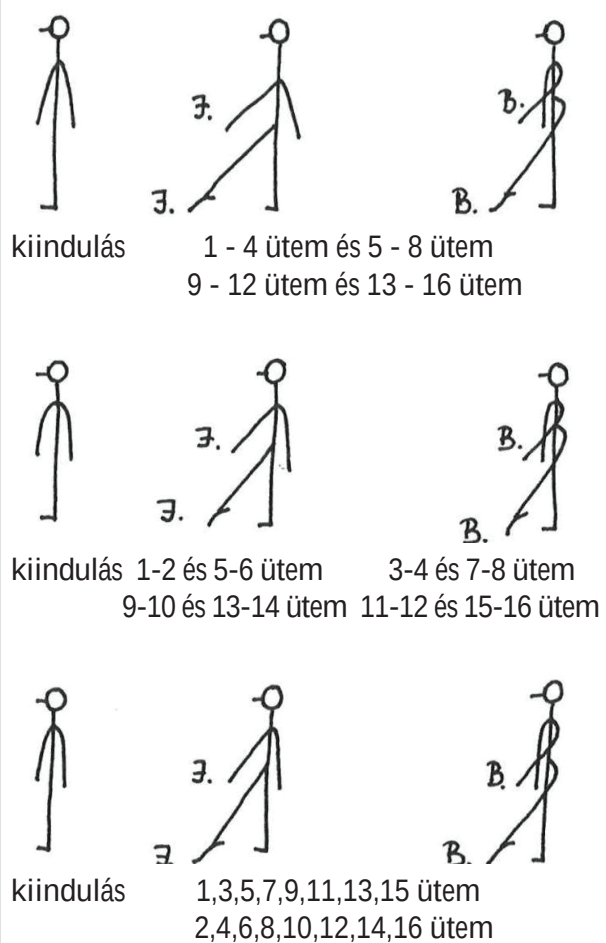
Azonos oldali láb és kar együtt mozog.

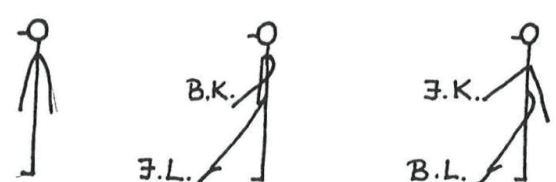
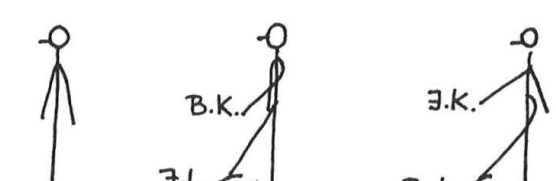
A kör térforma marad, a vállfogás megszűnik.

- váltás 4 ütemenként
(4x4 ütem)

- váltás 2 ütemenként
(8x2 ütem)

- váltás ütemenként
(16 x1 ütem)



9. Egy lábon szökdelés, ellentétes láb- és karmunkával, váltás 4 ütemenként (4x4 ütem) - váltás 4 ütemenként (4x4 ütem) - váltás 2 ütemenként (8x2 ütem) - váltás ütemenként (16 x1 ütem)	 kiindulás 1 - 4 ütem és 5 - 8 ütem 9 - 12 ütem és 13 - 16 ütem
	 kiindulás 1-2 és 5-6 ütem 3-4 és 7-8 ütem 9-10 és 13-14 ütem 11-12 és 15-16 ütem
	 kiindulás 1,3,5,7,9,11,13,15 ütem 2,4,6,8,10,12,14,16 ütem

Az ugrások után két játékos, körben futásos feladattal javaslom a bemelegítést befejezni.

1. A gyermekek futnak körben zenére, amikor az oktató megállítja a zenét, mindenkinek le kell hasálnia, ha újra elindítja a zenét, fel kell állni és futni tovább.
2. A gyermekek szintén körben futnak zenére, amikor az oktató leállítja a zenét, szoborrá kell merevedniük. Aki megmozdul, vagy elneveti magát, zálogot ad, vagy kiáll a futásból, és tízet guggol. Ha az oktató újra elindítja a zenét, a gyerekek újra futnak tovább a következő leállításig.

3. RITMUSGYAKORLATOK

Nagyon fontosnak tartom a ritmusgyakorlatot, de ha nem készítjük alaposan elő, akkor unják a gyerekek.

Általában szem előtt tartott dolgok:

- Ne legyen hosszú, ne vegyen el túl sok időt a táncolástól és a játéktól!
- Könnyen megtanulható ritmusokból a haladjunk a nehezebbek felé!
- A kisebbeknek 2/4-es és 4/4-es beosztású ritmusokat tanítsunk!
- A feladatok végzési módja változatos legyen! (Nem csak tapsolva lehet ritmust előadni.)
- Legyenek egyéni és csoportos feladatok!
- Ritmusfolyamatok – mondókákkal, kiszámolókkal együtt is tanítsunk!
- Zenei kíséretként is tapsoljunk, dobogjunk ritmusokat!
- Alkalmazzunk ritmusos eszközöket! (kanál, ütőbot, dob...)

Gyakorlással a ritmuskészség fejleszthető, de ne felejtsük el, hogy a tanulási zavarral küzdő gyerekek lassabban tanulnak, így az eredményekre türelemmel várjunk, elérkezik!

A feladatokat végezhetjük sorokban, körökben, séta közben, sőt ülve is.

Javaslom, hogy kezdésként az oktató diktálja, és mutassa is meg a ritmusokat, később a gyerekek egymásnak is diktáljanak, és mutassanak ritmusokat.

Kísérőnek ugrós típusú zenéket alkalmazunk, Pl. Somogy, Sárköz, Rábaköz, Dél-Alföld ugrós dallamaival változatossá tehetjük a feladatokat.

Ritmusok, melyekből összeállíthatjuk a feladatsort:

1.	q̇q̇	tá, szün
2.	q̇q̇	szün, tá
3.	nq̇	titi, tá
4.	qṅ	tá, titi
5.	nq̇	titi, szün
6.	q̇ṅ	szün, titi

7.	Y qq	titititi, tá, tá
8.	qq Y	tá, tá, titititi
9.	Y q0	titititi, tá, szün
10.	q0 Y	tá, szün, titititi
11.	Y 0q	titititi, szün, tá
12.	0q Y	szün, tá, titititi
13.	nqnq' Y qq	titi, tá titi, tá, titititi, tá, tá
14.	Y qq'nqn q	titititi, tá, tá, titi, tá, titi, tá
15.	n0n0' Y 00	titi, szün, titi, szün, titititi, szün, szün
16.	Y 00'n0n0	titititi, szün, szün, titi, szün, titi, szün
17.	n qn q' Y q0	titi, tá, titi, tá, titititi, tá, szün
18.	Y q0'n qn q	titititi, tá, szün, titi, tá, titi, tá
19.	n qn q' Y 0q	titi, tá, titi, tá, titititi, szün, tá
20.	Y 0q'n qn q	titititi, szün, tá, titi, tá, titi, tá
21.	n 0n 0' Y qq	titi, szün, titi, szün, titititi, tá, tá
22.	Y qq'n 'n '	titititi, tá, tá, titi, szün, titi, szün
23.	n0n0' Y 00	titi, szün, titi, szün, titititi, szün, szün
24.	Y 00'n0n0	titititi, szün, szün, titi, szün, titi, szün

Rengeteg variációt lehet még összeállítani, de érdemes olyan formákat gyakorolni, melyek könnyen el is táncolhatók.

Feladatok

Ritmusok gyakorlása tapssal, lépéssel, dobogással

(a dobbantást **piros** hangjegyekkel jelöljük)

1. Körben sétálunk.

qqqq ' qqqq

2. Körben sétálunk, de most tapsolunk is hozzá.

kéz: qqqq ' qqqq

láb: qqqq ' qqqq

3. A séta helyett dobbantunk, taps nélkül

qqqq ' **qqqq**

és tapssal is.

kéz: qqqq ' qqqq

láb: **qqqq** ' **qqqq**

4. Körben sétálva négyszer dobbantunk, majd megállva négyszer tapsolunk

kéz: W ' qqqq

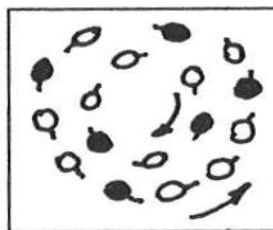
láb: **qqqq** ' W

5. Alakítunk egy külső és egy belső kört, és az előző feladatot elvégezzük egy kis variációval. (A feladatot ellentétes irányba haladva, és szerepcserével is meg lehet oldani.)

külső kör

kéz: W ' qqqq

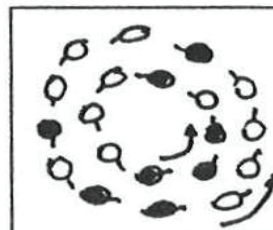
láb: **qqqq** ' W



belső kör

kéz: qqqq ' W

láb: W ' **qqqq**



- | | |
|---|--|
| 6. Dobbantás és járólépés
körben taps nélkül | láb: qqqq ' qqqq |
| 7. Dobbantás és járólépés
tapssal és taps nélkül | kéz: qqqq ' W
láb: qqqq ' qqqq |
| 8. Zenére körben járás, közben
nq ritmus tapsolása | kéz: nq nq ' nq nq
láb: qq qq ' qq qq |
| 9. Zenére körben járás, közben
nq ritmus tapsolása | kéz: nq nq ' nq nq
láb: qqqq ' qqqq |
| 10. Zenére körben járás, közben
qn ritmus tapsolása | kéz: qnqn ' qnqn
láb: q q q q ' q q q q |
| 11. Zenére körben járás, közben
qn ritmus tapsolása | kéz: qnqn ' qnqn
láb: qqqq ' qqqq |
| 12. Zenére körben járás
nq ritmusban | láb: nq nq ' nq nq |
| 13. Zenére körben járás
nq ritmusban
nq tapssal kísérve | kéz: nq nq ' nq nq
láb: nq nq ' nq nq |
| 14. Zenére körben járás
qn ritmusban | láb: qnqn ' qnqn |
| 15. Zenére körben járás
qn ritmusban
qn tapssal kísérve | kéz: qnqn ' qnqn
láb: qnqn ' qnqn |

A 8., 9., 10., és 11. gyakorlatokat két körben is csináljuk meg, így a gyerekeknek érdekesebb lehet a feladat.

Alkossunk egy külső és egy belső kört az 5. feladat rajza szerint:

A külső kör legyen „A”, a belső kör legyen „B”.

A 8. feladat variálása:

„A” csoport

kéz: qnqn ' qnqn

láb: qq qq ' qq qq

„B” csoport

kéz: q q q q ' q q q q

láb: qn qn ' qn qn

A 9. feladat variálása:

„A” csoport

kéz: nqnq ' nqnq

láb: qqqq ' qqqq

„B” csoport

kéz: qqqq ' qqqq

láb: nqnq ' nqnq

A gyerekek körben járva végzik a feladatot.

A 10. feladat variálása:

„A” csoport

kéz: qnqn ' qnqn

láb: qq qq ' qq qq

„B” csoport

kéz: qq qq ' qq qq

láb: qnqn ' qnqn

A 11. feladat variálása:

„A” csoport

kéz: qnqn ' qnqn

láb: qqqq ' qqqq

„B” csoport

kéz: qqqq ' qqqq

láb: qnqn ' qnqn

A 8., 9., és 11. feladatok variálásait a csoportok között is cseréljük fel, és végeztessük el így is a gyerekekkel.

A következő feladatsort először állásban, majd végül kettes csárdáslépéssel, és cífrával is gyakoroljuk. Az egyszerűbbtől haladjunk a nehezebb felé, egyről kettőre, kettőről háromra, háromról négyre.

Akkor térjünk át új feladatsorra, ha az előzőt már biztonsággal végzik a gyerekek.

A gyerekek a kör középpontjával szemben helyezkednek el, de sorokba rendeződve is megcsinálhatjuk a feladatokat.

Zene nélkül és zenére is végezzük el a gyakorlatokat.

I. feladatsor

A kéz munkája alatt a láb nem dolgozik, és láb munkája alatt a kéz a csípőn van.

1/a 2x4 ütem alatt helyben járás kéz: W ' W
láb: qqqq ' qqqq

1/b qq tapsolása kéz: qqqq ' qqqq
láb: W ' W

2/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 1/a pontot helyben járás közben.

2/b qq tapsolása kéz: qqqq ' qqqq
láb: W ' W

3/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 1/a pontot helyben járás közben.

3/b nq tapsolása kéz: nqqn ' nqqn
láb: W ' W

4/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 1/a pontot helyben járás közben.

4/b qn tapsolása kéz: qnqn ' qnqn
láb: W ' W

5/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 1/a pontot helyben járás közben.

5/b nq tapsolása kéz: nqnq ' nqnq
láb: W ' W

6/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 1/a pontot helyben járás közben.

6/b qn tapsolása kéz: qnqn ' qnqn
láb: W ' W

II. feladatsor

Megismételjük az I. feladatsort, de a lábbal folyamatosan, megállás nélkül járunk.

III. feladatsor

Megismételjük az I. feladatsort, de helyben járás helyett kettes csárdást táncolunk jobbra-balra.

IV. feladatsor

Ebben a feladatsorban a kéz munkája ugyanaz, mint az előzőekben, de a láb munkájánál a cifrát váltogatjuk a helyben járással, vagy a cifrát váltogatjuk a kettes csárdással. Ezzel a feladatsorral akkor foglalkozzunk, ha a gyerekek már biztonsággal el tudják táncolni a cifrát és a kettes csárdást.

7/a	2x4 ütem alatt helyben járás, vagy jobbra-balra 2x4 ütem alatt kettes csárdás	kéz: W ' W láb: qqqq ' qqqq
-----	---	--------------------------------

7/b	q q tapsolása és cifra táncolása	kéz: q q q q ' q q q q láb: nq nq ' nq nq
-----	----------------------------------	--

8/a 2x4 ütem alatt ismétljük az 7/a pontot.

8/b	q q tapsolása és cifra táncolása	kéz: q q q q ' q q q q láb: nq nq ' nq nq
-----	----------------------------------	--

9/a 2x4 ütem alatt ismétljük az 7/a pontot.

9/b	n q tapsolása, cifra táncolása	kéz: nq nq ' nq nq láb: nq nq ' nq nq
-----	--------------------------------	--

10/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 7/a pontot.

10/b qn tapsolása, cifra táncolása kéz: qnqn ' qnqn
láb: nqnq ' nqnq

11/a 2x4 ütem alatt ismételjük az 7/a pontot.

11/b nq tapsolása, cifra táncolása kéz: nq nq ' nq nq
láb: nqnq ' nqnq

12/a az „a” pont ismétlése

12/b qn tapsolása, cifra táncolása kéz: qnqn ' qnqn
láb: nqnq ' nqnq

Ez a IV. feladatsor már nagyon összetett a kisgyermek számára, ezért fontosnak tartom, hogy csak akkor kezdjük el gyakorolni és megtanulni, ha az előtte lévő három feladatsort már biztosan megtudja csinálni.

Ha a gyerekek rendszeresen foglalkoznak ritmusok tapsolásával, dobogásával, akkor már második osztályos korukra megtanítható a IV. feladatsor is.

Az összetett, komplex gondolkodás fejlesztése a tanulási zavarokkal küzdő gyerekeknél igen fontos.

Lépésről-lépésről haladva tanuljuk ezeket a nehéz ritmussorokat. Ne várjuk el a gyerektől, hogy rögtön, első bemutatásra már megismételje a láttakat, hanem együtt csináljuk, együtt gyakoroljuk vele!

Játszva is tanulhatunk ritmusgyakorlatokat. Sokszor előfordul az órákon, hogy a ritmusok előadásába több testrészt is bevonunk a kezünkön, lábunkon kívül. Füttyel, csentintéssel is ismételjük a feladatokat. Így kerül be a ritmusgyakorlatok közé a fejre csapás (saját, esetleg mellette álló fejére), fül-és orrhúzás, nyelvnyújtás, fejbillentés, combra-, lábszárra-, és fenékre ütés, számárfül mutogatás, kacsintás. Az ötletekből a gyerekek kifogyhatatlanok.

A következők néhány példán bemutatom, hogyan végezhetjük a játékos ritmusgyakorlatokat.

Ritmusok gyakorlása játékosan

1. A pedagógus eltapsol egy ritmust: nq és a gyerekek visszatapsolják

Például:	e	e	q
	<i>kacsint,</i>	<i>kacsint,</i>	<i>nyelvnyújtás</i>
	e	e	q
	<i>fejre üt,</i>	<i>fejre üt,</i>	<i>orrot húz</i>
	e	e	q
	<i>combra üt,</i>	<i>combra üt,</i>	<i>fület húz</i>

Találjunk ki sok féle variációt, de a gyerekeknek is sok ötletük szokott lenni. (csettintés, füttyölés, puszidobás...)

2. Mutatok egy újabb ritmust, például:

füttyölök, füttyölök, két kézzel comb külső felét megütöm, két kézzel comb külső felét megütöm és tapsolok = qq'nq ritmusban, majd megszólítok egy gyermeket, aki visszajátssza nekem ezt a ritmust. Majd ő is kitalál egy újat, amit már egy általa választott társnak kell visszajátszani. Ez addig megy, amíg mindenkire rákerül a sor, vagy amíg a gyerekek figyelve nem kalandozik el.

3. Több sorban ülnek a gyerekek. Tapsolok egy ritmust az első sor első gyerekeknek, ő visszatapsolja, majd ugyanazt a ritmust a második, harmadik, szépen sorban az összes gyerek egész az utolsó sor utolsó gyereke is, kígyóvonalban.

Ritmusok gyakorlása kiolvasókkal

Ezt is nagyon szeretik a gyerekek, egyrészt érdekes, amikor új szövege tanulnak, másrészt hasznos is, mert az itt tanultak a játéknál is felhasználhatók.

A szövegek alatt a ritmusokat tapssal, dobogással tanítsuk a gyerekeknek.

1. q q ' n q
Y ' n q

Egy – begy li – ba – begy
te – rád – jut – a hu – szon – egy

Bárna (Nógrád)
Lázár 1997. 296.sz.

2. Y ' Y ' Y
Y ' Y ' M n ' q

E – gyem ket – tem
há – bor – hé – ber
Ö - kör – bi – ka
vas – ka – ri – ka
Len – gyel – Lász – ló
ka – to – na
bé – bic – buk

Kerta (Veszprém)
Lázár 1996. 126.sz.

3. Y Y ' Y Y
q q n q ' Y n q

A – pa – cu – ka
Fun – da – lu – ka
Fun – da – ká – vé
Ka – man – du – ka,
Ap – cuk - fun – da luk,
Fun – da – ká – vé
Ka – man – duk!

Kalocsa (Pest-Pilis-Solt-Kiskun)
Lázár 1996. 128.sz.

4. q q q q ' q n q q
q n Y ' n n q q q

*An – tan – té – nusz, Szó – laka – té – nusz,
Szó – la – ka – li – ke – lu – ka, A – la – ba – la - bam – busz – ka*

*Dávod (Bács-Bodrog)
Lázár 1997. 300.sz.*

5. q q n q ' q q n q
Y Y ' q q q

*Egyedem – begyedem – cé – bem – bé Ábri – fáabri – váje – bumm!
Hó – kusz – pó – kusz, pim – pe – ló – kusz Áje – váje – bumm!*

*Szegilang (Zemplém)
Lázár 1997. 292.sz.*

6. q q n q ' Y n q
Y n ' Y
n q q q n q

*Egyedem – begyedem, ten – ger – nád, Hajd – dú – só – gór, mit – kí – ván,
Nem kí – vá – nok e – gye – bet, Csak – egy – fa – lat ke – nye – ret.
Inc, fínc, te – vagy – kint.*

*Kocsord (Szatmár)
Lázár 1997. 295.sz.*

7. q n Y ' n q n q
q q n q ' q q n q
n q n q

*Egy, ket – tő, csip – ke – vesz – szó, Há – rom, négy, bez – zeg – légy,
Öt, hat, fut – a pap, Hét, nyolc, tú – rós góc,
ki – lenc, tíz, víg – e víz.*

*Klészse (Moldva)
Lázár 2002. 203.sz.*

8. q q q n n q
Y Y ' Y q

*An – tan – dó, Zsó – fi, A – ni – kó,
A – ki – re – jut a száz – ket – tő, Az lesz a hu – nyó.*

*Parajd (Udvarhely)
Lázár 2002. 207.sz.*

9. n q q q ' q q q q
q q q q ' q q q q
q q n q

*Ma – da – rak volt – tunk, föld – re – száll – tunk,
Bú – za – sze – met ka – pir – gál – tunk,
Inc – pinc, te – vagy kint.*

*Korond (Udvarhely)
Lázár 2002. 210.sz.*

10. q q q q ' n n q q
q q q q ' n n q q
q n q q ' q n q q
Y q q q ' q q q
Y ' q q q

*Le – men – tem a pin – cé – be va – jat csi – pe – get – ni,
Utá – nam jött édes – anyám po – fon vere – get – ni.
Nád kö – zé búj – tam, nád sí – pot fúj – tam,
Az - én - sí – pom így szó – lott: Dí – dá – dú
Gazd – asz – szo – nyom nagy szá – jú*

*Korond (Udvarhely)
Lázár 2002. 211.sz.*

4. TÁNC

Öröm, felszabadultság, szabadság, jó kedv – számomra ezt jelenti a néptánc.

Minden embernek és minden gyermeknek szüksége van ezekre, és nem csak pillanatokig, hanem az életük részeként, mindennapjaikban is.

Örülök, amikor a közös munkánál, legyen az játék vagy tánc, látom a gyermekek szemében a csillogást, és a boldogságot.

Tapasztalatom szerint sok gyermek kicsi korában szeret táncolni, de sajnos mi felnőttek valahogy elrontjuk ezt, mondván: „Nem a néptánc a divat, inkább sportolj, számítógépezz, tanulj nyelveket, mert azzal tudsz majd pénzt keresni.”

Pedig a tánc megszabadít gátlásainktól, félelmeinktől, és ez különösen fontos a tanulási zavarokkal küzdő gyerekeknél. A tánc segít leküzdeni szorongásukat, fontosnak érezhetik magukat, és a közös örömből fakadóan sok-sok baráttra tehetnek szert.

Dolgozzunk az órán körben kézfogással (ez fontos! – mert mindenki érzi az összetartozást, nincs kirekesztés), de dolgozhatunk sorokban, ha van rá lehetőségünk, tükrös teremben.

Jó, ha gyermek látja magát tánc közben, tanítsuk meg, hogy kísérje figyelmével a mozgását, és hogyan javítsa ki hibáit.

A gyermekek alap-mozgáselemei az ugrálás és a futás. A mi feladatunk, hogy ezeket az elemeket ritmusba rendezzük, táncná formáljuk.

A lépések tanulásánál is fontosnak tartom a fokozatosság elvét: lépésről lépésre haladjunk!

Mindig táncoljunk együtt a gyerekekkel, ne csak diktáljunk. Engedjük őket improvizálni, és táncolni irányítás nélkül.

A gyerekek egymásnak mutassanak motívumokat, mozdulatokat.

- Párosan is, kiskörökben is (4-6 fő) táncoljanak a gyerekek.
- Vonjunk be játékokat is az improvizatív táncolásba.

Pl.: a páros vagy egyéni táncoknál, ha a zenét az oktató leállítja, szoborrá kell változni. Aki megmozdul zálogot ad, vagy kiesik a játékból.

Vagy körben táncolnak a gyerekek, közben egy seprűt adogatnak körbe, esetleg egy kalapot tesznek egymás fejére. Ha az oktató leállítja a zenét, akinél a seprű vagy a kalap van, az kiesik a játékból.

A tanult lépésekből rövid etűdöket is összeállíthatunk. A legkisebbeknek a dunai dialektus ugrós motívumait érdemes tanítani az alábbi motívum-leírást követve.

Fontos, hogy megfelelő tempójú ugrós zenét válasszunk, figyeljünk, hogy nem legyen lassú, de túl gyors se. A dallamokat és a hozzá tartozó szöveget tanítsuk meg a gyerekeknek, így a tánc és a közös éneklés még nagyobb öröm lesz.

A tánc és játék, mint fejlesztő mozgás

Cél és feladat:

- a gyermek harmonikus, összerendezett mozgásának fejlesztése,
- egyensúlyérzék fejlesztése,
- a nagy és finom mozgások fejlesztése, erősítése,
- kéz-láb, szem-és testrészek összehangolása,
- játékok és énekek által a szókészlet fejlesztése,
- oldalirányok tudatosítása (jobb-bal, előre-hátra, lent-fent, alul-felül)

A mozgás fejlődését a következők nehezítik:

- szem-kéz koordináció zavara,
- kézizmok fejletlensége,
- térérzékelési működési zavarok,
- térbeli viszonylagosság gyengesége,
- alak- háttér érzékelési zavar,
- mozgásritmus zavar,
- egyensúlyzavar, tónusgyengeség,
- alacsony manipulációs készség,
- finommotorika, zavara.

(Fejlesztő Pedagógia, 1993/1-2. 55-56.)

A játékok és a táncok által a mozgás fejlődésének a zavarai fejleszthetőek, a gyengeségek erősödnek. A zenére való mozgás örömet jelent a gyermeknek.

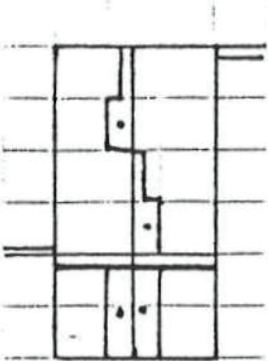
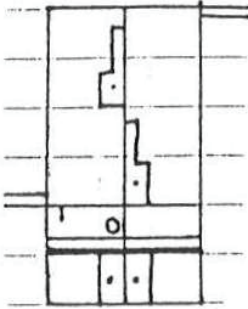
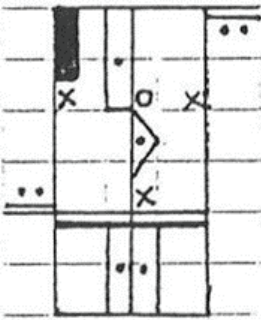
A játékok tanulása közben olyan mozgásformákkal ismerkedik meg a gyermek melyek:

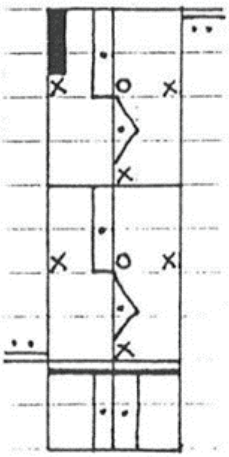
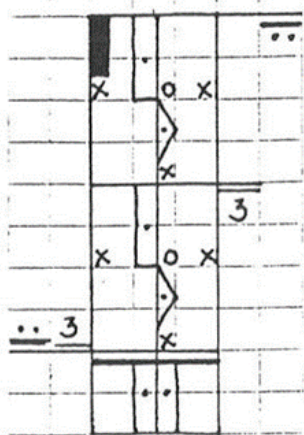
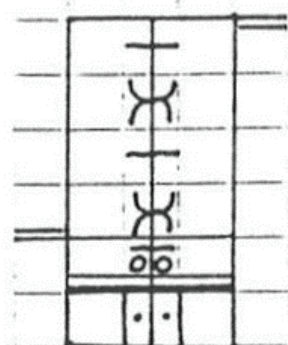
- előkészítik a tánc tanulását,
- fejlesztik a gyermek testrészeinek, gondolkodásának koordinációját,
- segítik összehangolni a testrészek harmonikus mozgását,
- a köralakítás, a csigavonal kialakítása, a vonulások, a forgások, a karalatti átbújások, javítják a térérzékelést és erősítik a térbeli tájékozódást,
- erősítik az izmokat,
- a szökdelés, a páros és egylábon való ugrálás fejleszti az egyensúlyérzékét,
- a mondókák, kiszámolók fejlesztik a ritmusérzékét.

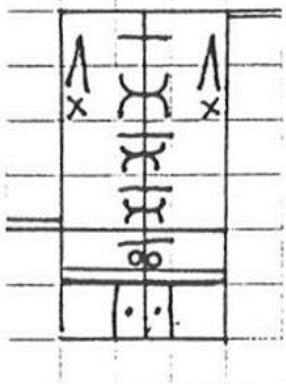
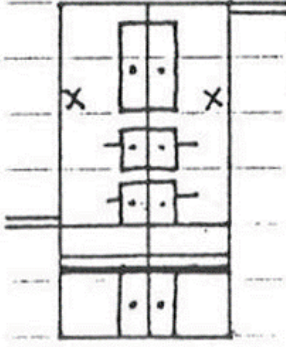
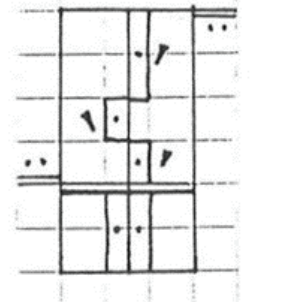
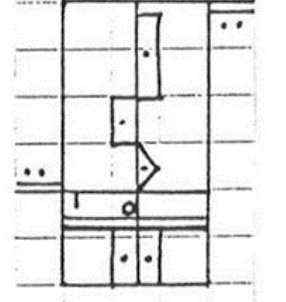
Táncos mozdulatok melyeket tanítsunk a gyermekeknek:

- ugrálás egy lábon és páros lábon,
- ugrálás egy lábról a másik lábra, egy lábról páros lábra és páros lábról egy lábra,
- guggolás,
- dobbantás,
- ringás (testsúlyáthelyezés)
- térdrugózás,
- futás és ugrás váltogatása,
- sarokemelés páros lábról,
- sarokkoppintás előre-oldalra váltott lábbal,
- oldalazó lépés egyirányba jobbra és balra,
- oldalazó lépés irányváltással,
- forgás egyedül és párosan lépéssel, futólépéssel, szökdeléssel,
- sétalépés és oldal lépés dobbantással,
- helycsere és egymás megkerülése.

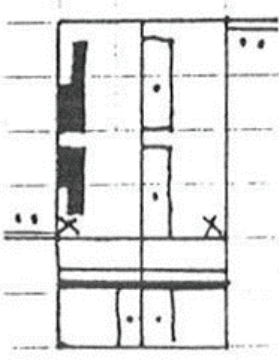
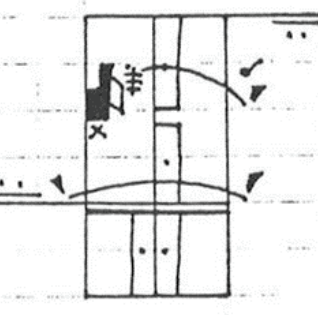
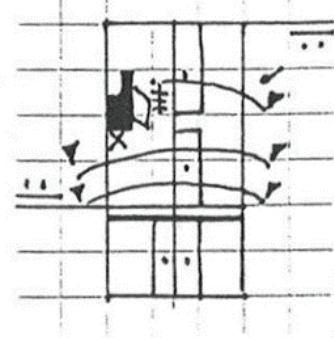
Motívumok

	1. Sétalépés Jobb – bal lábbal előre lépünk. Azonos ismétlés
	2. Futó Jobb – bal lábbal előre futunk. Azonos ismétlés
	3. Egyes csárdás Jobb lábbal kis távolságra oldalra lépünk q (a jobb lábat kissé hajlítva) majd a bal lábat félsúlyal, kis térdhajlítással a jobbhoz zár- juk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq

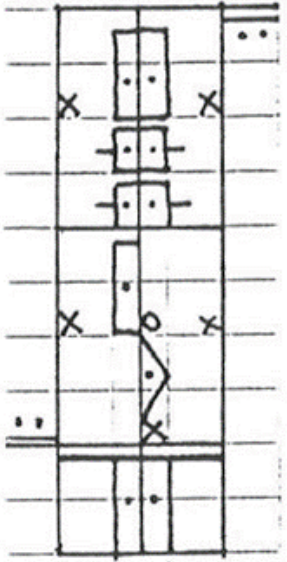
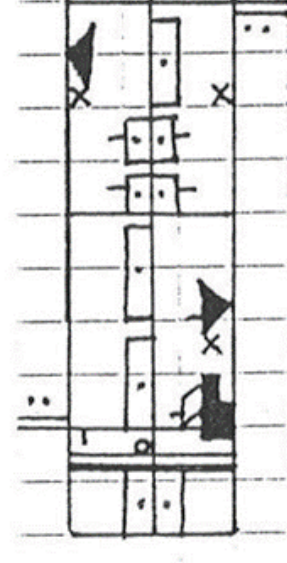
	4. Kettes csárdás Jobb lábbal kis távolságra oldalra lépünk q (a jobb lábat kissé hajlítva) majd a bal lábat kis térdhajlítással a jobbhoz zárjuk q a jobb lábbal kis távolságra oldalra lépünk q (a jobb lábat kissé hajlítva) majd a bal lábat félsúllyal, kis térdhajlítással a jobbhoz zárjuk q Ritmusa: qq
	5. Tovahaladó csárdás Jobb lábbal kis távolságra oldalra lépünk q (a jobb lábat kissé hajlítva) majd a bal lábat kis térdhajlítással a jobbhoz zárjuk q Az előző két fázist kétszer megismételjük q q q q A jobb lábbal kis távolságra oldalra lépünk q (a jobb lábat kissé hajlítva) majd a bal lábat félsúllyal térdhajlítással a jobbhoz zárjuk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq\ qq\ qq\ qq
	6. Sarokemelgetős Kiindulásnál I. pozícióban állunk, s ütemelőzőben féltalpra emelkedünk e talpra ereszkedünk, majd féltalpra emelkedünk q az előző fázist azonosan ismétljük q Azonos ismétlés Ritmus: e \qq

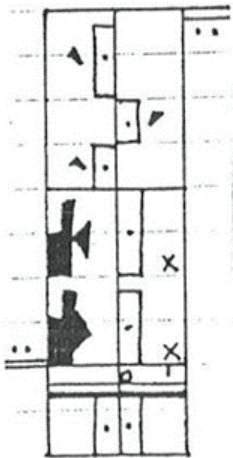
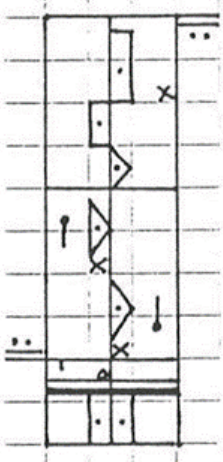
	7. Höcögő (ugrás nélkül) Kiindulásnál I. pozícióban állunk, s ütemelőzőben féltalpra emelkedünk e Talpra ereszkedünk, majd féltalpra emelkedünk e Az előző fázist megismétljük e majd kis térdhajlítással talpra ereszkedünk és ezután térdhajlítással féltalpra emelkedünk q Azonos ismétlés. Ritmusa: e \nq
	8. Höcögő (ugrással) Alapállásban féltalpon helyben ugrunk kétszer n majd kis térdhajlítással helyben ugrunk q Azonos ismétlés. Ritmusa: nq
	9. Dobogó cifra Jobb – bal – jobb kis térdhajlítással lépünk dobogva nq Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: nq
	10. Oldalt cifra Jobb lábbal oldalra ugrunk e bal majd jobb lábbal helyben lépünk eq Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: nq

	11. Előre cifra Jobb – bal lábban kis távolságra előre futunk n majd jobb lábbal, kis térdhajlítással, kis távolságra előre futunk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: nq
	12. Hátul kereszt cifra Jobb lábbal kis térdhajlítással oldalra ugrunk e bal lábbal félsúllyal, féltalpon kis távolságra hátra lépünk e majd jobb lábbal kis térdhajlítással, kis távolságra előre lépünk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: nq
	13. Sarkas cifra Jobb lábbal kis távolságra oldalra ugrunk, s a bal lábszárat vízszintesik rézsut hátra lendítjük e bal lábbal sarkon, félsúllyal kis távolságra előre lépünk e majd a jobb lábbal kis térdhajlítással, kis távolságra hátra lépünk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: nq
	14. Fut-fut, ugrik Jobb – bal lábbal előre futunk n majd kis térdhajlítással, páros lábra ugrunk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: nq

	15. Lengető Jobb lábon kis térdhajlítással helyben ugrunk, s a bal lábat hajlítva, mélyen hátra lendítjük q jobb lábbal helyben ugrunk, majd a bal lábat mélyen előre lendítjük q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq
	16. Csapásoló I. Jobb lábbal helyben lépünk és tapsolunk egyet q jobb lábon helyben ugrunk, a bal lábat kis térdhajlítással, s kicsit kifelé forgatva mélyen előre emeljük, és jobb tenyérrel megütjük a lábszárat belülről q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq
	17. Csapásoló II. Jobb lábbal helyben lépünk q és kétszer tapsolunk n jobb lábbal helyben ugrunk, a bal lábat kis térdhajlítással, s kicsit kifelé forgatva mélyen előre emeljük, és jobb tenyérrel megütjük a csizmaszárat belülről q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa láb: q q kar: n q

Összetett motívumok

	1. Csárdás – höcögő Jobbra egyes csárdást járunk qq féltalpon kétszer helyben ugrunk n kis térdhajlítással helyben ugrunk q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq' nq
	2. Lengető – höcögő Bal lábon helyben ugrunk, s a jobb lábat kifelé forgatva féltalpon elől a földhöz érintjük q bal lábon helyben ugrunk, s a jobb lábat kis térdhajlítással féltalpon oldalt a földhöz érintjük q páros lábon (I. pozíció) féltalpon kétszer helyben ugrunk n jobb lábon kis térdhajlítással helyben ugrunk, s a bal lábat kis térdhajlítással mélyen oldalra emeljük q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq' nq

	3. Lengető – cifra Jobb lábon kis térdhajlítással helyben ugrunk, s a bal lábat hajlítva (comb elől mély, lábszár jobb oldalt mély) a jobb láb előtt keresztbe lendítjük q jobb lábon kis térdhajlítással helyben ugrunk, s a bal lábat hajlítva (comb, elől mély, lábszár oldalt mély) rézsút előre lendítjük q bal – jobb – bal lábbal helyben dobogunk n q Szimmetrikus ismétléssel. Ritmusa: qq' nq
	4. Keresztező futó – helyben cifrával Jobb lábbal kis távolságra oldalra futunk q bal lábbal a jobb mögött igen kis távolságra jobbra futunk q jobb – bal – jobb lábbal dobogva helyben lépünk n q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq' nq
	5. Keresztező futó – oldalt cifrával Jobb lábbal kis távolságra oldalra futunk q bal lábbal a jobb mögött kis távolságra jobb oldalra futunk q jobb oldalt cifrát táncolunk n q Szimmetrikus ismétlés. Ritmusa: qq' nq

5. JÁTÉK

„A játék minden külső kényszerítő körülményt nélkülöző szabad cselekvés”¹ – ez a meghatározás azt sugallja, hogy tulajdonképpen nem fontos, s nem történik semmi baj, ha életünkből kimarad.

Kijelenthetjük azonban, hogy mivel a játéknak igen fontos pszichológiai és társadalmi szerepe van, arra kell törekednünk, hogy a gyerekek és a felnőttek életében egyaránt elfoglalhassa az őt megillető helyet.”²

Gyermekkorom óta igen fontos helyet foglal el az életemben a játék.

Szüleim, nagyszüleim erről mindig is gondoskodtak. Játsoztam egyedül, játszottam barátokkal és játszom ma is tanítványaimmal, kicsikkel és nagyokkal egyaránt.

A mai világban különösen fontosnak tartom, hogy megtanítsuk gyermekeinket játszani, és játszunk velük mi is. Sajnálattal látom, hogy már az óvodából is úgy jönnek iskolába a gyerekek, hogy nem tudnak eljátszani egy vonulós-kapuzós népi gyermekjátékot. Nem tudják hogy kell kaput tartani, nem tudják hogy kell átbújni alatta! Sokszor primitív kiszámolókat, mondókákat tanítanak nekik óvodákban. Nem ismerik a párválasztó játékokat, nem tudják rendesen elkapni és eldobni a labdát.

De! Közülük sokat már olvasnak, írnak, és teljes biztonsággal kezelik a számítógépet, mobiltelefont.

Kérdem én, hova rohanunk? Hova vezet ez, nem lesz-e kártékony hatással a későbbiekben ez társadalmunkra?

Felmerült bennem, hogy ez a rohanás, ez az állandó megfelelni vágyás is közrejátszik a tanulási zavarok kialakulásában.

Sok gyermek állandó stresszben él, ugyanis kis korától kezdve egyre nehezebb elvárásoknak kell megfelelnie.

Sajnos mi szülők és pedagógusok is belehajszoljuk gyermekeinket ebbe a rohanó világba.

¹ Niedermüller Péter: Műfaji sajátosság (Magyar népi játékok)
In: Magyar néprajz VI. 538.9.1

² Lázár Katalin: Énekes, táncos népi játékok tanítása

Az állandó rohanásban a gyermekeknek nincs idejük elmerülni saját kis álmvilágukban!

Pedig fontos lenne minél több időt fordítani a közös játékra, amelyek segítségével észrevétlenül is fontos dolgokat tanul meg a gyermek.

A játék fejleszti a fizikai-és szellemi teljesítőképességet, erősíti a szabálytudatot, ugyanakkor ellazít, felszabadít, segít leküzdeni a gátlásokat.

Örülök, amikor jó példát hallok olyan óvó-és tanítónénikről, akik céltudatosan és módszeresen tanítanak a gyerekeknek játékokat, és maguk is játszanak velük.

Ez azért fontos, mert a gyermek utánzással tanul. Legtöbbször így tanul meg integetni, beszélni, járni, majd nagyobbacskaként eljátssza, utánozza az őt körül vevő szituációkat. Például, ha boltost játszik, eljátssza a vásárlót és az eladót is, ha orvosost játszik ő a doktornéni, doktor bácsi, ápolónő is, aki meggyógyítja a babákat.

Nem tartom jónak, ha a játék kezdete előtt magyarázgatjuk és „szájbárágósan” tanítjuk a játékszövegeket, szabályokat.

Kezdjük el a játékot, közben mondjuk és mutassuk a feladatokat. Mivel a gyerekek még nem ismerik a játékot, izgatja őket, mi bontakozik ki, ezért jobban figyelnek.

Az ajánlott játékokat olyan szemmel válogattam, hogy a tanulási zavarral küzdő gyermekek feloldódjanak, de a játékok szinte észrevétlenül „hiányosságaik” fejlesztését is szolgálják.

Ezért választottam eszközös játékokat (labdajátékok), mozgásos-, szellemi-, és párválasztó játékokat, mondókákat, kiolvasókat és kisorolókat.

Célunk ne csak a játékok tökéletesítése legyen, hanem az, hogy az együtt játszás örömeivel, az új játékok tanulásával élményt adjunk a gyerekeknek.

Engedjük őket szabadon játszani! Kérdezzük meg tőlük, hogy mit játszsunk? Így magunk is meglátjuk, milyen típusú játékokat kedveltek meg.

Látható, milyen fontos, hogy az oktató ne csak egy-két játékot ismerjen! Biztosan tudjon kívülről minél több játékot, játékvariációt, ne könyvből, papírból tanítson!

I. Eszközös játékok

A labda a legnépszerűbb, legkedveltebb játékeszköz. A labda kiválasztásánál fontos, hogy figyelembe vegyünk a gyermek életkorát, valamint azt, hogy a tanulási zavarral küzdők nehezebben tanulják meg a labda elkapását.

A labdajátékokat is az egyszerűbbtől a bonyolultabbig, folyamatosan tanítsuk a gyerekeknek. Segítenek a párhuzamosan gyakoroltatott tapsolós ritmusgyakorlatok is, melyek segítségével a gyermek megtanulja, miként kell a két tenyerét összeérinteni, ami előkészület a labda elkapásához.

A kisméretű labdákat nehezen, vagy egyáltalán nem tudják elkapni a kisgyerekek, a túl kemény labdától félnek, mert, ha nem jól nyúlnak felé, fájdalmasan eltalálja őket. Ezeket a kudarcokat úgy kerülhetjük el, ha megpróbáljuk helyesen kiválasztani a megfelelő labdát.

Ne legyen a labda se túl kicsi, se túl nagy, se kemény, se túl puha. A játék-boltokban kapható közepes méretű gumilabda megfelelő lehet a játékhoz, de ha az adott játékhoz nem szükséges, hogy pattanjon, készítsünk rongy-labdát, vagy nemezlabdát.

Meglátjuk mekkora öröm lesz a gyermekeknek az általuk készített labdával játszani!

A játékokat játszhatjuk teremben is – ha van alkalmas tornaterem, vagy, ha tükörmentes táncteremben tartjuk az órát, de ha idő megengedi, menjünk ki a szabadba, iskolaudvarra, közeli parkba.



11. Fogdosós (elkapós) - Klézse (Moldva)

„Két gyermektől felefelé (kettőnél többen) játszódjuk. Körbe állunk, s a pórkát (labdát) egymásnak vetjük (dobjuk). Aki nem tudja megfogni a pórkát, az veszteszt, többet nem játszik. Legutolján csak egy marad, ő lesz a játék nyertője.”

Lázár 2002. 35. sz.

12. Szólitózás (elkapós) - Nagykend (Kis-Küküllő)

„Többen játsszuk. Fogunk egy labdát, és egyikünk feldobja a magasba, esetleg egy alacsony tetőre. Közben szólit valakit. Akinek a nevét mondja, annak kell kifognia a labdát, s aztán ő dobja fel és szólit valaki mást.”

Lázár 2002. 36. sz.

13. Elkapós és kidobós - Beresztelke (Maros-Torda)

„Egyikünk feldobja a labdát, és mond egy nevet. Akit szólit, annak kell kifognia a labdát, a többi szétszalad, mert amint kifogja, rögtön ki kell dobjon valakit. Ha nem tudja kifogni a labdát, vagy nem talál el senkit, megint feldobjuk a labdát, és megint neki kell kifognia és kidobni.”

Lázár 2002. 37. sz.

14. Szamarasdi - Klézse (Moldva)

„Három gyerektől felfelé játszódjuk. Kiválasztjuk a szamarat, amelyik földön középen fog ülni, s a pórkát (labdát) megfogja. A többi mellette, vagy földre veti (dobja) a pórkát a másik gyereknek. A középen ülő, meg kell fogja a pórkát. Ha megfogja, akkor már nem szamar többé. Az lesz a szamar, aki a pórkát elfogta. Addig játszódjuk, amíg megunjuk.”

(Úgy is játszadjuk, hogy a szamar álljon, és fusson a labda után erre-arra).

Lázár 2002. 38. sz.

15. Aki kapja, marja (hártadobós, elkapós) - Tatabánya (Komárom)

Labdajáték, akárhányan játszhatjuk. Valaki feldobja a labdát és elkiáltja magát: „Aki kapja, marja!”. Aki elkapja, az dobja fel ismét. Ha a labda a földre esik, az előző dobó visszakapja és ő dobja újra.”

Lázár 1997. 22. sz.

16. Fállás („Földre teríts” elkapós) - Gölle (Somogy)

Gólyaláb – „Körbe állunk és egymásnak dobálunk egy labdát össze-vissza. Aki nem tudja elkapni, keresztbe teszi a lábát, a következő hibázásnál fél-lábra áll, majd féltérdre ereszkedik, egészen letérdel, hasra-, végül hanyatt fekszik. A következő hiba után már kiesik. Ha viszont egyszer elkapja a labdát, az előző büntetés feloldódik, azaz egy fokozatot visszaléphet.”

Lázár 1997. 24. sz.

17. Tekeri – tapsi labdázás (falhoz verő, elkapós) - Alsóboldogfalva (Udvarhely)

„Többen játszhatjuk. Szükséges hozzá egy labda (régbben szőrlabdával játszották). Az először csak feldobja a labdát a falra, és kifogja, elkapja. Másodszori falra dobásnál egyet tapsol, után fogja ki. Harmadik falra dobásnál a háta mögött tapsol, utána fogja ki. Negyedik falra dobásnál kifogás előtt a két keze fejével tekerő mozdulatot tesz. Ötödik falra dobásnál a kifogás előtt egyet tapsol és tekerő mozdulatot tesz. Hatodik (utolsó) falra dobásnál elől – hátuk taps után fogja ki a labdát. Aki közben elejti, az kiáll, átadja a labdát a következőknek. Az nyer, aki minden mozdulatot hiba nélkül elvégez, és nem ejtette el a labdát sem.”

Lázár 2002. 39. sz.

18. Falhozdobó - Törökkoppány (Somogy)

Somogyban a falhoz dobó ügyességi játékot rendszerint kislányok játszották, egyedül. Játék közben mondókákat mondtak, és igyekeztek, hogy ne ejtsék le a labdát. Ha többen játszottak, a labdát elejtő lány kiesett a játékból. A mondóka és a cselekvés szoros kapcsolatban volt egymással. Például a játékos a falhoz dobta a labdát, majd elkapta, miközben mondta:

- | | |
|-----------------|--|
| „Hátbavágó” | - önmagát mindkét kezével hátba vágta, |
| „Savanyító” | - két kezét összezsápta, |
| „Gyertyatartó” | - két tenyér csuklóját összeérintette, de a tenyér nyitott, |
| „Kis kosár” | - kis körözés, |
| „Nagy kosár” | - nagy körözés, |
| „Jobb láb” | - jobb láb alatt eldobni, és a visszapattant labdát elkapni, |
| „Bal láb” | - bal láb alatt eldobni és a visszapattant labdát elkapni, |
| „Fordulj bolha” | - gyorsan megperdülni a dobás alatt, |
| „Bukkanó” | - hirtelen leguggolni |

Szapu 1996. Gyermekjátékok

19. Labdaiskola - Törökkoppány (Somogy)

Egy múlt századi osztrák játékgyűjtemény a helyes és ügyes labdafogás begyakorlására „labdaiskolát” közöl. A tananyag a következő: a labdafogás gyakorlását minden játékos maga végzi. Az első gyakorlat a labda szabályszerű elfogása. A faltól három méterre álló játékos a kezét a feje magasságába emeli, s a labdát a falra dobja. Amikor az visszapattan, ebben a magasságban fogja meg.

Egyenlőre, két kettőre,

Három hatra, hat kilencre, üss a tízre, tizenegyre, fuss!

A többiek a körön kívül helyezkednek el és a szöveg megfelelő részénél szétfutnak. Ekkor a labdázóknak el kell találniuk valakit a futók közül. Ha ez sikerült, helyet cserélnek.

Szapu 1996. Gyermekjátékok

20. Kisiskola, nagyiskola (falhoz verő elkapós) - Nagyváty (Baranya)

Többen játszunk. Az első fogja a labdát (nagyobbaknál már lehet kis méretű, vagy teniszlabda), a falra dobja, majd elkapja, közben mondja:

<i>„Egyenlőre,</i>	<i>Tizenegyre,</i>
<i>Két kettőre,</i>	<i>Gyertyatartó,</i>
<i>Három hatra,</i>	<i>Vaskoppantó,</i>
<i>Hat kilencre,</i>	<i>Egyet falra,</i>
<i>Üsd a tízre,</i>	<i>Tízet földre!”</i>

„Gyertyatartó”-nál magasba dobja, „Vaskoppantó”-nál ismét falra, de hagyja egyszer lepattanni a földre, úgy kapja el. „Tízet földre”-kor tízet pattogtat a földön. Ha sikerült hiba nélkül végigcsinálni, akkor kijárta a kisiskolát. A nagyiskola ugyanez, csak elkapás előtt tapsolni kell, a következőkben pedig „kelepelni” (kézforgatás). Ha elrontja, a következő játékosnak adja át a labdát.

Ha nyeresre akarjuk játszani, megállapodunk, hogy meddig játszunk, és az nyer, akinek addigra a legtöbb iskolája van.

Lázár 1997. 27. sz.

21. Falhoz verő (elkapós) - Alsómégy (Pest)



A falhoz dobott labdát el kell kapni különböző módokkal:

Egy kéz:	egy kézzel kapjuk el,
Két kéz:	két kézzel kapjuk el,
Sima:	elkapás előtt két kezünket tenyérrel össze- simítjuk,
Csattanós:	elkapás előtt tapsolunk,
Szájbavágás:	elkapás előtt egyik kezünket a szánkhoz verjük,
Fülhúzás:	elkapás előtt mindkét kezünkkel megfog- juk a fülünket,
Jaj, de karcsú vagyok én:	elkapás előtt csípőre tesszük a kezünket,
Lábas:	egyik lábunk alatt dobjuk a labdát,
Kisegyes:	elkapás előtt ugrunk egyet,
Nagyegyes:	elkapás előtt nagyot ugrunk,
Forgós:	elkapás előtt megpördülünk magunk körül.

Aki elrontja, átadja a labdát a következő játékosnak.

22. Dugósdí (kidobós) - Beleg (Somogy)

Két csapatban állunk föl. Egymással szemben két vonalat húzunk, egyik mögé „dugók”, másik mögé a „cél” csapat áll.

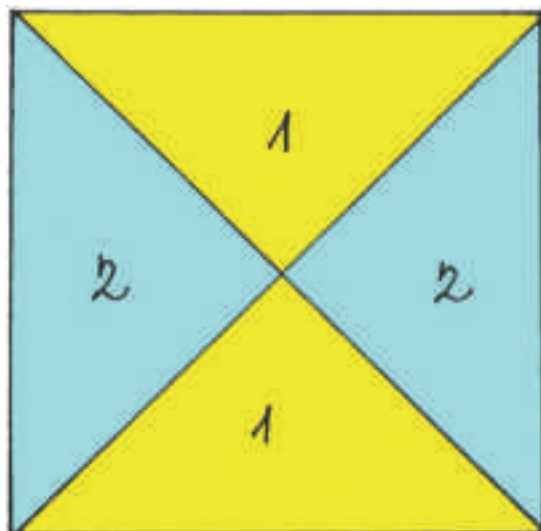
A dugók mind úgy csinálnak, mintha náluk volna a labda (kezüket a kabátjuk, aló dugják), de persze csak egyiküknél van.

A dugók cseleznek, a célcsapat játékosai pedig úgy igyekeznek, hogy bárkinél is van a labda, ne tudja őket megdobni. A labdát rejtegető egyszer csak előkapja a labdát, és megpróbál kidobni valakit. Ha sikerül, ők maradnak a dugók, de ha nem, akkor cserélnek. Akkor is csere van, ha a másik csapat el tudja kapni a labdát, és megdob valakit a dugók közül.

Lázár 1997. 31. sz.

II. Mozgásos játékok

23. Várazás I. - Korond (Udvarhely)

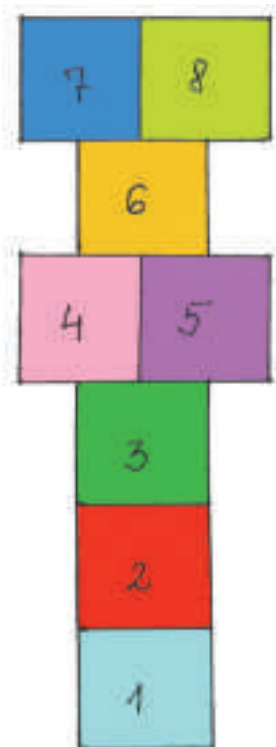


„Többen is játszhatjuk.

Az első játészó egy lábbal ugrik az egyes kockába, kettővel a kettésbe, megint eggyel a másík egyesbe. Így egy lábön ugorva megfordul, és ugyanezt visszafelé is megcsinálja. Ha vonalra lép, akkor „lelesz”, s kezdí a játékoz a következő játékos.”

Lázár 2002. 73. sz.

24. Várazás II. - Korond (Udvarhely)



„Ketten, vagy többen is játszhatjuk. Először is egy alkalmas száraz, sima helyre kirajzoljuk a várat. Az első kockába teszünk egy cserepdarabot, vagy egy kavicsot. A játékezdő egy lábon megáll a vár előtt, lehajolva fel kell, vegye a cserepet, és átdobja a kettes kockába. Egy lábbal beugrik az egyes kockába, így állva kiveszi, a kockából a cserepet átdobja a hármas kockába és egy lábon előre ugrik a kettes kockába. Felveszi a hármasból a cserepet, és dobja a négyesbe, ugrik a hármasba, majd dobja az ötösbe, és ugrik a négyesbe. Amikor a cserepet a hatos kockába dobja, akkor a négyes és az ötös kockába két lábra terpeszbe állhat és egy kevés ideig pihenhet. Az ötös kockába egy lábbal áll, a hatos kockából felveszi a cserepet, és a hetesbe dobja, a hatosba ugrik, most felveszi a hetesből, a nyolcasba teszi, a hetesbe ugrik, itt egy lábon állva felveszi a nyolcasból, és a cserep helyébe teszi a másik lábát. Itt megpihen, majd felugorva a levegőben megfordul. Itt a hetes és a nyolcas kockába állva, a cserepet a hatosba teszi, és így az előbbi módon visszajön az egyes kockához.

Ha a cserep a játék közben a vonalra esik, vagy esetleg a játékos vonalra lép, akkor „le lesz”, és a játékot kezdi a következő játékos. Így folytatódik a játék, amíg el nem unjuk.”

Lázár 2002. 74. sz.

25. Kerem borsó (guggolós játék) - Csíkszentsimon (Csík)

„Körbe állunk, összefogjuk a kezünket és elindulva énekeljük:”



Ke - rem bor - só, Ku - co - ri má - mi!
Hull a bor - só,
Min - den kert - be
Egy szem bor - só,

„Kucori-nál leguggolunk. Aki leesik, kiáll a játékból.
A végére csak egy marad, akkor újrakezdjük”.

Lázár 2002. 86.sz.

26. Keringő bába (guggolóskörjáték) - Válaszút (Kolozs)

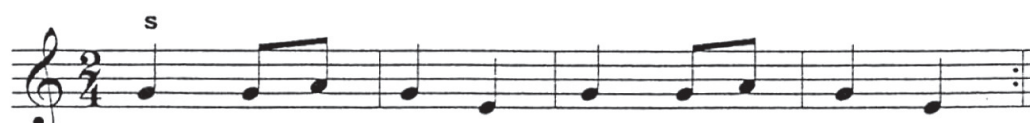
„Körbe állva lépegetünk énekelve, a csüccsre legugolunk.”



Ke - rin - gö bá - ba, Bújj a ka - ma - rá - ba,
Edd meg a szil - vát, Csüccs!
Köpd ki a mag - ját,

Lázár 2002. 87.sz.

27. Kis ruca úszik (kifordulós körjáték) - Feketelak (Szolnok-Doboka)



Kis ru - ca ú - szik Fe - ke - te tó - ba',
Any - já - hoz ké - szül Len - gyel - or - szág - ba,
Sí - kos a tal - pa, Ma - gas a sar - ka,
For - dulj ki, for - dulj ki, Szép pi - ros al - ma!

Lázár 2002. 91.sz.

28. Húzzad, húzzad magadat (páros forgó) - Parajd (Udvarhely)

„Ketten keresztbe összefogjuk a kezünket, a felső testünket hátra feszítve, egymást kiegyensúlyozva forgunk körbe-körbe.”



Lázár 2002. 92.sz.

29. Páros forgó, vagy kocsizás - Bize (Somogy)

„A kocsizáshoz két lány nyújtott karral összefogódnak. Keresztezett kézzel magukat hátrafeszítve - korábban bő szoknyájukat lábuk közé szorítva -, körbe-körbe forognak.

Lábuk majdnem összeér, térdük enyhén rugózik. A forgás szédületében, hátra hajló testtel, ütemesen mondják:

„Kocsi, kocsi komámasszony,
Mért vagy olyan sovány asszony?
Azért vagyok sovány asszony,
Mert kend olyan kövér asszony!”

A játékot eredetileg viseletet hordó lányok játszották. A forgás után általában leguggoltak, és szoknyájuk szépen köréjük terült. Ma csupán a forgás kedvéért játsszák a lányok.”



Lázár 1990. 578.sz.

30. Vadazó (sima fogó) - Somoska (Moldva)

„Kiválasztjuk a fogót, aki a többiek után fut, hogy megfogja őket. Akit megfog, az kiesik a játékból. A fogó mindig ugyanaz marad, a megfogott kiáll. Aki utoljára marad a játékban, az a győztes.”

Lázár 2002. 97.sz.

31. Hátulsó pár előre! - Marosfalu (Maros-Torda)

„Fiuk, lányok vegyesen játsszák.

Kettős sorban állunk. Egyet kiválasztunk, aki előre áll, és kiáltja: „Hátulsó pár előre!”

Ekkor a leghátulsó pár a sor két oldalán előre fut, de úgy, hogy a kiáltó ne tudja egyiket se megfogni. Igyekeznek a kiáltó előtt összefogni a kezüket.

Ha a kiáltó valamelyiket megfogja még mielőtt össze tudnának fogódzni, akkor az lesz a fogó, ő pedig a másikkal beáll a sor elejére. Így folytatjuk, amíg meg nem unjuk.”

Lázár 2002. 100.sz.

32. Mit csinálsz, te ülü? (tyukozás) - Tatrang (Brassó)

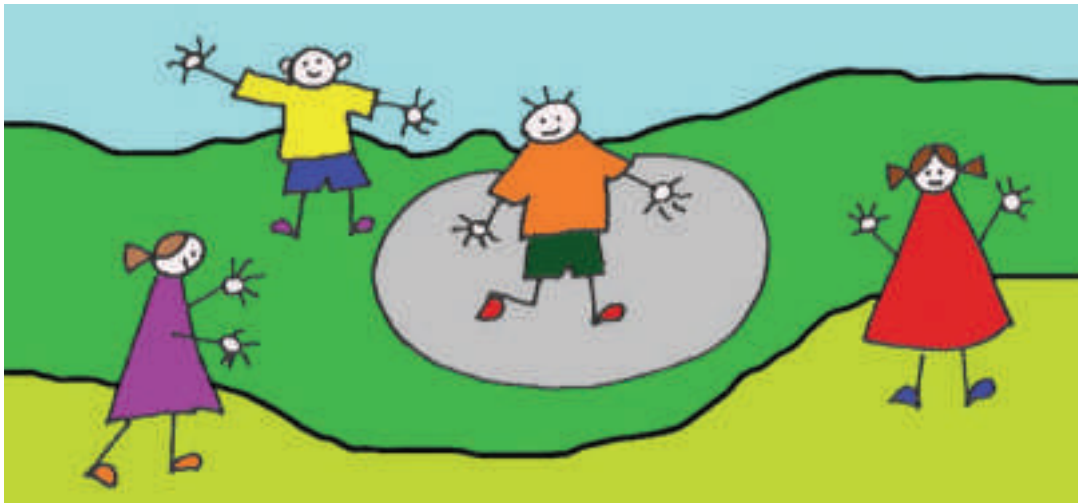
”A gyerekek választanak maguk közül egy ülü, meg egy tyúkanyót, a többiek a csirkák. Sorban állnak egymás mögé, legelől a tyúkanyó, vele szemben pedig az ülü. A tyúkanyó kezdi a párbeszédet, az ülü felelhet neki:

- *Mit csinálsz te ülü?*
- *Ások.*
- *Mit ásol?*
- *Kutat.*
- *Minek a kutat?*
- *Víznek.*
- *Minek a vizet?*
- *Főzni.*
- *Mit főzöl?*
- *Levest.*
- *Milyen hússal?*
- *A te csürkéiddel.*
- *Anyá vagyok, nem hagyom!*
- *Ülü vagyok, megfogom!*

A héja ekkor megpróbál elkapni valakit, de a tyúk kitárt karral ide-oda fordulva védelmezi őket. Akit elfog a héja, az kiáll. Addig játsszuk, míg az összes csibét el nem kapja.”

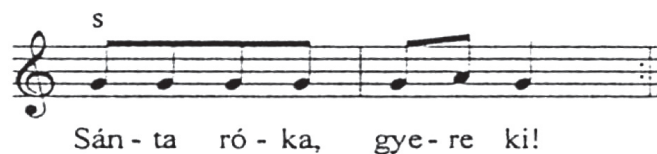
Seres 1984. 9634.sz.

33. Sánta róka - Alsóörs (Zala)



Rajzolunk egy kört, ebbe áll be a róka.

A többiek a körön kívül állnak, és énekelnek a rókának:



Amikor a többiek nem is gondolják, a róka egy lábon szökdelve váratlanul kiugrik, elkap egy, vagy több gyereket. Akit elkap, az is róka lesz és beáll a körbe.”

Lázár 1997. 145.sz.

34. Kinn a bárány, benn a farkas - Homokmégy (Pest megye)

„Kiválasztunk egy bárányt és egy farkast, a többiek pedig körbe állnak.

Folyamatosan énekeljük:



A farkas kergeti a bárányt, a kör pedig összefogott kezekkel kapukat tartva azokat kinyitja, a farkas előtt pedig lecsukja. Ha a farkas elkapja a bárányt, szerepet cserélnek, vagy új farkast és bárányt választunk.”

Lázár 1997. 147.sz.

35. Mit játszunk lányok

A gyerekek kézfogással körbe sétálnak, majd a mondóka végén magasra emelik a karjukat, úgy, hogy nem engedik el egymás kezét, és leguggolnak.

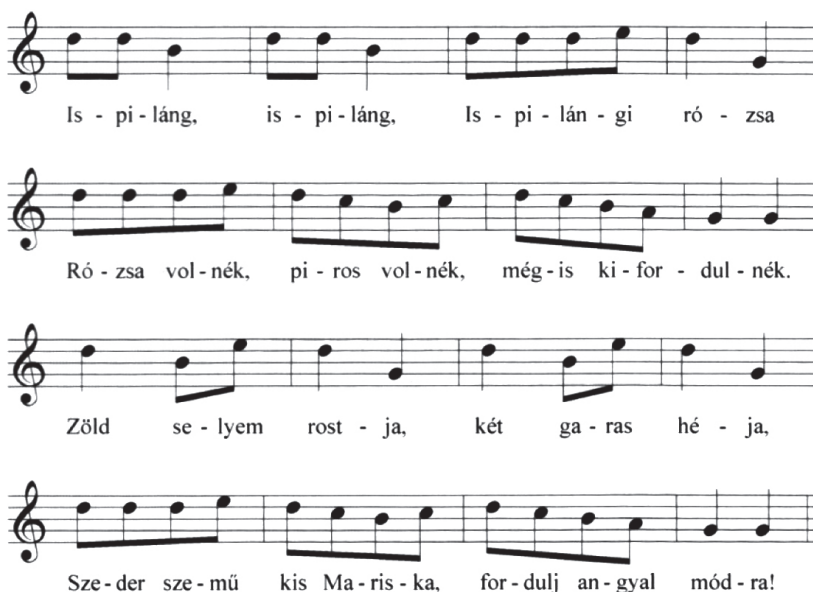
*Mit játszunk lányok,
Kicskiriku, bugyburiku,
Látok-látok hat barackot,
Kukurikú!*

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

36. Ispiláng, ispiláng

A gyerekek kézfogással körbe sétálnak dallam végén, amikor azt éneklik „menyecske” mindig a következő lány fordul ki, ha pedig a nevére nevezik, akkor az, akit megneveztek.

Ha más mind kifordultak, ugyanúgy játszanak tovább, csak úgy éneklik „mégis befordulnék” – s végül mindenki visszafordul.



Is - pi - lán - g, is - pi - lán - g, Is - pi - lán - gi ró - zsa

Ró - zsa vol - nék, pi - ros vol - nék, még - is ki - for - dul - nék.

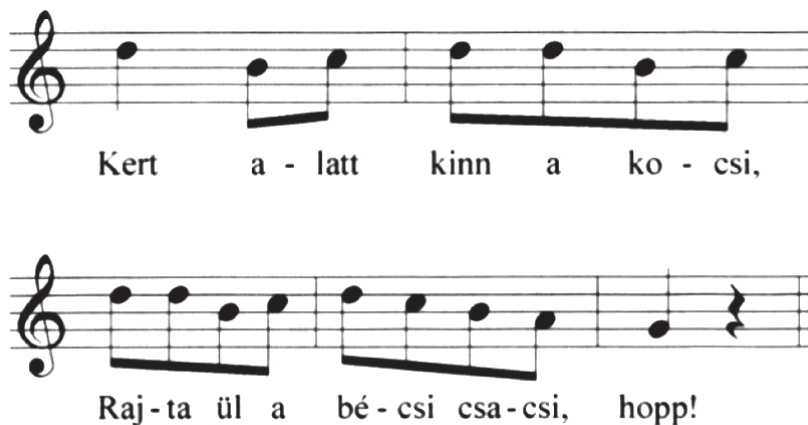
Zöld se - lyem rost - ja, két ga - ras hé - ja,

Sze - der sze - mű kis Ma - ris - ka, for - dulj an - gyal mód - ra!

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

37. Kert alatt kicsi kocsi

A gyerekek kézfogással körbejárnak, a végén a „hopp”-ra leguggolnak.



Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

38. Án-tán-ti-ti-jom...

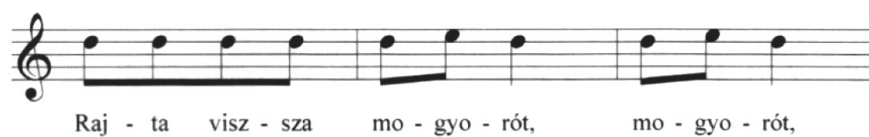
A gyerekek kereszt kézfogással szökdelnek és a „hopp”-ra megfordulnak.



Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

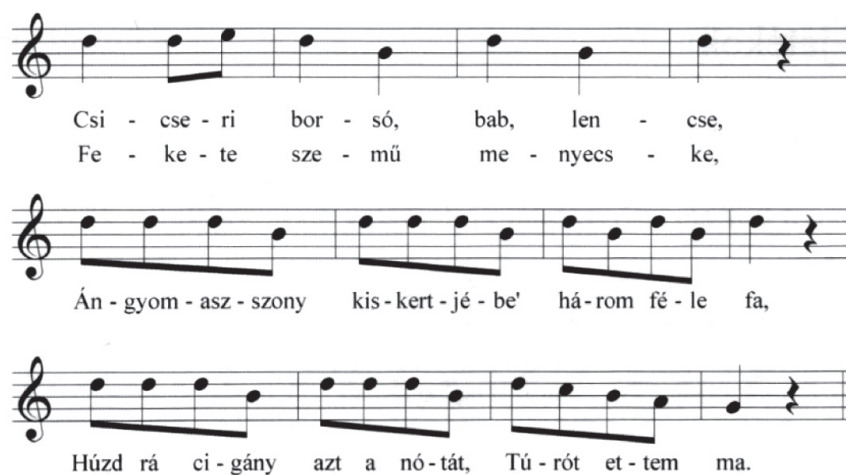
39. Dombon törik...

A gyerekek kereszt kézfogással szökdelnek, „rajta vissza” résznél megfordulnak úgy, hogy nem engedik el egymás kezét, majd a „csücs”-re leguggolnak.



Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

40. Csicséri borsó



Csi - cse - ri bor - só, bab, len - cse,
Fe - ke - te sze - mű me - nyecs - ke,
Án - gyom - asz - szony kis - kert - je - be' há - rom fé - le fa,
Húzd rá ci - gány azt a nó - tát, Tú - rót et - tem ma.

A gyerekek kézfogással három guggoló gyermek körül kifli alakzatban körben járnak. A dal végén a guggolók a sor végére állnak, és az első három lesz az újabb guggoló. Addig játsszák, míg mindenkire sor kerül.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

41. Az árgyélus kismadár



Az ár - gyé - lus kis - ma - dár - ka nem száll min - den ág - ra,
Én sem fek - szem min - den - kor szép pap - la - nos ágy - ba.
Haj tánc, tánc, Esz - ter - lán - c,
Ki - ke - re - ked - jen, be - ke - re - ked - jen, Haj tánc, tánc.

A gyerekek láncot alkotva jobb vagy bal menetirányba fordulnak és az első gyermek vezetésével betekerednek csiga alakzatba.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

42. Mért küldött az úrasszony

- Mért kül - dött az úr - asz - szony, ha - ja gyön - gye, ha - ja
- Nek - tek hi - dat csi - nál - ni, ha - ja gyön - gye, ha - ja
- Mi - nek ne - künk az a híd, ha - ja gyön - gye, ha - ja
- Nek - tek a - zon át - jár - ni, ha - ja gyön - gye, ha - ja.

- Nyiss, ka - put, nyiss, má - csa - i kis - lány - nak!
- Nem nyi - tok, nem, má - csa - i le - gény - nek!

Új vár, fé - nyes vár, bor - sos ka - pi - tány,

Le - szek bá - tor jó vi - téz, hí - don me - gyek át.

A gyerekek két sorban állnak egymással szemben magasba tartott kézzel. „Nyiss kaput” részénél a kérdezők leengedik a kezüket, és kígyóvonalban ki-be bujkálva átkelnek a hídon. A végén szerepet cserélnek.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

43. Hej, tulipán, tulipán



- *Kié ez a kapu?*
- *Szent Erzsébeté.*
- *Által mennék rajta.*
- *Vámot veszünk rajta. Minapában itt mentetek, hidam lábát eltörtétek, meg nem csináltátok.*
- *Ácsok vagyunk, fát faragunk. Fenyőfából kifaragjuk. Meg is aranyozzuk.*

Két gyerek kaput tart, a többiek kézfogással körbejárnak, majd a kapu előtt megállva kérdeznek, válaszolnak.

- *Szőjétek, szapuljátok!*

A kapun átbújnak, a két utolsó „levágják”, és ők lesznek a kaputartók.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

44. Bújj, bújj zöldág (kapus játék) - Jászszentandrás (Jász-Nagykun-Szolnok)

Kiválasztunk két kaputartót. Egyikük az aranyalma, a másik az ezüstkörte.

Ők titokban megállapodnak, hogy melyikük a „szép mennyország”, és melyikük a „csúnya pokol”.

Kézfogással láncban felállnak velük a szemben, és énekelve elindulnak feléjük.

Körben átbújunk a kapun:

s
Bújj, bújj, zöld ág, Zöld le - ve - lecs - ke,
Nyit - va van az a - rany - ka - pu, Csak búj - ja - tok raj - ta.
Nyisd ki, ró - zám, ka - pu - dat, ka - pu - dat,
Hadd ke - rül - jem vá - ra - dat, vá - ra - dat,
Szi - ta, szi - ta pén - tek, Sze - re - lem csü - tör - tők,
Dob szer - da.

Ekkor a kaputartók becsukják a kaput, és aki előtte maradt, attól megkérdik:

„- *Mi kell? Aranyalma vagy ezüstkörte?*”

A kérdező a mögé áll, akit választ, és ő is kaput tart. A lánc ott is átbújik.

Addig bújunk, míg az egész lánc el nem fogy.

Ezután az aranyalma és az ezüstkörte elmondja, hogy melyikük volt a mennyország, és melyikük a pokol.

A mennyország tagjai párosával, egymással szemben állnak, és pokolba kerültek pedig átszaladnak köztük. Eközben a sorfalat állók megcsipkedik őket.

Ezután kezdjük előlről.”

Lázár 1997. 177.sz.

III. Szellemi játékok

Szellemi ügyességi játékok

45. Évszakok

*Év múlik, évet ér,
Egymást hajtja négy testvér.
Víg tavasz, virághintő,
Koszorús nyár, kalászöntő,
Ősz, gyümölcserlelő,
Tél, havat terelő.*

Mezőcsávás (Erdély)

46. Hónapok

*Január elől jár,
Február a nyomán,
Március szántó-vető,
Április neveltető,
Május tavaszutó
Június növelő.
Júliusban aratás,
Augusztusban csépelés.
Szeptemberben gyümölcs érik,
Októberben a szőlőt szedik.
Novemberben nagy a sár,
Decemberben hull a hó.*

Mezőcsávás (Erdély)

47. Napok

*Hétfőn hentereg,
Kedden tekereg,
Szerdán szendereg,
Csütörtökön csücsül.
Pénteken párnára dől,
Szombaton szundít nagyokat,
Vasárnap horkol hangosat.*

Mezőfele (Erdély)

*Hétfő hetibe,
Kedd kedvibe,
Szerda szerelmibe,
Csütörtök csüribe,
Péntek pitvarába,
Szombat szobájába,
Vasárnap kétszer az Úrnak házába.*

Mezőcsávás (Erdély)

*Görögdinnye, töröktök,
Szerda után csütörtök.*

Mezőcsávás (Erdély)

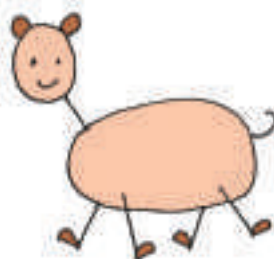
Rajzoltatók

Kerekecske, gombocska,
Készen van a nyulacska.



Mezőcsávás (Erdély)

Füle, szeme, szája,
Kész van a pofája.
Hosszú nyaka, háta,
Ez itt a négy lába.
Ez a farkincája.



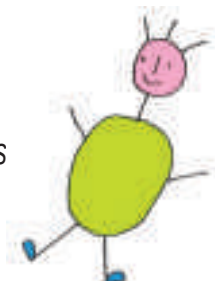
Galambod (Erdély)

Vessző, vessző, vesszőcske,
Készen van a fejecske.



Mezőcsávás (Erdély)

Pont, pont, vesszőcske,
Készen van a fejecske.
Hosszú nyaka, nagy a has
Készen van a törökbasa.



Galambod (Erdély)

Fát vágok, fát,
Téli rakott~~y~~át,
Régi mogyorát,
Aki nekem mersz,
Én is vele vers.
Fogadjunk egy kupa borba,
Huszonkettő lesz!

Az aláhúzott szótagokat negyedekre mondjuk, és mindegyik mondásakor húzunk egy vonalat. Ha a végén összeszámoljuk a vonalakat, kiderül, hogy valóban huszonkettő.

Lázár 2002. 125.sz.

48. Repül a, repül a..... - Törökkoppány (Somogy)

Országosan ismert, kedvelt játék, kisebb gyerekek is játsszák.

A játékvezető irányítsa mellett kezüket az asztalra, vagy a térdükre teszik.

A vezető elkezd a játékot: „Repül a, repül a...-golya!”

Mindenki felemeli a kezét, hiszen repül az általa megnevezett állat. Aki téved, zálogot ad.

Ha a játékvezető olyan élőlényt, tárgyat nevez meg, ami nem repül, akkor tilos a kézemelés.

Aki téved, fordítva csinálja, szintén zálogot ad.

Szapu 1996 Gyermekjátékok

49. Szőr – szőre - Törökkoppány (Somogy)

A játékot fonóban, fosztóban előszeretettel játszották. Az egyik mondta: „Szőre, szőre – mi szőre?” A másik ráfelel: „Disznószőre!”. Ha olyat mondott, aminek nincs szőre (például madár), zálogot adott.

A zálogot ki kellett váltani, a bíró szabta ki a büntetéseket.

A büntetés lehetett bármi, például valakit megcsókol, háromszor megke-
rűli az ajtófélfát, belekiabálja a csizmába, hogy „szerelmes vagyok!”, stb.

Szapu 1996 Gyermekjátékok

50. Fekete-fehér, igen-nem - Törökkoppány (Somogy)

Országszerte közismert játék.

Kötetlen számú gyermek játszhatja. Választanak egy bírót és egy zálogszedőt. A játékosok félkörben ülnek, velük szemben a bíró, aki megkérdezi az egyik játékost.

Bíró: Fekete-fehér, igen-nem. Mit vettél a pénzemen? Adtam neked ötszáz forintot.

Játékos: Ruhát.

Bíró: Milyen színű volt?

Játékos: Piros.

Bíró: Nem fekete?

Játékos: Piros a ruha színe.

A bíró feladata úgy feltenni a kérdést, hogy a játékos a négy tiltott szó (fekete, fehér, igen, nem) közül egyet kimondjon.

Ilyen módon kérdezi végig a játékosokat. Aki valamelyik tiltott szót a négy közül kimondja, zálogot ad.

Szapu 1996 Gyermekjátékok

51. Dolgozzatok leányok! - Törökkoppány (Somogy)

Somogyban ismert és kedvelt játék volt. A lányok egy sorban állnak. Mindenki valamit csinál a kezével, például az egyik szó, a másik repülést mutat, a harmadik tapsol, tör valamit (pl. kukorica törést utánozza), kalapál, stb. Egyikük a következő verset mondja:

*„Dolgozzatok leányok,
Holnap lesz a vásár.
Pénzt küld a császár,
Repülj, repülj kalapács!”*

Erre a kalapáló lány feltartja a kezét, ha nem teszi, zálogot ad. Mindig az a gyermek teszi fel a kezét, amelyiknek a feladatához tartozó eszköz hangzik el a mondóka végén, pl.: orsó, repülő, stb...

Szapu 1996 Gyermekjátékok

52. Szól a rigó Orci (Somogy)



A játékosok egymás kezét fogva sorban állnak. Előttük két bíró, akik mindenkinek valamilyen nevet adnak: narancs-, szilva-, meggy-, körtefa, stb.

Ezután az egyik bíró megszólal:

*„Szól a rigó szól,
de hát mi fán szól?,
Szól a narancsfán.”*

Aki a narancsfa nevet viseli, ráfelel:

„Azon bizony nem szól!” Mindenki a mellette állónak a nevét mondja. Ha valaki nem ad rendes feleletet, vagy olyan nevet mond, amely téves, zálogot ad.

Gönczi 1949. 37.sz.

53. Akela mondja (parancsolás) - Tiszaföldvár (Jász-Nagykun-Szolnok)

Választunk egy Akelát, ő a parancsoló. Különbféle utasításokat mond, amit a többieknek csak akkor kell megcsinálniuk, ha előtte elhangzik: „Akela mondja”. Például:

„Akela mondja, guggolj le! (leguggolunk).

Állj föl! (guggolva maradunk).

Akela mondja, ugrálj! (ugrálunk).

Akela mondja, énekelj! (elkezdünk énekelni).

Hagyd abba! (tovább énekelünk). stb.

Ha az „Akela mondja” nélküli utasítást valaki végrehajtja, vagy az „Akela mondja” utánit nem, mindkét esetben kiesik.

Aki a végére marad, az lesz a következő Akela.

Lázár 1997. 190. sz.

54. Mit visz a hajó? - Budapest

Választunk egy kérdezőt, aki szembe fordul a többiekkel, és ő teszi fel a kérdést:

„Mit visz a hajó „b”-vel (vagy mással)?

Ez után mondja valakinek a nevét, és háromig számol. Akit megnevezett annak gyorsan kell mondania egy „b” betűvel, illetve a mondott betűvel kezdődő szót. Ha háromig nem tud mondani, akkor zálogot ad.

Ha jó sok zálog összegyűlt, kiváltjuk őket.

Lázár 1997. 2. sz.

Kitalálós játékok

55. Hej koszorú, koszorú - Jászszentandrás (Jász-Nagykun-Szolnok)

Körbe állunk és kiválasztunk valakit, aki a kör közepére megy. Bekötjük a szemét, és ő áll, míg mi énekelve körbe sétálunk:



The musical score is written on two staves. The first staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody consists of eighth and quarter notes. The lyrics are written below the notes. The second staff continues the melody and lyrics. The lyrics are in Hungarian and describe a game where a person is blindfolded and others sing around them.

Hej, ko - szo - rú, ko - szo - rú, Mért vagy o - lyan szo - mo - rú?
Ma - ri - ka áll a kör - be, Sze - me - szá - ja ső - tét - be,
A - zért va - gyok szo - mo - rú, Mert a ne - vem ko - szo - rú.
Majd kül - dök egy le - vál - tót, Ki le - vált - ja a ját - szót.

Ekkor a kör megáll, valaki a bekötött szemű játékos mögé lép, a többiek pedig együtt kérdezik:

„Ki áll a hátad mögött?”

A bekötött szemű játékos hátra nyúlhat, a mögötte állónak megtapogatja a haját, ruháját, arcát. Ha eltalálja, hogy ki áll mögötte szerepet cserélnek, ha nem, továbbra is ő marad bent.

Lázár 1997. 197. sz.

56. Virágneves - Telkibánya (Abaúj-Tolna)

Kiválasztunk egy asszonyt, egy angyalt és egy ördögöt. A többiek a virágok, mindegyik megszűgja az asszonynak, hogy milyen virágnevet választott. Először az angyal jön, ő kezdi a felelgetést az asszonnyal:

- Jó napot! Cím, cím, cím!
- Minek jött?
- Virágért!
- Minőért?
- Bazsarózsáért (vagy másért)!

Ha van olyan virág, az asszony így felel:

- Van kertemben, nem száradt ki.

Az a virág az angyallal megy. Ha nincs olyan nevű virág, ez a válasz:

- Nincs kertemben, kiszáradt.

Ilyenkor az angyal elmegy üres kézzel. Jön az ördög, és ugyanígy felelgetnek.

- Jó napot! Bumm, bumm, bumm!
- Minek jött?
- Virágért!
- Minőért?
- Violáért (vagy másért)!

Ha van olyan virág, az asszony így felel:

- Van kertemben, nem száradt ki.

Az a virág az ördöggel megy. Ha nincs olyan nevű virág, ez a válasz:

- Nincs kertemben, kiszáradt.

Addig találgatják felváltva a virágneveket, amíg minden el nem viszik. Akkor az angyal és az ördög feláll egymással szemben, mögöttük a csapatuk, akiket ők vittek el. Megfogják egymás derekát, és húzzák egymást.

Ahol elszakad, az a csapat a vesztes.

Lázár 1997. 200. sz.

57. Erdő mellett

Er - dő mel - lett ci - ne - ge, ci - ne - ge,
Vé - kony, kar - csú me - nyecs - ke, me - nyecs - ke,
Mondd meg né - kem ne - ve - met, Ki - nek hív - nak en - ge - met?
Jö - het - nek a kis - ku - tyá - im cson - tot ro - po - gat - ni,
Kér - tem tő - le sós po - gá - csát, ma - gam - tól is szin - tíg úgy,
Itt cső - rög, itt bő - rög, itt add ki!

Körbe járnak kézfogással, középen egy, vagy több bekötött szemű gyerek forgolódik, a dal végén toppant egyet, odamegy valakihez, és azt mondja „hukk”. A kiválasztott is mondja, hogy „hukk”, majd a bekötött szemű gyerek megpróbálja kitalálni, ki az. Ha jó nevet mond, helyet cserélnek.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

IV. Párválasztó játékok

Párválasztó körjátékok

58. A pünkösdi rózs - Alsóboldogfalva (Udvarhely)

Körbe állunk, kiválasztunk valakit, aki középre áll.

Megfogjuk egymás kezét, és énekelve elindulunk körbe:

A pūn-kős - di ró - zsa Ki - haj - lott az út - ra,
Le is sza - ki - tot - tam, El is her - vasz - tot - tam,
Én é - de-sem, én ked - ve-sem, Sza-kits e-gyet ró - la.
Tej-be - vaj - ba fű-rősz - get - tem, És úgy á - pol - gat - tam.

A középen álló a „Le is szakítottam” résznél választ valakit, beviszi a körbe, és fordul vele egyet-kettőt.

Az ének végén az marad bent, akit választott, ő pedig annak a helyére áll.

Így folytatjuk a játékot, amíg meg nem unjuk.

Lázár 2002. 157. sz.

59. Mosdjál, mosdjál



Mosd - jál, mosd - jál, kis - me - nyecs - ke.
Ken - dőzz, ken - dőzz, kis - me - nyecs - ke.

A szo - bád is söp - ret - len, Kis te - he - ned fe - jet - len,
Ö - leld, csó - kold, A - kit sze - retsz.

Ezt sze - re - tem leg - job - ban, Ez - zel for - du - lok gyor - san,
Vé - ge, vé - ge min - den - nek, Vé - ge a jó ked - vünk - nek.

A gyerekek körben állnak, 1-3 gyermek a kör közepén. A szöveget végig eljátsszák, majd a második versszaktól a középsők párt választanak, és páros kézfogással körbe forognak, míg a többiek egyenletesen tapsolnak.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

60. Cini-cini muzsika



Ci - ni - ci - ni, mu - zsi - ka,
Tán - col a kis Zsu - zsi - ka,
De nincs ne - ki pár - ja,
E - gye - dül, e - gye - dül,
Míg csak pár - ja nem ke - rül.

A gyerekek körben állnak, és úgy tesznek, mintha hegedülnének, míg egy gyerek a kör közepén táncol. A dallam ismétlésekor párt választanak, és együtt táncolnak, vagy forognak, a többiek pedig tapsolnak. A következő játéknál már ketten állnak bent.

Czinóber Klára-Wirkerné Vasvári Éva, Játék-mozdulat-tánc 2008

61. Fehér liliomszál - Rábaköz

The musical score is written on four staves, each with a treble clef. The notes are simple, mostly quarter and eighth notes, with some beamed eighth notes. The lyrics are written below the notes, aligned with the syllables. The first staff has two measures, the second and third have two measures each, and the fourth has two measures. The lyrics are: Fe - hér li - li - om - szál, u - gorj a Du - ná - ba, Tö - röld meg ma - ga - dat szép a - rany ró - zsá - ba. Meg is mo - sa - kod - jál, meg is fé - sül - köd - jél, A - ra - nyos szép ru - há - ba szé - pen fel - öl - töz - zél.

Fe - hér li - li - om - szál, u - gorj a Du - ná - ba,

Tö - röld meg ma - ga - dat szép a - rany ró - zsá - ba.

Meg is mo - sa - kod - jál, meg is fé - sül - köd - jél,

A - ra - nyos szép ru - há - ba szé - pen fel - öl - töz - zél.

Mozdulatutánzó játék, a megfelelő szövegrésznél mosdó, fésülködő stb. mozdulatot végez a középben álló, majd az utolsó 2 ütemre választ valakit maga helyett.

Bakonyi Lászlóné-Ónodi Béla, Szili kút, szanyi kút... 2009

62. Egy szép piros rózs - Rábaköz



Egy - szép pi - ros ró - zsa, ki - haj - lott az út - ra.

Mész - sze ár - nyé - ká - ta ró - zsa's kis - le - any - ka.

a - kit sze - retsz kapd be!

Ezt szer - re - tem, ezt ked - ve - lem,
Ez az én ö - des ked - ve - sem.

Ha de - rül - ne, de - rül - ne, Még is to - vább jár - ja.
ró - zsa len - ne be - lő - le.

Eg a gyer - tyá, ha meg - gyűjt - ják,
má - kor a szép tán - cot jár - ják.

Jár - jad, jár - jad kis ka - to - na, haál - do - hog - jon ez az an - ca,

Állj ki már te szép kis - le - any!

Párválasztó játék. A gyerekek kézfogással körbe sétálnak. A kör közepén álló az „akit szeretsz, kapd be” résznél párt választ, vele táncol az „állj ki már”-ig, akkor helyet cserélnek.

Bakonyi Lászlóné-Ónodi Béla, Szili kút, szanyi kút... 2009

Leánykérő játékok

63. Hol jársz, hová mész? - Esztelnek (Háromszék)



Hol jársz, ho - vá mész, nagy Er - zse - bet asz - szony,
In - nen - on - nan a - mon - nan, Fe - hér - vá - ri vá - ros - ban,
Ka - pi - tány úr i - zen - te, Nagy - vá - rad - ról hir - det - te,
Ki - seb - bi - ket, na - gyob - bi - kat tart - sa meg a sor - ba',
Az a - ra - nyos kis ba - bus - ka sé - tál - jon u - tá - na.

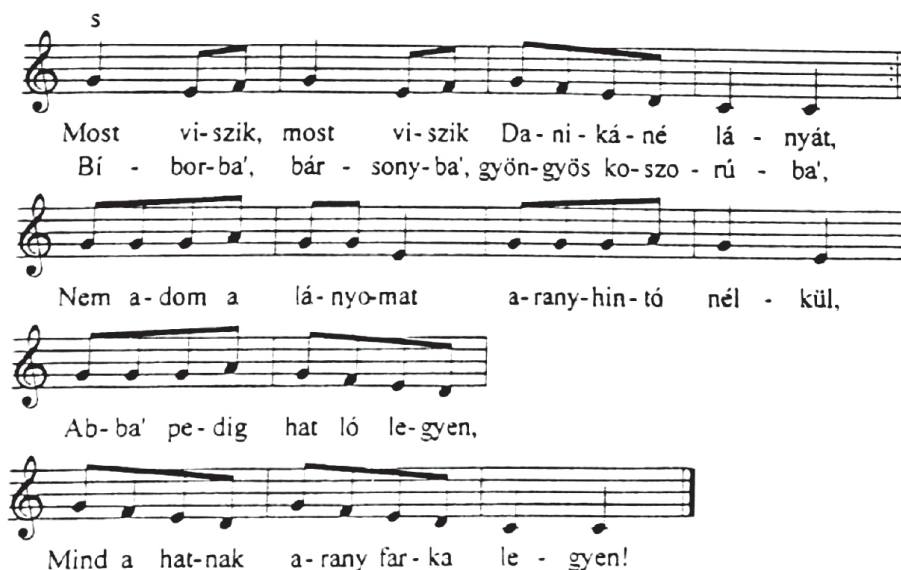
Körbe állunk. A körön kívül jár a kérő, és mind énekelünk.

Akihez a végén kérő érkezik, azt magával viszi. Addig játsszuk, amíg mindenkit el nem visz a kérő.

Gazda 1980. 550. sz.

64. Most viszik, most viszik - Bérbaltavár (Vas)

s



Most vi-szik, most vi-szik Da-ni-ká-né lá-nyát,
Bí - bor-ba', bár - sony-ba', gyön-győs ko-szo - rú - ba',
Nem a-dom a lá-nyo-mat a-rany-hin-tó nél - kül,
Ab-ba' pe-dig hat ló le-gyen,
Mind a hat-nak a-rany fár-ka le - gyen!

Választunk egy kérőt, egy másik gyereket pedig Danikáné-nak.

A kérő körön kívül áll, a Danikáné belül. Éneklés közben körbejárunk, a kérő pedig ellentétes irányba kerüli a kört.

Az ének végén a kérő elvágja a kört azon a helyen, ahová érkezett és kezdi a párbeszédet.

Danikáné válaszol neki:

- Réce, ruca fogadjunk! Mit kerülöd, mit fordulod az én házam táját?
- El akarom vinni legszebb lányát, Juliskát (annak a nevét mondja, aki-nél elvágta a kört).

Ezzel kezdet fog a kérő és a lány. A kérő magával viszi a lányt, és újra kezdi a játékot, amíg a kérő mindenkit elvisz.

Lázár 1997. 233.sz.

V. Mondókák

*Katicabogár repülj el,
Jönnek a tatárok,
Sós kútba tesznek,
Onnan is kivesznek,
Malom alá tesznek,
Onnan is kivesznek,
Mindjárt összetörnek.*

Mezőcsávás (Erdély)

*Katicabogár repülj el,
Jön anyád a seprűvel.*

Mezcsávás, Mezőfele (Erdély)

*Csiga-biga bújjál ki,
Ég a házad ideki,
Sós kútba vetnek,
Onnan is kivesznek,
Malom alá tesznek,
Ott meg összetörnek,
Mégis ki kell bújnod.*

Galambod (Erdély)

*Szebb a tyúknál a páva,
A pulykának rúd a lába.
Szép a páva, aranyos,
A pulyka meg toprongyos.*

Mezőcsávás, Galambod (Erdély)

*Kicsi kutya jól megjárta,
Eltörött az egyik lába.
Azért biceg három lábon,
Mert csirkehúst vacsorázott.
Hát tojás kell, nye?*

Galambod (Erdély)

VI. Kiolvasók, kisorolók, kiszámolók

*Egyedem-begyedem tengertánc,
Hajdú sógor, mit kívánsz?
Nem kívánok egyebet,
Csak egy darab kenyeret.*

Mezőcsávás, Mezőfele (Erdély)

*Egyedem-begyedem, keszkenyőben,
Szól a rigó az erdőben.
Did-dáb, kopasz láb,
Egyik-begyik eredj ki.*

Mezőfele (Erdély)

*Eketem-beketem, bakkecske,
Három lábú legyecske,
Felmászott a toronyba,
Meggérdezte, hány óra?
Fél-tizenhatra,
Te vagy az a mafla.*

Mezőcsávás (Erdély)

*Egyet mondok, kettőt mondok,
Harmadikra kifordulok.*

Mezőcsávás (Erdély)

*Két kiskakas összemegy,
Kakas kérdi: mit evett?
Tücsköt. bogarat,
Szent Pál hunyjál.*

Mezőfele (Erdély)

*Kicsi madár mennyből leszáll,
Földre fészket facsaringál.
Egyet tojik, kettőt tojik,
Hármat tojik, neked tojik.*

Mezőcsávás (Erdély)

Én elmentem a pincébe
Túrót csipegetni,
Utánam jött nagyapó
Bottal verekedni.
Nád közé bújtam,
Nádsípót fújtam,
Dír-dár-dúr,
Te vagy az a nagyszájú.

Mezőcsávás (Erdély)

Elmentem én a szőlőbe
Szőlő csipegetni,
Utánam jött a kishúgom
Szemet csipegetni.
Beszaladtam a nádasba
Sípót csinálgatni,
Az én sípom csak azt mondja:
Díb, dáb, daruláb,
Ketten ettünk egy libát.

Mezőcsávás (Erdély)

Budapesten volt egy bolt,
Abban mindenféle volt.
Tenta, penna, papiros,
Kimehetsz, te kis piros.

Mezőfele (Erdély)

Icike-picike kendermag,
Anyád téged jól megrak.
Engem tudom, nem rak meg,
Úgy elbúvok, nem kap meg.

Mezőcsávás (Erdély)

Egyedem-begyedem, tengertánc,
Hajdú sógor, mit kívánsz?
Nem kívánok egyebet,
Csak egy darab kenyeret.
Szél, szál, szalmaszál,
Üsd ki, hajtsd ki, penderítsd ki ezt!

Hévizgyörk (Pest)

Antanténusz,
Szólakaténusz,
Szól aki tiketuka,
Ala bambuszka,
Vigyen el a krampuszka!

Hévizgyörk (Pest)

Volt egyszer egy ember,
Szakáll volt kender.
Fölmászott a fára,
Leesett a sárba.
Két kutya húzta,
Harmadik meg nyúzta.
Becsavarták lepedőbe,
Sári néni siratja,
Kiskutyája ugatja.

Hévizgyörk (Pest)

Kiugrott a gombóc a fazékból,
Utána a molnár fazekastól,
Stól, stól, stól, fazekastól.

Hévizgyörk (Pest)

Iszlipó, pizslopó,
Te vagy a fogó!

Hévizgyörk (Pest)

Ádám, Éva kertben voltak,
Madarat fogtak, hányat fogtak?
Mond meg te,
Ezek közül pedig te!

Hévizgyörk (Pest)

Ó, ó, ó, tündérkaszinó,
Akire jut a százkezdő,
Az lesz a fogó!

Hévizgyörk (Pest)

Egy, kezdő, csipkevevő,
Három, négy, bezzeg légy.
Öt, hat fut a pap,
Hét, nyóc, túrós bók,
Kilenc, tíz, víg e víz.

Lázár 2002. 203.sz.

Egy, pety, liba pety,
Reád esik huszonegy.

Lázár 2002. 204.sz.

Madarak voltunk földre szálltunk,
Búzaszemet kapirgáltunk.
Inc-pinc, te vagy kint!

Lázár 2002. 210.sz.

Összegzés

A leírt anyagot közel 30 éve gyakorló pedagógusként gyűjtött tapasztalataim alapján útmutatónak szántam az első és második osztályos, tanulási zavarral küzdő gyermekek oktatásának kiegészítésére.

A gyermekek eredményei, a pedagógus kollégáktól és szülőktől kapott visszajelzések egyértelműen igazolják, hogy a tanulási zavaros gyerekek mozgása fejlődik, magabiztossága, határozottsága erősödik, ha integráltan van lehetősége néptáncot, népi játékot és népdalokat tanulni.

Folyamatos visszajelzéseket kapok a gyermekekről, melyek közül néhány szülői véleményt a következőkben idézek:

K. Dóra 13 éves

„Dóri visszahúzódó, félénk, gátlásos, nehezen barátkozó kislánként került az iskolába. Örömmel vettük, amikor megtudtuk, hogy itt néptáncoktatás is folyik. Ennek már 5 éve.

Kislányunknak tanulási problémái csak magyar nyelvből voltak, amelyről kiderült, hogy az anyanyelvi készség-gyengeség volt (nehezen ment a helyesírás, olvasási nehézség nem mutatkozott).

Mozgása nehézkes, koordinálatlan volt, kisgyermek korában egész mozgásfejlődése lassú ütemben ment végbe.

Dóri heti 2x2 órában vett részt néptánc oktatásban.

Személyisége megváltozott, határozottabbá, nyíltabbá vált. Mozgása összerendezett, ritmusérzéke sokat fejlődött.

Iskolai előmenetele javult, magyar nyelv tantárgyból vannak még nehézségei, melyek megfelelően kezelhetők, javíthatók.”

„Kislányunk három évesen került óvodába. Logopédus szakember ekkor állapította meg, hogy Kingánál a beszédfejlődés megkésett, hiszen ekkor főként csak magánhangzókkal, szinte csak a család számára érthető módon beszélt. Ezért egy évig szókincsfejlesztő logopédiai foglalkozáson vett részt, majd a következő évben pöszeségét javító fejlesztésre járt.

Az iskolába kerüléskor hamar kiderült, hogy olvasási, tanulási nehézségei vannak, gyakran betűt téveszt, vagy felcserél, esetleg kihagyja azokat.

Írása görcsös volt, gyakran túllógott a sorokon.

Sorozatos kudarcai – hisz ő is érezte, hogy nem úgy teljesít, ahogy az osztálytársai -, fokozatos szorongást váltottak ki benne. A kudarcot nehezen feldolgozó, félénk kislány lett.

Az iskola első félévében tanórai keretek között találkozott a néptáncsal, melyet, nagyon megszeretett, így második korától csatlakozott a Jókai Néptáncsoporthoz, ahol heti két alkalommal délután is foglalkozik a néptáncsal.

Legszembetűnőbb tapasztalatunk az, hogy ezekre az alkalmakra mindig nagy várakozással készül, a néptáncórákon való részvételt jutalomként éli meg. Egészségesen elfáradva, kipirultan, problémáit elfeledve jön ki a foglalkozásokról, szorongása jelentősen csökkent.

Azt, hogy a jobb-, és bal irányt gyakorlatilag már nem (vagy csak ritkán) téveszti el, hogy képes megjegyezni hosszú lépés-sorozatokat, illetve helyes ritmusban tudja követni a bemutatott feladatsort, sikerként éli meg.

Korábban semmiféle szereplésre nem tudtuk rábírni, de a néptánc fellépések azt eredményezték, hogy ma már bátran mozog a színpadon, örömmel készül ezekre a szereplésekre.

Nagy eredmény, hogy iskolájában idén először magától jelentkezett a szavalóversenyre is. Sokszor gyakorol otthon, szívesen ismételteti az újonnan tanult lépéseket. Gyakran érez kényszert, hogy tanulás közben felálljon az asztaltól, ilyenkor leggyakrabban ugrál, forog néhányat (persze tánc lépésben), majd visszaül, és úgy folytatja a tanulást.

Most ötödik osztályba jár Kinga, és még ugyan lassan olvas, de már sokat javult a szövegértése, és sokkal kevesebb hibát ejt, mint korábban.”

A javasolt óramenetben sokféle példát írtam le, amelyekből hosszabb, és rövidebb foglalkozásokat lehet összeállítani.

Elsős és másodikos gyerekeknek heti 2x60 perces foglalkozás tartsunk, ami bővelkedjen játékokban.

A pedagógusnak nagy türelemmel, kitartással, és szeretettel kell rendelkeznie, ha tanulási zavarral küzdő gyerekeket szeretne megtanítani táncolni.

Fél szívvel ne álljunk neki!

Fontos, hogy az órákon egy megszokott rendszer alakuljon ki, mert a gyerekeknek ez biztonságot fog nyújtani. Könnyebben oldódnak, ha ismerik az óra menetét és tudják, hogy mikor mi következik, hogy mikor mire számíthatnak.

Ne legyünk mérgesek és türelmetlenek, ha elfelejtik a gyerekek az előző órán tanultakat, ismételjük inkább át ezeket a feladatokat, és meglátjuk, idővel rögzülnek azok.

Törekedjünk arra, hogy az együtt töltött idő örömteli legyen, és a részképességek fejlesztése ne erőltetetten, hanem szinte észrevétlenül történjen.

A bemelegítésben több olyan gyakorlatot állítottam össze, ami az ellentétes testrészek keresztezésére épül, ez nagyon jól elősegíti az agyféltekék pontosabb működésének összehangolását.

Ne erőltessük a jobb-, és baloldal megtanulását, hanem a közösen végzett feladatok által tudatosítsuk azt.

A vázolt ritmusgyakorlatok is sok lehetőséget nyújtanak a testrészek mozgásának összehangolásában, és a kéz ügyességének fejlesztésére, amit a labdajátékok tanításával és gyakorlásával is elősegíthetünk.

A leírt ritmusgyakorlatokból állítsunk össze rövidebb etűdöket, amit önállóan és csoportosan is gyakoroljunk.

A feladatok összpontosítására való figyelmet a kisebb csoportok különböző ritmusok együttes eltapsolásával, eldobogásával is nagyon jól fejleszthetjük.

A tánc tanulásánál adjunk és teremtsünk lehetőséget az „örömtáncra”. Ne feledkezzünk el arról, hogy nem profi táncosokat képzünk, hanem táncot tanítva mozgás-koordinációt javítunk.

Egyszerűbb, a kisebb gyermekek számára könnyen elsajátítható motívumokat válogattam össze. A célom soha nem az, hogy a gyermek minél több motívumot tudjon eltáncolni 2-3 perc alatt, hanem az, hogy 3-4 fajta

motívumot tudjon variálni, és örömből így akár kettő, akár tíz percig folyamatosan tudjon táncolni.

Mutassunk példát azzal, hogy közösen, improvizatívan együtt táncolunk a gyerekekkel. A leírt motívumokból lehetőségünk van rövidebb és hosszabb etűdöket összeállítani, így kialakíthatunk már kisebb koreográfiákat is, amit a gyerekek a szüleiknek már előadhatnak.

Az első és másodikos korú gyerekeknél a játék a legfontosabb, ezért válogattam olyan játékokat, mondókákat, kiolvasókat, melyekkel észrevétlenül is bizonyos részképességek fejlesztését segíti.

„A játék a legfontosabb dolgok egyike.

A gyerekek akkor a legboldogabbak, amikor szabadnak érzik testüket, amikor agyagot vagy sarat gyúrnak vagy homokkal, vízzel, ágakkal, kövekkel, kagylókkal, festékekkel foglalatосkodnak.”

Stephanie Dowrick

Nekünk, pedagógusoknak az a feladatunk, hogy megteremtsük a lehetőséget arra, hogy a játékok és a tánc által is szabadságot és boldogságot érezzenek a gyerekek.

A lehetőséget pedig azzal tudjuk megteremteni, ha pontosan felkészülünk az órákra, sok játékot ismerünk, és az óra minden pillanatát odafigyeléssel éljük meg a gyerekekkel együtt.

Tanuljunk a saját hibáinkból is, ha valami többször nem sikerül a gyermekeknek, és nem okoz örömet nekik a gyakorlás, gondolkozzunk el és változtassunk a feladatokon. Ne szégyelljük bevallani magunknak, ha valami nem jó, mert a hibás feladatokkal többet árthatunk a gyerekeknek, és ez a fejlődésük megtorpanását is eredményezheti.

A leírt anyag nem teljes, de egy példa, mely fejleszthető, bővíthető.

Keressünk játékos és táncos kiadványokat, melyekből mindig új, és még újabb anyagot tanulhatunk, és ezek által új feladatokat állíthatunk a gyerekek és magunk elé.

A feladatok helyes elvégzése után dicsérjük meg a gyerekeket, mert a dicséret munkájuk elismerését jelenti, és erre minden gyermeknek (de még felnőttek is) szüksége van.

A dicséretből, munkájuk helyes értékeléséből lelkesedés fakad, ami a mi további munkánkat is megkönnyíti majd.

„Az elismerés gyönyörűen kifejezi a szeretetet.”

Stephanie Dowrick

Felhasznált irodalom

- *Bakonyi Lászlóné – Ónodi Béla: Szili kút, szanyi kút / A Rábaköz hagyományai* (Hagyományok Háza, 2009)
- *Czinóber Klára – Wirkerné: Játék-mozdulat-tánc* (Hagyományok Háza, 2008)
- *Foltin Jolán – Karcagi Gyuláné – Neuwirth Annamária – Salamon Ferencné: Motívumfűzések* (Magyar Művelődési Intézet, Néptáncosok Szakmai Háza, Bp. 1993)
- *Hintalan László János: Aranyalma* (Fővárosi Pedagógiai Intézet 2000)
- *Lányi Ágoston: Néptáncolvasókönyv* (Zeneműkiadó Vállalat Bp. 1980)
- *Lázár Katalin: Népi játékok* (Planétás Kiadó Bp. 1997)
- *Lázár Katalin: Énekes, táncos népi gyerekjátékok tanítása* (Planétás Kiadó Bp. 1996)
- *Lázár Katalin: Gyertek, gyertek játszani I.* (Eötvös József Kiadó Bp. 2002)
- *Lázár Katalin – Niedermüller Péter: Magyar néprajz VI. Népi játékok 1990.*
- *Szapu Magda: Gyermekjátékok* (Kaposvár, 1996 Somogy Megyei Múzeumok Igazgatósága)
- *Veress Ilona: Mezőcsávasi Gyermekfolklór* (Kriterion 2002)



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

