

HERKULES-KÖNYVTÁR

VI.

A TORNÁZÁS
KÉZIKÖNYVE

A MINISZTERI TANTERV ALAPJÁN NÉPISKOLÁK SZÁMÁRA
S EGYSZERSMIND
KEZDŐ TORNÁSZOKNAK MAGÁNHASZNÁLATUL

Országos Széchényi Könyvtár

IRTA

PORZSOLT LAJOS

OKL. TORNATANÁR

HATVANEGY KÉPPEL

BUDAPEST

AIGNER LAJOS

Gymin.
283. m.

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

OSZK

A TORNÁZÁS KÉZIKÖNYVE.

Országos Széchényi Könyvtár

• ed. im Ján

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

A TORNÁZÁS KÉZIKÖNYVE

A MINISZTERI TANTERV ALAPJÁN NÉPISKOLÁK SZÁMÁRA

S EGYSZERSMIND

KEZDŐ TORNÁSZOKNAK MAGÁNHASZNÁLATUL

IRTA

PORZSOLT LAJOS

OKL. TORNATANÁR

↔ HATVANEGY KÉPPEL ↔



BUDAPEST
AIGNER LAJOS

1886

A TORNÁZÁS
KÉZIKÖNYVE

A MINISZTERI TANÁCS ELNÖKE DR. SZILÁGYI MÁTYÁS ELNÖKÉNEK

ELMÉLTETVE DR. SZILÁGYI MÁTYÁS ELNÖKÉNEK

A KÖNYV TORNÁZÁSRA ÉS A HÁZTARTÁSRA VALÓ FELTÁMASZTÁSÁRA

OSZK



ELŐSZÓ.

Boldogult Matolaink — tornaügyünknek feledhetlen emlékü nagy mestere — korán itt hagyott minket, tanítványait. Nem teljesíthette egyik forró óhajunkat, nem válthatta be a 2-ik művében is kinyilatkoztatott azon ígérését, hogy egy olyan gyakorlati tankönyvet írjon számunkra, mely a «tornagyakorlatoknak bő tárháza» lett volna. Elismeri e sorok írója, miszerint Matolaink eme nagy eszméjének megvalósítására, nem bir sem elegendő tehetséggel, sem bátorsággal; de azt határozottan kimondja: miszerint egy ilyen nagyobb szabású gyakorlati torna-könyvre oly égető szükség van, hogy e nélkül, mintegy iránytű nélkül, örvények között bukdácsol sok tornázó és tornáztató társaság, a mennyiben a helytelen tornázási módszer mindig megboszulja magát az egész társaságon és a helytelen gyakorlatok az egyes egyéneken.

Ámde elmúltak már azon idők, mikre Matolaink mondá, hogy nem alkalmasak egy önálló, kimerítő magyar torna-könyv írására. Ma két éve már, hogy az oly hézagpótló «*Herkules*» czimű tornalap ismerteti és tárgyalja nyilvánosan és részletesen a tornázás ügyét; a középiskolák majd mindegyikében rendszeresen tornáznak a növendékek, torna-körök és egyletek minden nagyobb városban léteznek; — tehát a tornázás most már eléggé népszerű is, tisztázott ügy is hazánkban annyira, hogy végre megírassék a nagy torna katekizmus.

Most már nem lehetnek oly kishitűek önmaguk iránt a torna szakférfiak, hogy ezen égetően szükséges művet megalkotni ne kísértsék meg. Mondjuk, hogy ez nem nagy idő mulva meg is fog történni; de még ez esetben is maradna tornaügyünkben egy hézag, mit azon nagy mű — már terjedelménél fogva sem tölthet be, ez a *népiskolai növendékek tornáztatásának a módszere*.

Személyes tapasztalatok arról győzték meg e sorok íróját, miszerint a városi-, elemi-, polgári- és középiskolák növendékeivel szemben a végeztetendő tornagyakorlatok — sőt a tornáztatási mód is — másként választandók meg, mint a népiskolákban, külö-

nösen a községekben. Tapasztaltatott továbbá, miszerint a tornázás terén hazánkban még igen nagy túlszámmal vannak az úgynevezett kezdő tornázók, a kik számára elegendő gyakorlati anyag adható egy népiskolai tornázás keretében is. Ezen okoknál fogva iratott meg ezen lapokban röviden a népiskolai növendékek és a kezdő tornázók számára a tornázás elmélete és gyakorlati anyaga.

A figyelmes olvasónak bizonyára feltűnik az, hogy a játékokra oly nagy súly fektetett ezen torna-jegyzetekben. Erre nézve megjegyeztetik, miszerint ezen móddal egy komolyan megfontolt és nagy horderejű tantételnek a gyakorlatba átültetése kíséreltetett meg. A tantétel ez: *a gyermekek tornájában hazánkban játéknak és játékszerű munkának többnek kell vegyítve lenni, mint mennyi van a németországi mintaszerű jelenlegi tornáztatásban, de azért a játékszenvedély nem csigázandó fel annyira, mint van jelenleg Angolországban.* Hogy tehát eltaláltassék a magyar vérmérséklettel ököleletesen egyező helyes testgyakorlási mód, e végből meg kellend barátokoznia minden tornázást vezetőnek a játékok nagyobb mérvű felkaroltatásával. Ez nagy és nehéz feladat — elismeri e sorok írója is, — de a helyes megoldásnál annál nagyobb leend minden egyes torna-tanítónak az érdeme.

Semmiféle torna-könyvben annyi játék- és játszási mód egybefoglalva nincs, mint mennyi e lapokban van; ezekhez véve mint tartozékot a labda-játékok külön könyvét: a torna-tanító elegendő anyaggal rendelkezik megvalósítani a fent írt tantételünket. A legnagyobb nehézség tehát csak az fog lenni: a gyermek-csoportot a szükséghez képest féken tartani tulszigorú bánásmód nélkül, és egyidőben 50—60 gyermeket is úgy beosztani és játszattatni tudni, hogy az összrend fel ne bomoljék. Erre nézve kéretik az illető torna-tanító az ezen lapokban részletezettek szíves figyelembe vételére, és ne higgye azt, hogy oly felette nehéz akár 100 növendéknek is kitörő zsváját és rendetlenkedését megszüntetni, ha bizonyos rendszerben apránként szoktatja rá növendékeit — mintegy a jó magaviseletnek jutalmául — a kevésbbé fegyelmezett csendesebb játszási módokra. Egy helytelenül fegyelmezett és idő előtt játéokra szabadított gyermek-nagy-csoportot fékezni lehetetlen, még ha az úgynevezett vezérszó szerint torna-összjáték végeztetik is (kötélhúzás, talicskázás stb.); de sikerülni fog ez bizonyára akkor, ha úgynevezett játék-vezetők, játék-osztályok szerveztetnek és előbb csak torna-összműködések végeztetnek játékszerűen, előbb csak rövid pár perczig és csak egy bizonyos kis csapatnak engedtetik meg, mialatt a többiek torna-összműködésben maradnak, utóbb a játszóik száma és csapatja

szaporítottak (jutalmául egyeseknek), a fegyelmezés lassanként mindinkább átengedettik a játékvezetőknek. Így lassanként elérhető leend az a cél, hogy állandóan minden tornaórában legalább is $\frac{1}{4}$ óráig végül csapatokban rendszeres játékok történjenek. Ezzel meg lesz vetve alapja egyszersmind a «külön játék-órák» életbeléptetésének is.

Midőn tehát örömmel üdvözlöm azon egy-két torna-tanító bajtársamat, kik már is évek óta mind nagyobb buzgalommal oltogatják be a játékokat a tornatanítás keretébe; egyszersmind kérem szíves figyelmökre méltatni az itt nyilvánosságra hozottakat. Mert ezekben azon alapkö rejlik, a melyre fog építtetni nemcsak hazánkban, hanem Angol- és Németországokban is rövid évek alatt a játékokkal és szabad-versenyekkel az eddiginél kevésbé vagy jobban párosított *tornázás* újabb korszaka. Ez nem pusztán jóslat, hanem logice következtetés az angol-, német- és a mi hazai testgyakorlati ügyünk jelenlegi irányfejlődéséből. Ezzel számot vetve, ezen kitűnő iránynak hódolva, ajánlom szerény jegyzeteimet tornásztársaim figyelmébe.



Tornázás a népiskolákban.

A nagyméltóságú vallás- és közoktatásügyi m. kir. minister ur által 1877. évi augusztus hó 26-án 21,678. szám alatt kiadott *tanterv* a testgyakorlásról a következőleg szól:

«A testgyakorlásban, még a több tanítóval bíró iskolákban is, együtt gyakorlandó több osztály; még pedig külön csoportban egyesítendők az I., II. és III., ismét külön csoportban a IV., V. és VI. osztályok és ismét külön csoportban az ismétlő iskola növendékei.

A tantárgy csoportonként következőleg osztandó fel:

Az I., II. és III. osztály csoportja gyakoroltatik:

a) A *rendgyakorlatokban*, nevezetesen a rendsorok képzésében, a nyílt és zárt sorokban való mozgásban. A nyílt és zárt sorok mozgás közbeni alakításában; a soroknak ütem szerinti menetésében és futtatásában.

b) A *szabadgyakorlatokban*, nevezetesen a tagoknak és a testtörzsnek állás, menés és ugrás közben való meghajtásában, nyújtásában és hintázásában.

c) Az *ugrásban*, a felfelé és hosszára ugrásban, ügyelve a test jobb és bal oldalának egyenletes kiképezésére.

A hol a körülmények engedik, toldható még ezekhez *néhány játék*, p. o. a kurta és hosszú kötélen való hintázási gyakorlatok.

A IV., V. és VI. osztály csoportja gyakoroltatik:

a) A *rendgyakorlatokból* a sorok mozgásának többféleségét fejtik ki; a menés, futás nehezebb nemei mellett gyakorolják a sorkanyarodásokat, sorkanyarodásokat s a sormozdulatok különféle nemeit.

b) A *szabadgyakorlatokat* tovább fejtik.

c) A felfelé és hosszában *ugrásban* tökéletesítik magukat.

E fokon és a mint a körülmények engedik, gyakorolják magukat némely játékokban, p. o. mászásban, kapaszkodásban, lengésben, emelkedés és függésben stb. »

Ezen rendelet nagy körvonalakban kijelöli az elemi népiskolákban a növendéktornázásnak irányát és mértékét. Legyen itt megkísértve ezen alaptól kiindulva és annak szellemében a népiskolai tornázás anyagjának rövid kifejtése.

Az itt kifejtendő gyermektornázási módszer ezen tételtől indul ki: minél fejletlenebb, kisebbkorú a gyermek, annál kevésbé lehet a tornázás velök szemben mesterkélt műszaki, illetőleg annál inkább oly móddal kell tornáztatni őket, a minő leginkább megfelel természetes észjárásuknak és testszervezetüknek. Egy 6—12 éves gyermeknek agyműködési és mozgási tehetségéhez mértten csak is könnyű játszani munkáltatás a helyes. Ilyennek kell lenni a tornáztatásnak is. Azonban minden játékszerűsége mellett is birnia kell azon tulajdonságokat, hogy a testet edzze, a lelket művelje és lassankint arra szoktassa a gyermeket, hogy másokhoz alkalmazkodni, önmagán — indulatain — uralkodni és testét gyors és pontos cselekvésre indítani bírja.

Nem csupán az a célja tehát a növendékek tornáztatásának, hogy ez által üdülést szerezzünk nekik, midőn az iskolában huzamos csendes ülésben testük elzsibbadt. Az sem kizárólagos cél, hogy testben izmosodjanak, erősödjenek. Hanem elérendő cél a léleknek nevelése is.

Hogy miként lehet nevelni lelkileg is a gyermeket testi működtetéssel, ezt megmutatja azon gyakorlati tornázás, melyben a gyermekkel megértetik azt, hogy egymást szeretni, mindenkit tisztelni, a jót a rossztól megkülönböztetni tudni, magukat minden körülmények között gyorsan tájékozni és mások akaratához és a dolgok rendjéhez alkalmazkodni megtanulják, megszokják.

Egyszerű és természetes testmozgásokból kell állania a népiskolai növendékek tornázásának. Kerülendő minden nehéz kivitelű, bonyolódott összetételű gyakorlat. Felkarolható minden oly mozgás és testhelyzet-vétel, mely a gyenge test erejét nem veszi felette erősen igénybe és balesetektől kevésbé lehet tartani.

Általában tehát az említett iskolák növendék-tornázása soha se legyen oly fokú erő kifejtés, minőt testük épen hogy elbirjon. Az ügyességet, életrevalóságot nagyobb erőgyakorlatok nélkül is megszerezhetni. De az u. n. ügyességi tornagyakorlatok alkalmazásában is, sőt a lehető legegyszerűbb testműködésekénél is mértéket kell tartani. Nincs az a könnyű testmozgás vagy testhelyzet, mely a sokáig tartó alkalmazás mellett fárasztó és únott ne

lehesse. A tornázást megúntatjuk a növendékekkel, ha az nem jár változatos, élénk munkáltatással, — haszontalanná tesszük, ha pusztán katonásdi játék módra vezetjük, — veszélyessé, ha mutatványosságra törekszünk. Eltalálni a helyes mértéket és a szó szoros értelmében játszva dolgoztatni és nevelni a gyermekeket torna által: ez a feladata minden iskolai tornatanítónak. Ezen feladat teljesítésére azonban nem elég bárminő kitűnően szerkesztett tanrend vagy tankönyv tanulmányozása. Ehhez több kell, ehhez gyermekszeretet, nevelési képesség, teljes tornászati készség és türelmes jó kedélyű természet kívántatik. Mindezen tulajdonságok leginkább feltételezhetők oly egyénekben, kik már élethivatásuknál fogva is gyermeknevelők, tanítók, ha t. i. alapos tornászati készséggel is bírnak. Ezen okból ajánlatos, hogy a tornatanító lehetőleg a helybeli rendes tanítók sorából kerüljön ki.

A tornázás fajai és más testgyakorlatok.

Általánosságban tornázás alatt mindennemű testgyakorlást értünk. De szorosabb értelemben tornázás az olynemű testgyakorlás, mely az egész test minden részére egyenletesen hat, arányosan fejleszt, szórakoztatóan erősít, mulattatva dolgoztat. A tulajdonképeni tornázást kiegészíthetik ugyan bizonyos sajátos egyenemű testgyakorlási módok, minők a vívás, korcsolyázás, velocipédezés, evezés és több efélék; azonban valódi tornázás csak az, midőn egy gyakorlási időtartamban különféle működésekkel megkapják az alsó testrészek is úgy mint a felső testrészek a magok munkáját, a lélek a játékát, a testnek minden ina, izma, idege a szükséges tevékenységet, hogy utána az egész testben a szervi működés tökéletesbüljön.

Valamint nem tornázás tehát a mesterségek űzésével vagy a földműveléssel járó egyes testedző munkák, még ha pusztán kedvelésből végeztetnek is, ép úgy nem tornázás a szó szoros értelmében véve az sem, ha valaki testét csak azzal edzi, hogy időnkint mértföldeket jár be, vagy bizonyos edző játékokat (labdázást, kuglizást) rendszeresen művel.

A valódi tornázásban még azon izomcsoportoknak is működés

alá kell vétetniök, mik a közéletben kevésbé működtetnek. Tehát a tornázás oly gyakorlati módokhoz és oly eszközökhöz is nyúl, minőkkel a köznapi életben talán nem is élünk; de mindezen működéseknek észszerűleg ki lehet mutatni épen az életküzdelmekre hatalmasan képző üdvös hatásait.

A tornázás tehát örömkeltő munka. Lélektanilag és emberélet-tanilag kifejtett műszaki testgyakorlás, összekötve a lehető legtermészetesebb testműködésekkel.

1. A «nevelési (iskola) tornázás» alatt olynemű testgyakorlat értendő, melyben különös gond fordítatik arra, hogy ne csak a test edzessék, hanem a lelki szép és hasznos tulajdonságok is kifejlesztessenek a működő egyéneken. Tehát legkiterjedtebben a gyermekekkel szemben nyer alkalmazást, azonban némelykor elővételik a felnőtteknél is, különösen ott, hol hiányzik a rendszeretet, hol igen laza az összetartási kötelék, hol lankadt a tornázási kedv, a hol felette gyengék a működők tornászati értelemben és végül, hol nincsenek kellő számban kiképzett alkalmas előtornászok a csapatok önálló vezetésére.

A gyermekekre alkalmazott nevelési tornázásnál vezérlő tornatanító az egész tornázási idő alatt közvetlenül vezet minden gyakorlatot, illetőleg, ha alkalmaz is előtornázókat, azokat csak az egyes mozdulatoknak előmutatására és a segítség nyújtásokra használja, míg a gyakorlatok megválasztását s alkalmaztatását egyedül ő cselekszi.

A nevelési tornázásnál egyáltalán mindennemű cselekvések eszközöltetése (vezérlése) oktatási móddal történik, amennyiben a torna műkifejezéseken s magyarázó utasításokon kívül még oktató tanácsok, figyelmeztetések is adatnak. A működők irányában a tanítói fegyelmezés egy perczre sem szűnik meg, és ezen fegyelmezés oktató módon nem pusztán kemény szavakkal történik, hanem a jó érzéseknek felébresztésével.

A nevelési tornázásnál egyáltalán nem alkalmazható semmi olyan gyakorlat, melyhez felette nagy erő és lélekjelenlét kívántatik, szóval a nehezebb műgyakorlatok. Azonban felülelhetők a felsőbb iskolák növendékeinél olyan több erőt és ügyességet kívánó gyakorlatok, melyeknél nem annyira egy bizonyos mozgás véghezvitele képezi a nehézséget, hanem a többféle mozgások összetétele. Tehát nem az óriás körök (Riesenwelle), kézen állások és levegőben bukfenczék betanítására és nem is egyesek erejének és ügyességének kiváló fejlesztésére kell itt törekedni, hanem az együttes tanszerű működtetéssel az összes működőkben fejleszteni a szépészeti (aesthetikai) és az ütemérzékeket, alkalmazkodási haj-

lamot; és javítani általánosságban mindenkiben az emberi test szervi működését.

A nevelési tornázás nem ölelheti fel egészen tananyagjába az u. n. katonai tornázást sem. Minden, a mit e téren arra vonatkozva tenni lehet, csak annyiból állhat, hogy a gyermekekkel idejekorán megkedveltesse a rendgyakorlatok, a gyalogkirándulások és azon legtermészetesebb gyakorlási módok, melyekkel leginkább megszerezhetik a katonai szolgálat igényelte erőt és ügyességet (futás, ugrás, mászás és bottal gyakorlatok). Nevelés-tani szempontból az iskolai növendéket nem helyes katonai egyenruhába bujtatni és köztök rangkülönbségeket felállítani, mint több helyen megkísérlették már. Egészségtani, élettani szempontból meg azon katonás gyermekedzőmód ellen kell szólani, melyszerint a hideg és meleg, az éhség és szomjuság nagyobb fokainak elviselésében erőszakosan járnak el. Helytelen végül katonai czé'okból a gyermekeknek még fejletlen testi és lelki erejét túlesigázni olyan testedzési móddal, a milyennel az erők majd minden alkalommal a kimerülésig közel működtetnek. E szerint az u. n. erő és kitar-tási gyakorlatok nem lehetnek a nevelési tornázásnál tú'súlyban az u. n. ügyességi és üdülési gyakorlatok fölött.

2. *A néptornázás* (köztorna) a felnőtt egyéneknek olynemű test-edzése, mely minden egyoldaluságtól ment és magából az emberi élet természetéből jó. A néptornázás anyagjában van elég katonai, nevelési, mutatványos és gyógytornázás is a nélkül, hogy bármelyiket magába teljes mérvben felölelné. Itt nincsenek szigorú megszorítások, hogy ilyen vagy olyan legyen. Szabadon csaponghat a gyakorlatok százezrei között. Legfőbb elv itt az embernek mindenoldalu minél teljesebb kiképzése. Itt nem mondatik ki, hogy ez vagy amaz eszköz (szer) tilos; nem állítatik fel határ, a melyen túl fejlődni már meg nem engedhető; nem szorítja bilincsként az egyéni szabadságokat túlhajtott fegyelmezettség. A néptornázás nevel, gyógyít, erősít, ügyesít, edzi a lelket, testet, de mindezt nem kényszeritanítással, nem csábító vagy hatalmi szókkal cselekszi, hanem magukkal a gyakorlatokkal. Csak egy feltételt köt ki a néptornázás, de ezt aztán határozottan megtartatni követeli is, ez az, hogy soha ne ölelje fel műkörébe egész teljességében a másfajta testgyakorlások egyikét se. Rögtön megszűnt a néptornázás ennek lenni, mihelyt elkezd vársánczokat készíteni vagy testdörzsölésekkel, veregetésekkel (massage) edzeni, vagy csupán szinpadí mutatványos műkörré szorítkozni, vagy mindig iskolai összműködést üzni.

A néptornázásnak fent jelzett igen tág műkörében is tehát van rendszer. A változatos működésekkel egyenletesen edzeni az

életfoglalkozásokhoz és egyéni állapotokhoz, a felnőtteknek lelki és testi életéhez alkalmazkodni. A néptornázásnál a működésnek vezetése nem összpontosul mindig egy egyénben, mert az itt alálkított csapattek mindegyikének van egy oly külön vezetője, u. n. «előtornásza», mely a fő vezetőtől, u. n. «művezetőtől» függetlenül, saját belátása szerint működteti csapatját; azonban ezen előtornászi önálló tevékenység csak a csapat-szertornázás alkalomával érvényesülhet, míg ellenben az összgyakorlatoknál (rend és szabad gy.) csak egy egyén vezérel. Az előtornászi önálló működhetés korlátozhatni szokott azon esetekben, midőn az illetők még nem teljesen képzett tornászok. Ezen korlátozás módja kétféle, u. m. torna-kártyák készítése minden egyes alkalomra a művezető által minden egyes csapat előtornásza számára vagy szóbeli utasítás minden egyes alkalomra. Általában minden törekvésnek oda kell irányulni a néptornázás szervezésében, hogy jó előtornászok képeztessenek ki, elegendő és alkalmas tornaszerek szereztessenek be, téli tornaterem legyen. Ha mindez meg van már, akkor melleleg ki lehet terjeszkedni rendszerrel oly test-edzési ágakra is, mik szorosabb értelemben nem is tornázások.

Hogy a néptornázás mily fokig lehet katonai, iskolai, gyógyászati és mutatványos művészi torna? Erre nézve itt csak annyi legyen megemlítve, hogy lehet némelykor edző játék gyanánt szuronyos fapuskákkal és svéd ellentállási gyakorlatokkal, sőt valódi műgyakorlatokkal is elő állani, csak sohse legyen az ilyen mű gyakorlatok után való törekvés elvvé téve, fő czélul kifizűve és sohse hajtassék pedánsáig a tanítói fegyelmező és oktató eljárás, mert a tornázás nem mesterség, hanem edző játék kell legyen.

3. A *katonai tornázás* alatt oly testedzési módot értünk, a melylyel az illető egyének a harczászat igényeinek megfelelőleg gyakoroltatnak. Tehát oly működések eszközöltetnek, miknek következtében az így edzett egyén a tényleges katonáskodása kezdetén a tulajdonképeni technikai katona dolgokban lesz még csak járatlan. A katonai tornázásnak még a katonai szolgálatidő előtt való alkalmazásba vételére, (tehát már a felnőttebb gyermekeknél is,) sokan azon fontos érvet hozzák fel, hogy ez által a katonai szolgálatidő lehető legkisebbre leszállítható volna. Mások ellenben úgy vélekednek, hogy nem szükséges különleges katonai testgyakorlás a helyesen vezetett nevelési és néptornázás mellett, mert ezzel is megszerezethetők mindenkivel azon tehetségek és tulajdonságok, mik mellett csak kevés utánképzéssel is gyorsan válhatik mindenki bátor, erős és ügyes katonává. A katonai tornázást, mint ilyent is sokan igen eltérően értelmezik. Néme-

lyek ezen czim alatt felkaroltatni kívánnak a technikai katona-működésekben is többet; minő például a hídverés és rombolás, sánczkészítés, bástyaostromlás, czéllövés stb. Mások viszont melőztetni kívánják a fenti gyakorlásokat, hanem azok helyett annál nagyobb erélylyel vétetni elő a katonai rendgyakorlatokat, fegyverfogásokat, nagyobb meneteket, kitartó futásokat, terhek czipelését, ugrásokat magasra, távolra és mélyre le, mászásokat rúdakon, köteleken, létrákon, falakon, korlátugrásokat és több oly gyakorlatokat, mik a testre erőművileg hatnak, kitartásra edzenek és a testet és idegeket keménynyé teszik, rászoktatják a fáradságok, kellemetlen érzetek viselésére. Vannak viszont többen, a kik a legszigorúbb fegyelmezettséget óhajtják bele gyakoroltatni az egyénekbe és így egész katonásdit játszatnak rettenetes komolysággal; egyenruházat és fegyver kell az ilyen felfogásúaknak, hogy parádés kirukkolásokat, fegyverfogások rendezhessenek és rangokat (charge), címeket osztothassanak merev testtartást sajátíttassanak el.

Minket — a nevelési és néptornázás híveit — leginkább az olynemű katonatornázás érdekeljen, a melynél specialis tornagyakorlatok vétetnek leginkább alkalmazásba. A mi elveinkkel még némileg összeegyeztethető az oly katonatornázás, mely a katona műszaki gyakorlatokból vajmi keveset ölel fel és a főszűlyt nem az erőltetett működésekre fordítja.

Tornászati szempontból sem lehet tehát elítélni az olynemű katona-tornázást, melyben a még nem katonáskodó felnőttek kiváló gonddal gyakoroltatnak a katonai csapatmozdulatokhoz nagyjában hasonló tornarendgyakorlatokban, menetekben, kirándulásokban, futásokban, ugrásokban, súlyemelésekben és hordásokban, mászásokban, vasbotokkal összgyakorlatokban, továbbá a korlátton és lovon oly egyszerű gyakorlatokban, minőkhöz hasonlók a katonai pályán előfordulnak, végűl az oly pyramidák (gűlák) alakításában, melyek valamely magaslatnak (fal, bástya) elérésére alkalmasak.

A mi a már tényleg szolgálatban álló katonák testgyakorlatát illeti, erre bővebben kiterjeszkedni most nem fogunk.

Szintén nem méltathatjuk itt kellőleg figyelműnkre az iskolai növendékeknek a katonai tornázás szellemében való testgyakorlását.

Kűlönben a ki csak egy pillantást vet is például a mi magyar honvédségűnk gyakorlati szabályzatába (I. rész 1—6. és 19. §§.) és figyelemmel kíséri akár az elemi iskolák növendékeinek is a tornázását, különösen a rendgyakorlatokat és azok vezérlését, rögtön meg fogja találni a nevelési tornázásban is a katonai tornázásnak alapjait. A felsőbb iskolákban meg már épen a

katonai rendgyakorlatok is elsajátíttatnak. Nincs ok tehát változtatni a nevelési tornázás jelenlegi rendszerén és műkörién.

4. *Mutatványos művészi tornázás* alatt általában oly testgyakorlást értünk, melyben az egyedüli főtörekvés a testi erő és ügyesség lehető legmagasabb fokának elérhetésére irányul. Itt természetesen elejtetik az egyenletes testképzés elve, fejlesztheti magát egyoldalúlag is valaki azon gyakorlási nemben, melyre testi állapotánál és lelki tulajdonságainál, hajlamánál fogva a legalkalmasabbnak érzi magát. Itt nincs egyéb szabály, mint az, a mit különleges idomítás (training) néven nevezünk.

A mutatványos tornázás otthonai a czirkuszok és a színházak.

Azonban van a mutatványos tornázásnak egy neme, mely otthon lel a néptornázás terén is. Ez az, midőn az *egyenletes általános testedzéssel karöltve ápoltatik a különleges is*. Illetőleg, ha az egész testnek minden részét annyira edzetté tesszük, hogy ez által minden nagyobb megerőltetés és veszély nélkül aránylag kevés különleges rákészüléssel képesek lehetünk oly fokú tehetségnek gyakorlatokkal tanújelét adni, a minőt mások csak az egyoldalú hivatásos hosszú rákészüléssel érhetnek el.

Határozottan nem lehet tehát megállapítani azt, hogy hol, minő gyakorlatoknál végződik a néptornázás és kezdődik a mutatványos tornázás. De mégis okvetlen meg kell különböztetni azon műtornázást, mely a czirkuszokban űzetik, azon szintén műtornázástól, melynek a torna-egyletekben is tér nyitnak. E kettőnek egymástól különbözőségei ezek: míg amott lehetnek például remek nyújtó-tornázók, a kik az ugrási gyakorlatokhoz vajmi keveset értenek, addig emitt ily egyoldalú képzettség nincs helyén; míg amott bizonyos gyakorló nemből a bravourságig való fejlődés a főcél, addig emitt ez fő czélul sosem tűzhető ki; míg amott élethivatásszerűleg annak és abból élnek az illetők, addig emitt az ily magas tökélyig fejlődésre csak az emberi hiúság sarkalja a tehetségeseket; amott a műtornázás mesterségszerű, emitt edző szórakozás, komoly, erős és szép játék.

5. *Szobatornázás* alatt otthonias kis körben, esetleg magánosan, kevés tornaszerekkel végzett olynemű tornázás értendő, melylyel az illető nem annyira kedélyeskedni, mint testének változatos foglalkozást óhajt adni. A szobatornázás az öregek vagy a túlgyengék edző foglalkozása, tehát minden tekintetben korlátolt műkörben mozog.

Több ép gyermek családi körben otthon is *nevelési* tornázást űz. Az erőteljes felnőttek pedig *nép*-tornázást. Tehát a szobai tornázás lényege nem a *szoba* kifejezésben van, hanem sajátos műkörében.

6. *Athletikai testedzés* annyiban különbözik a rendes tornázástól, hogy ott a fősúly a minden szerek nélkül végzendő testmozgásokra van fektetve és az edző játékokra több gond fordítatik. A gyermekek atletikája sokat felölel a nevelési tornázás anyagából és gyakorlási módjából de a felnőttek atletikája már kevesebbet, a mennyiben sok alkalommal elejtetik a vezérszavakra végzendő összműködés és helyébe lép valamely szabadmozgás, például időhöz és térhez mért járás, futás vagy valamely gyakorló nemre különleges rákészülés. A gyermekek atletikája is nagyobb mértékben karolja föl a versenyeket, mint a torna; a felnőttek atletikája meg különösen behatóbban műveli ezt. A helyesen alkalmazott atletika szintén gonddal és egyenletesen fejleszti a testet, mint akár a torna, de a gyakorlási módban ettől eltér. Csak az avatatlan egyének által helytelenül értelmezett és rosszul alkalmazott atletikára mondható, hogy az nem egyéb, mint mindenben túlerőltetett és egyoldalú működés. A helyes atletika elvei szerint egy bizonyos gyakorló nemből erőltetett működésnek csak akkor van helye, ha előzőleg az illető már egyenletes általános testképzéssel annyira fejlődött, hogy ezen különleges működés ártalmára nem lehet. Különben a gyermekek atletikájában egyáltalában nem létezhet túlerőltetés, mert az több edző játékokból áll inkább, mint komoly vetélkedésből. Általában véve a többféle játékokkal és tornaszerek nélküli szabad mozgásokkal bőven vegyített nevelési tornázás csak kevésbé különbözik az ugynevezett «növények atletikájától», vagyis azon atletikától, melyben nem hiányzik sem a vezérlés szerinti összműködés, sem a fegyelem, sem a fokozatos, rendszeres és könnyű társas működtetés. Különösen a hazánkban meghonosult athleticizmus elvei és műköre éppen nincsenek elszigetelve a tornázástól, úgy, hogy torna és atletika ha nem is szoríthatók éppen egy kalap alá, de szépen és tüdősen megférhetnek egymás mellett. Sőt remélni kell, hogy idővel a gyakorlási módokban úgy az egyik, mint a másik részről még nagyobb közeledés fog egymáshoz történni, mert végtére is egy cél felé törekszik mindkettő: az életre nevelni és edzeni. Ezen célra pedig a fogalmak rideg elkülönítésével és a helytelennek bizonyult eljárásához való makacs ragaszkodásokkal törekedni nem helyes. A régi görögök gyermekei nem voltak atleták, de gyakorlataik ugyanazok voltak, mint a felnőtteké. A jelenlegi angolok gyermekei atletikailag edzetnek, de nem azzal a túlerőltető és színjátékszerű helytelen athleticizmussal, minő például a régi római ezirkuszok porondján divott. Hazánkban az atletika az iskolákban sem lehet idegen. Ha éppen *névleg* nem is lenne behozva, *hallgatól*ag ott

fog az lenni azon iskolai tornázás czime alatt, a melyben kiváló gond fordítatik a sajátos athletikai működésekre. És ez így is jó fog lenni, csak kevés pedánság és sok játék az iskolai testnevelésben.

7. A *gyógytornázás* rendkívüli fontossággal bír az olyan gyermekekre nézve, a kik vérszegénység, betegeskedés, zsenge korból eredő gyengeség, vagy egyéb okok miatt ferde növésre, benső szervei és vérbajokra nagy hajlandósággal bírnak, vagy már bele is jutottak. Különösen a fejlődési korban levőknel a bajok keletkezésekor felette üdvös a jól alkalmazott svéd gyógytornázás. A teljesen kifejlődött felnőtt egyéneknél is becsesel bír ez. Azonban az éptestűeknél egyáltalában nem is vetekedhetik a gyógytornázás a rendes tornázással. A gyógytornázásnak egyik neve az u. n. «*massage*», ez abból áll, hogy a tornatanár orvosi utasítás szerint, vagy maga az orvos pusztá kézzel vagy gyapot kelmével, vagy eszközökkel az illető betegnek a testét bizonyos módon dörzsöli, nyomkodja vagy ütögeti, tehát a beteg magát egészen szenvedőlegesen (*passiv*) viseli. A második neve a gyógytornázásnak az ellentállásokkal működtetés (*duplicat*), midőn a beteg valamely testmozgást végez, melynek az orvos vagy más valaki, vagy valamely gumi eszköz némileg ellentáll. A harmadik gyógyeljárás az «*activ*» mód, midőn a beteg önmaga végez bizonyos tornagyakorlatot. — Ezen gyógytornagyakorlatok azonban szintén nem a rendesek, minőket általában az iskolai és egyleti tornázásban használnak, mert azok mindig a kórtünetekhez alkalmazottak.

8. *Úszás* csak a 8 éven felül levő ép testű gyermekeknél veheti kezdetét, de gyermekek egyáltalában ne úszszanak egyhuzamban sokáig és a magasról vízbe ugrásokat igen mérsékelten gyakorolják. Mély vízbe csakis kellő ellenőrzés mellett, felnőtt, jó úszók jelenlétében, csak a már jól úszó gyermekek engedhetők. 15 foknál hidegebb vízben csak felnőttek úszhatnak, de azoknak is káros hatású a 10 foknál is kisebb hőmérsékű vízben uszkálás. Naponta csak egyszer tanácsos úszás végettni, erre legalkalmasabb a délelőtt 9—11 órai és a délután 4—6 órai időköz. Legcélszerűbb a szabályos úszási módot (békaúszást) elsajátítani és a hanyatt úszást begyakorolni, mert ezen móddal kevésbé fárasztó és baleseteknél, vizsodrába jutáskor tovább ki lehet tartani a gyengébb testűeknek is. A kitartó úszáskor vagy a hidegebb vízben úszáskor fagygyúval kell bedörzsölni a testet. Evés után csak két óra múltával tanácsos úszni, úszás után pedig melegen öltözve negyedórai sétálás kell, azután enni keveset. Tornázni csak kiméletesen szabad az úszást követő két órai pihé-

nés után. Úszást össze kötni erős evezéssel nem czélszerű, de ha épen ladikázással történik az úszva fürdés, akkor okvetlenül ruhát kell öltetni minden ladikba szálláskor, különösen ha nap sem süt vagy ha keményen melegit. Úszóskor az egész fej is benedvesítendő, de valami könnyű sapka vagy kalap használása gyakrabban szükséges.

9. *Velocipédézés* egyáltalában 13—14 éven alul lévő gyermekeknek nem való, mert azoknál könnyen idézhet elő lágyékmirigygyulladásokat, lábizületi bajokat, sőt benső sérveket is. Különösen a nehezen hajtható háromkerekű velocipédek szokásosak gyermekeknek, mert a kétkerekűek megülése veszélyesebb, ezért a gyermek-velocipédek használása csakis kemény síma talajon engedhető meg. Nagyobb utak bejárása csakis oly velocipédeken tanácsos, melyeknek tengelyhüvelyében golyós szerkezet van és az egész gép könnyebb fajta.

10. *Nyílazás* szintén nevezhető külön testedzésnek, a mennyiben ez a gyermekeknek az, a mi a felnőtteknél a lőfegyverrel való czéllövészet, sőt ennél is több, mert a nyíllal való bánás határozottan edző foglalkozás is, nemcsak szórakoztató multság. A gyermeknyilak mogyoró pálczából, vagy nyírfa abrincs daraból készíttetnek félhold alakúra görbítve és erős madzaggal a végeik összekötve. A nyilvessző nádból, egyik végén viasz vagy szurokkal terhelve. Tornászati szempontból sokkal többet ér az a nyíl, a melyeknek nincs puska ágya, a mibe a nyilvessző teendő.

11. *Korcsolyázás* szintén csak a 8 éven fölül levő gyermekeknek engedhető meg. A gyermekeknek inkább való a vajúlatszerűleg köszörült és egyenes talpú korcsolyák. Halifoxok csak az ügyes nagyobb fiúknak és felnőtteknek való. Korcsolyázás után pár órai pihenés folytán is csak kismérvű tornázás engedhető meg. Gyermekek korcsolyázása egy óránál tovább ne tartson, de ezen idő alatt is leveendő a korcsolya, mihelyt a lábfej mintegy érzéketlenné vált a hideg miatt, vagy a szíjak szorítása miatt. A korcsolya levetése után a lábbal gyors tipegés végzendő. Fűtött szobába csak azután kell menni, ha az egész test már némileg lehült vagy a dermedtségből felmelegedett mérsékelt mozgással. Gyermekek egyáltalában csak sekély vizű jégen korcsolyázzanak és kell rajta külön csuszkáló helynek is lenni, hova korcsolyázó nem lép.

12. *Evezés* sandolinban vagy versenyladikban csak felnőtt ifjakkak és férfiaknak való. Szélesebb csónakokban is erőteljes evezés káros hatású 15 éven alul levő gyermekeknek, de ladikba ültetni és ott könnyű játékszerű lapáttal evezeteni kellő felügye-

lei mellett a kisebb korú gyermekeket is czélszerű, mert a víz fölött lévő légáramlat üdésége, a mérsékelt mozgás felette erősít, azonkívül a ladik ingása és a vízfolyás nézése edzi az idegeket.

13. *Lovaglás* csak a 13 éven fölül levőknek való. A 6—12 éves gyermekeknek lóra ültetése veszélyes következményekkel járhat nemcsak a leesés könnyen beállhatása miatt, hanem a még eléggé nem edzett testi és lelki állapotok miatt is.

14. *Tánczra* az alapokat már a 8 éven fölül lévő gyermekek-nél is le kell rakni, de a tornázáskor. Illetőleg a tánczmozdulatok-hoz hasonló tornaszabadgyakorlatokat el kell sajátíttatni velük, minők a forgó lépési, gyors álláscserélési, szökdelési gyakorlatok. Rendes tánczfigurák elsajátítására elegendő előgyakorlatok a fentiek. A zenei ütemérzékenet is szépen kilehet fejleszteni a rendes tornázáskor a helyes vezérlésekkel. A gyermekbáloknak a nevelési tornázás elvéből helyeslői nem lehetünk.

A tornatörténet vázlatja.

Testet edző gyakorlatokat rendszeresen űzött még a legrégebbi időkben is minden nép; ha más czélből nem is, legalább azért, hogy az életben szükséges bizonyos működésekben magát minél jobban kiképezze. De a történeti adatok szerint csak a régi görögök testedzése volt neveléstani és élettani alapokon tökéletesen kifejtve és ennek nyomdokain fejlődött ki más népeknél is utóbb az u. n. «tornázás».

Az *egyptomiaknak* testedzési módjaik közé fel voltak véve a fegyverekkel való gyakorlásokon kívül a futás, ugrás, járás, buzogányfogatás, labdázás, súlyokkal gyakorlatok, birkózás, úszás, evezés, lovaglás, lándzsavetés, nyilazás és különösen a táncz az ünnepek alkalmával. Kedvvel gyakorolták magukat még a nők is nemcsak az edző, hanem a sok erőt és ügyességet kívánó játékokban és mérkőzésekben, így a kézenjárásból átfordulásokban, vívásokban stb. a jelképek szerint.

A *perzsákról* szintén vannak történeti feljegyzések, hogy még a nők is sokat foglalkoztak szórakoztató és edző gyakorlatokkal.

Leginkább a harcolás, vadászat igényelte testi ügyességekben fejlesztették magukat.

A görögöknél a testedzés általában mindenkire kötelező volt. Számátalan nagyobb testgyakorló helyeik voltak, melyekben elkülönítve volt a gyermekeknek és ifjaknak Pallaestra nevezetű gyakorló helyük az athletáknak Sista nevű helyétől. Utóbbiban csak a 18. életévet betöltött ifjak és a felnőttek működhettek. Az u. n. Stádium volt az a homokos tér nézőhelyekkel körülvéve, a hol történtek a nyilvános versengések. Fürdőhelyiségek szintén voltak a fentiek kiegészítéséül, meleg és hideg vízü medenczékkel, úszásra is alkalmas terjedelemben.

A görögök fő gyakorlási módjuk ötféle volt (ezért nevezték pentatlonnak), u. m. futás, súlyokkal terhelt és a nélkül; ugrás, magas és távol, külön és együtt; korongvetés, lencse alakú réztányért egy kézzel magasra és távolra dobni; lándzsavetés rövidebb rúdakkal; birkózás állva és fekvé.

A felnőttek küzdelmei közé fel volt véve a boxolás (ökölvívás) és vívás lábütésekkel is, melyek a birkózással együtt képezték az összküzdelést, pankrationt.

Görög testedzési országos ünnepélyek is tartattak rendszeresen. Ilyen népnepi játékok voltak: az *olympusi*, minden 4 ik évben; a *pithiai*, szintén 4 évenként; a *nemeai*, minden 2-ik évben; a *corinthusi*, eleinte 3, később 5 évenként. Eleintén csak koszorúkkal jutalmazták a győzteseket, de utóbb tiszteletdíjakat, értékes tárgyakat, sőt pénzt és hivata't is adtak. A mely athléta minden gyakorló nemben győzött, azt rendkívül dicsőítették, «félíteni» czímmel és drága öltönyökkel ajándékozták meg. — Az *olympusi* győztes halhatatlan nevet is kapott, szülővárosa szobrot emelt neki. Egy időben még az időt is «olympiádák» szerint számították.

Görögországnak római uralom alá jutásával végkép alá hanyatlott a nemzeti jellegű helyes alapokra fektetett görög testedzési ügy is.

A rómaiak testedzése sok tekintetben utánzása volt a görögökének, de ez sohsem volt oly hatalmas, nemzeties népnevelési eszköz ő náluk, mert inkább csak a harciasság fejlesztésére törekedtek. A rómaiak a gyakorlatiasabb úszás, lovaglás és vívás után lelkesültek leginkább. A római testgyakorló tereken, a futópályákon (szirkusz) mindig a legnagyobb erőkifejtéseket mutagatták, a vakmerőségig menő bátorságot dicsőítették, az élet-halál harczokat ember és vadállatok ellen szerették. — Csak Kr. u. 400 évvel Honorius alatt szüntették be tilalommal végképen ezen elfajult római testedzési módok.

A gladiátorok vad viaskodása meghamisítása volt a görög athletikának.

A németek testedzési ügye akkor indult fejlődésnek, mikor Görögország és Róma aláhanyatlott. A németek első rendszeres testedzése szintén csak fegyverforgatásokra, úszásra, járás és futásra és népjátékokra szorítkozott.

Midőn a lóhátról vitében harcoló magyar seregekkel kellett a németeknek viaskodniok, akkor kezdték ők is kiválóan gyakorolni a lovaglást és űzték kiváló szeretettel az ifjak a «fegyvertánczat». Nagy Károly alatt kezdődött a «lovagok tornája», mely I. Henrik uralkodása alatt egész rendszeres testgyakorlatává lett azoknak, a kik lovagokká képezték magokat. Iparos és földműves nem lehetett lovag, mert erre már 7 éves korában nevelni és testgyakorlatokban oktatni kellett az illetőket és egész életüket harcban, nyilvános játékokra készülésben, a gyengék védelmezésében, a szerencsétlenek gyámolításában kellett töltöniök. Lándzsa, kard, bárd, buzogány, pánczél, sisak, kezyű, láb és kar sínek, paizs, rövid kabát, selyem vagy bársony melény voltak tartozékai egy loagnak. Legrendesebben a lovagjátékok (turnier) czirkuszszerűleg néző állványokkal körülvett térségen tartattak. Előjátékul lóhátról lándzsákkal viaskodtak vagy pedig rövid vasbotokkal törtek egymás ellen, mely botok lánczcal a mellvérthez voltak erősítve. Utójátékul rendszeren karddal, illetőleg széles pengéjű, gömbölyített hegyű pallossal vívtak, midőn czélul tűzték ki egymás sisakjáról a ráaggatott apróságokat leszabdalni, vagy némely esetekben a teljes lefegyverzésig viaskodni, nyeregből kivetni az ellenfelet vagy megadásra bírni. A győztesek rendszeren nők kezeiből kaptak ju'almul értékes sisakot vagy kardot, arany lánczot nyakra és karra, arany gyűrűt és koszorút.

A lópor feltalálása után megszűntek mindenütt a lovagjátékok. Németországban 1487-ben tartatott Wormsban az utolsó nyilvános lovagjáték. Ezzel pangás állott be a testgyakorlásban.

Csak a reformáció bekövetkeztekor történt általában a testgyakorlások újból és rendszeres felkarolása. *Luther, Zvingli, Camerarius, Friedland, Montaigne, John Locke* és *Rousseau* voltak azok, kik az egész művelt világra kiható szellemükkel nemcsak lelki művelődésre, hanem testedzésre is erősen buzdítottak. Egy pár száz év sem mult el és a tette hívás sikerre vezetett majd mindenütt. Németországban a főrangúbb paedagogusok megalapították «emberbaráti iskoláikat» (philantropok). Ezek között legnagyobb feltűnést keltett Dessenban *Basedov Bernát* (1723—90.) és *Vieth-féle* nevelő intézet, hol minden tanítási zsarnokság szám-

űzve volt, hol a gyermek részére minden tanulást az által is igyekeztek megkönnyíteni, hogy testét edzették. Itt a testgyakorlás kötelezővé tétellett. Itt tanítóskodtak egy ideig Wolke, Gutsmuths, Campe és Saltsmann.

A schneffenthalii *Saltsmann*-féle nevelőintézetben *Gutsmuths* adta meg ugyszólván az első alapjait a német tornászatnak, ő alakított a futás, ugrás, mászás, egyensúlyozás és teherhordozás-féle gyakorlatokból egy új német ötös (pentatlon) tornát. *Gutsmuths* a tornázásból kiköszöbölte a katonai oktatást a fegyverforgatásokat, úgy vélekedvén, hogy az a gyermek testét merevvé és kedélyét idő előtt komolylyá teszi; de annyival inkább gondja volt a szabad és rendgyakorlatokra, tornajátékokra és kirándulásokra. *Gutsmuths* kortársa és elvbarátja volt *Vieth G. U. A.* (1763—1836.) Ezeknek rendszerét követve, a tornászatot tökéletesebben kifejtette *Jahn Frigyes* (1778—1852.), a ki a Pestalozzi elveit követő *Palman*-féle nevelőintézetben tanított. *Jahn* szintén nem helyeselte a gyermekek katonai módon gyakoroltatását a fegyverekkel és az exerciciumokkal. *Jahn* a népies tornázást művelte oly lelkesültséggel, hogy szinte övé a legnagyobb érdem a német tornázás népszerűvé tételében. 1811. évben Berlin közelében *Hasenbaid* nevű erdőben 2000 tornász sereglett össze az első nagyobb tornaünnepélyre. *Jahn*nak segítői és követői hívei voltak *Friesen Frigyes*, de különösen *Eiselen Ernő*, a kik által lett először behozva a korlát és nyújtó rendes tornaszerekül. *Jahn* a tornázók között keményen fentartotta a fegyelmet, ha két tornász egymással komolyan összezdördült, azoknak vesszővel meg kellett vívniok vagy távozniok. Szintén kitiltattak a tornahelyiségből, a kik ott dohányoztak vagy szeszes italt ittak. *Jahn* és követői a szergyakorlatokra fordították legtöbb figyelmüket.

A tornászatnak tudományos neveléstani kifejtésében igen sokat tett *Spiess Adolf* (1810—1858.) Ő alapítá meg az iskolai tornázásnak azon nemét, melyben a fősúly a vezérlés szerint végzendő összgyakorlatokra van fektetve. *Spiess* elvei szerint a szabad és rendgyakorlatok mellett kevesebbek a szergyakorlatok és ezek is tömegben tanítói vezérlésre végeztetnek. *Spiess* e célból kibővíté és rendszerbe foglalá a szabadgyakorlatokat, több egyfajta tornaszert használt egyszerre és a növendékek csoportosításának és együtt működtetésének módját kifejté.

Az iskolatornázás körül érdemeket szerettek maguknak irodalmi és egyéb tevékenységükkel *Kloss Mór*—drezdai tornatanítóképző intézet igazgatója, *Lion J. C.* a lipcei tornacsarnok igazgatója és *Angerstein Eduárd* berlini tornaigazgató stb.

Némileg új irányoknak és tornaelveknek hódol az 1869. év táján feltűnt *Jäger Ottó* stuttgarti tanár, a ki szintén barátja a növendékek tömeges iskolatornázásának, azonban ő már erősebben kíván hatni a gyermekek testére is. *Jäger* különösen kedveli a társas szabadgyakorlatokat és a kézi szereket, a vasbotokat. Szerinte a gyermeknek korán meg kell szoknia a társakkal az erőteljesebb működéseket és mindenben erős kitartásra, fáradságok elbírására kell edzeni. *Jäger* a 14 éven alóli gyermekeket csak keveset tornáztatja szereken; leginkább rend- és szabadgyakorlatokat és kézi szerekkelieket végeztet. Tehát éppen nem idegenkedik *Jäger* attól, hogy az iskolai növendékek a katonai tornázás egy nemével edzettessenek.

A legújabb irányzat Németországban a tornatanítás és tornázás terén az, mit a kormány férfiai is erőteljesen pártolnak, hogy a nevelési és néptornázásnak több játékkal és katonai tornázással kell vegyítettetnie. A porosz közoktatásügyi miniszter súlyt fektetett arra, hogy az iskoláknak rendes játékerük is legyen a tornatérhez, hogy játékra buzdíttassanak a gyermekek a rendes tornaórákon kívüli gyülekeztetéssel, hogy a gyermekek torna-
rendgyakorlatai a katonai szabályzathoz hasonló móddal vezéreltessenek, hogy az iskolai tornázás némely részeiben kedélyesebbé, más részeiben pedig a testre erősebben hatóvá tétessék. A felnőttek, illetőleg az ifjak tornája meg több gonddal művelje az egyszerű edző gyakorlatokat, mint a mutatványos és veszélyes műgyakorlatokat.

Németországban az ugynevezett *svéd*-testgyakorlatnak is voltak követői. Különösen 1848. és 1851. táján *Rothstein Hugó* kapitány fejlesztette irodalmilag és gyakorlatilag is *Ling* rendszerét Berlinben *Massman* igazgató helyébe jutva. — Stokkellatnatiszt némileg egyesíté a svéd-tornázást a nevelési néptornázással. Azonban utóbb a berlini tornatanítóképző intézetben hivatalosan beszünttetett a svéd-tornázás.

Az 1884. évi statisztikai adatok szerint az összes német tornaegyletek száma (bele értve az ausztriaiakat is) 3000, ebből 2655 egylet szövetségi viszonyba lépett egymással, alkotván 192 vidéki vagy megyei csoportot (Gau), ezen csoportok ismét beosztattak 15 kerületre (Kreis). A német tornászszövetség («*Deutsche Turnerschaft*») kötelékébe lépett tornaegyletekben összesen 243,677 tag volt, ezek közül tényleg tornázott 119,653 tag. Egyleti összes tornanövendékek száma 29,914 volt. Az előtornászok száma 12,560 volt. Az egyletek közül 2225-ben télen át is tornáztak, 430 egyletben csak nyáron. Saját külön tornatérrel 322 bir, saját tornacsarnokkal 167 egylet. Az első tornaszövetségi nagy

tornaünnepély 1860. évben Coburgban tartott 20,000 tornász jelenlétében.

Svájcban *Olas P. Henrik* honosította meg a tornázást *Gutsmuths* rendszerével (1782—1854.) és annyira kifejlődött itt is a tornázás, mint akár Németországban. — A svájci tornázásnak nemzeti jellegét az adja meg, hogy különösen kedvvel gyakorolják a szertornázást az erősebb kirándulásokat és egyes sajátos népies játékokat, valamint az olynemű birkózást, melynél egyik kéz a ellenfél derékövét hátul fogja meg, a másik kéz pedig az ellenfélnek térden felül gyűrt nadrágszárát (Schwingturnen, zsák-birkózás).

Franciaországban a rendszeres tornázást *Amoros Ferencz* spanyol ezredes fejté ki teljesen *Gutsmuths* és *Vieth* elvei szerint. Különösen a leányok tornázását szervezte. Torna-egylete Franciaországnak csak 200 körül van, de annál több tornaintézete, melyek között leghírveesebb a párisi *Triat-féle*. Jelenleg a francziák tornázata inkább atletikai színezetű, a menyiben az angolok módjára sok súlyt fektetnek a szerek nélküli testgyakorlásra, a versengésekre, mutatványos tornázásra és a népies edző játékokra. A tornaszerek között különösen a mászó készülékeket és a rúdhintát kedvelik. A birkózás, lábbal viaskodás, bot- és törvívás közkedveltséggel gyakoroltatnak. — 1850. évben a lyceumoknál a tornázás mint tantárgy is felvétetett.

Az *angoloknál* a testgyakorlás határozottan sajátos nemzeti jellegű, a menyiben gyakorlataik és gyakorlásmódjuk is sokban eltér a más nemzetek tornázásától. Jóllehet a német *Jahn-féle* tornázást alkalmazták némileg *Chiosse* és *de Laspé*, de mégis egész napjainkig sokkal kevesebb hivei vannak Angolországban a német tornázásnak, mint a határozottan atletikai testgyakorlásnak. Az ökölvívás, birkózás, járás, futás, ugrás, evezés, korszolyázás és több effélék, különösen pedig az edző nemzeti játékok (cricket, football és egyebek), mindezek sokkal szenvedélyesebben és inkább versenyszerűleg űzetnek, mint a német tornázásnak főbb tornaszergyakorlatai. Angolországban az alsóbb iskolákban is már majd mindenütt gondoskodva van játékterekről, a közép és felsőbb tanodákban meg különösen hatalmasan gyakorolják testüket az ifjak. A felnőtteknek testgyakorló egyletei, athléta clubjai számtalan sok, testgyakorlati könyv- és hirlapirodalma roppant nagy. A legutóbbi években azonban Angolországban is mindjobban terjed a német tornázásnak módszere.

Svédországban kezdetben a német tornát művelték *Nachtigal* nevű dán férfiú nyomán, azonban csakhamar sajátos svédornázási mód keletkezett. Ugyanis *Ling Péter Henrik* (1776—1839.)

boncztani és emberélettani tanulmányokra támaszkodva, megvété alapját a *svédgyógytornának*, mely napjainkban is minden nemzetnél tudományosan alkalmaztatik a beteg vagy túlgyenge egyénekre. 1851. évben Rothstein Hugó beültette Németországba is Ling tornáját. De jelenleg már Svédországban is az éptestűek tornája a rendes német katonai és néptornázás módjára van szervezve.

Olaszországban Oberman tett sokat a tornázás meghonosításában. Azonban különös erőteljes fejlődéséről a tornának Olaszországban még nem igen hallunk.

Spanyolországban a Pestalozzi-féle intézetek alakulásakor némileg a tornázást is űzték, újabb időkben szintén tornáznak több nagyobb városokban, de a vívás, labdázás és több effélék inkább kedveltetnek.

A *külvilágrészeknek* egyes helyeiről szintén jön híre annak, hogy torna-egyletek, athléta-clubok, különféle testgyakorló és játéktársaságok szervezkednek. Leginkább azonban az életből vett legtermészetesebb edzési módok vagy sajátos nemzeti testgyakorlás űzetik. Így például a khinaiaknál az ezerféle ügyességi (kézi) gyakorlatok, az indusoknál a fegyvergyakorlatok és tánczok, az amerikai Egyesült-Államokban leginkább az angol athletika. Az arabok különösen kedvelik sajátos botvívásaikat (noubt) és a versenylutásokat. Az afrikai bentszülöttek, különösen a beduinok a fegyverforgatásokat, lándzsavetések és nyilazást űzik kedvteléssel. A délamerikaiak a lovaglásban, czéllövésben és a késvívásban különösen jártasak.

A tornázás fejlődése Magyarországon.

Hazánk egyetemleges története sok részében kiterjeszkedik elődeink testgyakorlására is, tehát itt mellőzzük a régmúlt idők bajvívásait, ne hivatkozzunk, Botond, Lehel, Kinizsy, Wesselényi vagy Toldy mesés testi erejökre és hőstetteikre, mert végtére még az ugynevezett középkori «tornák» (lovagjátékok) sem nevezhetők a mai szorosabb értelemben vett tornázásnak.

A magyar tornázás felőlel ugyan mindennemű rendszeres test-

gyakorlást; de ha megkülönböztetjük a vívást, evezést, korcsolyázást, úszást, kerékpározást, lovaglást és egyéb önállóan kifejlett testgyakorlási módokat, akkor szintén önállóan kell megkülönböztetnünk a «tornázást» is, mint oly testgyakorlást, melynek meg van az ő saját műköre és sajátos gyakorlási módja.

E helyen tehát mellőztetik a régen mult időkben dívott testgyakorlásoknak történeti ismertetése. Szorítkozunk csupán a közel multból azon tulajdonképeni tornázás magyar történetére, melyben nem csupán egy bizonyos testműködés történik, hanem többféle működések egymással rendszeres összetétellel az egész testet arányosan fejlesztik. Az ilyenmű tornázás hazánkban még nem bír nagy és fényes multtal.

Voltak ugyan már a 18. század vége felé is több magyar városban alkalmazásba véve némely sajátos tornaszerek (mászószerek, ugró árkok) és így-amúgy tornáztak is egy-két iskola növendékei. Különösen a protestáns gymnasiumokban több helyen egész rendszeresen gyakoroltattak az ugrások, mászások és labdajátékok. Mindazonáltal csak a 19. században fordított nagyobb gond a németek módjára eszközölt tornázásra. — Az 1848. év előtti időkben itt is, amott is kísérletek tétettek egyes külföldön járt tanárok által az iskolákban meghonosítani a tornázást, azonban csak igen keveset tudunk helyes és rendszeres tornázásról szólni azon időről. Legalább a még élő öreg atyáink állításai szerint itt is, ott is csak annyiból állott az akkori tornázás, hogy valamelyik tanár vagy tanító az iskola udvarán hetenként egyik szobad délutánon összegyűjtötte az iskola növendékeit, sorba állította őket, egy pár katonai mozdulatot és kevés tagszabadgyakorlatot végeztetett velök, azután előrukkoltatta azon egy-két fiút, a kik a kötélben, árboczon vagy póznán ügyesen tudtak mászni, vagy a keresztrúdon (nyújtór), vagy a korláton, (ha voltak ilyenek) egy-két forgást vagy egyebet tudtak végezni. Ez az egy-két fiú produkálta tehetségét, míg a többiek rendszerint csak nézők voltak, vagy ha meg is próbálkoztak utánozni azon nehéznek állított gyakorlatokat, csakhamar fel kellett hagyniok vele, mert ügyetlenségét kikaczagták társai.

1830. táján a labdázás, golyózás, gombozás, egy lábon szökdeással, lapos kő rugdosással az u. n. «paradicsom»-játék és több effélék üzettek leginkább az iskolai szabad téren, a felnöttek pedig vívtak, tekéztak (kugli), súlvokat emeltek edző mulatságként.

Az 1850. év körül még több gymnasium udvarán vagy szabad terén volt állványos tornaszer. Rendszeresen egy nagy tényő-árbocz, melynek közép magasságán kis asztalszerű deszkázatról

két vastag mászó kötél lógott le, egy harmadik még hosszabb kötél pedig az árbocz tetejéhez közel eső könyökgerendáról. Nyújtó oszlopok és földbe ásott korlátok is voltak itt-ott. Az ugró deszkák nagyobb része ruganyosra készítettett még akkor, t. i. két vastagabb deszka egymásra fektettetett lapjával és a két végén kis keresztgerendákra szegeltettek. A deszkák hossza egy rőfnél, magassága a földtől egy ökölnél nem volt sokkal nagyobb. A lebegő gerenda is kevés tornatérrel hiányzott. Bakot és bőrlövet azonban csak igen kevés helyen alkalmaztak. A csurgói és a nagy-enyedi református gymnasiumokban már bőrló, falábak, gyűrűs hinták is voltak 1860. év táján általános használatban. Csurgón egy Peti Lőrincz nevű diák már 1862. évben egész műtornászságig fejlődött Szabó nevű gymnasiumi tanár kezei alatt. Kézen járt, levegőben szabadon bukfenchezett, a nyújtón minden akkor ismert forgáshoz, még az óriás forgáshoz is kitűnően értett. A pozsonyiak meg torna-összgyakorlataikkal és labdázásaikkal tűntek akkor ki (állítólag még Deák Ferencz is labdázott a diéták idejében).

Pesten 1839. évben közadakozás útján *Fuchs* Christian és többek által alapított egy testgyakorló intézetet, de itt csak gyermekek tornáztak és 1867. évben Clair István intézeti igazgató vezetésével bele olvadt a pesti torna-egyletbe. Szintén a 30-as években Pesten néhány ifjú megkísérlé a felnőttek számára torna-intézetet nyitni. Hoztak is Németországból maguknak egy tornatanítót, Pestalozianusnak nevezvén az ily nevű nevelőintézetek kapcsán. De a bécsi udvari kancellária ellenzése miatt ezen felnőttek tornaintézete fejlődésnek nem indulhatott, a tornatanítóknak is csakhamar haza kellett távoznia.

Az 1848. év tája a harczias mozgalmak miatt és a rá következő évek egész 1865-ig egyéb politikai okok miatt igen kedvezőtlenek voltak arra, hogy a tornázás hazánkban a felnőttek között is terjedhessen. Torna-egylet alakítása csak 1863. évben vétethetett eredménynyel eszközzésbe. Ekkor is sok ellentállásra találtak. A helytartóság, illetőleg gróf Pálffy Mór kormányzó egyáltalában nem akarta megadni az engedélyt torna-egylet alakításra. Kellő vagyon sem állott az illetőknek rendelkezésükre, hogy nagyobb terjedelmű tornász működés; teremthettek volna. Csak tornaintézet lévén alakítható, az illető egylet-szervezők Clair testgyakorló-intézeti igazgató neve alatt alakították meg azon intézetet, mely 1865. évben egyletté nyilvánított. Ekkor Clair a «Bájeznay» kertbeli intézetéből növendékeit télen átjáratta tornázni az ötpacsirta-utczai első nyilvános magyar tornacsarnokba. Ezen tornaesarnok fentartásában, a tornázás vezetésében kiváló

érdemeket szereztek magoknak *Bakody Tivadar* és *Szontágh Ábris* orvostudórok, továbbá *Richter Antal*, *Huber Ágoston*, *Batizfalvi* és többen, de már ekkor is kimagaslott közülök *Matolay Elek* az ő jó lelkületével és magas tornász-eszméivel.

1863. november 1-én tartott közgyűlésen két pártra osztottak a torna-egyletet szervezni akarók, megegyezni nem tudván, az egyik párt (az olcsó tagdíjas, magyar hiv. nyelvű párt) az ötpacsirta utczában tornázott, a másik párt (a németes és aristokratikus párt) a nemzeti muzeum hátamögötti kertben. Ezen utóbbi azonban pár év multán feloszlott, daczára egyesek lelkes áldozatainak. Az előbbeniben pedig egyre jobban emelkedett a tornázás.

1865. évben végre megkapták Bakody és társai a torna-egyleti engedélyt. Elkezdődött a nagy létharcz. Anyagi nehézségek és egyéni viszálykodások között is csakhamar szűk lett a tornázáshoz az az alacsony istállószerű tornacsarnok. Meg kell még említenünk *Seidemann Róbertet*, kit 1864. évben hívtak meg torna-tanítóul Drezdából Klosz ajánlatára, kinek egy és félévi itt léte sok hasznára volt az ügynek.

Magyarországban a rendszeres tornázásnak mai fejlettségi állapotát első sorban az első torna-egyletnek kell tulajdonítani, illetőleg Bakody, Szontágh, Batizfalvi és legkiváltképen Matolay Eleknek, kik teljes ügybuzgalommal, tollal és tőrélyekkel alapját vetették meg a gyakorlati helyes tornázásnak. Ők alkották meg a magyar tornászati műnyelvet, ők állapították meg a helyes működési módokat, ők küzdötték le azon óriási anyagi és szellemi nehézségeket, mikkel ezen kész vagyonnal nem rendelkező és a nagy közönségben csak közönnysel találkozó torna-egyletnek számolnia kellett. Ők voltak az úttörők, az utánnuk következők az útegyengetők. Ők szóltak a magyar főváros és az államnak fenkölt szellemű nagy férfiaihoz olyképen, hogy a tornázás csakhamar nemzeti nevelési és közegészségi intézménynk vétetett és mint ilyen hathatós szellemi és anyagi támogatásban részesült a főváros és az államkormány részéről is.

A boldogult közoktatási miniszter, báró *Eötvös József* már 1867. évben elrendelte a tornászatonak az összes tanintézetekben rendszeres üzését. A pesti egylet ezek után rohamos tevékenységgel szervezkedett. Alig pár év alatt közadakozásokból, városi és állami segélyekkel nagy összegeket gyűjtött egy nagyobb saát tornacsarnok felépítésére. Előtornázókat és tanítókat nevelt helybeli és vidéki tanítóknak tanácsokkal szolgált, egyleti helyiségében növendékek és felnőttek számára külön tornaórákat rend-

szeresített. Szóval a pesti első torna-egylet csakhamar hatalmas gyúpontja lett hazai tornászatusunknak.

Azon pillanattól kezdve, midőn a pesti torna-egylet mint «Nemzeti torna-egylet» működését saját díszes és nagy tornacsarnokába helyezte át (ősz-utczában), ezen időtől fogva kezdődik hazai tornászatusunk virágzási új korszaka. Ekkor tűnt ki a mi korán elhunyt Matolaynknak valódi genialitása úgy az elmélet és gyakorlati tornászati terén, valamint a tornászattal kapcsolatba jött mindennemű működésekben. Ekkor emelkedtek jobbról-balról Matolai mellett oly tehetségek fel, a minőkre épen szüksége volt tornászatusunknak, hogy a fejlettségnek mai fokára aránylag ily rövid idő alatt is eljuthatott.

Hazai tornászatusunknak ezen új és legújabb történetének leírása most még korai, mert elfogulatlanul, hüen adni vissza a még élőknek közel cselekvéseit nem lehet a nélkül, hogy többen ez által f-szélyezve ne éreznék magukat. Azonban röviden fel kell említeni a jelenlegi tényleges állapotokat.

Budapesten jelenleg 3 torna-egylet, egy athléta-club, egy magán torna intézet és több magán tornázó társaság van, valamint több vívó, evező, korcsolyázó és egyéb külön testgyakorlást űző társaság.

A «Nemzeti torna-egylet»-nek jelenleg van 104 alapító, 23 pártoló, 470 rendes tagja, egyleti finövendék 80, leánynövendék 90. Az egyletben rendszeren tornázott iskolai növendékek összes száma 2284. A nemzeti torna-egyletben ez ideig 31 tanfolyamban összesen 835 tornatanító nyert tornatanításra képesítő oklevelet, köztük 10 nő. Az egylet bir elég tágas nyári tornahelyiséggel és egy kiválóan díszes nagy téli tornacsarnokkal, melyek mintaszerűleg vannak berendezve és tornaszerekkel ellátva.

A «Budapesti (budai) torna-egylet» szintén saját díszes és kitűnően berendezett téli tornacsarnokkal, valamint nyári tornahelyiséggel is bir. — Tornatanító-képzési joggal szintén fel van ruházva.

Az «Ó-budai torna-egylet» bérházban bir tornateremmel.

A «Magvassy Mihály»-féle magán torna intézetben bérházban csak télen tornáznak növendékek és felnőttek. De a svédgyógy-tornázás műveltetik ott leginkább.

A «Batizfalvy»- és újabban különösen a «dr. Reich Miklós»-féle intézetekben kizárólag a gyógytornázás űzetik.

A «Magyar Athletikai Club» a nemzeti lovarda helyiségeiben működik télen, nyáron pedig az Orczy-kertben tartja nyilvános viadalait.

A fővárosi nemzeti torna-egylet után csakhamar a vidéken is

alakultak ily egyletek. A nemzeti torna-egyletkez 1883. évben begyűlt adatok szerint torna-egyletek a következő városokban vannak: Aradon, Kanizsán, Sopronban, Debreczenben, Szombathelyen, Kassán, S.-A. Ujhelyen, Pécssett, Kolozsváron (athléta-club is), Szabadkán, Szegeden, Magyar-Óvárott, Selmezbányán, Pozsonyban, Nagyváradon, Szatmáron, Zala-Egerszegen és tudunkkal Brassóban, Nagyszebenben, Resiczán, végül Fiumében.

A fővárosban és minden nagyobb sőt kisebb vidéki városban, némileg egy-két faluhelyen is majd minden iskolában már tényleg tornáznak az iskola-növendékek. Azonban, hogy a tornatanítás mindenütt egyöntetűen és helyesen vezetettnek, azt még nem mondhatni.

Egészségtani szabályok a gyermekek testedzésében.

Ruházat és fürdés. A gyermek testét védeni kell télen a nagyobb mérvű hő kipárolgástól, nyáron pedig ezt minél inkább meg kell könnyíteni, de viszont télen a sok ruhával gátolni a friss légnak egyáltalán a testhez juthatását és nyáron a fedetlenséggel nagyon is kitenni a testet a légváltásoknak nem tanácsos. Télen sötét, nyáron világos színű ruha czélszerű. Szűk ruhák a testnek egyes helyein a vérkeringést, az izom-működést, sőt a benső szervi működéseket is gátolják. Különösen tornázás alatt a testen nem tűrhető szoros mellény, vagy öv, vagy szűk czipő. A test kipárolgását tornázás alatt több ruhának a fentartásával nem jó akadályozni, ez okból fődetlen fővel ingben és bő nadrágban kell tornázni. Mihe'yt megszűnik a testi munkával a nagyobb mérvű párolgás is, azonnal jobban fedni kell a testet is, legalább azon ideig, míg a test benső hőmérséke a kör levegőjével helyes arányba jön. Izzadást előidéző mozgások végzésekor (tornázáskor) jobb, ha a testet közvetlenül nem vászon, hanem gyapot (flanel) szövet fedi, mert a vászon az izzadságot könnyebben magába szívja és rajta vizes csapadék gyorsan meghidegít, mely a meleg testet érintvén, gyorsan meghűlést okoz.

Izzadt ruhát levetni és szárazat felölteni csakis melegebb légkörben és lehető gyorsan kell eszközölni.

A 6—12 éves gyermekeknél egyáltalában nem jöhet még alkalmazásba az az eljárás, miszerint az idő minden változásainak eltűrésére kényszerítettessék, illetőleg könnyű öltözetben túrni a hideget és meleg ruházatban túrni a meleget. A gyermek gyengéd idegzeténél fogva még inkább elpuhul, mint kemény természetűvé válik, ha erőszakos módon untalan kitétetik a nagyobb légváltozásoknak.

A tornatanítónak ügyelnie kell arra is, hogy a gyermekek tisztán öltözve és megmosdva jöjjenek tornázni, mert elsőrendű egészségügyi követelmény az, hogy az egész testen a felbőrlikacsai bedugulva ne legyenek. A ruházatnak kiporoltnak, tisztának kell lenni, mert az a finom por, mely a legvastagabb szöveten is át behatol a testig és ott vegyül a testből kiverődő zsíros és vizenyős anyaggal, mintegy betapasztja a test polusait. E szerint a testből a szükségtelen rossz anyagok, savak és gázok a felbőrön át ki nem párolghatnak és viszont a légkörből sem szívhatják fel a szükséges légi anyagokat: e miatt történik aztán oly sok gyermeknél bőrkiütés és tömérdek más benső bajok.

A szabadban fürdésre gyermekeknél legalkalmasabb a 15—20 R. fokú víz, minél hidegebb a levegő, annál inkább lehet a víz is hidegebb. A vízben 10—15 percnél tovább egy huzamban ne maradjon a 6—12 éves gyermek, hanem ha a légmérséklet 14—18 R. fokon belül van, — különösen ha nap is süt a vizeztükörre, akkor pár perczre ki kell jönni a vízből és lepedőbe burkolódzva sétálgatni kell a gyengén napos helyen. Hidegebb vízben csakis fürge mozgással pár percznyi mosakodás és utána gyors felöltözés engedhető meg. Melegebb vízből gyakrabban kell kiemelkedni, árnyas helyen hűtözni és egy óránál tovább egyáltalában nem időzni a fürdésnél. Bárminő fokú vízben történjék a fürdés, a vízbemenetet megelőzőleg hideg vízzel meg kell locsolni az arcot, karokat, mellet és gyorsan végig dörzsölni a kezekkel, ezek után lehet mindjárt is a vízbe merülni, ellenben száraz testtel és rögtön a levetkőzés után egyszerre a vízbe ugrani nem tanácsos.

Tornaszerek használata fürdés közben helytelen, de annál inkább ajánlatos a vizeztükörön fa gerendákat, kosarakat úsztatgatni és beléjük fogódzva, folyton mozogni, úszni próbálgatni. Rendes úszásra fogni, tanítani csak a 8 éven felül levő gyermekeket célszerű. Gyermekek fürdésénél gondos felügyeletnek kell lenni. A fürdőhely okvetlenül szembetűnő módon karókkal vagy korláttal jelölendő ki, folyóvizekben a lesülyeszthető és gyorsan

felvonható kosár-uszoda, ha épen nem volna felállítható, akkor egyáltalában ne legyen mélyebb 1 méternél sehol a gyermekek számára körül léczezett fürdőtér, vagy egyáltalán nem engedhető meg nagy számú növendékek együtt fürdése.

Táplálkozás a tornázó gyermekeknél jobb kell hogy legyen, mint a kevés testi mozgást végezőknek; azonban a bőven tápdús eledelket nem tanácsos mindig eléje helyezni a vértisztító és kevésbé tápláló étkeknek. Több főzelék, gyümölcs és tej kell a gyermekeknek, mint hús. Forrón vagy túlhidegen és minden nap más és más órákban enni nem tanácsos. Egyáltalán nem gyermeknek való étkek a keményre főtt tojás, szárított húsneműek, erősen sózott, fűszerezett, kivonatolt (conserva), vagy túlkövér zsíros étkek. Tornázás után mindjárt enni vagy inni nem jó. Az evés után csak két óra multán szabad tornázni. Felhevült vagy lelkileg izgatott állapotban és sietve vagy közvetlen a lefekvés előtt sohse egyék a gyermek. Tornázás után a nagymérvben jelentkező szomjúságot csak mérsékelten és többszörös kevés ivással kell oltani. Gyermekeknél túlmértékben jóllakás még ebédnél se történjék, inkább tanácsos többször étkezniök, t. i. a reggeli és ebéd között, valamint az ebéd és vacsora között is valami keveset.

Nyugalom a gyermeknek tornázás előtt és utána is szükséges, de nem alvási, hanem ülési vagy mérsékelt mozgási nyugalom. Már a 6 éves gyermeket is jó leszoktatni a déleesti alvásról, kivéve a túlgyengéket. A napi foglalkozások úgy osztandók fel, hogy váltakozva pihenhessen a fáradt testtag, míg a tétlenségben elszibbadt működtessék. A gyermekek éjjeli nyugalma alvással e-te 8 és 9 óra között kezdődék és a felkelés télen reggel 7, nyáron 6 órakor történjék. Ébren heverni az ágyban reggelenként több ideig, a gyermeknél rossz következményű. A gyermekágyakban dunna sem alul sem fölül nem türendő. Legegészségesebb lószőrderekaíjon és alacsony fejköveson (tollal keményre vagy lószőrrel puhára tömve) a jobb oldalra fordulva aludni. Általában minden gyermekre nézve tanácsos, hogy napközben párszor a padozat szőnyegre, vagy nyáron a pusztá padlóra vagy szabad ég alatt a földre hanyatt fekdjék, a fej alá semmi vánkósfélét ne tegyen, hogy a test azon izmai pihenhessenek, mik a testtörzsnek emelt tartásában huzamosan működésben vannak.

Orvosi tanácsok tornázási balesetekre.

A tornázás okozta kisebb bajok leggyakoribb esete az, hogy a tornázó gyermekek panaszkodnak fájdalmakról bizonyos mozgások végzésekor, de azért tornázni tudnak és van kedvük. Így például mondja egyik, hogy ha leguggol vagy leugrik, fájnak a térdcsuklói vagy végig a lábai; mondja például a másik, hogy függésben fájnak a vállai; és otthon is érzik ezt a tornázást követő este és éjjel, pedig nem tudnak rá emlékezni arra, hogy mikor, mely gyakorlatnál kezdődött fájásuk: ezen esetekben izomláz, tornaláz van jelen, mint a tornászok mondják. Voltaképpen ez abból ered, hogy valamely testtag, az erejéhez mérten túlzottan lett működés alá véve. Az ilyen állapotban az egész test kiméletesen működtetendő, teljesen abban hagyni a tornázást nem szükséges, csak kevesebb időközökben vagy csak is igen könnyű mozgások tétessenek. Ha az ilyen eljárás mellett egy-két hét multával sem szűnnek a fájások, ez annak a jele, hogy vagy valamely csonthártya lett megtámadva az erős testmozgásokkal, vagy valamely testrészen lobos állapot van jelen. Ez esetben a tornázás egyelőre teljesen abban hagyandó és hideg vizborogatások eszközözlendők a fájdalmas testrészt naponként a lefekvéskor fél vagy egy óra hosszat. A borogatás összehajtogatott asztalkendővel vagy törülközővel eszközölhető, vízbe áztatni, jól kicsavarni és föléje száraz kendőt borítani, és annyiszor és oly időközökben ismételni a felrakást, a mennyire a testrész gyulladáson, fájdalmas volta megkívánja, előbb azonban ne vétessék le a kendő, míg az egészen fel nem melegedett rajta, napközben is alkalmazandó borogatás és elkötés, ha a fájdalmak nagyobbak.

Ha a gyermekek valamely izületi tompa fájdalmas érzetbe egyszerre jönnek bele egy bizonyos gyakorlatnál, de szemmel külsőleg semmi rendellenesség nem észlelhető a fájalt testtagon, akkor ínrandulás történt. Ha az izületben a fájdalom éles, érintést is alig tűrő, de szemmel azonnal mi sem vehető ki, akkor az izületben porczzúzódás is történt. Ha a fájdalom nem mélyen fekvő vagy legalább nem lesz épen tűrhetlenné a mozgásokban, de szemmel a felbőrön kék és piros foltok támadnak, akkor benső viszér szakadás, véraláfutás történt. Összevéve a fentieket, ajánlani kell mindegyiknél a tornázási szünetelést, mindaddig, míg a fájdalmas helyeken a lobbos tünetek, esetleg daganatok elmúltak,

vagy legalább normális a testi állapot. Hideg vizborogatás és pihentetés ezeknél az egyedüli gyógyeljárás.

Ha a gyermek esés közben fejét valamihez erősen odacsapja, vagy ha merev testtartással kemény helyre ugrik, rendszeren agyrázkódást szenved, arca hirtelen kivörösödik, de pár percz mulva sápadttá lesz, vagy igen is vörös szederjes színt kap, szédülés vesz rajta eőt, mely csak lassan múlik, fájdalmak jönnek elő a fejben, kivált hátul fent. Ez esetekben az illető azonnal hagyjon fel minden mozgással, üljön le úgy, hogy felső testét és fejét valamihez támaszthassa; ha a sápadtság fokozódik, akkor az illető feküdjék hanyatt és a fej alá ne tétessék ruha vagy vánkos, ha azonban ellenkezőleg a fejben nagyobb mérvű vértorlódás van jelen, akkor a fejnek magasan kell lenni fekvésnél is. A fejre jeges borogatást kell rakni mindaddig, míg az állapot tűrhetőbbé nem válik. Érvágás, piócázás csakis orvosi teendő lehet.

Ha ütés vagy horzsolás következtében valamely testrészen zúzódás, felbőr és izomsértés történik, első teendők a vérzés elállítása, a seb kimosása és ideiglenes kötések. Kisebb mérvű sebeknél is, hol csak izomrostok és a felbőr lettek roncsolásnak kitéve, azon kell lenni, hogy a sérült testrészt ne lógattassék lefelé. Ha kézen van a seb, köttessék fel vagy tartassék magasan a kar, ha lábon van seb, fektüdni kell és a lábat emelvényre helyezni, szóval a vérnek a seb tájára tódulását a test helyzetével is csökkenteni kell.

Ha valamely esés vagy erőművi hatás következtében a gyermek valamely testrészén azonnal szembetűnő alakváltozás észlelhető; ha t. i. azon helyeken, hol két külön csontnak végei érintkeznek, rendellenes kiemelkedések és bemélyedések láthatók; ha az így átváltozott testtag rendes mozgatásában bensőleg gátolva van és állandó tompa fájdalomról, mozgatásra pedig éles fájdalomról panaszkodik a gyermek, akkor ficzamosodás történt.

Ha valamely balesetnél a végtagokon nemcsak az ízületi helyen történik rendellenes alakváltozás, hanem a csontok valamelyike a csontvégen belül a közepe felé meggörbül, megrövidül, erősen feldagad, félre fordul, ha a karok vagy lábszár csontjainak hossz tengelyébe (radius) nem esik bele a csont egyik vége, ha a sérült tag recsegő hangot ad és igen fájdalmas a mozgatásra: ezen esetekben csonttörés van jelen.

Mindenféle ficzamosodásnál és csonttöréseknél óvakodjék még a gyakorlottabb tornatanító is a sérült testtag helyreigazításától. A fő törekvés oda irányuljon, hogy a fájdalmak enyhíttessenek hideg vizes borogatásokkal és azzal, hogy a sérült testtag teljes nyugalmi helyzetbe hozassék természetes tartással vagy fektetés-

sel. Ha a ruházat nagyobb fájdalom okozás nélkül le nem húzható a sérült tagról, akkor felmetszendő és minden szorító öltöny feloldandó addig is, míg az orvos megérkezik.

Ha a gyermeket ájulás-féle fogja el, hanyatt fektetendő, arczába vizet kell kissé fricskázni és gyengén dörzsölni.

Vérzéseknél a tornatanító figyelje meg azt, vajjon *üteres vérzés* van-e jelen, illetőleg piros színű vér lüktetve, fecskendezve jön-e a sebből; vagy *visszeres* vérzés-e, illetőleg sötétvörös fekete vér bugyogva ömlik-e; vagy csak vékonyabb üterekből és visszerekből serkendez-e elő a vér?

Kisebb mérvű (hajszáledényekből jövő) vérzéseknél elegendő a sebhelynek tiszta kendővel egy ideig lenyomva tartása, (míg t. i. a seb szélei aludt vérrel összetapadnak) és a vérző testtagnak magasan feltartása. A vérzéseknél a sértett testtag lehetőleg kényelmes, nyugodt helyzetbe hozandó, vászon szalaggal (pólyával) körül kötendő. Hideg borogatás alkalmazandó, ha fájdalmas.

A nagyobb mérvű *visszeres* vérzésnél a sebhely szélei több ideig nyomással tartassanak össze; ha azonban a sebhely igen fájdalmas, vagy nagy terjedelmű, az esetben a *seb fölött* a testtagra alkalmazott erős elkötéssel kell meggátolni a vér odátululását.

A nagyobb *üteres* vérzésnél minél gyorsabban tapintással ki kell keresni azon üteret közvetlen a *seb fölött*, melyből a vér kilüktet. Ha a seb közvetlen közelében nyomást gyors hatással nem alkalmazhatni (lágyszöveteken), akkor feljebb le kell nyomni azon törzsütért (főütért), melyből a vérző ütér is ered, hogy így a szívből a nyitott sebhez vér ne lökethessék. Sikeresen lehet a hüvelykujjal vagy összehajtogatott vászondarabbal hozzáférni egy pár főütérhez.

Ilyen kitapintható — és nyomással vérzés csillapítható — helyek vannak a fejen a halántékoknál, az alsó állcsonton két oldalt, a nyakon kissé elől a gégecső közelében, hátul a nyakszirten, a kulcsont alatt annak közepe táján, a felkarnak középtáján a belső felén az izmok alatt, az alkaron a kézcsuklóhoz közel a belső részen, a czombokon az előre és kissé befelé fekvő izmok és inak között, a csipő és a térdizületeknél a behajlási oldalon.

Ha a vérzés egyes helyek lenyomása által nem csillapul, akkor a *seb fölött* a végtag szorosan elkötetendő. Elállítható a vérzés a kézfejen és karon, ha könyökben erősen behajlítjuk a kart és a kéztőt a felkarhoz kötjük. Az állábszáron vagy lábfejen elállítható a vérzés, ha a térdet erősen behajlítottuk és a lábtőt a czombhoz kötözzük. A czombon történő vérzés csillapítható azzal,

ha a térdet erősen a mell felé húzzuk és a vállakhoz, testtörzshöz kötözzük (l. Kresz G. munkáját).

A fentiekből is látható tehát az, hogy az orvosi tudomány elítél minden oly vérzés csillapító népies eljárást, minők az arnica, pókháló, falról levakart mész, só, föld, gyantapor, gumi arabikum és több effélék. Sőt még a tiszta taplót és a gyógyszerházakban kapható sárga vattát is csak igen ritkán, a kisebb vérzéseknél használják, mert igen gyakran történik az előbb említettekkel vérmérgezés.

A legfőbb figyelem tehát a sebek tisztán tartása. Hideg vízzel vagy eczetes vízzel (leghelyesebben 3 százalékos karbolsav vízzel) kimossuk, rá karbol-, salicyl-vattát teszünk és jutet polyával vagy kendővel bekötjük, vagy jodoform port hintünk a sebre és bekötjük. (Kresz G.)

A vérzések csillapítására szánt erős kötések történhetnek a karokon és lábakon a seb fölött, kötéllel, szíjjal, kendővel is, de legcélszerűbb gummi-polyával vagy erős gummi-csővel. Megjegyzendő, hogy ilyen erős végtag elkötések 3—4 óránál tovább nem alkalmazhatók, sőt előbb is feloldandók a tagok, mihelyt az üszkücsődésnek előjelei mutatkoznak t. i. az illető testtagnak sötét kék szederjés színezetbe átmenetele.

A ficzamosított testtagoknak bekötése legcélszerűbben eszközölhető olyan háromszögletű kendőkkel, melyek hosszabb oldala legalább is 1 és fél méter. A csonttörésekhez és sebkötésekhez a fenti kendőn kívül még vászonszalagok, pólyák is szükségesek. Okvetlenül el kell látva lenni minden torna-iskolának legalább is 5 darab háromszögletű vászonkendővel, 5 darab rövidebb (3—4 mt.) és 2 darab hosszabb (10 mt.) keskeny (4 cm.) pólyával, ezeken kívül két darab széles (10 cm.) és különböző hosszúságú (5—10 mt.) pólyával, valamint egy jó csomag tiszta vattával. Cristalizált karbolsavat vagy karbol-oldatot, salicylsavat szintén kell készletben tartani, valamint tiszta vászondarabokat, kendőket borogatásra és kis deszkalapokat a kötésekhez.

Kötések: a kézcsukló ficzamnál a kar könyökben meghajlítottik, az alkar hideg vizes ruhával körül köttetik és alá vatta vagy ruha, ez alá pedig kis deszkalap tétetik és a három szögletű kendővel a nyakba felköttetik.

A könyökizületi ficzamnál szintén nyakba köttetik a kar, de előzőleg laza körülkötéssel és ruhákkal mintegy ványosokra fektetve, oly helyzet adandó a karnak, hogy az inkább feltámasztva, mint felkötve legyen és csak annyira behajlítva, a mennyire a ficzam természete engedi. A láb ficzamosításkor fekvő helyzetben úgy kell a kötéseket alkalmazni, hogy mozgásokra is egy könnyen

ne változhassék a tűrhető helyzete a sérült tagnak; tehát ruhák alá rakásával és megtámasztásokkal is enyhíteni a fájdalmakat.

A karok és lábak szárcsontjainak törése alkalmával a sérült tag két deszkalap közé helyzetetik, előzőleg a vonban bepólyáztatik hideg vizes kendővel és a deszkák fölött ismét körül kötetik. Az alkar-törésnél egy valaki fogja az illető felkarját, más valaki pedig a felfelé irányított hüvelykujját és a többi ujjait a betegnek, a harmadik egyén végzi a kötözést. A deszkák fölött egy háromszegletes kendő a nyakon át kötve tartja a kart, egy másik hasonló kendő pedig az egész alkart a testhez köti könnyedén. Felkar és lábsont töréseknél fekvő helyzetben történik a kötés. A lábtöréseknél egy egyén tartja a lábat fent, egy másik lent, egy harmadik tartja a lábba illesztett deszkalapokat, a negyedik egyén végzi a kötésekkel. A láb úgy tartatik, hogy a lábfej és térd felül legyenek, a deszkalapok pedig oldalról szorítják össze a lábat. A fekvő egyén lábai alá úgy rakatnak ruhák, a mint leginkább tűrhető a helyzet.

Némely gyermeknek tornázás közben könnyen és gyakran elered az orrávére, ez, ha nem nagymérvű, csak egészségére válik a gyermeknek, de ha sokszor ismétlődik, akkor életveszélyes is lehet, ájulást és egyéb hasonló bajokat idéz elő. Megszüntethető az orr vérzése eczetes hideg víznek az orrba szívása által, hideg vízzel mosni az arcot, nyakat és a vállakat. Az orryukákat eczetes vízbe áztatott papirossal bedugni (tamponiren) csak a nagyobb mérvű orrvérzésnél kell tenni, de ekkor már orvosi segély is szükséges.

Némely gyenge idegzetű, vérszegény gyermek az erősebb tornázás közben elszédül, vagy el is ájul, vagy egészen bele sápad az arcza és hirtelen elgyengül az állásban is. Ily esetben fekvő helyzetben dörzsölgetni kell a karját, lábait, arczát, fejét és hideg vizet fecskendezni az arczába. Ha így sem javul azonnal, akkor úgy kell fektetni, hogy a feje alja kissé alantabb legyen fekhelyénél, hogy így a vér jobban járhasson a szív és fej tájára.

Ha valaki a hátára hanyatt esik, vagy derekával a vesék táján erősen oda ütődik valamihez, rendesen légzés fennakadás áll be, egy ideig nem tud lélegzethez jönni a gyermek. Ilyen esetben tenyérrel veregetni kell a hátát a lapoczkái között, ez rendesen használni szokott; de ha az esés nagy mérvénél fogva fulladozás veszi kezdetét, azonnal a «mesterséges légzést» kell megkísérteni, illetőleg a mellkasra alulról felfelé nyomásokat eszközölni lassan; vagy a karjait hanyatt fekvő helyzetben erősen a fej fölé emeljük, két másodperc múlva levezetjük és a mellkas oldalaihoz szorítjuk.

Csapatba osztása a népiskolai növendékeknek.

A növendékek legelső beosztása osztályonként történik, ha több osztály tornázik együtt. Jóllehet leginkább tanítói vezérlés szerint tömegesen tornáznak a népiskolai növendékek, mégis gyakran kell őket részint nagyság szerint, részint erő szerint külön csapatokba is osztani. Ezen csapatokba osztásnál azonban nem szükséges oly pontos erőméréseket eszközölni, minőt a felsőbb iskolai növendékek ifjainál és a felnőtteknél, mert a gyakorlatok általában nem oly természetűek itt, hogy általuk a gyengébbek is károsan túlerőltetve lennének. Az egésznek csapatokra osztása leginkább azon czélből történik, hogy egyrészt könnyebben lehessen rendet tartani, másrészt meg a szerek magassága a különféle természetűekhez alkalmazható legyen.

Feltéve tehát, hogy a miniszteri tanterv szerint egyszerre három osztály tornázik együtt, ekkor mindenekelőtt osztályonként való elkülönítés legyen. Már az első sorakozás is úgy történjék, hogy az alsóbb osztály képezze az első sort, a feljebb lévő a másodikat és a nagyobbak a harmadik sort. Ezen három sor mindegyike mint egy különálló csapat vétessék. E szerint, ha a rend- és szabadgyakorlatoknál össze is olvasztatnak, akkor is egymás mellett vagy egymás mögött külön csapatot képeznek és egymással csak kivételes adott esetekben keverednek össze. Ilyen kivételes eset a «körképzés», a midőn egyáltalában nem tétetik osztályelkülönítés, hanem mindannyian testi nagyság szerint sorakoznak vegyesen egymás mellé egy sorba. (Ennek szükségessége a körben végzendő gyakorlatok természetében rejlik.)

Ha például a tanító a három sorból csapatot akar alakítani (a tagszabadgyakorlatok végezhetőjére), az esetben mindegyik sorban külön-külön eszközöltetik számlálás szerinti beosztás és mindegyik sor a másiktól függetlenül teljesíti a vezérelt mozgásokat (péld. rendekbe fejlődést vagy kikanyarodásokat vagy kiléptetéssel alakulásokat). Ha pedig rendgyakorlatok végeztetnek, akkor a három sor úgy helyezkedik el, hogy az egy vonalú arcsorban a jobb szárnyat a legfelsőbb osztály, a sorközépet a középosztály, a balszárnyat a legalsóbb osztály képezze; ehhez viszonylítva az egy alakba oldalsorképzéseknél (rendek, kettős rendek, oszlop) elől van a legfelsőbb osztály, ennek háta

mögött a középső osztály, emennek háta mögött a legalsóbb osztály. Ha a rend és szabadgyakorlatok végeztével szereken végeztetnek gyakorlatok vagy játékok vétetnek elő, ez esetekben már nemcsak osztályonként különíttetnek el a növendékek, hanem minden egyes osztályban külön csapatok is képeztetnek. Ezen különleges csapatbeosztás ekként történik: külön mindegyik sorban megolvastatnak a nagyság szerint álló növendékek és a tornázók számához, a helyi és egyéb viszonyokhoz képest 1, vagy legfeljebb 2 helyen megszakítatván a sorok, minden sorból két, illetőleg három egyenlő számú és termetű kis sorok, illetőleg csapatok képeztetnek. Ezután sorban minden egyes csapatban a tanító egyenként szemügyre vesz mindenkit és ha a nagyobbak között első tekintetre is gyenge testűeket lát, vagy a kisebb termetűek között felülően izmosakat, ezeket egymással felcseréli, áthelyezi a másik csapatba. Ilyen kezdetleges csapatbeosztás után történik még némi erőpróba is, melyeknek jól megfigyelése után eszközöltetik még egypár áthelyezés. Ilyen erőpróbák azonban csak igen kiméletesek lehetnek. Semmiképen sem engedhető meg a túlerőltetés. Hogy valaki kedvet se kapjon erre, azért nem egyenként, hanem 5—10 esével egyszerre kell végeztetni a próbagyakorlatokat és figyelmeztetni mindenkit arra, hogy az nem szégyen, ha valaki a 3. csapatba jut, valamint nem dicsőség, ha az 1. csapatba jut, mert a 3. csapatbeli is lehet oly ügyes, mint a 2. és 3-ik. Erőmérési gyakorlatok ezek lehetnek: egy lábon (sántikálva) előre szökdelni; leguggolni és fölemelkedni; kezekkel a földet érinteni nyújtott lábakon állva; földre támaszkodni a kezekkel, egy időben a lábujjakon állni, illetőleg nyújtott testtel fekvő helyzetbe jönni (mellső támasz fekvéssel) és ebben a helyzetben karhajlítás és nyújtás; távol- és magas-ugrás helyből, neki futás nélkül; és több effélék.

Megjegyeztetik, miszerint nem szükséges egészen rendes statisztikai felvétele a fent jelzett erőpróbáknak, mert azok csakis arra szánvák, hogy valamely felette nagy erőkülönbségek ne legyenek az egycsapatbeliek között. Különbösen is lehetőleg ne osztassanak be nagy termetűek a jóval kisebbek közé és viszont se, mert ez több visszasságot idéz elő, mint az, ha egyik-másik éppen nem is birna lépést tartani erő és ügyesség dolgában a csapatjabeli társaival.

A mi a csapatok elhelyezkedését illeti, tornázás alatt, arra nézve a gyakorlati feljegyzések között leendő szó. Itt még csak annyi legyen megjegyezve, hogy mihelyt a csapatonként való elkülönítésnek szüksége megszűnt, azonnal a legelső rendes szokott sorfelállításba kell vezérelni.

Tornagyakorlatok és játékok beosztása.

A tornagyakorlatoknál a következő megkülönböztetések vannak: rendgyakorlatok, szabadgyakorlatok, szerekkel gyakorlatok és játékok.

A rendgyakorlatoknál vannak: csapattest alakítási, sorképzési és bontási és menetelési gyakorlatok, még pedig a katonai gyakorlási szabályzattal hasonló módon vagy pedig kevesebb megszorításokkal, szabadabb tornászati cselekvésmóddal (népiskolánál).

A szabadgyakorlatoknál vannak: tagszabadgyakorlatok, szökdelési és társas szabadgyakorlatok. A tagszabadgyakorlatokhoz tartoznak a helyben fordulási, lépkedési, testtaghajlítási és nyújtási gyakorlatok. A szökdelési szabadgyakorlatokhoz tartoznak az ugrással végzett álláscserék, a helyben futások, ugrások, szökdelések. A társas szabadgyakorlatok olyanok, melyeknél egyik egyénnek cselekvése egy másik egyénnek támogatását vagy ellentállását, közreműködését igényli.

A szergyakorlatoknál általában vannak kézi szerekkel gyakorlatok, t. i. bottal, vagy súlyzókkal, vagy rúdakkal, vagy rövid lengő zsinórral végzendő összegyakorlatok. Vannak helyből kimozdítható, hordozható szereken gyakorlatok, u. m. ugró szerek, zsámolyok, bak, ugró- és roham-deszkák, korlát stb. Vannak u. n. állványos szereken gyakorlatok, u. m. mászó póznákon, létrákon, gyűrűshintán, nyújtón, lebegő gerendán stb.

A játékoknál megkülönböztethetők a tornajátékok és a népies játékok. A tornajátékok közé szokás sorolni ugyan a népies játékok legnagyobb részét is, azonban ha már éppen megkülönböztetést akarunk tenni a «tornászati» jelző szóval, az esetben tornajátékoknak csak azok veendőik, melyek sajátos tornaszerek igénybevételével, vagy sajátos tornázási testműködésekkel történnek, minők pl. a kötélhúzás, körben forgatott zsinór fölött szökdelés, egymás fölött átugrás (bakugrás), versenyfutás, talicskázás, kakasviadal és több effélék. «Népies», vagy helyesebben mondva «edző játékok» néven nevezendők minden oly társasjátékok, melyek a népies szokásokból önmagukban fejlődtek ki, függetlenül minden tornázási módtól. Ilyen edző játékok például a labdázás, tekézés, golyózás, fáhozfogósdí, szembekötősdí, czi-

czézés, kint a bárány bent a farkas, «jertek haza libuskáim» és több számtalan más e fajta játékok.

Megjegyzendő, miszerint a fent elősorolt tornázási módok és játékok rendszeren összevegyítettnek olyképen, hogy egyik a másikat megkönnyítse vagy kiegészítse. Így vegyülnek egyes rendgyakorlatok a szabadgyakorlatokkal és viszont, például történnek menetelések egyes tagszabadgyakorlatokkal (karlebegtetés, lökés, ütés, lendítésekkel), vagy történnek tagszabadgyakorlatok kézi szerek használatával és rendgyakorlatokkal együtt. Tornászati és iskolai szempontokból csak azon játékok karolandók föl, melyekkel többen együtt társaságban játszhatnak.

Testedzési és nevelési szempontból a gyakorlatoknak olyatén alkalmazásba vétele a leghelyesebb, a miként az illetőknek testi és lelki fejlettsége és ereje leginkább kívánatossá teszi. Ez alkalommal csak a 6—12 éves gyermekekről, a népiskolai növendékekről szólva, helyesen így oszthatók fel az edző és élénkítő gyakorlatok: az óra kezdetén 5—10 perczig tartó rendgyakorlatok, illetőleg tömeg felállítás a szabadgyakorlatok végzésére, 20—25 perczig szabadgyakorlatok, (tebát félóráig rend- és szabadgyakorlat), 15—20 perczig szeryakorlatok egyfajta szeren és végül játékok.

Minden alkalommal olynemű gyakorlatok osztassanak be a szabad- és a szeryakorlatok közé, hogy míg az egyik kiválóan a karokat és felső testtörzset működteti, addig a másik az alsó testre, a lábakra hasson erősebben. Ha szökdelési szabadgyakorlatok vagy több menetelési, futtatási vagy egyéb kiválóan a lábakat működtető összgyakorlatok végeztetnek az óra első felében, akkor azok után a szereken kargyakorlatok vétessenek elő, tehát nem ugrások. Ellenben, ha előzőleg különösen a karokra és felső testre ható tagszabadgyakorlatok vétettek elő, akkor utána inkább czélszerű az ugrásra való szereket használni.

Játékok egyáltalán nem osztandók be az óra elejére. Leghelyesebb, ha az óra vége felé vétetnek alkalmazásba. Azonban minden hónapban egyszer — különösen az alsóbb osztályok növendékeinél a tornaórának második fele teljesen játékokra fordítandó, illetőleg a szertornázás helyett a testre hatékony társasjátékok és élénkítő gyakorlatok veendőek elő, vagy legalább az élénkebb társas szabadgyakorlatokból egy-kettő; minők például a kötélhúzás, kakasviadal, talicskázás, labdázás (duplex, kerek-róta), tehercipelés (egymást a háton hordozni), rövid pályán futások és járáások, vagy danolással menetelések, az ugynevezett «fűzerek» (szebb sor- és csapatmozdulatok, csoport-képzések és bontakozások).

Balesetek kikerülése a tornázáskor.

Mindenekelőtt arra kell ügyelni, hogy különösen tornaszereken senki ne játszzék, hanem kellő vigyázattal igyekezzék azt cselekedni, a mit a tanító mondott és az előtornász mutatott. Felügyelet nélkül a tornaszereket használni minden gyermeknek tiltva legyen. Ha egy gyermek pajkosságból, vagy ideges, felhevült állapotánál fogva túl szenvedélylyel végzi a gyakorlatokat, egyelőre nem bocsátandó a szerhez. Ha valaki szántszándékkal más gyakorlatot csinál, mint a mi vezérelve volt, megfeddendő. Ha valaki túlgöngye a tömegesen végzendő gyakorlatok valamelyikére, akkor a tanító személyesen áll oda segédkezni, vagy az alkalmas előtornászt különösen figyelmes segítségre és vigyázatra hívja fel. Egyáltalán óvakodjék a tornatanító már a szabad összgyakorlatokbau is a túlgyors törzsforgatások és lendítések alkalmazásba vételétől, valamint a nagy terpesz- és rohamállásoktól, sok szökdeltetéstől, illetőleg egy bizonyos erőltetett mozgásnak sokszori ismételtetésétől, a túl gyors vagy sokáig tartó futtatásoktól).

A szereken tornázáskor pedig okvetlen legyen minden egyes kis csapat élén egy segítséhez értő előtornász, úgy, hogy midőn a tanítói vezérlésre egyszerre például nyolczan lépnek ki egy és ugyanazon gyakorlatot végezni, ugyanakkor szintén 8 előtornász is legyen, kik az illetőkre külön-külön vigyázzanak és őket támogassák esetleg a gyakorlat kivitelében.

Különösen a tornázásban még kellő jártassággal nem bíró növendékekkel szemben soha se legyen elhirtelenkedve semmi gyakorlat vezérlése, t. i. minden egyes gyermeknek helytelen vagy káros hatású testtartása kijavíttatandó és csak azután kell tovább vezérelni. Különösen az ugrásoknál egyénenként folytonosan oktatgatni kell mindenkit a helyes testtartásra, a lábfejek szabályos szög tartására, a térdek behajlítására és több effélékre. Azonkívül többször fel kell hívni a gyakorlatot végzetteket néhány mély légzésvételre.

A meghülhetésnek is elejét kell venni tanácsokkal és utasításokkal minden torna-óra végeztével. Különösen, ha egy-két gyermek arcza túlfelhevültséget mutat, rögtön nem bocsátandó ki a töb-

biekkel a hideg levegőre. Mindenki még a tornateremben teljesen begombolkozzék, kalapját feltegye.

A gyermekeket esésektől óvjuk akkor is, ha a tornaterem padozatát szárazon és tisztán tartatjuk, se vizes, se homokos ne legyen. Az ugró deszka némelykor gyantaporral behintendő vagy durva ráspolylyal időnként felhorzsolandó a szálaival keresztbe. Az ugró madraczok a leugrási helyre jól fektetendők, vagy a cserrel borított helyen a cser igazgatandó gereblyével. A gyermekeknek felálltatása, szerhez és visszaléptetése olyan legyen, hogy egymást ne kelljen taszigálniok, vagy fel ne lökjék futam, ugrás vagy menet közben. Nehéz csizmákban vagy czélsz-rütlen öltönyben tornázó gyermeknél egyes gyakorlatok kivitele nem erőltetendő. — Gyenge vagy beteges gyermekek iránt általában elnézőknek kell lenni, ha épen nem tökéletesen is végeznek valamely mozgást.

Senkitől ne követeltessek a guggolásból gyors felemelkedés, míg az nehezeére esik; bizonyos magasság átugrása ne erőltetessék, míg az iramvétél, az el- és leugrás kisebb magasságban könnyedén és helyesen nem megy; egy lábon sokat ne szökdeljenek azok, kiknél a páros lábon szökdelés is neheztükre esik; a mászó póznákon vagy köteleken csak akkor gyakoroltassanak a magasabbra mászások, midőn már lent egy-két húzódás bokaszorítással könnyen megy; a köteleket mászás közben hintáztatni nem szabad; a függélyes és rézsútos létra tetejéig menni a külső lapján csak azoknak engedhető meg, a kik képesek a lépkedésekben és fogásokban biztosan ütemszóra haladni felfelé; a vízirányos létrán lendülettel tovább függeszkedés csak azoknál engedhető meg, a kik már helyben is tudnak szép testtartással függeszkedni, lendülni és szabályosan leugrani a kellő pillanatban. Szóval minden oly gyakorlatnál, melynél esés, írándulás, vagy bárminemű sérülés gyorsan bekövetkezhetik, először az előgyakorlatok sajátittatandók el, de azután is az előtornászoknak helyes segédkezéseik kívánatosak.

Tehát előtornászok képezendők ki és a gyakorlatok fokozatosan kövessék egymást; könnyű megelőzze a nehezebbet és a nehéz gyakorlatoknál kellő elővigyázat sohse hiányozzék.

Tekintetbe véve azt, hogy a gyermekek növése a 9-ik év után a 13 éves korig igen rohamos és hogy ezen idő alatt a karok ereje nem igen gyarapodhatik, ezen okból óvakodni kell oly tornagyakorlatok alkalmazásától, melyeknél az egész test súlyát huzamosabban kell a karoknak tartaniok.

Tekintetbe véve azt, hogy a gyermekeknél általában sokkal lassabban fejlődnek a karoknak feszítő (támasz) izmai, mint a

hajlító izmai, azért csak fele annyi támasz, mint függési gyakorlat alkalmazandó.

Tekintetbe véve azt, hogy általában gyermekeknél, különösen leányoknál a 10 ik évig a testtörzs nől rohamosabban, azontúl meg a lábak és karok nőnek erősebben, ezen oknál fogva a 10 éves korig nem szabad erős (mély és gyors) törzshajlításokat végeztetni.

Tekintetbe véve azt, hogy a lábak ereje még az erős növényi évek alatt is folyton növekszik, ezért a 6 ik évtől kezdve folyton fokozottan működtethetők a lábak. De azért csak oly mérvben szabad futásokkal és ugrásokkal hatni a lábakra, a mennyire a mell, a tüdő fejlettségi állapota megengedi. Ha t. i. a légzés kezd igen zihállóvá lenni, azonnal abbahagyandók a lábgyakorlatok, még ha bírnák is tovább a lábak a működést.

Gyermekek torna-kirándulása.

Felette jótékony hatású a gyermekekre az, ha társaságban a szabadba kissé távolabb is olyan gyalog-kirándulásokat tehet, melyekhez bizonyos egyéb cél is van kitűzve, nem csupán a gyaloglás. Egy gyermek nem találja gyönyörét abban, ha őt csupán bizonyos útnak kétszer (oda és vissza) végig járatása végett vezetik ki a helységből. Midőn valamely gyermek lelkesül a gyaloglásért, akkor voltaképen nem a gyaloglás tölti be gondolatait, hanem azon apró különlegességek, mik a gyaloglás mellé fűzve vannak. Legyen azonban a kirándulásnak a gyermeki észjárás szerint is bárminő nagy vagy kis célja, az ő előtte kellemes csak akkor fog lenni, ha a szó szoros értelmében szabadon érezheti magát és az ígért vagyis remélt célt elérheti. Viszont meg a tornatanító szeméi előtt minden kirándulásnak nemcsak mulattatónak, hanem edző munkának is kell lennie. Kocsin, vasuton, vagy hajón rándulni ki azért, hogy valamely szebb vidéken étkezzenek a gyermekek, ez még nem tornász-kirándulás. Olyannak csak az vehető, melyben bizonyos fokú testi munka is végeztetik, mely azonban mint szórakozás, mint üdítő játék vétetik alkalmazásba.

A gyermekek torna-kirándulásai alkalmára a tornatanító már jó előre (egy hónappal) megállapítja hogy hova, mi célból és mely időtájt fog az megtörténni. Hogy ne látszassék a gyermekek előtt az egész pusztán tornász menetelési gyakorlatnak, czélul tüzetik ki például ásvány- és növény-gyűjtés, illetőleg bizonyos távolra eső helyen virágszedés, eprézés, fürdés, olyan játék eszközés, mely otthon nem végezhető, vagy bizonyos sajátos pásztori vagy katonai életmódrészletnek a megizlettetése, sátor készítés, tűzrakás, nyáron sütögetés, a hely szerint sárkányozás, léggömb eresztgetés vagy erdei apróságoknak felkeresése, szedése (makk-, gubacs-, tölgy- és cser-bokréták, pálczikák) és több effélék. Mindenesetre jó, ha ezen kirándulásokra a gyermekek már jó előre tervezgethetnek, számíthatnak. Jó, ha azokban mindig történik valami nem köznapi szórakozás. Jó, ha utána még sokáig örömmel visszaemlékeznek rá. Mindenesetre az a legjobb, ha testben kissé fáradtan, de nem kimerülten és élénk kedélyhangulatban történik hazaérkezéskor a pihenés.

Tekintve az elemi népiskolák növendékeinek alacsony korát (6—12 év), fejletlenségüket és azt, hogy köztük többen lehetnek oly gyengék, esetleg betegesek is, a kiket épen ez okból nem szabad otthon feledni; tekintve végül azt, hogy a visszagyaloglásra is mindenkinek erővel és kedvvel kell bírnia, ezen okokból nagyobb távolságra eszközölni kirándulásokat nem tanácsos. Az I—III. osztálybelieknek oda és vissza megtett útja egy osztrák mértföldnél több ne igen legyen. A IV—VI. osztálybeliek már két mértföldet is baj nélkül bejárhatnak kellő pihenésekkel és játszói menetekben.

Ha a gyaloglás több erőt igénylő távolságra vagy hegyes vidéken történik, az esetben nem tanácsos danolásra nógatni a gyermekeket; ha azonban kis távolságra (pl. a közeli szőlőkbe, vagy a mezőségre vagy a környéki erdőbe) történik a kirándulás, ekkor a tornatanító lassú sétajárásra és könnyű, nem feszes testhordozásra és danolásra hívja fel a gyermekeket, ő maga adván hozzá a jó példát.

Kirándulásokat télen csak az esetleg igen közel eső helyekre és rövid pár órára tanácsos rendezni, ezt is leginkább valamely magaslatról leszánkázási vagy jégen csuszkálási edző multságok végett. Tavasszal már többször, de nagy vigyázattal és erőkiméléssel. Nyár elején bátran ki a távolabbi szebb helyekre. Ha a helyi körülmények és a vidék milyensége szerint rövid távolságban és gyakrabban mehetnek a gyermekek kellemes berkes, erdős, folyam vagy tó környékre játszani; vagy ha a rendes tornater is kertek közé ékelve elég tágas a nagyobb játékokra is: ez

esekben nagyobb kirándulásokat nem szükséges gyakrabban tétetni. Tavasszal egy, nyáron kettő! Hanem ezek aztán formális diák majálisok és juniálisok legyenek minden tekintetben, csak abban ne, hogy a gyermekektől régi módi szerint pénzek szedessenek össze a cigánynak és kellereknek. A gyermekbálok, nagyzasok, ingyenczkedések csak maradjanak továbbra is egyes nagyvárosok egyes köreinek specialitásai. Ha könnyű szerével zenét is kaphatnak a gyermekek nagyobb kirándulásaikhoz, annál jobb, de ennek megszerezhetése végett nem helyes kényszeradót vetni ki a gyermekekre, illetőleg éreztetni a szegényebbekkel szegénységüket. Általában mindent kerülni kell, mi az egyenlőség és testvériségi érzeteket nem táplálja.

A menetek kisebb távolságokra kettős sorokban történjenek, lépés tartás nélkül, laza összeállásban. Nagyobb távolságokra időnként rendetlen csoportokban csendes pihentető járásokkal (bandukolással) is kell menni; azonban bizonyos ponttól egy másik előre kijelölt pontig, vagy közbevetve egy-egy jó útban legjobb, ha ismét párosával lépést tartva gyalognak a gyermekek, csendesen társalogva, vagy az erősebb menetekben halgatva. Minden fél óra, esetleg egy óra leteltével rövid pihenés megállással, gyülekezés az elmaradottakkal. Egy hosszú síp-jelhangra megállás, egymásután gyorsan következő három füttyentés (vezérsíp) ismét indulás jeleztetik. A csapat élén elől jár a legmegbízhatóbb, legjobb magaviseletű nagyobb fiú mint «kapitány», ki a szerint vezeti gyors, közönséges vagy lassú menetben a csapatot, a mint kapja a leghátul gyalogló tanítótól sípjellekkel az utasítást (egyes füttyentések egymásután a kívánatszerinti ütemben). Senkinek a sorból messze kiválni, az útról letérni nincs megengedve mindaddig, míg szép és kellemes környékbe nem jutott a csapat, de ez utóbbi esetben is csak annyira szabad jobbra-balra elszéledve menni, a mennyiről az útvonal szemmel kivehető és akkor is folyton irányt kell tartani és a hívó-jelekre ismét gyülekezni (egy rövid és egy hosszú füttyre). Ha valaki útközben rosszul lesz, «állj!» jel-ztetik és a baj toka szerint intézkedik a tornatanító, a kínálkozó alkalommal kocsira ülteti az illetőt, vagy bordágyat rögtönöz számára, vagy szünetet tartat. A tanító a helységen kívül már csapatját ne hagyja egészen magára. Útközben az étkezés és ivás után mérsékelt járás tanácsos. Földre, gyepre ülni, vagy heverni kora tavasszal tiltandó. Nyári nagy melegtől és a gyaloglástól eltikkadtak feküdjenek árnyas helyen hanyatt, nyak és mell kitárva, fejre vizes kendő. Lábon támadt cipőtörési seb fagygyus kapczába göngyölendő. Szintén fagygyúval dörzsölendő be a honalj-

ban és lábak között az izzadság miatt kivörösödött, felhorzsolts helyek. Minden pihenési helyen a tornatanító figyelemmel vizsgálja végig a gyermekek arczeit. Rendellenes sápadtság vagy túlvörös arcszínben levő gyermeknek a tanító közelében kell maradnia.

Torna-műkifejezés és vezérlés.

Sok időbe és munkába fog még az kerülni, hogy az ezer meg ezerféle testhelyzetek és mozgások könnyen érthetőleg és nyelvtanilag is helyes magyarsággal neveztessenek el. A jelenleg használatban levő műkifejezések legnagyobb részben vagy nem eléggé világos értelműek, vagy nyelvtanilag hibás szószervezettel bírnak, vagy ha helyes is valamelyik kifejezés, az még újdonságánál fogva általánosságban kevéssé ismert és megkedvelt. Ezen okoknál fogva most még a tornatanításnál egyáltalán czélszerűbb minden előjövő helyzetet vagy mozgást több szóval körülírttan mintegy magyarázólag fejezni ki. Majd ha így már minden növendék által ismertté válik minden gyakrabban előforduló mozgás, azután igen is helyes minél inkább megrövidíteni a magyarázó megnevezéseket és alkalmazni azon rövid és találó műkifejezéseket, mik bizonyos nyelvtani bírálatot már kiállottak.

Az elemi népiskolákban különösen tartózkodni kell a bonyodalmas kifejezésektől, mert bármennyire helyes is legyen valamely kifejezés (például ez: jobb lábbal «íterpesztés»), ha annak értelmét a gyermeki ész még felfogni nem képes, nem is czélszerű azzal felcserélni a bár hosszadalmas, de könnyebben érthető magyarázó megnevezéseket (például ezt: jobb lábat nyújtva felemelni és a levegőben körben vezetni).

Inkább látszassék a népiskolai tornatanító vezérlési módja bőbeszédűnek, kezdetlegesnek, naivnak; mintsem a gyermek előtt érthetlenné, tudákosnak. Ezzel szemben azonban a helyes műkifejezéseket apránként, mintegy zárjel közt, szintén használni kell, hogy lassanként bevésődjék a növendékek fejébe az, hogy tulajdonképen mit akarunk vele kifejezni. Az eljárás tehát ugy történhetik, hogy a végeztetni szándékolt mozgást előbb érthetően bővebben körülírva megnevezi a tanító, azután hozzá mondja

a rövid műszót is. Ha ilyen móddal már mindenki jól meg tudja különböztetni a műszókat egymástól (pl. mellsőt a hátsótól, hirtétást a lendülettől, emezt meg a lóbálódzástól és lóbázástól), az esetben azután már egész bátorsággal lehet élni a műszavakkal.

Tornászati vezérlés az, midőn a gyermekeknek megmondatik, hogy mit hogyan kell végezniök és ezen cselekvésbe beleindítanak, abban szavakkal vezetettnek és működéseik abbanhagyására szólítatnak.

A vezérlési szólamok *magyarázók, indítók* illetőleg *kiviteliek és szárszók*.

A *magyarázó vezérlésben* érthető rövidséggel teljesen megnevezetik először a végzendő gyakorlat, azután a cselekvés módja jeleztetik, t. i. melyik irányban vagy melyik testtaggal kell kezdeni és folytatni az egymást követő mozgásokat, ennekutána megmondatik az is, hogy az egymást felváltó mozdulatok minő időközökben, minő ütemben kövessék egymást. Például: karlendítés oldalt — — felváltva jobb és bal karral — — közönséges ütemben — — jobb kar kezd — — —. A vezérlésnek ezen magyarázó szólamai természetes, de hangos beszéddel ejtetnek ki. Minden egyes magyarázó részlet után, különösen az utolsó magyarázó szó után, pár másodpercznyi szünet tartandó a beszédben, hogy a gyermekeknek idő engedessék a végzendő mozgás teljes megértésére, felfogására.

Az *indító*, illetőleg *kiviteli* vezérlés már csak igen rövid szavakból állhat, leggyakrabban egy tagú szókból, vagy egy hosszabb szónak az utolsó tagjából, vagy számból. Az indító szó kiejtése hangosabban és gyorsan, mintegy kikiáltva történjék, mert erre azonnal kezdetét veszi a vezérelt mozgás. Indító szóul, vagyis a kiviteli szóknak első szavául ezen szó használtatik: «rajta!» ha t. i. egy bizonyos mozgás egymásután folytatólag ismételtetik. Ha azonban egy bizonyos mozgást egy ízben csak egyszer végeztetünk és utána szünet tartatik, addig, míg újabb indító szó ki nem ejtetik, ez esetekben a «rajta» szó nem használható, hanem ezen szavak egyike: «fel», «le», «egy», — vagy a mozgás nevének végső szótagja, pl. mell-re, váll-ra, in-dulj, csipő-re, vagy gyors kiejtéssel az egész szó: pl. ugrás, lépés. Az indító szó után következő u. n. kiviteli vezérszavak rendszeren számok, de lehetnek oly szók is, melyek a mozgás irányát vagy mivoltát fejezik ki. Minden kiviteli szó oly röviden, gyorsan ejtessék ki, mint az indító szó és egyik a másik után mindig a megkezdett ütemben következzenek, tehát a kiviteli szavak egyszersmind *ütemszavak* is.

Vezérlési *szószavak* ezek: «*elég*», «*állj*». Az előbbeni szó mindenféle mozgások, cselekvések beszüntetésére használható, csak a menetek és futásoknál nem, ezekre az utóbb említett «*állj*» szó használandó.

A *rajta* szóra nézve még megjegyzendő, miszerint a gyors ütemű mozgásoknál az nem csupán indító vezérszó, hanem egyszerűs mind az első ütemszó is. Tehát ez esetben utána semmi más szóval, se az «*egy*» számmal nem kell jelezni az első mozgás ütemszavát. Például: páros karlökés előre és hajlítás vissza a mellhez — gyors ütemben: — — *rajta!* — 2! — 1! — 2. Míg ellenben a lassú és középszerű ütemű mozgások a *rajta* szóval indítatnak ugyan, de szükséges rögtön utána más szóval vagy számmal is adni az első mozgás ütemét. (*Rajta!* 1! — 2!)

Gyakran szükséges különösen a szabadgyakorlatoknál az, hogy a vezérlő legalább egyszer személyes cselekvéssel meg is mutasson minden mozgást. Ezen előmutatása a gyakorlatoknak akkor történjék, midőn a végzendő gyakorlat lehető rövidséggel már kimondatott. A vezérlő tanító önmagának is ép úgy és ugyanabban az ütemben vezérli a mozgásokat a mutatáskor, a mint fogja majd vezérelni azután a növendékeknek. Általában szoktatni kell a gyermekeket arra, hogy senki ne kezdjen bele a gyakorlatba akkor, midőn csak mutattatik az. Ezért a mutatást mindig megelőzze ezen figyelmeztető szó: «*igy*». A mutatás után kell egész teljességében ismételni szóval a gyakorlat megnevezését és hozzá mondani minden szükséges magyarázó vezérszókat. Például: «*guggoló állás karlendítéssel* — — *igy!* . . . (Most mutatni kell a tanítónak személyesen egyedül ezt, önmagának vezérelve: 1 — 2.) — — páros karlendítés előre vállmagasságig és egy időben leguggolni — — *egy!* — — visszanyújtás és kezeket lelendíteni — — *kettő!* — — 1 — — 2 — — 1 — — *elég!* (vagy folytatólag: *rajta* — 1 — — vissza — 2.))

Megjegyzendő, miszerint a vezérszavak hangos megkezdése után nem szabad többé semmiféle kitérő utasításokat és oktató magyarázatokat adni. Az ilyen társalgásszerű megjegyzések, minők a fenti példánál is szükségesek («*a guggolásnál a felső testet egyenesen kell tartani, sarkakat fel kell emelni és zárva tartani, karok mindig kinyújtva legyenek*») és több efféle oktatások mindig a mutatás után, de a vezérlés megkezdése előtt tétessenek.

Ha valamely gyakorlat már az első pár ütemű vezérlésnél többek által helytelenül végeztetik, azonnal be kell szüntetettni a gyakorlatot ezen vezérszóval: *visszakozz!* Illetőleg ezen szónak erős hangoztatásával mindenki visszatér azon kiindulási hely-

zetbe, melyben voltak a gyakorlat megkezdésekor. Ezt kövesse újabb bővebb magyarázat és azután vezéreltessék újból.

Túlhangos vezérlés nem szükséges, mert izgatólag hat a gyermekekre; viszont a túlsendes meg untatólag. Az indító és az ütemszók csattanó rövidséggel hangosabban ejtendőek ki, mint a magyarázó vezérszók. Egy bizonyos mozgásnak egymásután többször ismételtetése vagy többféle mozgásoknak felváltva egymás után eszközöltetése történhetik tetszésszerinti különböző időközökkel, u. n. *számlálás szerint*, illetőleg minden egyes mozdulat csak akkor végzendő, mikor a vezérlő az *indító számot* kimondja; például: «lépő állás jobbra és balra — — a helyben maradó láb meghajlításával (roham lépés) — — számlálás szerint: — — jobbra 1! (ezután szünet addig, míg meggyőződés nem szereztetett mindenkinél a helyes kivitelről). — Visszalépni szögállásba: 2! (ismét tetszésszerinti szünet) — — balra lépni a jobb térd meghajlításával: 3! (újából szünet) — — vissza lépni: 4!»

Ilyen «számlálás szerinti» vezérléssel kell kezdetben minden olyan gyakorlatot vezérelni, melyet a növendékek valamennyie még gyorsan felfogni és könnyen végezni nem tud azonnal folytatólagosan, azonban kétszer-háromszor így már jól végzi mindenki a vezérelt összetett mozgásokat, akkor mindjárt utána meg lehet kezdeni folytatólagosan lassú, középserű, vagy gyors ütemben vezérelni.

Lassú ütemű vezérlés az, midőn egyik mozgás a másikat oly időközökben követi, hogy egy perc alatt 50 mozgás végeztetik. Lassú ütemben vezéreltetnek rendszeren a testtörzs hajlítások, rohamállásba lépések, guggolások, valamint a nehezebb összetételű gyakorlatok.

Középserű ütemű vezérlés az, midőn egy percben 75 mozgás végeztetik, vagyis 75 ütemszó ejtetik ki. — Középserű ütemben végeztetnek a legtöbb folytatólagos gyakorlatok, ha t. i. már előzőleg számlálás szerint is, lassú ütemben is jól ment.

Gyors ütemű vezérlés az, midőn minden percben 100 mozgás végeztetik. — Gyors ütemben leginkább a kargyakorlatok és a láb szökdelések vezéreltetnek.

Általában minden folytatólagos mozgások, a minő gyorsaságú ütemben kezdetnek meg, ugyanolyanban végzendők is be; csak egészen újból kezdve lehet átcsapni másnemű ütembe.

A vezérlés folytonos legyen annyiban, a mennyiben a gyermekek egészen télenül tovább nem állhatnak, mint épen a mennyi idő szükséges a vezérelt gyakorlat kiviteli módjának a megértésére vagy a közbeneső pihenésekre. Ezen oknál fogva a

tornatanitónak már jó előre készen kell lennie a tervvel, hogy mely gyakorlatok vétessenek elő egymásután.

A vezérlő tanító mindig oly helyen vegyen állást, a hol őt a gyermekek mindegyike lehetőleg láthassa; körfelállításban a kör közepén, csapattest f. állításban az arczvonala közepe előtt, oldal-sor vagy soroknál a sor éle előtt kissé félre kell állni. Meneteknél, kanyarodásoknál, fejlődéseknél, arczirányváltoztatásoknál a vezérlő tanító szintén változtatja helyét, azonban nem követi a tömeg minden mozdulatát és inkább szóval, mint mutatással és személyes vezetéssel működtet. Ha a körülmények megengedik, igen czélszerű asztalt vagy emelvényt készíttetni, a melyre álljon a helyben végzendő összgyakorlatokat vezérlő tanító. E czélra 50 cm. magas és 2 négyszögméter tetejű puha vastag deszkából készült asztal czélszerű, de használható kitünően a felnőttek számára készült ugróasztal is, a hol t. i. az iskolai növendékek tornaterme egy a felnőttekével.

A vezérlési ütemszók helyett némelykor lehet dobveréssel vagy tapsolással vagy pálczajeladásokkal is vezérelni, lehet valamely könnyebb mozgásoknál magukkal a növendékekkel számoltatni vagy mondatni az ütemeket. Azonban az elemi népiskolák tornázásában a dobszóval vezérlés, valamint az önvezérlés szavakkal vagy danoltatással nem annyira czélszerű, mint a tanítói szóbeli ütemjelzés. A növendékekkel tapsoltatás még inkább helyes, de ez is leginkább csak egy-két rendgyakorlatnál alkalmazandó, nem pedig a tagszabadgyakorlatoknál is. Némely folytatólagos gyakorlatnak meghatározott számban való ismétlése esetén, vagy a beszüntető zárvezérszó hangoztatásáig lehet ritkább esetekben minden ütemjelzés nélkül is működtetni a gyermekeket, hogy így megszokják az ütemszerű mozgásokat mintegy önmagukban maguknak vezérelni.

Tornahelyek népiskolák számára.

A nmélt. vallás- és közoktatásügyi miniszter által 1876. év szept. 2-án 20311. szám alatt kiadott rendelet II. utasítás 13. §. 10. pontjában kimondja, hogy az iskolai növendékek számára testgyakorló térről gondoskodni kell, hogy ilyen tereket a köz-

ségek hivatvák adni. De ha a községek épen nem is volnának abban a helyzetben, hogy ezen kívánalomnak eleget telessenek, az esetben is kijelöli a fentírt számú rendelet IV. utasítás 5. §. a módját, miként történjék a további gondoskodás.

A népiskolai tornatanitónak tehát tornázó tér mindenütt biztosítatik rendelkezésére. Arra kell tehát ügyelni, hogy ezen tér a célnak megfelelő helyen feküdjék, kellőleg elkészítve és tornaszerekkel ellátva legyen (IV. utasítás 10. §.). Ezen tekintetben a következők kívánatosak: A tornatér lehetőleg közel legyen az iskolaépülethez, legcélszerűbb, ha közvetlen közelében van, hogy esetleg a tanórák közé eső időben is használható legyen. Kívánatos, hogy ha már épen egész közelben nem kapható nyári testgyakorló hely, akkor olyan hely keressék, a mely valamely folyam vagy forrásvizű tó árnyas partjához legyen közel (mint a régi görögök tették), hogy a testgyakorlást a fürdással, úszással kapcsolatban lehessen alkalmazni. Ha ez sem lehetséges, akkor olyan hely után kell nézni, melyet üde levegő jár át, a nap érinti, tehát nem bázak, hanem kertek közé ékelve. Különben a tornatért is némileg kertet kell átalakítani, a mennyiben szükséges, hogy benne itt ott árnyas helyek legyenek és az egésznek izléses kinézése is legyen.

A tornatér talaja keményre veressék ott, hol az összgyakorlatok tisztás helye van, illetőleg olyképen készíttessék el, hogy az esős időben ne legyen azonnal sikamlós vagy iszapos. Homok és agyagkeverék a legjobb. Ezen fő téren kívül homokkal 15—20 cm. réteg készíttendő (színvonalban) a tornaszerek alatt és körül, valamint azon helyekre, hova a leugrások történnek.

Az egész tornatér szegélye befásítandó, különösen a keleti és nyugati oldalon. Kőfal vagy kerítés húzandó azon oldalra, honnét leginkább szoktak hideg szelek fújni a vidék és hely fekvése szerint, ezen kerítés befuttatandó vadszőlővel vagy egyéb folyónövényzettel. A fák alatt ülőpadok helyeztessenek el, melyek azonban a rendes tornázási idő alatt a növendékek által nem használatnak.

Gondoskodni kell némi fedett félszerforma helyiségről is a nyári tornatér valamely oldalán, a hova a hordozható tornaszerek használatvétel után beállíthatók legyenek és a hol a növendékek fölös öltönydarabjaikat, kalapjaikat felaggathassák és a hol a hirtelen beállott rossz idő alatt békésen megvonulhassanak, felöltözhessenek.

A tornatér lehet bárminő alakú, négyszögű, körterű vagy hosszúdad, csak ne legyen soha keskenyebb 10 méternél, se rövidebb 20 méternél. Az egész nyári tornahelyiségnek legalább

is 360 négyszögméternek kell lenni, legcélszerűbb az 1000 négyszögméter nagyságú, mert egyszerre 3 osztály tornázván együtt, a növendékek száma sok helyen jóval nagyobb, mint a középiskolákban együtt tornázóké (t. i. 60-nál). Kivánatos a fent jelzett nagyobb tornahelyiség azért is, mert csak így lehet annyi növendéket együtt, de különféle játékesoportokban játszani és teljes kiterjedtségben végzetni velük összgyakorlatképen meletteket, futtatásokat, kiütős labdajátékokat. Ilyen nagyobb térségen némely külön alkalmakkor, ünnepélyes össztornázásokkor könnyen lehet működtetni együtt valamennyi osztályok növendékeit is.

A nyári tornahelyiségnek tornaszerekkel való berendezésénél figyelemmel kell lenni arra, hogy a földbe ásott szerálványok a középtértől kissé félreessenek, de a kerítéshez, falhoz se legyenek oly közel, hogy a szerhez felállásokban és a gyakorlatokban gátolnának. Futópályául a térség egy része teljes hosszában szabadon hagyandó. A fák hova ültetésére nézve célszerű úgy intézkedni, hogy a mászó készülékek állványaihoz, a nyújtó oszlopokhoz, esetleg a korláthoz is tétessenek magas koronájú lombdús fajú fák, azonban ezekhez oly távolra és olyan helyre, hogy a gyakorlatok kivitelében útban ne legyenek.

A tornázásra télen még nagyobb szükség van, mint nyáron, mert télen a zárt falak között igen kevés mozgást végez a test és az üde levegőt sokkal ritkábban szívhatják a gyermekek a szabadban, mint nyáron. Eléggé sajnós, hogy az anyagi helyzete sok iskolának, községnek nem engedi meg azt, hogy alkalmas téli tornahelyiség is bocsáttassék tornázási célokra. Mondja ugyan a nmélt. közoktatásügyi miniszter 20311./1876. számú rendeletében, hogy a tornahelyiségnek való tért *esetleg épületet* a községtől ki kell eszközölni; azonban a legjobb óhaj és akarat mellett is sok helyen oly állapotok vannak, melyek mellett egyáltalában rövid idő alatt még nem nyerhet a tornázás külön téli hajlékot (tornatermet). Az ilyen sajnós esetekben a tornázás üzetik úgy, a hogyan lehet. Ha azonban valamely népiskola azon szerencsés helyzetben van, hogy ha nem is önálló tornacsarnokot, hanem legalább egy eléggé tágas termet rendezhet be tornázási célra, ekkor a tornatanító igyekezzék ezen helyiséget tornázási szempontból helyesen berendezni.

A fent említett miniszteri rendelet 6. §-a értelmében alakított *tantermek* csak szükségből használhatók *tornatermekül*. Egy tornateremnek mindig nagyobbnak kell lenni magasság, szélesség és hosszúság tekintetében is, mint egy rendes tanteremnek, mert a növendékek tornázás közben nagyobb mozgási tért és több üde levegőt igényelnek, mint a csendes ülés alatt.

A növendékek számához mértten akkora tornaterem a legalkalmasabb, melyben minden növendékre 4 négyszögméter térség esik. Mivel azonban sok népi-kolában a növendékek száma a 3 osztály együtt tornáztatásakor felette nagy, ezért sokszor el kell tekinteni vagy az osztályok együtt tornáztatásának elvétől, vagy a helyiség teljesen kívánatszerinti voltától. Azonban soha sem tanácsos oly kicsi teremben rendszeresen tornáztatni, melyben 4 méter magasság mellett egy gyermekre 3 négyszögméternyi tér sem esik. Tornáztatni mérsékelten lehet oly teremben is még, melynek területéből egy gyermekre csak 2 négyszögméter esik, de ez esetben a terem minimális magassága 5 m. legyen. A helyes tornateremnek legkisebb szélessége 10 m., legkisebb hosszúsága 20 m. Czélszerűtlenek és csak szükségből tűrhetőek a 160 négyszögméteren alóli termek.

Czélszerű, ha a tornaterem még egyszer oly hosszú, mint a minő széles. Ha egyáltalán nem szerezhető a növendékek számához mért nagyságú tornaterem, az esetben a helyi viszonyok szerint (tanítói képesség, felszerelés és az órarend szerint) vagy a tornázás legyen összevontabb, egyszerűbb, vagy osztályelkülönítésekkel külön tornaórák rendeztessenek. Valamint a középiskolákban egy tanító sikerrel csak 60 növendéket taníthat, ugy a népiskolákban is hátrányos, ha ennél sokkal többen tornáztatnak egyszerre. Kivételesen azonban ott, hol az egyféle tornaszerek több példányban vannak meg, hol térség elegendő nagy van, és hol a tornatanító tökéletesen képzett és gyakorlott a tornavezetésben, ott lehetnek 80—120-an is a növendékek, mert előtornászok fognak képeztetni és ezek segédkezése mellett a tömeges osztály-tornázás rendben folyhat.

A tornaterem alja lehet tiszta cser, homok, cementtel vagy asphalttal bevont, vagy deszkával kipadlózva, vagy asphal gumi borítékkal. Az elemi népiskolákban legajánlatosabb a deszkával padlózás. Mert a legfőbb tornaműködést itt az összgyakorlatok (rend- és szabad-gyakorlatok) képezik; ezeket pedig kemény talajon sokkal tökéletesebben, szebben lehet végeztetni. Azonban ott, hol a timárcser könnyen és olcsón szerezhető be, ott az egész termet is lehet 5—10 cm. vastagon cserrel beborítani. Homokos talajú tornaterem kevésbé jó, cementirozott vagy asphalttal bevont még kevésbé, gumi szőnyeg a drágaságánál fogva nem fizeti ki magát. Ha deszkapadlózás alkalmaztatik, ez esetben jó, ha a deszkák egymásba vannak eresztve, vagy a deszka-közök cementtel betapasztatnak. A padlózott termekben madracokról is kell gondoskodni, melyeket nemcsak a leugrási helyeknél, hanem egyes esetekben a szerek alá is alkalmazni

kell. Az ilyen madraczok szénával, tengeri fűvel vagy lószőrrel töltsenek meg és gyakran poroltassanak ki. Ha a terem kellő nagyságú, az esetben annak egyik végén teljes szélességében a faltól 5 méternyire fel kell szedetni a padozatot és helyébe cserétegg hordandó jó vastagon a végből, hogy az ugrási gyakorlatok itt eszközöltessenek, hogy a leugrás puha talajra történjék. Deszkával padlózott teremben homokot hordani a deszkázatlan kis helyre nem tanácsos, mert a homok a padlózott helyre is felszóródik és ott megcsuszamlásokat, eséseket idéz elő.

A terem fűthető legyen, de a kályha helye az állványos tornaszerektől távolra essék és erős takorlással, esetleg deszkázattal vételessék körül. 10 R. foknyi meleg már elég.

Általában azon kell lenni, hogy a használatba vett tornaszerek legtöbbje helyéből kimozdítható, félretelhető, vagy épen hordozható legyen, hogy kellő mennyiségű szabadter legyen mindenféle összegyakorlatokra. De ha költségkiméleésből vagy nehezebb szerkezeténél fogva valamely állványon bíró tornaszere vagy szerek állandóan egy bizonyos helyre rendeztetnek, az esetben ezeknek helyük úgy jelöltessék ki, hogy sem az összegyakorlatok végzésében ne legyen gátoljanak, se pedig túl közel ne essenek a falhoz.

Országos Széchényi Könyvtár

Tornaszerek.

Általában tornaszerek igénybevétele még az elemi népiskolákban is, a 3—6. osztályokban szükséges, mert vannak oly izmok és izomcsoportok, melyekre hatni, melyeket munkáltatni szükséges, de ezt a minden eszköz nélkül végzett szabadgyakorlatokkal tökéletesen elérni nem lehet. Ha épen lehet is a végtagoknak vagy a törzsnek szabadon hajlításával vagy feszítésével az ellenműködésű izmok legtöbbjét munkáltatni, még is kell ugyan ezen izmokat nemcsak cselekvőlegesen, hanem szenvedőlegesen is működtetni. Szükséges valamely tornaszerezen függve vagy rá támaszkodva tartani a test súlyát. Ha a gyermek a karjain függ, akkor a gerincoszlop hosszában feszítették, kinyújtatik és pillanatra megszabadul azon állandó teherrel, mely a felső testtörzs egyenes fentartásából ered, egyszersmind a hát izmainak gyen-

gülese folytán előre görnyedt felső test kinyújtatik. Ha a gyermek karjain valamely szerre támaszkodik, vagy felső testét rá-támasztja, ez esetben szintén teher megosztás történik a test egyes részei között. Tehát függés és támasz a karokon, nem pusztán azt eredményezi, hogy a karok hajlító és feszítő izmai erősödnek, hanem az egész testre nézve üdítő, sőt gyógyító hatás is történik. Ezen kívül tényleg a szerek nagy változatosságot, élénkiséget idéznek elő a gyermekek tornázásában.

Tekintve azonban a 6—12 éves gyermekeknek testét, illetőleg azt, hogy náluk a csontokat összekötő inak és szálalagok csekélyebb szívósságuknál és rugékonyságuknál fogva nagyobb erő-kifejtésnél igen kihúzódhatnak, könnyen meglazulnak és elvesztik még az előbb birt erőellentállási képességüket is; tekintve azt, hogy náluk nagyobb külső behatásokra könnyen feladják az izmok szolgálataikat és ily esetekben a csontok végeit összekötő inak és szálalagok lesznek rendkívül károsan megtámadva; tekintve azt, hogy a kisebb korú gyermekeknél visszér szakadás az izomi rostok között, azok felületén és egyebütt is egy erősebb függés-gyakorlatnál könnyen bekövetkezik; tekintve azt, hogy az erősebb támasz-gyakorlatoknál az inak és izmok engedékenységének és elgyengülésüknél fogva a test növényében, kifejlődésében ferdeségek, rendellenességek könnyen állhatnak be; tekintve végül azt, hogy általában benső sérvek, ízületi bajok, inrándulások, ficzámok, porcz-zúzódások, csonthártya-gyulladások leginkább a nagyobb erőt igénylő függési és támaszkodási gyakorlatoknál fordulnak elő: ezen okoknál fogva a lehető legnagyobb kiméleteséggel kell a függési és támasz-gyakorlatok alkalmazásánál eljárni.

Ezen kiméleteség tornászati értelemben a következőkből áll: A gyermekek 6 éves korukig ne kényszeríttessenek függni és támaszkodni *szabadon* karjaikra, hanem lábaik is tartsák testük súlyának egy részét, ha már épen kapaszkodnak is valahol. A 6—9 éves gyermekek függhetnek és támaszkodhatnak pusztán karjaikon is, de ezen szabad függésben és támaszban csak igen rövid ideig (mondjuk például csak 5—20 másodperczig) maradhatnak. Szabadon függésben a karokat csak ritkán és csak az erőteljesebbeknél hajlítottatni be felhúzódással. — Szabadon támaszban egyáltalán nem engedhető meg a karhajlítás (nyíktámasz). A 9 éves korig tehát a függési és támasz-gyakorlatok leghelyesebben csak «állva függésiek» (függállás) és «állva támaszok» (fektámasz) lehetnek. A 10—12 éves gyermekek szabadon függési és támasz-gyakorlatai még mindig leginkább nyújtott karral történnek, azonban itt már egyszer-kétszer felhúzó-

dások zsugorfüggésbe és leereszkedések nyújtott karú fesztámaszból hajlított karú nyíktámaszba megegyedhetők, de egyáltalán tiltandó a szabad nyíktámaszban huzamosabb ideig maradás és a feltelődés ebből karnyújtásig. A ki ezen tilalmat semmibe sem veszi, az jól cselekszik, ha esetenként pontos megfigyeléseket tesz az illető gyermekek testnövéseében, akkor bizonyára egy rövid év alatt is észlelhet a gyermekek fele részén ferdeséget vagy vállfelfemagasodást és hallhat panaszokat fájásokról a mell és vállak táján a gyermekektől. Ezen okokból a szakemberek többsége a nyújtót és korlátot nem kívánják behozni a népiskolákba, hogy így még módjában se legyen senkinek káros módon működtetni azokon a növendékeket.

Határozottan ki kell tehát mondani, miszerint tornaszerek csak azon elemi népiskolákban használhatók, a melyeknél szakképzett és a függési és támasz-tornagyakorlatokban teljesen jártas tornatanító van.

Azon iskolában, a hol a tornatanító minden egyes gyakorlatnak hatását önmagán észlelve ismeri és bír annyi tornáztatási önmérsékléssel, hogy megmarad a bár unalmasnak látszó leg-
elemibb, legkönnyebb gyakorlatoknál még az esetben is, ha egyik-másik növendék látszólag megbírná a nehezebbeket is; azon iskolában, hol téli tornahelyiség is van, vagy a nyári helyiség oly szűk, hogy nagyobb tért igénylő jáékokat és hatásosabb szabadgyakorlatokat nem végezhetni: mindazon iskolákban igen is helyén van egy-két alkalmas tornaszer.

Ellenben semmiféle tornaszer felállítására nem tanácsos azon elemi népiskolákban, hol ha van is már képzett és gyakorlott tornatanító, de nincs alkalmas tágas helyiség, vagy nincs elegendő pénz a célnak tökéletesen megfelelő torna-szerelvényekre, vagy az együtt tornázók száma felette nagy (60—80-on felül). Nem tanácsos szereken tornáztatni az oly növendékeket, kik bármi okból még fegyelmezetlenek, gyorsan szót nem fogadók és a kik még egyáltalán a rend- és szabadgyakorlatokban és a játékokban is tájékozatlanoknak, ügyetleneknek vagy gyengéknek bizonyulnak.

Feltételezve tehát a jó tanítói erőt, az iskola anyagi jó helyzetét, téli tornatermet, közeleső nyári tornatért, már némileg tornázni képes és szelídséggel fegyelmezett növendéksereget: célszerű és felette kívánatos az, hogy az ilyen hatosztályú elemi népiskolákban a következő tornaszerek szereztessenek be:



A) Kézi tornaszerek.

1. Fabotok, puha tenyőfából, 90 cm. hosszú, 3 cm. vastag, annyi darab, a mennyi az együtt tornázók száma.
2. Lengő kötél, 6 m. hosszú, egyik végén horoggal, 1 darab.
3. Hosszú vastag kötél, húzásokra, 10 m. hosszú, $2\frac{1}{2}$ cm. vastag, 1 darab.

B) Ugrásokhoz szerek.

4. Ugródeszka, puha fából, $\frac{80}{80}$ cm.; 8 cm. magas, 3—4 darab.
5. Ugrómérczék, keményfából, fogazva legalól kezdve, 2 pár.

C) Lebegő gyakorlatokra való szerek.

6. Lebegőfa, különösen nyári tornahelyeken, 7·50 m. hosszú, 14—17 cm. vastag, 35 cm. magas, 1 darab.
7. Alacsony lebegőfa, illetőleg alacsony támfa, 4 m. hosszú, 10 cm. vastag, felül laposra gyalult szálfá, két végén szilárd lábakon áll, 15—20 cm. magasan, hordozható, 3—4 darab.

D) Mászásokra és függésekre való szerek.

8. Függélyes mászó póznák, hosszúságuk szerint, 5—6 cm. vastag, 8 darab.
9. Rézsútós mászó póznák (eltávolíthatók), 8 darab.
10. Mászó kötelek (nem csomókkal), 30—35 centiméter vastag, 4 darab.
11. Létrák, melyek függélyesen és rézsútosan állíthatók, 3 db.

E) Támaszra (állva, illetőleg fekvé támaszra) való szerek.

12. Támfa, 4—5 m. hosszú, vasálvánnyal, szilárdan állítható, hordozható, esetleg a padlóban vashüvelyekbe bele állítható, 50—80 cm. magas, 1 darab.
13. Alacsony támfa, ugyanaz, a mi fentebb a 7. alatt leíratott.

F) Játékszerek.

14. Labdák és labdaverő fák, kiütős játékokra külön, dobálási játékokra ismét külön szerkezetű. Többféle nagyságú bőr- és gumi-labdák, egykézre való lapos- és kétkézre való hengerűtők. (L. «Labdajátékok kézikönyvé»-t, irták Botka és Porzolt.)

15. Karikák faabrincsből, kétfélék, u. m.: nagyobbak a gurítva hajtáshoz és kisebbek a feldobálásokhoz, mindegyikhez a megfelelő pálezikák. Mindkét fajú karikákból külön 50—60 darabot.

Mindezen fentebb elősorolt torna- és játékszereknek a fenti módon való beszerzését bizonyára csak kevés elemi népiskola tehetné. Ezenkívül meg a legtöbb tornatanító csak igen nehezen nélkülözheti az alacsony nyújtót, ugró szármolyokat, sőt némelyik az alacsony korlátot is többre becsüli, mint akár a mászó készülékeket. Mindezekkel számolva és az elemi népiskolai tornázásnak előzőleg már kifejtett elveivel egybehangzólag is, nem szük-



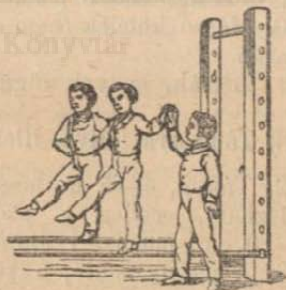
1.



2.



3.



4.

séges a tornázás feltételül szigorúan kikötni a fent elősorolt szerek beszerzését. Mint okvetlenül beszerzendő nélkülözhetlen szerek csak is az 1—5-ig, a 7. és 14. sorszám alatt említettek, illetőleg a fabotok, lengő kötél, ugró deszka és mérczék, alacsony lebegő vagyis támpa és a labdák.

Már most hogy minő szerek használtassanak egyáltalában a sajátos függési és támasz-gyakorlatokra, erre nézve nem tétetik

nagy megszorítás, mert kár lenne megbénítani tilalommal azon ügyes és lelkiismeretes tornatanító működését, a ki a legerősebb kritika mellett is igen üdvösen és szépen tudja használni azt az ezerféleképen lehurrogatott korlátot is. Megengedhető tehát, ha valamely iskola jó tornatanára a nélkülözhetlennek állított szerek mellé még oda állít közvetlen egymás mellé például 3—4 nyújtót, melyek alacsonyra vagy magasra igazíthatók, vagy megkisérti alkalmazásba venni azon legújabb német iskolai tornaszert, a mely tetszés szerint gyorsan és kevés munkával átalakítható lebegőfává, támfává vagy nyújtóvá, vagy lebegőfa és magas nyújtóvá, vagy lebegőfa és alacsony nyújtóvá, vagy ugró szerre. Mutatványul 4 rajzban itt ismertette van ezen új szer Csak aztán alaposan, gondjal történnék azokon a tornázás.

Röviden egybe foglalva tehát: *az elemi népiskolák I., II. osztálya részéről nélkülözhető minden tornaszert, de annál inkább szükséges nekik játékszer. A III., IV. osztálybelieknek lengő kötél, alacsony lebegőfa, ugró szerek, botok, labdák, karikák a nélkülözhetlenek. Az V., VI. osztálybelieknek már sajátos függési és támaszra alkalmas szerek is kellenek.*

A tornázás megkezdése és bevégezése a növendékeknél.

Egyáltalán tanácsos, hogy a növendékeknek ne adassék alkalom se arra, miszerint minden tanítói felügyelet nélkül a tornaszereken játszhassanak, csatangolhassanak. Ezért, mihelyt belépnek a tornaterembe vagy tornatérre a növendékek, azonnal kezdetét veszi a tanítói felügyelet.

Ha a torna-óra közvetlenül következik az iskolai tanóra után (a mi a leghelyesebb is), az esetben párosával rendben vonulnak a növendékek a tornatérre, magának a tanítónak, vagy egyik nagyobb és kitűnő magaviseletű osztálybeli növendéknek a vezetésével. Ha pedig a növendékek hazulról indulnak a tornatérre (mely azonban lehetőleg ritkán történjék), az esetben gondoskodni kell arról, hogy a korábban érkezők egész tétlenül ne várakozzanak társaikra, de viszont ne is kezdjenek rendes tornázásba. Ezen 5—15 percnyi gyülekezési időben is már ott kell lennie a tornatanítónak a tornatéren és felügyelnie arra, hogy

rendetlenségek, fárasztó játékok ne történjenek; az egyenkénti levetkőzések egy ingre (kabát és mellény levetése) ne engedtesenek meg, míg valamennyien együtt nincsenek. Valamely kevésbé hevítő és fárasztó játékot vagy foglalkozást végezhetnek addig is.

Mihelyt a növendékek tömegesen, vagy egyenként megérkezve, együtt vannak, azonnal sorakozniok kell felöltözve egy sorba, vagy két sorba, ha a tér kicsiny és ha túl sokan vannak, vagy annyi sorba, a hány osztály van együtt. Ezen első sorakozás után sorban kell vezérelni őket azon helyre, hol a tornázásra kényelmetlen öltönydarabokat és kalapokat leteszik, a ki akar, az mehet szükségére is rövid időre, a kinek pedig órája, pénze van, azt beteheti az e célra szolgáló szekrénybe, mely a tanító felügyelete alatt van. Mindezek végeztével azonnal ismét sorba kell állniok a tornater közepén, hosszában. Megjegyzendő, miszerint minden osztályban egyszer és mindenkorra megállapítandó minden növendéknek helye a sorban és pedig úgy, hogy a sornak jobb szárnya felé a nagyobbak, balszárnya felé a kisebbek álljanak termet szerint, (kivétel ez alól *ideiglenesen* csak azokkal szemben tehető, kik netán még igen félénkek, elfogultak és rögtön kezdetben nem érzik magukat jól akkor, ha testvérüktől vagy játéktársuktól távol és még idegen társak mellett kellene állandóan lenniök). Minden növendéknek tehát idővel tudnia kell, hogy a sor mely táján és kik mellett vegyen állást.

Ha nagyság szerint sorakoztak már, akkor kezdetét vehetik az összgyakorlatok.

A tornázás menetéről másutt lévén szó, itt még csak a *befejezésről* jegyzendő meg, miszerint akár csapatban szertornázás, akár valami tornajáték legyen az óra utolsó gyakorlata, minden esetben azonnal utána öltözködéshez kell vezérelni a növendékeket. Tehát semmi szín alatt sem engedhető meg a tornaszereken való csatangolás, szabadtornázás, mert ilyenkor történhetik leghamarabb valamely szerencsétlenség. Különben is pihenés kell ekkor. Mihelyt a felöltözködés megtörtént, azonnal ismét sorba kell állni illető megszokott helyére mindenkinek, kalapot, sapkát felteszik és így várnak 5–10 perczet lehülés végett a szerint, a minő állapotban vannak. Ezen pár perczet a tanító arra használja fel, hogy névsor olvasással meggyőződést szerez arról, kik vettek részt a tornázásban és kik nem, mert erről rendes statisztikát kell vezetni és az oly szülőkre ráüzenni, kiknek gyermekük indokolatlanul többször távol van. A névsor olvasás után kérdés teendő még a tanítványokhoz, nem hiányzik-e valakinek könyve vagy egyebe, a mit magával hozott és tornázás előtt letett volt.

Az esetleg külön elhelyezett értékek, órák, pénzek ismét átadatnak tulajdonosaiknak. Végül köszöntés vezéreltetik, akként, hogy könyveit mindenki a balkezébe veszi és jobb kezét katonásan az arca mellé emeli, mihelyt ez vezéreltetik: «köszöntés — egy!» A tanító erre 3 másodperczel később vezéri: «kettő!» mire a kezek ismét lenyújtatnak (lerántva). Ezután «jobbra át, indulj!» vezéreltetik (vagy kettős sorok képeztetnek, ha előbb is nem ugy sorakoztak volna), mire valamennyien csendben egymásután elvonnak és csak kint, a kapun kívül oszolnak szerteszét, ha esetleg nem kellene épen tanórára menniök. A tornatanító legutoljára hagyja oda a tornatért vagy termet.

Testhelyzetek a népiskolai tornázásban.

(Állások, térdelések, ülések, fekvések, fekvetámaszok, (támfekvés), állvafüg-gések, (függő állások), fekve függések, függések, támaszok, repülő helyzetek, kéztartások).

Állások.

Alapállás az, midőn a tornász lenyújtott karokkal egyenesen, de nem merev testtartással áll, lábak kinyújtatnak, a térdek kissé feszítettnek, sarkak egymáshoz záratnak, lábhegyek kifelé fordíthatnak mintegy 60 foknyi szöveget képezve, az egész felső test kevésbé előre tartatik, de azért a testsúly inkább a sarkokon nyugodjék, mint a lábhegyeken, a has nem düllesztendő ki, de igen be sem húzandó, a mell kidomborítandó, a vállak leeresztve kissé hátra feszítettessenek, a fej egyenesen fel tartandó, de az áll kissé a mell felé húzandó, arcz és tekintet előre, karok a könyökben kevésbé hajlítottassanak, kéz, újjak szintén némi behajlítással tartassanak a czombokhoz, hüvelykújj a nadrágvarratot érintse.

Pihenő állás az, midőn az alapállásban felvett helyét a bal láb nem hagyja el, de a jobb láb és az egész test kényelembe helyzetetik.

A szögállás elnevezés már csupán a lábaknak alapállásszerű helyzetére szól. Tehát a szögállásban a karok, sőt a testtörzs is bárminő szabad helyzetben lehet.

Zártállásnál a sarkak és lábhegyek is egymáshoz záratnak.

Mérőállásnál a lábak vonalban, úgy hogy egyik sarok a másik láb hegyét érinse.

Lábújjállásnál a sarkak a földről felemeltetnek.

Sarokállásnál a lábhegyek és a talpak emeltetnek fel.

Oldal terpeszállás az, midőn a lábak egymástól oldalt távol helyeztetnek, lábak nyújtva, testsúlyt mindkét láb egyenlően tartja.

Haránt terpeszállás az, midőn egyik láb a test elé, a másik meg hátratelé helyeztetik, a két lábat összekötő képzelt vonal derékszögben áll a vállak és csipők egyenközű vonalaival. Arcz és mell mindig előre tartatik.

Lépő állás az, midőn egyik láb kitétetik könnyedén előre (vagy oldalt, vagy hátra, vagy valamely rézsutos irányba), de a testsúly megmarad a helyben hagyott lábon. Tehát míg a terpesz állásoknál a felső test is kimozdul nyugodt helyzeiréből, addig a lépőállásoknál ez nem történik, azonban a lábak emitt is kinyújtva tartatnak.

«*Rohamállás lépő állással*» (vagyis: lépő állás a helyben maradó láb meghajlításával) az, midőn egyik láb csak kis távolságra tétetett ki előre (vagy oldalt, vagy hátra, vagy rézsutos irányban) feszítve, míg a másik a helyben maradott láb térdben kissé behajlított és a testsúly is ezen lábon tartatik, illetőleg a testtörzs helyéből nem mozdul a kilépéskor és egyenesen tartatik. Megjegyzendő itt, miszerint a rohamállások a szerént neveztetnek jobb vagy bal rohamállásoknak, amint a jobb vagy a bal térd lesz behajlítva, tekintet nélkül arra, hogy melyik láb lépett volt ki.

«*Rohamállás*» az, midőn egyik láb jó távolra lépett ki, valamely irányba és ezzel együtt a testsúly is átvitetett a kilépő és térdben derékszögüleg hajlított lábra. A testtörzs itt is egyenesen feltartatik és se jobbra, se balra el nem fordítatik (rohamlépés).

Vívóállás az, midőn egyik láb meghajlítva könnyedén helyeztetik ki előre vagy rézsut, vagy oldalt, de a testsúly a szintén meghajlított helyben maradt lábon nyugszik. A testtörzs itt kissé mindig elfordul, de meg nem hajol. A kevés törzsfordítás úgy történjék, hogy a kilépés irányába ne egész mellel, ne is tisztán vállal forduljunk, hanem csak $\frac{1}{8}$ fordulattal.

Vívórohamállás hasonlít a rohamálláshoz, a mennyiben itt is kinyújtatik a helyben maradt láb és kimozdul a testtörzs is a kilépő láb fölé, de különbözik attól abban, hogy a vívórohamállásnál a felső test a kilépés irányában dőlve és $\frac{1}{8}$ fordulattal tartatik, továbbá a helyben maradt lábfej kissé kifelé fordítatik.

Guggoló állás lehet szögállásban és terpeszállásban is, ha a lábak egyenlően és erősen behajlítottatnak. A testtörzs egyenesen

fontartatik. Guggoló állás történhetik zárt vagy nyitott térdekkel lábújjakon és egész talpakon a szögállásból. Azonban a terpesz állásokban leginkább csak a talpakon állva.

Keresztezett állásban egyik láb a másik előtt vagy mögött keresztesz.

Lebegő állásnak nevezzük az egy lábon állást, mely történhetik egész talpon, lábújjakon vagy sarkon.

Fejen és kezeken állás vagyis fejjágas az, midőn a földre tett kezeken és a fejen nyugszik az egész testsúly, míg a lábak felnyújtatnak a levegőbe. Ezen helyzetbe jöhetni egyik láb felendítésével és a másiknak fellöké-ével, vagy páros láb rúgással, vagy lassú törzs és láb emeléssel. A földre helyezett tenyerek és a fej háromszöget képeznek. Kezekre támaszkodás nélkül tisztán a fejjágas gyakorlása az elemi népiskolai tornázóknak egyáltalán nem engedhető meg, még a játék időben sem.

Fejen és alkarokon állásba féltérdelő helyzetből kell láblendítéssel felemelkedni, ugyanis a fej hátulról mindkét tenyérrel átfogatik és a földre helyeztetik, egyszersmind az alkarok, a könyökök is a földre támasztatnak. A lábak és a testtörzsnek a levegőbe emelése után az esetleges hanyat átfordulásakor a test ne nyújtassék ki feszesen, sőt az álláskor is derékbajlongással kell egyensúlyozni a testet.

Nyakszírtén és felkarokon állásba hanyatt fekvő helyzetből kell jönni. Ugyanis a lábakat nyújtva felemeljük, az arcz felé hozzuk, ezután a csipőket majd a derekat is mindkét karral feltoljuk és feltámaszítjuk úgy, hogy a test súlya a fejen, a nyakszírtén, részben a vállakon és a földre feszített felkarokon nyugodjék. A lábak zárva felnyújtatnak a levegőbe.

Az u. n. *kényszerített állások*, alkarágas a földön, nyakágas, vállágas szereken. kézenállás, nem valók 6—12 éves gyermekeknek.

Az u. n. *tornász üdvözlő állás*, (bókszerűleg különféle képen szokásos lábkereszteszés, törzshajlás, karemelés az arcz fölé vagy mellé, és több e félek) szintén mellőzendők; ép így a táncállások is, mert a tornázás nem bókművészet, legkevésbé az a népiskolákban.

Térdelések.

Egy térdre térdelés egyenes testtartással az, midőn egyik lábbal hátra vagy előre lépés történik, a hátul lévő láb térdrel a földre helyeztetik, míg az elől lévő láb térdben derékszögűleg meghajlítottatik. A felső test derékhomoritással egyenesen feltartatik. A térdelő lábnak allászára a vízszintes helyzetet közelíti

meg, a fellábszér pedig függőlegesen tartatik. Az elől lévő nem térdelő lábnak pedig az allábszára áll függőlegesen, míg a fellábszár vízszintesen.

Egy térdre térdelés hajlított testtartással, illetőleg ülésel akként történik, hogy az egyenes féltérdelésből a felső test előre hajlásával a térdelő lábba rá ül az illető.

Térdelés páros lábbal egyenes testtartással az, midőn a lábak együtt tartatnak és derékszögűleg meghajlítva térdelnek. A földet a térdek és a lábhegyek érintik.

Térdelés páros lábbal hajlított testtartással az, midőn a zárt lábfejek a térdelésben hátra kinyújtatnak és ezekre rá ül a térdelő egyén. A földet mindkét lábnak egész allábszára és lábfeje érinti.

Ü l é s e k.

Egyenes ülés, midőn a felső test egyenesen feltartatik, tekintet nélkül a lábtartásra.

Hajlott ülés, midőn a felső test dőlt és görbült tartást vesz ülés közben.

Guggoló ülés a földön, midőn ülés közben a térdek a mell felé húzatnak, a lábak pedig a térdek alá. «Czigányülésnek» is mondatik ezen guggoló ülés, ha a térdek a kezekkel átkulcsoltatnak.

Lábkereszteléssel guggoló u. n. törökülés az, midőn a lábak keresztelve erősen behajlítottatnak és a czombok alá húzatnak, a térdek pedig egymástól távol tartatnak.

Lábkereszteléssel u. n. szabóülés, midőn a lábak nyújtva vagy hajlítva keresztbe tétetnek és a térdek egymáshoz szorítottatnak,

Terpeszülés, midőn a lábak szétfeszítettnek.

Feszés ülés a földön, midőn a lábak zárva előre nyújtatnak és a felső test egyenesen tartatik.

Tomporülés az, midőn oldalt fordulva egyik tomporon, medence csonton ül az illető, egyik lábat földre fektetve, a másikat pedig hajlítva talppal a földre támasztva.

Lebegő ülés a földön az, midőn a földet sem a lábak, sem a kezek nem érintik, hanem csak az altest.

Vegyes ülések alatt azok értendőek, melyeknél a kezek is támogatják ülésben a testet és a lábak különféle helyzeteket vesznek.

Fekvő helyzetek.

Mellső fekvés az, midőn mellel és hassal a föld felé vagy azon tárgy felé fordul az illető, a melyen fekszik.

Hátsó fekvésnél a test hátsó része van közvetlen a földdel

vagy azon tárggyal érintkezésben. Az előbbeni hason fekvésnek, az utóbbi hanyatt fekvésnek neveztetik.

Oldalt fekvésnél a test jobb vagy bal oldalán nyugszik.

Úszó fekvés (mellső és hanyatt) az, midőn teljesen kinyújtott lábakkal és testtel a karok is fej felé nyújtatnak.

Lebegő fekvés (mellső és hátsó) az, midőn valamely kereszt rúdon vagy más tárgynak kicsiny felületén, hassal vagy derékkal rá dőlve fekszik az illető, és a kezek semmiben sem fogódnak.

Fekvő támaszok.

Mellső támfekvés az, midőn a földön vagy valamely tárgy (szer) fölött fekvő testhelyezettel, a test súlyát, a karok és a lábhegyek tartják. A testtörzs és lábak egy vonalba nyújtatnak, karok a mell alatt vesznek támaszt. Arcz és mell lefelé.

Hátsó támfekvés az, midőn a föld vagy azon tárgy fölé, melyen elhelyezkedik az illető háttal fordul; a karok alulról hátra vezetve a hát mögött támaszkodnak, és a földet a kezeken kívül még csak a sarkok érintik.

Oldal támfekvés az, midőn a föld felé a testnek egyik oldala van tartva. Itt csak egyik kar és ugyanazon oldalú egyik lábnek a külső éle támasztatik a földre, míg a test többi része nyújtva mintegy lebegve tartatik.

Lebegő támfekvés az, midőn a mellső vagy a hátsó támfekvésben csak a jobb (*b*) kar és bal (*j*) lábtő támasztatik a földre. Tehát egyidőben tartatik szabadon felemelve egyik kar és az ellenoldalú egyik láb.

Tornaszereken egyáltalában a támaszkodó lábaknak nem a sarka vagy a hegye, hanem a külső vagy a belső éle tétetik a támpontra.

Állva-függések.

«*Mellső függő-állás előre*» az, midőn a test dőlt helyzetben részint a karokon függ, részint a lábakon áll olyképen, hogy arczczal, mellel azon rúd, karika vagy tárgy felé fordulunk, melybe kezünk fogódzik; hátunk pedig a föld felé van fordítva. Tehát testünk helyzete itt nem a földhöz, hanem azon szerhez viszonylittatik, a melyen függünk.

«*Mellső függő-állás hátra*» akkor keletkezik, midőn valamely szerhez arczczal és mellel fordulva állunk, beléje fogódzunk és a lábakkal mindaddig lépkedünk hátra, míg a test és karok egészen le nem bocsátkoztak a függő helyzetbe. A derék itt erős homorításba jut, különösen ha mellmagasságnál is alacsonyabb a fogódzó pont. Ezért az elemi népiskolák növendékeinél nagy

vigyázattal kell tétetni, lassú leereszkedéssel és rövid ideig tartó függéssel. Általában ezen hátra lépkedéssel végzett mellső függő-állást minél ritkábban kell elővételni, ellenben az előre lépkedéssel mellső függő-állást minél többször.

Oldal függő-állás az, midőn valamely szerhez oldalunkkal állunk, abba csak egy kézzel fogódzunk és ugyanazon oldalunk irányában mindaddig lépkedünk, míg testünk dőlt helyzettel a szer alá kerül. A jobb oldalt függő állásnál a jobb kézen függ, és a bal (v. páros) lábon áll a test, míg a bal oldal egészen a föld felé tekint. Balra ellenkezőleg. A kar, melyen a függés történik mindig nyújtva legyen.

A hátsó függő-állás — e sorok írójának tapasztalatokból érelődött meggyőződése szerint — egyáltalában nem alkalmazandó 6—12 éves gyermekeknél. Hátsó függő-állás t. i. az, midőn valaki háttal fordulva áll valamely szerhöz, a melybe páros kézzel úgy fogódzik, hogy a karokat előbb a test mellett lenyújtja, alulról hátra fölvezeti a szerhez fogásig, ezután karjait kinyújtva lassan lépked a szer alá hátra, a meddig csak lehet. Ilyentormán a testnek oly helyzetbe kellene jutnia, hogy a karok erős hátra feszítésben derékszögbe jöjjenek a hátgerincszel és abban maradjanak is, míg a lábak vissza nem lépkednek. Ámde ez a helyzete a karoknak oly erővel hat a váll ízületekre, hogy igen sok 6—12 éves gyermeknél kifordulnak a karok, ha nem is vesznek távol fogást. De ha nem is fordul ki az erőteljesebbeké, mindenesetre oly feszítésnek vannak kitéve a váll ízületben lévő szalagok és inak, hogy inkább káros mint edző lesz azokra a hatás. Már pedig a karoknak a vállakban való kifordítása akkor, ha a kezek egymáshoz közel fogódnak, anatómiailag is bizonyíthatólag káros hatású, még ha esetleg nem is okoz nagy fájdalmat egyeseknél a csontokat összekötő szalagok engedékenysége, illetőleg gyengesége folytán.

Megjegyeztetik, miszerint ezen hátsó függő-állás nem azonosítható az úgynevezett hátsó fekvő függéssel, mielő például a gyűrűs hintán gyermekek által is elővigyázat mellett veszélytelenül végezhető «fészek» nevű gyakorlat. Nem azonosítható továbbá azon gyakorlattal sem, midőn az illető függésben felemeli lábait a fejfelé lefüggésig, innét át lefordul és leugrik, mielőtt karja kifordulhatna vagy nem ereszti mélyen le testtörzsét és ismét visszabuzódik. Ezen hátsó fekvő függéseknél ugyanis, a hol a lábak hátra hajlítva közel esnek a fogódzó kezekhez, ott mintegy meg van kötve a kar, hogy bizonyos határon túl nem feszülhet, ki nem fordulhat.

Fekvő függések.

Mellső fekvő-függés az, midőn valamely szeren úgy függ a test, hogy arczozal, mellet felfelé a szerre tekint az illető, háttal a földnek van fordulva és a kezek a mell előtt fognak fel, míg a lábak többféle móddal szintén felfüggesztetnek a szerre. Az elemi népiskoláknál a mellső fekvő-függések legtöbbje elővehető. Így például a vízszintes lábtón, az alacsony nyújtón, a magas támfán lebegő gerendán lehet a gyermekeket függesztetni a szeren való kézfogással, alkar-függéssel vagy felkar-függéssel; egyidőben a lábakkal is, a lábfejen, szerre felvetett sarkakon, a térdcsuklóban függni. Vigyázat legyen az olyan mellső fekvő függéseknél, hol egyik vagy páros láb a kezek között húzódik át és tétetik fel a szerre a térdcsuklóban. Ha egyáltalában szó lenne arról, hogy a korlát is alkalmaztassék az elemi népiskolákban, akkor a korlát-gyakorlatok legtöbbjét a mellső fekvő-függések és az azokból való feltolódások és felhuzódások felkar-, alkar- és feszített karú támaszba, illetőleg ülésekbe képeznék.

A *mellső fekvő-függés* «Harántnak» mondatik, ha függéskor a vállakat összekötő képzelt vonal keresztben (haránt) áll a szer hosszával. Ellenesetben pedig mellső «oldal» fekvő-függésnek mondjuk. Azonban szintén oldalt fekvő-függésnek mondjuk azt is, midőn a test haránt helyzetből kiindulva egy karon és egy lábon a térdcsuklóban úgy függ, hogy a szer felé a test egyik oldala tekint.

Hátsó fekvő-függés az, midőn a test erős derék homorítással úgy függ a karokon és a lábfejeken, hogy a mell és arcz a föld felé tekint, a hát pedig a szernek felfelé. A hátsó fekvő-függésnek egyik neve az, melynél a kezek nem az arcz előtt nyulnak fel fogáshoz a szerre, hanem alant hátra a hát mögött fogódnak. Ezen helyzetbe, fejjel lefüggésből és a kezek között átfordulásból jó a test. Az elemi népiskolákban ezen módu hátsó fekvő függést tornáztatni nem helyes, mint már előbb is megjegyeztetett. Alkalmazható azonban az olyan hátsó fekvő függés, a minőt általában úszó-függésnek neveznek, t. i. a melynél a kezek az arcz irányában előre fej felé nyujtva fogódnak, míg a lábfejek hátul függeszkednek. Ilyen úszó-függés végeztethető a rézsutos létra belső oldalán lent, és az alacsony nyújtón, (korláton).

Szabadon függések.

Oldal-függés az, midőn a tornaszer hosszával egyenközűen állnak a vállak és csipők; haránt-függésnél azonban keresztben (haránt). Testsúlyt csupán a karok tartják.

Feszített karral u. n. feszítségben a karok teljesen kinyújtva vannak.

Zsugor-függés az, midőn a karok be vannak hajlítva, a test felhúzva, tekintet nélkül a lábtartásra.

A kezek különféle tartása szerint történhetik függés felső, alsó, orsó és sing tartással; madár fogással, a hüvelyk ujjal alul át-fogni; teljes fogással, a hüvelyk ujj a többihez zárva marad; zárt fogással, a markok egymás mellé szoríttatnak; vállszélességben fogással; távol fogással, kezek egymástól távol fogódnak.

Kézcsuklókon függés midőn az ujjak nem fogódnak, hanem a kéző fektetetik föl merev hajlítással.

Alkar-függés midőn a könyökcuklóban függ az illető.

Felkar függésnél a felkarok tétetnek fel a szerre, és a kezek keresztelve fogódnak vagy előre feszítettnek.

Hónaljban függés az, midőn egyik (vagy páros) kar a függési szerre feltétetik és a tuloldalra teljesen (vagy némileg) lelogat-tatik, úgy hogy a szer a hónalj alá kerüljön.

Az állon vagy nyakszirten függés még kézfogással sem szabad gyermekeknek.

T á m a s z o k.

Mellső oldal támasz az, midőn a karok a test előtt hosszában álló szerre támaszkodnak.

Hátsó oldal támasz midőn a karok a test mögött hosszában álló szerre támaszkodnak.

Haránt támasz, midőn a szer hosszával keresztbe állva történik kartámasz.

Fesztámasz, feszített, nyújtott karokkal.

Nyíktámasz, hajlított karral.

Alkartámasz, könyököket és az alkart felfektetni a szerre és azokon tartani a testet.

Felkartámasz ugyanaz, mi a felkarfüggés.

Repülő helyzetek.

Repülő helyzet azon pillanatok alatt jó elő, midőn a testnek nincs egyáltalán semmi támasztéka, hanem a levegőben lebeg pillanatokra, például valamely magaslatról leugráskor, vagy a felugrás után és leszállás előtt. A repülő helyzetben különféle testtartások és tagmozdulatok végezhetők, például: guggolás, láb nyújtás, terpesztés, fordulatok, karlendítések, lökések és több efélék.

Kéztartások.

Legtisztábban megfigyelhetni a kéztartásokat akkor, ha a karokat előre emeljük vállmagasságig. Az ezen helyzetben tett meghatározások érvényesek mindenféle más helyzetben is. Vagyis ha karfordítás nélkül vezetjük bizonyos felvett tartással kezeinket bármely irányba is, azon tartás elnevezése nem változik még akkor sem, ha esetleg éppen visszásnak is tűnne fel, például az alant hátra vezetésnél.

Felső tartásban vannak elől a kezek, ha a tenyerek a föld felé, a kézfejek pedig fölfelé tartatnak.

Alsó tartásnál a kézfejek vannak a föld felé fordítva, tenyerek fölfelé.

Orsó tartásnál a hüvelyk ujjak felfelé tartatnak, tenyerek egymással szembe fordítva.

Singtartás az, midőn a kezek befelé borintással addig fordítatnak, míg a kis ujjak felfelé, és a kézfejek egymás felé nem tekintenek.

Visszás singtartás az, midőn a kezek kifelé hajintással fordítatnak addig, míg ugyancsak a kis ujjak nem állnak fölfelé.

Az ujjak teljes behajlítása *öklözésnek*, az ujjak nyujtása *marok nyitásnak* az ujjaknak egymástól távolítása *szétfeszítésnek*, egymáshoz közelítése *ujjak zárásának* mondatik.

A kéznek töben behajlítása kézcukló *hajlításnak*, kinyujtása pedig *feszítésnek* mondatik.

A csipőre helyezett kezek hüvelykujjai hátrafelé, a többi ujjak előre tartatnak.

Elöl karkulcsolásnál a mellen összefüzetnek a karok kereszteléssel.

Hátul a derékon karkulcsolás abból áll, hogy hátul az alkarok egymást fogják át.

Testfordulatok.

A tornázásnál leggyakoribb és leglényegesebb fordulatok azok, melyek állásban és a testnek hosszúsági tengelye körül történnek. Ezen nemű fordulatok a rend- és szabadgyakorlatoknak képezvén anyagját, rendszeren vezérszavak mellett végeztetnek. Egy képzelt körnek a központjában állva 4, illetőleg 8 sugárvonallal, 4, illetőleg 8 egyenlő részre osztván a kört, megkapjuk azon négy fő és négy mellékes irányt, a melylyel határozzuk meg a fordulatok uagyságát és milyenségét. Főbb fordulatok és ezeknek vezérlései ezek: $\frac{1}{4}$ fordulat jobbra (b), t. i. arczezal oda, ahol előzőleg a jobb (b) váll volt — «jobbra (b) — át!» Ezen helyzetből

ismét az első arcz felállásba fordulás vezérlése ezen szókkal történik: «balra (j) — arcz!» $\frac{1}{2}$, vagyis félfordulat jobbra sosem tétetik, hanem mindig csak a bal oldal felé; az arcz oda fog jutni, ahol előzőleg a hát volt; vezérlése «hátra arcz!» Ha ezen fél fordulatból ismét az első arczvonalba fordulunk, ez vezéreltetik: «előre—arcz!» A $\frac{3}{4}$ -es vagy a $\frac{4}{4}$ -es teljes egész fordulásra külön tornászati vezérlés nincs, de azért tétetnek ilyenek helyben lépkedtetéssel, szökdeltetéssel vagy felugrással. Mellékes másodrendű fordulások a körnek $\frac{1}{8}$ -ad részéig történnek, vagyis a felvett arczirányból jobbra vagy balra az $\frac{1}{4}$ fordulatra csak feléig fordulni el, rézsutosan álló helyzetbe. Erre így vezéreltetik: «jobbra (b) $\frac{1}{8}$ -ad fordulat, fél—jobb (b)!» Ezen nyolczad fordulatból ismét az előző arczirányba való fordulásra ez vezéreltetik: «egye—nest!»

A tornázásnál a fenti testfordulásokon kívül történik még fordulás a testhossz tengelye körül függésben, támaszban, sőt fekvésben is (hömpölygés). A testnek szélességi képzelt tengelye körül, minők a bukfenczek, rudon forgások, függésben átfordulások. A testnek mélységi tengelye körül, például az u. n. cigánykerék vagy a malomforgás.

Rendgyakorlatok az elemi népiskolában.

Általában rendgyakorlatok alatt olynemű katonai vagy tornászati testmozgásokból álló összműködését értjük több egyénnek, melyekben az egyesek együtt bizonyos sorokba, rendekbe, oszlopokba, csoportokba állíttatnak, és mozdulatokkal, menetelésekkel más és más helyzetekbe hozatnak egymással. Tehát itt minden egyes résztvevőnek cselekvése mintegy kiegészítő részét képezi az összműködésnek. Épen ezért az elemi népiskoláknál is már a rendgyakorlatok lényeges alkatrészét képezik a tornázásnak. De nem czélszerű ott nagyobb fontosságot tulajdonítani a rendgyakorlatoknak, mint azon szabadgyakorlatoknak, a melyeknél nem annyira a tömegmozdulatokra, mint inkább az egyeseknek önálló mozdulataira fordítatik fő figyelem.

Az elemi népiskoláknál a torna-rendgyakorlatok önmagukban csak ritka esetekben végeztenek $\frac{1}{4}$ óráig. Leginkább a tulajdonképeni szabadgyakorlatok végzéséhez szükséges felállítások és visszasorakozások képezik ott a rendgyakorlatokat; vagy pedig olyneműek vétetnek elő, a melyekkel együtt valamely sajátos szabadgyakorlatok is végezhetők.

A gyalog katonaságnak taktikai gyakorlataiból tehát, ha át is vétetnek a könnyebbek, nem követelhető a 6—12 éves gyermekektől egészen tökélyes és feszes kivétel.

A végtelenségig menő tornászati rendgyakorlatokból is minél kevesebb műrendgyakorlatok legyenek az elemi népiskoláknál. Az úgynevezett füzérek, sorokkal művészi alakítások, danolva menetelésekkel sor vagy csoport képzések, és egyáltalán minden olyan mű-rendgyakorlatok kevés méltatásban részesüljenek, a melyeknél a test erejét, a vér gyorsabb keringését nem igen fokoztathatjuk.

Előzőleg szó lévén már az alapállásról és a testfordulatokról, ide jegyeztetnek az elemi népiskolákban előveendő főbb rendgyakorlati működések olyan kifejezésekkel és szavakkal, a minőkkel kell azokat magyarázni és vezérelni is. Megjegyeztetik, miszerint könnyebb megérthetés és áttekinthetés végett, nem azon

sorrendben tételnek a feljegyzések, amint alkalmazni kell a gyakorlatokat. Tehát aki működtetni akar, az maga válogassa össze az összeálló rendgyakorlatokat. A kezdőknél jó lesz ismételt magyarázatokkal vezérelni, de a kiviteli vezérszók után már nincs helyén magyarázás.

Sorképzés egy vonalban.

Arczsorba sorakozz! — Előre (felém) arczczal, nagyobbak a sornak a jobb szárnya felé, kisebbek a bal szárny felé. Jobbra csatlakozz és balra engedj. Egyenes vonalba egymáshoz annyira közel állni, hogy a karok lóbázhassanak a test mellett, de egy kevésbé érintkezzenek. Jobbra igazodj! (igazodást lásd külön tovább).

Oldalsorba sorakozz! Nagyság szerint egymás háta mögé egy egyenes vonalba, a sor eleje felé a nagyobbak, a sor hátsó vége felé a kisebbek, a sor élén álló sorvezető helyben marad, a többiek mind előre az előtte állónak vállaira vállfogás föl, apró lépésekkel hátra vagy előre menni, míg a karok nyújtva és a vállakra téve nincsenek. Előre fedezz! (Oldalsor képződik az arcsorból $\frac{1}{4}$ fordulattal).

Rézszűs haránt sor az, midőn az arcz vagy oldalsorban mindenki $\frac{1}{8}$ -ad fordulatot tesz «fél—jobb» (b) vezérszóra.

Igazodás arcsorban.

Igazodás alatt az egyeseknek olynemű mozdulatait értjük, a minővel ők egyenes irányban egymás mellé szabályos térközzel egy sorba besorakoznak.

Igazodni a sorban levőknek mindig csak egy pontra lehet. Ezen pont lehet a sor közepén álló egyén is, de legrendesebben a sor jobb szárnyán legszélről álló egyén, a kire történik az igazodás, még az esetben is, ha az arcsorból hátra fordulással u. n. hátsorban állnak az illetők; tehát ekkor nem jobbra, hanem balra kell igazodni.

A tornatanító az igazodás helyességének mérlegelése végett legalább is két mozdulatlan pontot vesz fel magának és ezen két pont vonalába áll időnkint ő maga is. E szerint a jobb szárnyegyen lesz az egyik fix-pont, a sor bal végén túl valamely az irányba eső mozdulatlan tárgy vagy az előléptetett balszárnyegyen a második fix-pont. Ezen két pont vonalába igazgatja bele karjelzésekkel és szóval is a tornatanító növendékeit.

Kezdő tornászoknál az igazodás úgy gyakorlandó, hogy a jobb és bal szárnyegyenek (vagy esetleg a közepén kijelölt egyén is,

ha túl hosszú a sor) két lépést előre léptetnek, pontos megfigyeléssel egy vonalba állítatnak, azután ezek közé vezéreltetnek be a többiek, a kik egy teljes kilépés után több apró gyors lépéssel és jobbra nézéssel igazodnak. Itt a vezérlés ez: «igazodás jobbra (vagy középre) — szárnyegyének (vagy közép egyén) két (vagy 3) lépést egyenesen előre lépj! — Mindannyian jobbra (vagy középfelé) iga—zodj!» Ekkor valamennyi előre lépked. «Vigyázz!» Ezen szóra mindenki ismét előre néz.

Helyben igazodásnál vezéreltetik: «jobbra igazodj!» vagy: «a közép felé iga—zodj!» Utóbbi esetben a sorközéptől jobbra állók balra, a balról állók jobbra néznek és igazodnak.

Akkor áll a tornász a zárt arczsorban igazodva, ha az igazodási oldalon lévő szemével csupán csak a szomszédját látja, a másikkal pedig az arcvonalnak csak látszatát veheti ki. Ha az arcvonalból ennyit nem lát: lépjen előre, ha pedig többet lát-lépjen kissé hátra. Igazodásnál a testet elfordítani vagy előre hajlítani nem szabad. Mihelyt az igazodás helyességéről a tanító meggyőződött, azonnal ezt vezérli: «vi—gyázz!» mire mindenki ismét előre néz.

Igazodás oldalsorban.

Az oldalsorban mindig előre történik az igazodás ezen vezérszóra: «előre fedezz!» A tornászoknak úgy kell egymás háta mögé állaniok, hogy csak a közvetlenül előttük állónak a vállait láthassák, de a sort ne lássák se jobbról se balról. Kezdetben előre vállfogással zárt oldalsorban tétetik igazodás, később vállfogás nélkül, végül oldalt léptetéssel, t. i. a sor élén levő sorvezető egy-két lépéssel oldalt kiléptetetik, azután vezéreltetik: «jobbra (b) lépkedéssel előre fedezz!» mire mindenki sebesen egymásra következő apró lépésekkel jobbra (b) lépdel és előre igazodik.

Gyermekeknél könnyebben megy az oldalsorban az igazodás (fedezés), mint az arczsorban; ezen oknál fogva többször kell az arczsorból jobbra át fordulattal oldalsorba és viszont balra (előre) arcczal arczsorba vezérelni. Körülbelül a helyes térköz is jól fel lesz véve akkor, ha az oldalsorban előre nyújtott karral vállfogás vétetik és ismét lebecsáttatva a karok, előre arcz vezéreltetik.

Tornászoknál igazodás avagy fedezés vezérelhető a nyitott sorú feállításban is, anélkül, hogy sorzárás is eszközöltetnék egyidőben.

Sornytítás és zárás egy álló sorban.

Tömör arczsorban az egymás mellett állók szorosan zárkózva állnak. Zárt arczsorban a lenyújtott karok csak kevésbé érintkeznek. Tömör oldalsorban az egymás háta mögött állók egész testtel könnyedén érintik egymást. Zárt oldalsorban, ha előre vállfogás eszközöltetik, a karok csak félig lesznek kinyújtva és az egymás mögött állóknak lábaik és testtörzsük egy kis lépésnyi távolban vannak egymástól.

Arczsorban.

«Vállfogáshoz jobbra és balra nyitódni indulj!» A sorban N. tornász (a kijelölt) állva marad, a tőle jobbról állók a bal kezüket tegyék a balról állónak a jobb vállára, a kijelölt egyéntől balról állók pedig a jobb kezüket tegyék a jobbról állónak vállára. Az in—dulj szóra azok jobbra, ezek pedig balra fognak mindaddig lépkedni apró oldal-lépésekkel, míg a karok kinyújtva nem lesznek. — Karokat le! — Visszazárkózni a kijelölt egyénhez, itt balra, ott jobbra lépkedve in—dulj!

Féltávolságra balra nyitódni indulj! A sornak jobb szárnyegyéne állva marad, a többiek jobb kezét a mellette állónak a bal vállára föl, balra lépkedni mindaddig, míg a karok és a kezüjjak teljesen ki nem lesznek nyújtva, és a jobbról állónak a bal vállát csak igen kevésbé érintik. — Karokat le. — Vissza jobbra zárkózni — indulj.

Kézfogással egész távolságig nyitódni. Egymással alant kézfogás. Jobb szárnyegyén állva marad, a többiek balra lépkednek, míg az oldalt emelt karok, a kézfogás megtartása mellett, kinyújtva nem lesznek. Vigyázz. Balra egész távolra indulj! — Kézfogás el, karokat le. Vissza jobbra zárkózni indulj! Ivsorhoz nyitódni. A sor közép része hátra (előre) lépked, a két vége a sornak helyben marad. A karok kinyújtatnak, kézfogás marad, indulj! — vissza az egyenes sorba zárkózni indulj. (4—6. oszt.)

Kézüjj érintésig egész távolságra nyitódni, t. i. oly távol menni egymástól, hogy az oldalt vállmagasságban emelt karok és kezek egészen kinyújtva lesznek és egymást alig hogy vagy semmit sem érintik.

Tömör sorba jobbra zárkózni, indulj. Visszanyitódni zárt sorba, balra indulj. A tömör arczsorban rendszeren össze is fogódznak az illetők, ezért így is lehet vezérelni: derék vagy nyak átkarolás-hoz vagy a test előtt (mögött) lánczfűzéshez jobbra (b) szorosan zárkózni, indulj. Lánczfűzésnek az olyan sort mondjuk, melynél

mindenki a saját karjait jobbra és balra át nyújtja a még egygyel tovább állónak és azokkal vesz kézfogást a közvetlenül mellette állóknak teste előtt (v. mögött).

Lehet sornyitásokat nagyobb közökkel is eszközölni t. i. meghatározott számú lépésekkel.

Oldalsorban.

Féltávolságra, vállfogással hátra nyitódni. Mindenki vállfogást vesz az előtte álló vállain, a sorvezető helyben állva marad, a többiek apró lépkedéssel és a mögötte állónak lassú tolásával hátra lépkednek, míg a karok kinyújtva nincsenek, kezek maradnak vállfogásban. Hátra indulj! — visszazárkózni félig karnyújtásig (vagy tömör sorba lábérintésig) indulj.

Egész távolságra vállérintésig nyitódni. Kezeket vállmagasságig emelni és mindaddig hátra lépkedni, míg a karok és kezujjak előre teljesen kinyújtva nincsenek és az elől állónak a hátát csak igen kevéssé érintik. — Visszazárkózni féltávra vagy rendes távra (zárt sor), indulj.

Három (4—5) lépésnyi távolságra hátra nyitódni indulj. Mindazon tornász, a ki a lassú hátra lépke déssel már a kívánt lépésnyi távra jutott az előtte állótól, azonnal megáll. — Vissza egész vagy féltávolságra, vagy vállfogáshoz előre zárkózni indulj. (4—6. oszt.)

Menetek egy sorban.

«Sor — menet — in-dulj!» Ezen vezérszavaknak legutolsó szótagjára mindenki egyszerre lép előre ki a bal lábával és halad tovább a rendes alapjárással. Egy lépés hossza a növendékek testnagyságához mértten 33—50 centiméter s egy percz alatt 115—118 lépés tétessék. (Felnötteknél 75 cmt. hosszú).

«Sor — rövid lépésekkel menet — in-dulj!» Szintén előre és az alapjárás i ütemben, de apró lépésekkel. Egy lépésnél a kilépő láb sarka sohse vite-sék előrébb a hátul levő láb hegyénél, vagy is fele akkora legyen a lépés, mint az alapjárásnál.

«Sor — hosszú lépésekkel menet in-dulj!» Itt is előre és ütemben kell lépkedni, de a lépések hossza legalább is 75 cmt. legyen. (Felnötteknél 1 méter hosszú). Egy perczben 70—80 lépés.

«Sor — gyors menet — in-dulj!» A lépések nagysága akkora, mint az alapjárásnál, de minden másodpercze 125—130 lépést kell tenni.

«Sor — rohamlépéssel menet — in-dulj!» A lépések nagysága akkora legyen, mint a hosszú lépéssel járásnál. A lépések gyorsasága pedig olyan, mint a gyors menetnél.

«Sor — lassú menet — in-dulj!» Egy lépés 33—50 cmt. Egy perczben 70—80.

«Sor — futó lépéssel — in-dulj!» Egy percz alatt 150—160 lépés. Egy lépés hossza 50—60 cmt. (Felnötteknél 90 cmt.)

«Sor — menet hátra, rendes lépésekkel — in-dulj! A kilépés bal lábbal történik. A lépések nagysága fele akkora legyen, mint az előre alapjárásnál, úgy hogy két hátra lépés tegyen kiegy előre lépést. A lépések gyorsasága olyan, mint az előre alapjárásnál.

«Sor — menet hátra; rövid (apró) lépésekkel — in-dulj! Itt a lábak nem lépnek tovább az érintési távolságnál. Az ütem olyan, mint az alapjárásnál.

«Sor — gyors menet hátra — in-dulj!» Itt a lépések nagysága akkora, mint a rendes hátra meneteknél, de az ütem olyan, mint az előre való gyors járásnál. 4—6. oszt.)

«Sor — oldalt jobbra (b) menet — in-dulj!» E vezérlés csak az oldalsornál tétetik, a midőn rendes ütemben oldalt utánlépésekkel járás eszközöztetik testfordulat nélkül.

«Sor — oldalt jobbra (b) apró utánlépésekkel húzodni in-dulj;» Ezen vezérlés zárt arczsorban alkalmaztatik, midőn csak kicsiny a térköz és csak kis távolságig akarjuk oldal irányban az egész sort léptetni. A lépések gyors ütemben történnek és rövidek, testfordulat nélkül.

A fent jelzett járási módokon kívül még többfélék is gyakorlandók, de azok már a szabadgyakorlatokhoz sorolandók. A járásoknál, mint rendgyakorlatoknál a főfigyelem az ütemszerű és kívánat szerinti összműködésre fordítandó.

Arczсорban a menetek alatt is folyton a jobb szárny-egyénre kell igazodni, a felé zárkozni és balra engedni, ha igen összeszorúlnak az egyesek. Ezért a sort vezetőnek mindig egy bizonyos adott irányban egyenesen kell haladnia. Erre nézve nem épen szükséges a 6—12 éves gyermekeknél alkalmazni azon katonai szabályt, hogy mindig megjelöltessék a menet irányába eső valamely czálpont. Azonban helyesen cselekszik a tornatanító, ha a sor arczvonala előtt a jobb szárny-egyénnel szemben kissé távolabbra vesz némelykor állást, hogy a sorvezető ő reá tarttasson irányt. Különben a tornatanító bárhol vehet állást a menet irányában a sor előtt vagy oldalt.

Oldalsorban a menet vezérlése pillanatában szintén mindenki egyszerre kezdi meg a lépkedést a bal lábbal. Ha zárt oldal-sorból történik az indítás, akkor a sorban állók mindaddig, míg a teljes kilépésekre elegendő térközük nincs, helyben, illetőleg rövid előre lépésekkel lépkednek az előttök állók után; a sorvezető azonban azonnal teljes lépéssel kezdi a menetet. Az oldal-

sorban menet közben mindenki az előtte járónak nyomait kövesse-
 illetőleg mindig előre fedezzen.

A rendgyskorlatokban a tömegben való járásoknál, a karokat
 kissé lóbázní kell mindég, mert különösen az arcsorban mene-
 teknél csak így lehetséges gyorsan elejét venni az egyesek egy-
 máshoz szorulásának. A könnyűd karmozgásnál a járás sem
 válhatik erőltetetté, feszessé; erre pedig különösen kell ügyelni
 az elemi népiskolák növendékeinél. Sőt ott még a szabályos moz-
 dulatok kivételénél is elnézőbbeknek kell lenni.

Ha a sor túlságosan hosszú, akkor a menetelések és kanyaró-
 dások leginkább csak oldalsorban eszközöltessenek. Ezután több
 gond fordítandó a sor-képzésekre és kis sorokkal való menetelésekre.

Menet közben szintén lehet változtatattni a lépés módokat. Így
 például: «sor — menet — in-dulj! — 2, bal — jobb, — — —
 rövid lé-pés! 1—2 — — — teljes lépés! — 1—2 — — —
 gyors lé-pés! — 1—2 — — — rendes lépés! — 1—2 — — —
 futó lé-pés! — 1—2 — — — gyors lé-pés vagy lépés! — 1—2
 — — — sor — állj!»

Általában a tornatanítónak szóval, tapsolással vagy kis bot-
 kopogtatással folytonosan adni kell az ütemet a meneteknél. Az
 ütemjelzést némelykor magokkal a növendékekkel is tétetjük.
 De megszűnik ezen jelzés azonnal, mihelyt valamit vezérelni kell,
 vagy ha a tanító csendet kiált vagy beszünteti a menetelést ezen
 szókkal: sor — állj! Ezen állj szóra a tornászok a hátul (e)
 levő lábukat még egy ugyan olyan lépéssel előre (h) helyezik,
 és csak ezután húzzák e mellé a másik lábukat. Eleinte külö-
 nösen gyakrabban kell megállítatni és újból kiléptetni a növen-
 dékeket, hogy megszokják a gyors kilépést és megállást.

Menetközben szoktatni kell *lépéstartásra* már a legkezdőbb
 tornász-növendékeket is. Ha tehát a sorban többen már kezdet-
 ben nem a bal lábbal léptek ki, vagy elkéstek, vagy nagyon is
 siettek a kilépésre, azonnal megállítandó a sor és újból tétessék
 az indítás. A rendes lépésváltást az elemi népiskolák első pár
 osztályában még nem kell szigorúan véve gyakoroltatni. A ma-
 gasabb osztályú növendékeknek azonban ehhez érteniök kell,
 hogy menet közben, mind n vezérszók nélkül javíthassák esetleg
 rossz lépéseiket.

«Válts lé-pést!» e vezérlésre a sorban járók mindannyia
 lépést cserél, i lehetőleg a hátul levő lábat kettőzött gyorsasággal
 az elől levőnek sarkáig húzza (utánlöp egyer), emezzel pedig új-
 ból gyorsan tovább lép.

«Ne tarts lépést! vezéreltetik, ha a tornászok hidon mennek
 át, vagy kirándulásakkor húzamosabb meneteknél meglazítatják a

fegyelem és oktató eljárás. Azonban újból ütemszerűleg egyszerűre kell lépdelni, mihelyt ez vezéreltetik: «lépést — tarts!»

Menet közben sornytások és sorzárások egy sorban.

Arcsorban.

«Sor — menet — indulj! 2—1—2 — — fél (egész) távolságra balra (*j*) nyi-tódj!» Ezen vezérszóra a jobb (*b*) szárnyegyen egyenesen tovább lépked, de lépéseit kissé megrövidíti, a sorbeliek pedig menet közben balra (*j*) húzódnak, váll (kéz) fogást vesznek, és igazodva mennek tovább teljes lépésekkel. «Kezeket le! — Jobbra (*b*) csatlakozz!» vezérszavakra ismét fokozatosan közelebb húzódnak az egyesek egymáshoz, míg a rendes zárt arcsorba nem jutnak.

«Sor — menet — indulj! — — a középről jobbra és balra fél (egész távolságra) nyi-tódj!» Ekkor a sor közepén kijelölt egyén megy folyton egyenes irányban, míg a többiek tőle jobbra és balra a szárnyvonalon oldalt húzóva kiterjeszkednek. «A közép felé csatlakozz! (fél távolságig zárkózz),» e vezérlésre ismét visszahúzódnak jobbról balról a középegyen felé.

Oldalsorban.

«Sor — menet — indulj! 2 (4) lépés távolra nyi-tódj!» Ezen vezérszókra a sor élén járó sor-vezető teljes lépéssel megy tovább egyenes irányban, a sorban levők pedig azonnal rövid lépésben járnak, de egymás után ők is teljes lépéseket tesznek, mihelyt megnyerték az előttök haladó és önmaguk között a kívánt nagyságú térközt. Előre csatlakozz (zárkózz)» Ezen vezérlésre a sor vezető rögtön rövid lépésekben kezd járni, a többiek azonban egymás után csak akkor vesznek rövid lépéseket, ha már a rendes menetelési távolságig közeledtek az előttök haladóhoz. Ezen rövid lépést mindenki megtartja addig, míg ez nem vezéreltetik: «teljes lépés!»

Az elemi népiskolák alsó osztályaiban rendszeren először beszüntetendő a menet, és azután hátra léptetéssel helyben eszközöltetik sor nyitás vagy zárás. De a felsőbb osztályokban sem tétetendő tömör sorba zárkoztatás menet közben, mert az oldalsorban menetelés rendszeren csak a félig vagy egészen nyitott sorral történik, vállfogási vagy vállérintési távolságban.

Egy negyed fordulatok menet közben egy sorban.

Sor — menet — indulj! 2—1—2 — — Sor jobbra (*b*) át! Ezen vezérlésre mindenki $\frac{1}{4}$ fordulatot tesz gyorsan, egyszersmind tovább lépdelnek az új irányban. Itt tehát az előbbeni arcsor

átalakított oldalsorrá; vagy ha oldalsorban történt a menet és az $\frac{1}{4}$ fordulat, ez esetben az oldalsor alakított át arcsorrá. Ezen utóbbi es t így is mondatik: oldalirányba fejlődés.

Ha az oldalsorban menetelést arcsorba fordulással akarjuk *bevégezni*, ez vezéreltetik: «balra (j) — visszakozz!» Ekkor a sor élén járó sorvezető megáll, rögtön megteszi a $\frac{1}{4}$ fordulatot, a többiek mind egyenesen előre mennek és egymás után csak akkor teszik meg az $\frac{1}{4}$ fordulatot, ha az előtők haladóhoz annyira közeledtek, hogy a fordulattal melé állaskor szabályos zárt arcsort képeznek. Ezen visszakozás fejlődésnek is mondjuk a sor oldala felé.

Fél fordulatok menet közben egy sorban.

«Sor — menet — in-dulj! — 2—1—2 — — sor hátra-arcz!» Ezen vezérlésre a sornak minden tagja egy pillanat alatt arczczal és testtel visszafordul oda, hová elébb a hát tekintett és pedig mindenki balra fordulva. Ez után rögtön tovább történik a menet az előbbeni iránynyal ellenkezően. Tehát akár arcsorban, akár oldalsorban történik a $\frac{1}{2}$ fordulat, a sor meg nem bontatik, csak frontja változtatott.

Az elemi népiskoláknak csak a IV—VI. osztályú növendékeivel czélszerű a fent irt módon végeztetni menet közben $\frac{1}{2}$ fordulatokat. Az alsóbb osztályúakkal akként kell ezt gyakoroltatni, hogy nem egy pillanat alatt forduljanak meg, hanem lassan; t. i. helyben 4 lépést tipegve végezni, ez alatt fordulni és csak a következő 5-ik ütemben lépni ki az új irányban.

Oldalsorban menet közben, ha mindenki egymás után egy és ugyan azon pontban végez fordulatot és tovább mennek egymás mögött ezt már sor-kanyarodásnak illetőleg szögvonulásnak, a $\frac{1}{2}$ kaanyarodáskor pedig ellenvonulásnak mondjuk.

Kanyarodások egy sorban.

«Jobbra (b) kanyarodni indulj! — 2—1—2 — — Egyenest! 2—1—2 — — sor — állj!» Ez vezéreltetik akkor, ha a helyben álló arcsort egy más irányban való menetelre indítjuk bele. Az «egyenest» vezérszóra a kanyarodás megszűnik és kezdetét veszi az új arczirányban a menetel. Az arcsorban végbeviendő kanyarodásnál mindig az egyik szárny képezi a «forduló pontot», a mely körül mintegy körben járnak a sor tagjai; a s r másik szárnya a «kanyarodó szárny», a mely nagy ívben jár. A forduló ponton lévő egyén a kanyarodáskor oly kis körívben halad, melynek fél átmérője egy lépés, vagy ennél is kevesebb, (fejlettebb tornászoknál 2 lépés). Ezen körívben épen annyi apró lépést

kell tennie, mint a bány teljes lépést tesz a kanyarodó szárny. Kanyarodáskor mindenki a kanyarodó szárny felé néz, igazodik, és a forduló pont felé zárkozik. A sor közepén fél akkora lépések tételnek, mint a kanyarodó szárnyon. Kanyarodás történhetik a körnek $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ részéig vagy egészen is körül. Történhetik előre lépésekkel, de hátra lépésekkel is, azonban 6—12 éves gyermekeknél csak előre célszerű. Kezdő tornászoknál az arczsorban való kanyarodás karfűzéssel történik.

Történhetik sornyitás is a kanyarodással egy időben, ha a növendékek egymás kezeit megfogják és ez vezéreltetik: jobbra (*b*) kanyarodni és egész távolságig balra (*j*) nyitódni — indulj!

«Egy negyed ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, egész) kanyarodás jobbra (*b*) — indulj!» Ezen vezérlésre helyben állásból kanyarodik az arczsor, melynek bevégeztével nem megy tovább. *A közép körül jobbra (b) kanyarodásnál* a sor jobb szárnya hátra, a bal szárnya előre lépdel.

Menetek alkalmával ez mondatik: «jobbra (*b*) kanyarodj!» Ezen vezérlés arczsor vagy oldalsor menetnél is használtatik, de mindenütt csak $\frac{1}{4}$ kanyarodást jelent. Ha tehát többet akar a vezérlő kanyarodtatni, újból kell vezérelnie minden $\frac{1}{4}$ kör után: jobbra (*b*) kanyarodj! mert különben az $\frac{1}{4}$ kanyarodást mindjárt követi a sor tova menése. Ha arczsor kanyarodtatik menet alatt, akkor a vezérszó hangoztatása után rögtön egészen megrövidíti lépteit azon szárny-egyén, a ki a forduló pontot fogja képviselni; a kanyarodás befejezte után azonban minden vezérlés nélkül ismét teljes lépéssel lép ki.

Ha oldalsorban menet közben $\frac{1}{4}$, vagy még kisebb körívű kanyarodást végez a sorvezető, és utána nyomaiban egyenként az egész sor tagjai, akkor ezt «szövegvonulásnak» nevezzük. Ha $\frac{1}{2}$ kanyarodás után a sor vezető jobbra (*b*) visszafelé a sorvonallal egyenközűten halad, ezt «ellenvonulásnak» mondjuk.

«Ellenvonulással jobbra és balra kanyarodás» az, midőn oldalsor menetben a sorvezető jobbra tesz $\frac{1}{2}$ kanyarodást, az utána jövő meg balra, az ezután jövő újból jobbra, a következő meg balra és így tovább, míg az egész sorból az első felvonulási iránynyal ellenkező két sor támadt, melyek egyenközűten vonulnak tovább. (Erről bővebben a több sorok képzésénél).

Ellenvonulás kigyózó vonalban (kigyómenet) az, midőn oldalsorban a sorvezető egy fél körívet kanyarodik jobbra, ezután balra, ismét jobbra és így tovább, míg nem vezéreltetik ez: egyenest! Itt röviden megemlíttetik azon fél körívben menetelés, melynél a sorban egy számmal jelöltek a kettősek körül járva haladnak, míg a kettősek helyben maradnak vagy felváltva ők

is keringenek az egyesek körül, vagy azokkal szembe fordulva ellenirányú körivekkel szintén járnak egy időben. (IV – VI. oszt.)

Csigavonalban kanyarodás (rétes v. csigavonulás) az, midőn oldalsorban a sorvezető körkörösén kanyarodik, mindig kisebb körökkel, míg végre az egész sor egy többrétű tekercset mutat. A kibontakozás ezen csigavonalból úgy történik, hogy a sorvezető a körök központjában ellenirányba visszakanyarodik és épen azon a vonalon kanyarodik vissza ki, a melyen bement volt.

Nyolczas alakban csak rövid sor vezethető, mert előbb egy teljes kört kell a járással leírni, azután folytatni a másik hasonló kört; de a sor eleje csak akkor kezdheti meg az újabb kört, ha a sor vége nincs már útjában.

Háromszögben, négyszögben, cikkekzakkban és több más vonalalakzatokban is haladhat a sor.

Fejlődések egy sorban.

Fejlődésnek mondjuk az oldalsornak vagy harántsornak átalakítását arczsorrá » sorvezetőhöz történő mellé sorakoztatással.

Oldalsorból a sor oldala irányában fejlődni arczsorba nem egyéb, mint jobbra vagy balra egy negyed fordulatot tenni, mint elébb leíratott. Jobbra (*b*) visszakozz! vagy jobbra (*b*) át!

Oldalsorból a sor élének arczirányába fejlődés mindig $\frac{1}{8}$ fordulattal tétetik, azonban ezen nyolczad fordulatot a gyakorlottabb tornászokkal szemben nem okvetlenül szükséges külön is vezérelni.

«Balra (*j*) előre fejlődni — fél-bal! In-dulj!» Ezen vezérlés a helyben álló oldalsornál használandó, ha a sor élére balra (*j*) kiterjeszkedve akarunk arczsort képezni. A nyolczad fordulatnak «fél bal» vezérszóra — a sorvezetőt kivéve — mindenki rézsút állásba fordul. Az indulj szóra rézsút előre lépkednek, míg bele nem jutnak a fordulat nélkül álló sorvezetőnek a bal (*j*) válla irányába. Ide érve mindenki visszafordul $\frac{1}{8}$ fordulattal az eredeti irányba és jobbra igazodik.

Menetközben oldalsorból az élre való fejlődés arczsorba ezen vezérszókra történik: «Sor — menet — in-dulj! — — — Rövid lépés! — — — Balra (*j*) előre fejlődni fél *bal!* (ekkor történik a fejlődés.) — Teljes lépés! — — — Sor állj!» Vagy pedig a gyakorlottabb torna-növendékeknél csak ennyi vezéreltetik: «balra előre fejlődj! — — teljes lépés!» A tulajdonképeni fejlődés a fél-bal vagy fejlődj szókra történik. Idővel a rövid lépésnek külön vezérlése el is maradhat de a fejlődés végezte után a teljes lépés vezérszókra kezdessék újból meg.

A fejlődést közvetlenül megelőzi egy kanyarlat, ha azt akarjuk, hogy az oldalsornak jobb oldal irányba felé úgy alakuljon az arczsor, hogy annak jobb szárnya majdan a sor jobb vége felé essék szabályszerűl g. Ez esetben így kell vezérelni: «*jobbra kanyarodni és balra előre fejlődni* — in-dulj!» vagy menet közben: «*jobbra kanyarodj és balra fejlődj!*» Erre a sor élén haladó sorvezető egyén jobbra $\frac{1}{4}$ fordulattal kikanyarodik és rövid lépésekben megy tovább az új irányban, míg a többiek egymás után teljes lépésekben jönnek fel, kanyarodnak a sorvezető háta mögött és fejlődnek az előttük haladónak a bal oldala felé és jobbra igazodnak. Ezen rendgyakorlat az elemi népiskolák alsóbb osztályaiban nem alkalmazandó. Sőt még a felsőbb iskolákban is ritkán, vagy legalább azon könnyítéssel, hogy a sorvezető megállítatik, mihelyt bevégezte az $\frac{1}{4}$ kanyarodást és 4—6 lépést tett az új irányban. Ujból menet csak akkor vezéreltetik, ha a kanyarodást és fejlődést már mindenki megtette. Az iskolai tornázásnál leginkább akkor kell a fent jelzett fejlődést végeztetni, midőn a sor valamely szer mellé való álláshoz a jobb oldal felől vezetjük.

Arczvonat és szárnyváltogatás, vagyis sorbontás nélkül ellenvonulás akkor történik, midőn az arczsorból ismét arczsorra alakulnak a tornászok, de az első arcziránynyal ellenkező arczirányba, és a jobb szárnynyal az első arczsornak bal szárnya helyére jutnak. Vezérlés: «*arcz és szárny változtatás!* — Jobbra — át!» — mire a bal szárny-egyén kivételével az egész sor jobbra fordul, és az «in-dulj!» vezérszóra a jobb szárny-egyén jobbra fél kanyarodással vezeti a sort az első sor előbbeni arczvonalának hosszában egész az állva maradt bal szárny-egyénig. Oda é ve vezérlés nélkül balra visszakozik, illetőleg ott megáll és balra $\frac{1}{4}$ fordulatot tesz, a többiek szintén utána lépkednek és a már megállott szomszédjuk mellé visszakoznak. Végül a bal szárny-egyén is jobbra fordul és az új arczsornak bal végére megy.

Egy sorból több sor képzése.

R e n d e k.

Rendeknek nevezzük a tornászoknak egymás mögött kettős sorokban állását. Ebbe a helyzetbe az oldalsorból fejlődéssel, mellé sorakozással juthatni; az arczsorból pedig páronként $\frac{1}{4}$ fordulattal és kanyarodással.

Arczsorra sorakozz! — Jobbról kezdve kettős beosztás, mindenki hangosan mondja a rá következő 1 vagy 2 számot, (vagy a tornatanító személyesen jelöli meg egyenként őket). Páronként, egyes a kettőssel, karfűzés föl.

«*Kettős sorokba jobbra kanyarodni indulj!*» Ezen vezérlésre az egyes számúak helyben két lépést téve jobbra átfordulnak, a kettősök pedig szintén két lépéssel jobbra kikanyarodnak az egyesnek bal oldala mellé. Az elemi népiskoláknak IV—VI. osztályába járó torna-növendékeinél arczsorból úgy is gyakorlandó a kettős sorok képzése, hogy az egyes számúak rendszeren jobbra fordulnak, a kettősök meg csak egyet — a bal lábbal gyorsan — lépve, rögtön a kettős mellé állnak; ez így vezérlendő: páronként karfűzés föl (utóbb e nélkül is) — — *rendekbe jobbra — át!* A rendekből ismét az eredeti arczsorba vissza kanyarodásra vezérlendő: *egy sorba vissza, balra kanyarodni indulj!* Ekkor a kettős számúak teszik helyben két lépéssel a balra átfordulást, és az egyes számúak lépnek ki helyből és kanyarodnak két lépéssel balra. A felsőbb osztálybeliek gyors fordulással és egy lépéssel is kanyarodhatnak be az arczsorba, ezen vezérlésre: *egy sorba vissza, balra — arcz!* Megjegyzendő, miszerint ha arczsorból a bal szárny felé eszközöltetik kettős sorok, rendek, képzése, akkor az egyes és kettős számúak fent leírt működésüket felcserélik; vagyis a rendbe kilépést az egyesek teszik, az egy sorba vissza kanyarodást pedig a kettősök.

Oldalsorba sorakozz kartávolságra vállfogással. Vagy az arczsorból: jobbra át. Ezután a torna-tanító kettős beosztást tesz, a sor elejétől kezdve mindenkit egész közelből megjelöl 1 vagy 2 számmal, és vezérli: *rendekbe balra — fejlődj!* mire minden kettős számú egyén bal lábbal gyorsan előre lép az állva maradó egyesnek a bal oldala mellé. Ha rendeket az oldalsornak hátirányában akarunk alakíttatni, akkor előbb *hátra arcz!* vezéreltetik, azután: *rendekbe jobbra fejlődj!* mire az egyes számúak lépnek ki jobbra, a kezesek pedig állva maradnak.

Általánosságban véve a tornázóknál lehet rendeket képeztetni jobbra és balra egyaránt mindig, hanem a fent jelzett módon célszerűbb akkor, midőn rendsorokkal menetelések tételnek. Az oldalsorban fejlődött rendekből ismét az előbbeni egy oldalsor képeztetik ezen vezérszókra: *egy sorba vissza szaka-dozs!* Ekkor t. i. azon egyén, a ki a fejlődéskor kilépett volt, ismét egy lépéssel gyorsan hátra visszalép a mellette állónak háta mögé, és pedig mindig a belső lábbal.

Menet közben rendeket képezni és ismét egy sorba alakulni épen úgy lehet, mint a helyben állásból. Megjegyzendő, miszerint az elemi népiskolák torna-növendékeinél csak a már gyakorlottabbakkal lehet arczsor menetből képeztetni rendeket. Ellenben oldalsorból már a II. osztálybeliek is gyakorolhatják. A torna-tanító az oldalsor-menet alatt elébb rövid lépést vezéreljen, aztán

ezt: rendekbe balra (*j*) fejlődj! — — — teljes lépés! — — Egy sorba vissza szakadozz! Ekkor a sorvezető megtartja a teljes lépést, a többiek azonban rövid lépésekben haladva sort nyitnak annyira, hogy minden kettős ismét beléphessen az egyes számú párja mögé egy sorba.

Rendekből kettős rendek képzése katonai móddal nem gyakorlandó a 6—12 éves gyermekekkel, azonban lehet kettős oldalsorokból 4-es oldalsorokba *párosával fejlődtetni* őket, t. i. minden második 2-es sor előre léptetetik az előtte való pár jobb, vagy baloldala mellé.

Kettős sorok arcz irányban.

«Arczsorban kettős beosztás. Minden kettős számú az egyes elé (mögé) jobbra előre (jobbra hátra) lépj! — — A kilépettek vissza egy sorba, balra hátra (*b. e.*) lépj!» Ezen elé és mögé sorakozással sorbontás akkor használtatik, midőn egy arczsorból két nyitott arczsor akarunk alakítani. Ha pedig ezen két nyitott arczor között is nagyobb tért akarunk véteni, akkor vagy az egyeseket vagy a kettőseket meghatározott számú lépésekkel előre vagy hátra léptetjük. Ugyan ezen móddal lehet arczirányában hármas vagy több számú kis sorokat is képeztetni, de ezek alakítása sokkal czélszerűbb kanyarodással vagy fejlődéssel és $\frac{1}{4}$ fordulatokkal.

Hármas (4, 6, 8, 12-es) sorokba kanyarodás. «Arczsorban jobbról kezdve hármas (4, 6, 8, 12-es) beosztás. Egytől 3 ig (4, 6, 8, 12-ig) karfűzés től. Hármas (. . .) sorokba egy negyed kanyarodás jobbra (*b*) — in-dulj!» Ekkor az egymás mellett álló hármas (. . .) kis sorok akként végzik a kanyarodást különkülön, a mint elébb az egy sornak kanyarodásánál leíratott. Az így oldal felé képződött egymás mögött álló kis*arczorok együtt *oszlopnak* neveztetik. Az oszlopból ismét vissza egy arczsorba alakulás szintén kanyarlattal így vezéreltetik: «mindannyian (v. oszlop) hátra arcz! Egy sorba vissza balra kanyarodni — indulj! Előre arcz!

Hármas (4, 6, 8, 12-es) sorokba fejlődés. Oldalsorban a sor élétől kezdve hátra felé hármas (4, 6, 8, 12-es) beosztást tesz maga a torna-tanító, vagy pedig arczsorban számláltat a növényekkel és azután jobbra át fordulatot tétet velök. Minden egyes számú állva marad, kettes és hármas (a többiek) balra (*i*) az egyes mellé felvonulva hármas (. . .) sorokba fejlődni — fél bal — indulj!

Az ekként fejlődéssel képződött *oszlopból* ismét vissza egy sorba alakulás szintén fejlődéssel így vezéreltetik: «Mindannyian

(v. oszlop) jobbra (*b*) át! Vissza egy sorba jobbra (*b*) előre fejlődni indulj! Balra (*j*) át (oldalsorba) vagy előre arcz! (arcz-sorba).

Menetközben 3, 4, 6, 8, 12-es sorok. Mielőtt a sor menetre vezéreltetnék, helyben állásban (3, 4, 6, 8, 12-es) beosztás történik, és megmagyaráztatik a növendékeknek rövid érthető szavakkal az, hogy mit hogyan kell tenniük, a menetközben adandó vezérlésre. Megjegyeztetik, miszerint menetközben is ugyanazon módon történik a kis sorok képzése, mint helyben állásból, azonban az egy sorba való visszaalakulások közül az elemi népisiskolák torna-növendékeinél nem alkalmazható mindaz a mi helyben állásban eszközölhető. A leginkább alkalmazhatók ezek:

Arcz sorban.

«Sor, menet, indulj! — az egyesek mögé hármás (4, 6, 8, 12-es) sorokba sorakozz!» Ekkor minden egyes számú teljes lépésben egyenesen előre halad, a többiek megrövidítve lépéseiket lassanként hátra maradoznak, és rézsút jobbra az egyesek háta mögé sorakoznak. A vissza egy sorba felvonuláshoz vez.: Rövid lépés! Balra előre fejlődj. Teljes lépés! Sor állj!

Sor menet indulj! Rövid lépés. Hármanként (. . .) karfűzés! Hármás (4, 6, 8, 12 es) sorokba az egyes (3, 4, 6, 8, 12-es) körül jobbra (balra) *kanyarodj!* Teljes lépés! — Sorok egymástól 3 (. . .) lépésnyi sorközt tartani. Rövid lépés. — Vissza egy arczsorba a hármás (. . .) körül balra (vagy az egyes körül jobbra) *kanyarodj.*

Oldalsorban.

Sor menet indulj! — Rövid lépés! — Az egyes számúak (vagy a 3, 4, 6, 8, 12-es) bal oldala (jobb) mellé balra (*j*) előre *fejlődj!* — Teljes lépés! — Egy sorba vissza *szakadozz!* — Ezen legutóbbi vezérlésre az oldalt kilépettek megrövidítik lépéseiket és lassanként bebuzódnak az egyesek háta mögé egy sorba.

Szögvonulással hármás (4, 6, 8, 12 es) sorokba egymásután alakulás. Egy oldalsorban menet előre. Első hármás (. . .) sor jobbra (*b*) át! — A többi hármás (. . .) sorok szintén ezt teljesítik minden további vezérszó nélkül, mihelyt egymás után azon helyre érkeztek, a hol az első sor végezte a fordulatot. Így haladva lehet ismét szögvonulással újból visszaállítani az egy oldal-sort. Vezérlés erre: Jobbra (*b*) $\frac{1}{4}$ fordulattal egy sorba alakulni, első hármás sor — jobbra (*b*) át! A többi sorok ugyanezt végzik egymásután, a mint ugyanazon helyre érkeztek. (4—6. oszt.)

Ellenvonulással kettős, 4, 8, 16-os sorok. Egy oldalsorban menet indulj! Ellenvonulással jobbra és balra, első jobbra $\frac{3}{4}$ kanyarodással kanyarodj! A következő 2-ik balra, a 3-ik jobbra, a 4-ik balra, s így tovább egymásután oldalt és hátra visszafordulnak, mihelyt egyenként felérkeztek a forduló ponthoz. Az így képződött két külön oldalsor az eredeti sor vonalával egyenközűien a háttérbe vonul. A két sor vezető, elérkezvén azon pontra, hol előzőleg az egy sornak utolsó egyéne állott volt, egymással szembe és egészen egymás mellé kanyarodnak, kézfogást vagy karfűzést vesznek, és párosan tovább haladnak az eredi sor vonalában. Ugyanezt cselekszik az utánuk jövők is. E szerint az egy sorból zárt kettős oldalsor képződött. Ebből: 4-es sorok hasonló ellenvonulással alakulnak, ha a sor elején most már párosával kanyarodnak jobbra, balra és huzódnak hátra, ott pedig páronként szembe és egymás mellé kanyarodnak és vonulnak föl. A négyes sorokból nyolczas sorok, és azokból tizenhatos sorok hasonló ellenvonulással és felvonulással alakulnak.

A visszaalakulás 16-os sorokból 8-as, majd 4-es, 2-es és végül egy sorba szintén *ellenvonulással*. Középen karfűzés el! A 16-os sorokból a jobbról álló 8 egyén jobbra, a balról állók balra fél kanyarodást fognak tenni, mihelyt a gyakorló tér elejére fölérkeztek. A háttérbe érkezéskor pedig előbb a jobbról kanyarodó 8-as sor vonul föl, mindjárt mögéje kanyarodik a balról jövő 8-as sor, azután ismét a jobbról kanyarodó, utánna a balról jövő, míg valamennyien mint 8-as sorok egymás mögé sorakozva nem lesznek. Ekkor ismét középen karfűzés el! Minden sorból 4 jobbra, 4 balra kanyarodik, mennek a háttérbe és onnét, mint négyes sorok vonulnak föl. Fönt ismét 2 jobbra, 2 balra kanyarodik, a háttérből párosával vonulnak föl. Végül, a párok is szétválnak, ellenvonulást végeznek és mint egy sor vonulnak föl.

Ellenvonulás szögvonulással. A fentebb leírt szögvonulás akként is eszközölhető a felsőbb elemi osztályú növendékekkel, hogy az első 3-as (4-es) sor jobbra tesz $\frac{1}{4}$ fordulatot és megy jobbra, a második 3-as (4-es) sor pedig balra, a következő sorok szintén váltakozva jobbra és balra, mihelyt egymás után fölérkeztek a forduló pontra. Az így alakult és ellenirányban haladó két oszlop soronkint fog ismét $\frac{1}{4}$ fordulatot tenni, ha egy bizonyos pontra érkeztek, és a háttér felé négyesével menni. Onnét aztán tetszés szerint vonulhat fel egyesülve, mint 8-as sorokból álló egy oszlop; vagy pedig ismét szögvonulással, mint egy oldalsor. (4-6. oszt.)

Szögvonulások soronkint egyidőben hármas (4, 6, 8, 12) sorokba. Oldalsorban menet indulj. A beosztás szerint soronként jobbra

(b) kikanyarodni: minden egyes számú jobbra (b) át! A 2 űs és 3 as (4—12.) nyomon követik az előttük haladókat és az egyesek forduló pontjában ők is fordulatot tesznek vezérszó nélkül. — Vissza egy sorba balra (j) szögvonulás: minden egyes számú balra (j) át! Az utánuk jövők egymás után akkor fordulnak, midőn az egyesek forduló pontjára értek.

Sorok és sorközök nyitása és zárása.

Ha több sorok is vannak egymással kapcsolatban, azért az egyes egyének egymástóli távolíttatása vagy közelíttetése épen úgy történik, mint előzőleg az egy sornál jeleztetett.

A soroknak egymástól való távola, vagyis a *sorközöknek* nagyobbitatása vagy kisebbittése így vezéreltetik: sorok — egymáshoz . . . lépésnyire előre zárkózni — indulj! vagy: sorok — egymástól . . . lépésnyire nyitódni — hátra indulj! (menetközben . . . zárkózz! vagy: . . . nyitódj!)

Megjegyeztetik: miszerint az oszlop akkor mondatik *zárt oszlopnak*, ha az egymás mögött álló kis sorok között lévő távolság épen akkora, a mily hosszúak a kis sorok. A hány egyén, annyi lépésnyi táv. Ha a sorok egymáshoz közelebb vagy távolabb vannak, a szerint mondjuk *tömör* vagy *nyitott oszlopnak* az egész sortestet.

Két arcszor között levő tért nyitni és zárni, így vezéreljük: «sorközt nyitni, 2-ik (első) sor . . . lépést hátra (előre) lépj! (vagy indulj v. nyitódj). — Sorközt zárni, 2-ik (első) sor, . . . lépést előre (h) lépj! (vagy indulj, vagy zárkózz).

Körök alakítása és bontása.

A legkönnyebben és leggyorsabban úgy állíthatók körbe a torna-növendékek, ha egy oldalsorban menet vezéreltetik és a sorvezetőt körvonalban járásra szólítjuk, a midőn ugyanis a sor eleje körútjában a sor végéhez csatlakozik. Azonban az ezen móddal alakított kör tornászati értelemben nem mutat helyes körfelállítást, mert legtöbb esetben igen ki rí az ellentét a testi nagyságokban a sor két végpontjának érintkezési helyén. Ezen ellentét épen tűrhetlenné válik akkor, midőn körfelállításban társas szabadgyakorlatok végzendők.

Minden részében arányos és a szabadgyakorlatok végzéséhez alkalmas kör csak az olyan lehet, melyben a nagy termetűek a nagyok között, kicsinyek a kicsinyek között állíttatnak fel. Ilyen körök alakítása a következő:

«Arcszorban kettős beosztás. Minden kettős számú 6 lépést (a sor hossza szerint több vagy kevesebb) előre indulj. Az előre

kiléptettek hátra arcz. Mindkét sorban oldalt vállfogás föl. A sorok végeinél állók körhöz befelé szembe kanyarodni indulj. Szárnyegyének szintén vállfogás fel. — Ezen körből ismét egy sorba vissza alakulásnak úgy kell történnie, hogy az egyes számúak mellé ugyanazon kettős számúak jöjjenek, a kik előzőleg ott voltak. Ez így történik: a körnek azon két ellentétes pontjában, hol az egyesek csatlakoztak a kettős számúakkal, vállfogás (v. karfűzés, kézfogás) el. Az így alakult két külön ívsorban a szárnyegyének és a közelökben levők, háttal visszakanyarodni egyenes vonalba indulj. — Kezeket le. Az egyes számúak a kettősök közé belépkedni egy sorba, előre menet indulj: előre arcz!

Ha kevesebben állnak egy sorban, így is lehet kört alakítani: jobbról kezdve minden második egyén egy lépést előre lépjen vezérlés nélkül egymás után, a mint a kilépés sora rá kerül. A kiléptettek — hátra arcz. Oldalt váll (vagy kéz) fogás, a két sor végein a szárnyegyének egymással szintén. A sorok közép táján levők hátra lépkedni, a sorok vége felé levők kevéssé előre befelé körhöz indulj.

Ha kézfogással egész távolságig nyitott körsor alakíttatik, akkor a szárnyegyének nem lépkednek befelé, hanem helyben állnak, míg a kör ki nem formálódik. — A vissza alakulás egy sorba így történik: a körnek két átellenes pontjában álló azon két-két egyén, kik a kör alakításakor szárnyegyének voltak, kézfogással egyenesen hátra menet, a többiek előre lépésekkel és részben oldalt huzódással szemközt két egyenes vonalba, indulj. Kezeket le. Minden kettős a vele szemközt álló egyes mellé jobbra belépni, egy sorba, lépj. Kettősök előre arcz.

Ha az összes együtt tornázók nem nagyon ütnek el egymástól testi nagyság tekintetében, így is lehet gyorsan helyes kört alakítani: A sor közepén álló egyéntől balra eső fele a sornak jobbra át. Felvonulni a helyben állva maradó felsor arczvonala előtt indulj. A mint a két fél sor egyenközű vonalban egy magasságban van, sor állj, a felvonult sorbeliek jobbra át, oldalt és a szárnyegyének is egymással kéz-fogás, körhöz — — indulj.

Kettős körképzés úgy történik leghelyesebben, hogy egy nagy kör alakíttatik előbb a fent írt módon, azután ezen körben egy pontból kiindulva balra számlálva hármas beosztás. Minden hármas számú a kör központja felé menet mindaddig, míg oldalt vállfogásba nem jönnek egymással. A nagy körben kint maradó 1 és 2-ösök vállfogással igazodni egyenlő térközre. — Ezen kettős körből vissza egy sorba alakulás így: Mindannyian kezeket le. A belső kis körben állók hátra arcz. A külső nagy körben

minden kettős számú egyén az egyes mellé zárkózni, egy lépést oldalt jobbra lépj. A kis körbeliek belépkedni a nagy körbe illető helyeikre, indulj. A belépettek befelé hátra arcz. Ezen egy nagy körből egy sorba alakulás úgy, mint előbb iratott volt.

Sortest alakítások

(a szabadgyakorlatok végzésére).

Hármas (4—12-es) külön kis sorok arcz- vagy oldalirányban, egyenes vagy rézsútós sorvonalakban, együtt sortestet képeznek. A sortestek lehetnek tömör, zárt vagy nyitott sorokból alakítva, a szerint, a mint a végzendő szabadgyakorlatokhoz szükséges.

Az elemi népiskolákban leginkább a nyitott sorokból álló sortestek alkalmaztatnak, ezek pedig úgy alakítandók egy sorból (vagy két sorból önállóan külön), a mint már előzőleg iratott. A sorok nyitása szintén említettett már. Tehát e helyen tüzetesebben csak a rézsútós nyitott sorokból álló sortestről lesz szó. Előbb azonban összevontan ismételjük pusztán a fő vezérszavait azon több egyenes sorok alakításának és sorok nyitásának, a melyek leginkább alkalmazandók:

1. Egy sorba (arcz) sorakozz. Négyes (. . .) beosztás. Négyenként karfűzés. Négyes sorokba jobbra *kanyarodni* ($\frac{1}{4}$ kanyarodás jobbra) indulj. Karfűzés el. Balra egész távolságig nyitódni indulj. Előre arcz. — Mindannyian balra át. Az egyes mellé balra zárkózni indulj. Vissza egy sorba balra kanyarodni, indulj. Előre arcz.

2. Mindannyian jobbra át. Négyes sorokba balra előre *fejlődni* indulj. Egész (. . .) távolságig balra indulj. — Visszaalakulás egy sorba: jobbra zárkózni indulj. Jobbra át. Jobbra előre *fejlődni* egy sorba indulj. Előre arcz.

3. Minden négyes számú egyén állva marad, minden 3., 2. és egyes hátra balra lépkedve a négyes *mögé sorakozni* indulj. Minden négyes számú előre 6 lépést indulj. Minden hármasszámú előre 4 lépést indulj. Minden kettes számú előre 2 lépést indulj. — Mindannyian hátra arcz. Egyesek állva maradnak, a többiek előre zárkózni, indulj. Előre arcz. Hármas, kettes és egyes jobbra előre *fejlődni* egy sorba indulj. (4—6. oszt.)

4. Arczsorban kézfogás. Négyes nyitott sorokba jobbra *kanyarodni* és balra nyitódni indulj. Kezeket le. Előre arcz. (4—6. oszt.)

Áttérve a rézsútós nyitott sorokkal alakított sortestekre, megjegyeztetik, miszerint ez nem egyéb, mint az egy sorban állóknak egyenes vonalban való kiléptettetése a sorból. Tehát gyorsan

és könnyen végezhető lévén, gyakrabban vehető alkalmazásba is. Figyelem fordítandó arra, hogy a mily módon léptek ki a sorból az illetők, épen olyan móddal vezéreltessenek is végül oda vissza. Az ilyen sortest alakítások *lépcsőzetes felállításnak* is mondatnak.

5. Lépcsőzetes felállítás fél távolsággal oldalsorból. Arczsorban 4-es számlálás. Mindannyian jobbra át. Egyesek állva maradnak. Kettősök 2 lépést, hármasok 4, négyesek 6 lépést balra (*j*) oldalt utánlépésekkel indulj. Előre arcz. — — Az egyesek kivételével a többiek jobbra (*b*) át. Jobbra (*b*) oldalt lépésekkel egy sorba vissza indulj. Előre arcz. Megjegyzendő, hogy itt egy oldalt lépés fele akkora, mint egy előre lépés lenne.

6. Lépcsőzetes felállítás egész távolsággal arczsorból. Minden egyes számú helyben állva marad. Kettősök 2, hármasok 4, négyesek 6 lépéssel előre, indulj. — — Az egyesek kivételével a többiek hátra arcz. Vissza egy sorba menet indulj. Előre arcz. — Lehet hátra léptetéssel szintén teljesíttetni lépcsőzetes felállítást, csak ekkor több lépést kell tétetni, mert rendesen két hátra lépés tesz ki egy előre lépési távot. Lehet 4-nél kevesebb vagy több számú beosztást is eszközölni. Kezdő tornászoknál egyenként tétetik a kilépttetés.

Szabadgyakorlatok az elemi iskolában.

Az elemi népiskolai tornázásban a puszta földön, minden szer nélkül tömegesen vezérszavakra végzendő mozgásoknak csak 2-ik csoportját, az u. n. szabadgyakorlatok képezik. Tulajdonképeni szabadgyakorlatoknak tornászati értelemben tehát nem a sorképzéseket, sormozdulatokat és csapattest alakításokat értjük, hanem az egyeseknek önálló tagmozdulatait.

A szabadgyakorlatoknak célja az egyeseket képezni, kit-kit öntevékenységre vezetni és serkenteni, illetőleg megtanítani mindenkit arra, hogy saját teste minden tagjának parancsolni tudjon, gyors és pontos cselekvésben felfogását és kiviteli képességét fejlessze. Célja továbbá a torna-szabadgyakorlatoknak a rendes tornázáshoz bevezetésül szolgálni, az izmokat az erőteljesebb működésekre fokozatosan előkészíteni, az egész testet és a kedélyt is munkára és lelkesülésre serkenteni. Célja végül a szabadgyakorlatoknak mintegy alapját vetni meg az egyenletes és fokozatos testedzésnek. Ezek szerint tehát az elemi népiskolák tornanövendégeinél a szabadgyakorlatok az első és legfontosabb részét képezik a tornázásnak, illetőleg ott a fele tornázási időt ezekkel kell kitölteni.

A 6—12 éves gyermekek szabadgyakorlatai csak igen egyszerűek és könnyűek legyenek. Ha össze is tétetnek több tagok mozgásai egyidőben vagy egymás után felváltva, sohse legyenek ezen összetételek olyanok, melyeknek végzése több gondolkozást mint cselekvést igényel, vagy erősebb munkát ad, mint kedélyvidulást. Általában egyetlen alkalommal se legyen egy bizonyos testrész túleröltetve és ne maradjon tétlenül az egész idő alatt egy izomsoport se. A könnyű mozgások előzzék meg a több erőt és ügyességet igénylőket, az összetett gyakorlatok előbb külön alkatrészeikben gyakorlandók. Változatosság legyen az előveendő gyakorlatok között; illetőleg a lassú tolyamatú mozgások közé gyorsmenetűek is ékeltessenek bele, és időnként minden átmeneti gyakorlat nélkül kell átsapni egyik gyakorlatról egy másik egészen másnemű gyakorlatra. Óvakodni kell azonban a

minden rendszer nélkül való folytonos csapongástól egyik ellentétes mozgásból a másikba, illetőleg egy-két elővett gyakorlat mintegy egymásból folyó legyen, és minden egyes mozgás legalább 6-szor, legfeljebb 10-szer ismételtessék ütemszerűleg.

Midőn a szabadgyakorlatok anyagját valaki közelebbről tanulmányozza, a mozgások nemei, és aszerint, aminő testrészt működtetnek, — figyelemmel kell lennie, különösen minden tornatanítónak arra, hogy minő testrészt, minő mozgásokat végezhet könnyedén, minőket erőltetéssel. Az egyes mozgásoknak a testre való hatását ha már ismeri az illető, akkor teljes áttekintési tájékozottságot kell szereznie minden egyes testrésztnek főbb mozgási képességéről. Csak ezek után gondolkozzék a fölött, minő mozgásokat, minő móddal lehet helyesen egymás mellett — vagy egymással egybe kapcsolva — alkalmazásba venni. Meg kell tudni különböztetni például a lökést az ütéstől, a lendítést az emeléstől, a gyors ütemű mozgást a lassú üteműtől, egyik testtag mozgását a másik testtag hasonló mozgásától, a könnyű kivitelűt a nehezebbtől. Kell hogy tudjon nevet adni a tornatanító minden egyes testmozdulatnak; ha több mozdulat egyszerre végeztetik is, azért minden egyes mozdulatnak meg kell nevezve és mutatva lennie épen úgy, mintha külön egyenként vétetnének azok elő. Ha ilyen általános tájékozottsággal bír már az illető tornatanító, akkor az könnyen megértheti ezen állítás igazságát: a torna-, rend- és szabadgyakorlatok százezer számra fejleszthetők anélkül, hogy anyagjok ki lenne merítve. Némi hasonlattal szólva, amint például 90 számból annyi temérdek kettős és hármas külön összetételeket lehet felállítani, épen úgy lehet 90 külön nemű külön testtagú mozgásokból is temérdek mozgási alakzatokat könnyű szerrel kiokoskodni. A ki tehát ismeri minden testtagnak alapmozgásait gyakorlatilag és névleg is, annak a számára nem szükséges kötetekre terjedőleg gyártani a mozgás összetételi terveket. Egy kis utángondolással és gyakorlással mindenki önmagától is rájöhethet könnyen valamennyi szabad testmozgási alakításokra, ha nem is volt alkalmá valamennyiről más valakitől tudomást szereznie.

Helytelen tehát az, ha tornát oly egyén tanít, aki általános tájékozottsággal nem bír a testnek mozgási képességéről és a mozgásoknak a testre és lélekre való különféle hatásairól. Ha tehát a szabadgyakorlatok képezik általában véve a tornázás alapját, akkor az nem tekinthető olyannak, a mit pár tornakártyából, pár torna-óratervből, minden bensőbb utángondolás és öntanulmány nélkül bárki is elsajátíthatna annyira, hogy tömegben többeket — különösen gyermekeket — helyesen tornáztathasson.

A szabadgyakorlatok megválasztása mindig az illető tornázók fejlettségi állapotára való figyelemmel történjék. Különösen kis mértékben kell a gyengébbekkel szemben alkalmazni a mély guggolási, gyors törzsleadítési, nagy terpesz és rohamállási, és mindennemű szökdelési szabadgyakorlatokat. A «társas szabadgyakorlatok» is kevesebbszer gyakorlandók, mint a «tag-szabadgyakorlatok, és ekkor is leginkább csak a társas-játékszerűek vétessenek elő a 6—12 éves gyermekeknél.

Három fő csoportra oszthatnak a szabadgyakorlatok, u. m.: *tag-szabadgyakorlatok, járás és szökdelési szabadgyakorlatok, végül társas szabadgyakorlatokra.*

A növendékek felállítása mindig olyan legyen, hogy az előre tervbe vett gyakorlatok végezhetőjére mindenki elegendő térrel bírjon.

Ha a gyakorló-tér elég tágas, minden esetre leghelyesebb, ha a szabadgyakorlatokhoz «egész» távolsággal állítatnak fel a növendékek, és pedig vagy a lépcsőzetes felállításba előléptetéssel, vagy kisebb (4—6-os) sorok kikanyarodásával és ezen sorok nyitásával az egyenes sorú sortestbe. Ha azonban a növendékek száma a 80-at jóval fölülmulja, vagy ha szűk a gyakorló-tér, akkor rézsútos és féltávokra nyitott sorokat kell képezni velök, vagy pedig kettős körben vagy egyenes sorú félig nyitott sortestben «megfelelő» gyakorlatokat kell alkalmazásba venni. Minden helyzetnek leginkább megfelelő és beérték szerint is legtöbbször becsülendők az úgy nevezett tag szabadgyakorlatok. Ezen csoportban is legtöbb figyelem fordítandó az egyszerű mozgások egyszerű összetételeire. Ezek közül a helyzetnek és kívánalmaknak azok lesznek a legmegfelelőbb gyakorlatok, a melyekben a növendékek egymást mozgásaikban nem háborgathatják és különösen sok magyarázatot a megérthetésre nem igényelnek.

A könnyen megérthetésre nézve szükséges az is, hogy a vezérlő tornatanító a gyakorlatokat ne csupán egyszer mutassa be személyes cselekvéssel, hanem többször közben is jelezze a következő mozgás milyenségét és irányát. De mivel az illető vezérlő szemben fordulva áll növendékei előtt, ezen oknál fogva az oldal irányú mozgásokat tudnia kell balra vezérelve jobbra mutatnia és viszont. Mert ez sokkal többet könnyít a növendékek munkáján, mintha tizszer annyit magyarázná ellenoldalú működésének okát.

Mig tehát a szökdelési és társas szabadgyakorlatokat, mint nagyobb körütekintést, helyet és vezetői előre-tervezést igénylő dolgot tekintjük: addig a tag-szabadgyakorlatokat úgy is vehetjük, mint mindennapi hálás munkaanyagot.

Tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásban.

Alább feljegyeztetnek ama testtag-mozdulatok, melyeket már az elemi népiskolák tornanövendékeinél is lehet alkalmazni; de itt nincsenek olyan sorrendbe írva, a mint egy-egy tornára alkalmával végeztetni kell. A gyakorlatok órarendi beosztását magának a tornatanítónak kell estenként eszközölnie.

Megjegyeztetik még, hogy rövidség okáért ugyan nem minden gyakorlatnál van kiírva annak vezérlési módja, azonban lehetőleg mindegyik úgy, ama szavakkal neveztetett meg, a mint magyarázni kell a gyermekeknek a vezérléskor.

1. Fej- és nyakmozgások, lassú ütemekben.

Fejfordítás balra és jobbra! 4 ütemben, számlálás szerint, balra kezd, balra — 1! (vagy: balra nézz!), vissza előre arcz — 2! (vagy: vigyázz!), jobbra — 3! (jobbra nézz!), előre arcz — 4!

Fejvetés (hajlítás) balra és jobbra vezérlése, úgy mint a fordítás.

Fejvetés előre és hátra, 4 ütemben, előre kezd — 1! egyenesen — 2! hátra — 3! egyenesen — 4!

Fejfordítás hajlított tartásban, jobbra (*b*, *v. e*, *v. h*) fejhajlítás le! Fordítás jobbra 1, balra 2 — — egyenesen nyújtás föl. (IV—VI. el. oszt.)

Fejvetés a lehajlított fejtartásban, jobbra (*b*) hajlítás le! Ezen tartásban maradvá fejvetés előre — 1, hátra — 2, — — egyenesen nyújtás fel! Vagy: előre (*h*) hajlított tartásban jobbra és balra fejvetés. (IV—VI. el. oszt.)

Fejvetés és fordítás egy időben, jobbra (*b*), lehajlítani és ugyan akkor balra (*j*) fordítani is a fejet — 1! vissza egyenesen feltartani 2! — — vagy: előre (*h*) lehajlítani és ezzel egy időben jobbra (*b*) fordítani a fejet — 1! vissza — 2. (IV—VI. oszt.)

Fejkörzés lassan, jobbra lehajlítani 1, hátra vezetni 2, balra 3, előre 4 — — egyenes tartásba fel. Ellenkezőleg is.

2. Vállmozgások.

Vállmelés és leeresztés, felváltva bal és jobb vállal, a fejhez közelíttetni: bal váll — 1, leeresztetni — 2, jobb — 3, le — 4, vagy: két ütemben, jobb föl! 1 alt föl és a jobbat le — 1, vagy: párosan egyszerre mindkét vállat föl — 1, le — 2. Ezt revezik vállvonogatásnak is.

Váll feszítés előre és hátra a leeresztett tartásban, (*v. felont tartásban* a IV—VI. oszt.) felváltva jobb és bal, azután egyszerre

mindkét vállal. A páros vállak hátra feszítésére általában minden egyenes tartást igénylő mozgásoknál, állás és járásnál úntalan figyelmeztetni, szoktatni kell mindenkit, egészségi szempontból.

Vállkörzés mérsékeltén a IV—VI. osztályban.

Vállak vetése, előre rántása hátra csak időközökkel és ritkán tétessék (IV—VI. oszt.)

3. Testtörzs-mozgások.

Mindennemű törzsmozgásoknál a fej egyenesen tartassék, ha csak külön nem vezéreltetik fejhajlítás, kivéve azt az egy esetet, midőn törzshajlítás, hátra történik, a midőn a fej is hátra vetetik minden külön vezérlés nélkül.

Törzshajlítás oldalt, balra és jobbra, lassú ütemben, balra kezd: rajta — 1! nyújtás — 2, jobbra 3, nyújtás — 4, 1, 2, 3, — elég.

Törzshajlítás előre és hátra felváltva, 4 ütemben, mindég mérsékelt gyorsasággal hajolni.

Törzslendítéssel hajolni és nyújtani, négyes lassú ütemben, folytatólágon; úgy, hogy egyre gyorsan hajolni előre (v. balra), ott várni addig, míg kettő vezéreltetik, a midőn gyorsan ki kell egyenesedni, háromra gyors hajlás hátra (v. jobbra), kis szünet múltán négyre ismét kiegyenesedni, — a rajta szóra kezd előre: rajta — 1, föl — 2, hátra — 3, vissza nyújtás 4.

Törzsringatás (v. lóbázás) ellenhajlásokkal, kettős ütemben, közép gyorsasággal, kis lehajlásokkal, — először le fogunk majd hajolni jobbra (v. előre) azután a rajta szóra kezdetét veszi a hajlongás folyton egy formán — — így! (a tanító személyesen egyedül cselekedve mutatja a gyakorlatot és félhangosan vezérli önmagának is az ütemet) — — vigyázz! Kezeket csípőre fel. Előre (v. ba'ra) törzshajlítás le! Törzsringatás hátra és előre (v. jobbra és balra), — rajta — 1, előre — 2 — 1 — elég, nyújtás föl. Gyors ütemben törzsringatás nem alkalmazandó sehol.

Törzsfordítás (csavarás) balra és jobbra felváltva, lábak ne mozduljanak ki helyből és nyújtva összetartassanak, a testet egyenesen kell tartani, a vállakkal kell elfordulni derékban a csípők táján, négyes ütemben; számlálás szerént, balra kezd — 1, előre arcz — 2, jobbra — 3, előre — 4, — — 1, 2, 3, elég.

Törzsfordítás jobbról balra és vissza balról jobbra, kettős lassú ütemben, gyors fordítással, a fordítások után pillanatnyi szünetekkel. Először jobbra törzsfordítás: fordítás! Ezen kiinduló helyzetből kezd a rajta szóra. balra át a fordítást: rajta! — jobbra, balra, 2, 1 — — elég! Előre fordítás!

Törzsforgatás folytatólag egyik oldalról a másikra, egyenletes folytonos mozgással közép gyorsasággal, mint a fent írtnál, csak hogy itt a fordítások után nincs mozgásszünet (IV—VI. oszt.)

Törzshajlítás és törzsfordítás egybe kapcsolva:

a) Törzshajlítás előre (*h, j, b*), le — 1! Maradva hajoltan, törzsfordítás jobbra (*b*) — 2! Még mindég hajolva, vissza fordítás 3! Törzs nyújtás 4.

b) Törzsfordítás jobbra (*b*) 1! Ebben az elfordult tartásban törzshajlítás előre (*h*) 2! Törzsnyújtás, de még mindég törzsfordításban maradni 3! Előre arcz!

c) Egyidőben hajolni és fordulni. Mind ezen három gyakorlatok csak az elemi V—VI. oszt.-nál kezdve alkalmazandók.

Törzskörzés, előre hajolni 1, balra vezetni innét hajolva a testet 2, hátra 3, jobbra 4, előre 5, nyújtás 6. Azután ellenkezőleg. Azonban számlálás nélkül folytonosan és kissé gyorsabban körözve csak az V—VI. osztálybeliekkel.

4. Csipő mozgások.

Csipő emelés és lebecsátás, nyújtott lábakkal zögállásban emeld fel a bal (*j*) csipődet, úgy hogy a bal (*j*) lábaddal mintegy meg-
rövidüljön, a földről felemelkedjék a nélkül, hogy térded-et behajlitanád vagy lábadat elemelnéd a másik lábaddal melőle, így: (mutatja a tanító), mikor azt mondom: 2 vagy le, akkor ismét becsásd le a földre. Bal csipővel kezd — 1, le 2, jobb 3, le 4, (láblóbázásokhoz.)

5. Láb mozgások.

A különféle állásokról már volt elébb szó, a járással és szükségdelésekkel történő láb működésükről tovább lesz külön szó, itt a lábknak egyes szabad mozgásai és a folytonos állásvételek részletezettek.

Bal és jobb *láb emelés* váltakozva, folytonosan előre (oldalt v. hátra), lassú ütemben (v. közép, v. lassú), térdben a lábak mindég nyújtva legyenek, a láb-fejet a levegőben úgy kell feszítve tartani, hogy a lábujjak a láb hossziránya felé mutassanak, — a bal lábbal kezd: — rajta! 1, vissza 2, jobb 3, vissza 4, 1 — 2 — 3 — elég!

Bal és jobb *láb lendítés* felváltva, közép (gyors) ütemben — úgy mint a láb emelés, csak hogy itt gyorsan kell felvetni a lábat és gyorsan lebecsátani.

Bal (*j*) *láb lóbázás* előre és hátra, négyes ütemben (v. folyton lóbázás, a föld érintése nélkül az elég szóig), az emelt helyzetből rögtön vissza lendítés, először csak két lendítés előre, egy hátra,

azután szögállás, előre kezd: rajta 1, hátra 2, előre 3, szögállás! — Most folytonosan, de minden 4-ik ütemre szögállás: rajta! 2, 3 — — elég!

Bal láb lóbázás jobbra, a másik láb előtt keresztezéssel, és balra, nyújtva. (IV—VI. oszt.)

Láb emelés előre (oldalt v. hátra) és *emelt tartással tovább vezetni a lábat* oldalt (előre v. oldalt), azután lebocsátani. Először csak a bal lábbal, azután csak a jobbal, végül bal és jobb lábbal felváltva folytonosan, 3, illetőleg 6 ütemben: balt emelni 1, ívben vezetni 2, lebocsátani 3, jobbat emelni 4, 5, 6.

Lábkörzés nagy körvekben, előre emelni, onnét oldalt, azután hátra és levezetni a lábat. (Elemi népiskolákban nem egészen csípő magasságban körözni.)

Lábkörzés kis körökben, előre vagy oldalt emelt tartásban a folyton nyújtott egyik lábat úgy hozni mozgásba, hogy a lábfej a levegőben köröket írjon le. Előre emelt tartásban befelé körzés az, midőn például a bal láb fölülről a jobb oldal felé köröz le, ugyan ezen lábnak ellenkező körzése kifelé. Az oldalt emelt lábnak előre körzése az, midőn a körív felső pontjából előre mozog a láb.

Térdemelés és lebocsátás, bal és jobb lábbal felváltva, nem egész magasra (v. a mily közel lehet a mell felé), lassu (vagy közép) ütemben.

Sarokemelés és lebocsátás, melynél a fel-lábszárak együtt és a térdek összetartatnak, csak a sarok emeltetik hátul lehetőleg fel.

Térdrántás fel a mell felé és gyors lebocsátás dobbantással szögállásba, rohamos mozgással kapni fel a lábat a földről, az emelt tartásban lehet kis szünet is, a szerint, a minő ütemben történik a vezérlés.

Sarokvetés hátul föl, u. n. sarok-csaptatás, úgy mint az emelés csak gyors mozgással és leejtés.

Térdemelés, azután lábnyújtás előre (old.) részüt lefelé a föld érintése nélkül, és azután ismét vissza szögállásba, hármas számlásra, folytonosan csak a bal (*j*) lábbal, (vagy hatos ütemben a bal és jobb lábbal felváltva): emelés — nyújtás — vissza le — — 1, 2, 3.

Térdemelés, lábnyújtás előre (old.), ismét hajlítás térdemeléssel, azután lenyújtás szögállásba, csak a bal (*j*) lábbal 4 ütemben (vagy felváltva a bal és jobb lábbal 8 ütemben). IV—VI. oszt.

Térdemelés, lábnyújtás hátra, ismét vissza térdemelés, lebocsátás, 4 ütemben. IV—VI. oszt.

Láblökések nem egyebek, mint az elébb jelzett lábnyújtások, csak gyors mozgással végezve szokot.

Lábütés. Bal térdemelés fel, a vízszintes helyzetig emelt bal tollábszár nyugodt tartása mellett a bal lábfejjel és allábszárral ütni előre fel lábyújtásig, azután ismét visszabocsátva hajlítani, végül lenyújtani. IV—VI. o.

Allábszár lóbázás. Bal térdet emelt helyzetben tartani, a lábfejet, allábszárát lóbázni előre, hátra (vagy oldalt balról jobbra s vissza, a felábszár forgatásával). IV—VI. oszt.

Lábbal vágások, il'etőleg térdemelés egy időben gyors ütés az allábszárral, a nyitva emelt tartásból pedig gyors lelendítés (előre, vagy oldalt, vagy előre és le hátra).

Lábkeresztezéshöz körben lóbázás előre és hátra a nyújtott bal lábbal egyszer, azután szögállás; következőleg ugyanezt a jobbal, 3, illetőleg 6 ütemben a szögállásba dobbantással hozni le a lábat.

Lábkeresztezés elől-hátul hajlítás és nyújtásokkal, illetőleg vágásokkal.

Állásvételeknek más szóval *álláscseréknek* mondjuk a helyből ki — és ugyan oda vissza lépkedéseket, melynél fogva változva más és más állásba jönnek a lábak. Ha egy bizonyos kis és visszalépési mód többször egymás után ismételtetik ütemszerűleg, az esetben ez kiváló fontosságú gyakorlat. Különösen a népiskolákban gonddal többször alkalmazandók a következők:

Lépő állás, váltogatott lábbal, előre (old. v. hátra), és vissza, lassú (közönséges v. gyors) ütemben, bal lábbal kezd: — rajta! (b) — vissza 2 — jobb 3 — vissza 4, (állás magyarázat előbb már iratott).

Terpesz állásba lépkedés és vissza szögállásba (vezérlés mint a lépő állásnál).

Lépő állásba térdhajlítással, előre (h. old.) lassú (közép vagy gyors) ütemben, váltogatott lábbal, bal kezd: rajta stb.

Rohamlépés kis lépésekkel, lassú ütemben, folytatólagosan, bal lábbal kezd.

Kéz- és kar-mozdulatok.

Kéztartások váltakozva. Páros kar emelés előre (old.) vállmagasságig, föl! Felső kéztartás (kézfejek fölül), — alsó tartás (a tenyerek fölül) — orsó tartás (hüvelykujjak felül), — sing tartás (kis ujjak felül, kézfejek egymásnak fordítva) — felső — alsó — orsó — sing — — gyorsan cserélni a kéztartásokat karforgatással — kézbor-nítás, hajintás — 1—2 — — ütem nélkül gyorsan *karforgatás:* forgatás — elég. Karokat le.

Kézujjak behajlítása és kinyújtása, öklözés 1, nyújtás 2.

Kézujjaknak egymástól eltávolítása és zárása, szétterjeszteni 1, zárni 2.

Kézcsukló hajlítás és feszítés. Előre (old.) karemelés föl, csukló hajlítás 1. nyújtás 2.

Kézcsukló körzés, az ujjak a levegőben körben mozogjanak.

Karemelés és levezetés, előre (old.), vállmagasságig (fej felé), felső tartással (v. más t.), felváltva bal és jobb (v. páros) karral, balal kezd, lassú (vagy közönséges) ütemben: rajta 1, le 2, jobb 3, le 4. (L. 5. ábrát).

Karemelés egyik karral és egy időben leeresztése a másik karnak, felváltva, folytonosan. Kiinduló helyzet: bal kar emelés előre (v. old.) váll (v. fej) magasságig: emelés. Egyre le kell eresztetni a felemelt bal kart és ugyan akkor felemelni a jobb kart, kettőre ellenkezőleg, 1, 2 —. Megjegyzendő, a karemelés gyors ütemben vezérelve már karlendítésnek mondatik.

Karlendítés ugyanazon módokkal, mint fentebb az emelésnél. A karlendítés a karemeléssel abban megegyezik, hogy a kar itt is mindig kinyújtva mozog, de abban eltér amattól, hogy itt a



5. ábra.



6. ábra.

mozgás jóval gyorsabb, szinte rohamos. Ha tehát a karlendítés vezérlése a «lassú» ütem szerint történik, még az esetben is gyorsan kell a karnak mozognia és az ütemszerű időközöket a mozgások után pillanatnyi szünetelésekkel kell betölteni.

Karlóbázás. Folytonos egymásutánban lendíteni fel és le az egyik, vagy mindkét kart. Bal (j. v. páros) kar lóbázás előre váll (fej) magasságig és vissza le és alatt hátra, onnét ismét el és le. (L. 6. számú ábrát).

Karlóbázás, bal karral le, ugyan akkor a jobb karral fel, és ellenkezőleg. Kiind. helyz. bal karemelés föl. Gyors (v. közönséges) ütemben: rajta 2, 1, 2.

Karlóbázás a bal (j) karral oldalt váll magasságig (v. fej felé) és le a test előtt (mögött) át a másik oldalra és vissza, folytonosan. Ugyanazt páros karral, mindkét kar egy irányban lóbáz: vagy a bal karral balra, jobb karral jobbra, és a lelendítéskor lent kereszteznek a karok.

Karkörzés nagy körökben. Bal (j) kar nyújtás fej felé föl. Körzés előre (hátra) a vállakkal keresztbe, nyújtott karral, lassú (v. közönséges, v. gyors) mozgással: körzés — — elég! Kart le! (L. 7. számú ábrán a hátra körzést).

Karkörzés nagy oldalt körökben. Bal (j) karnyújtás föl. Befelé (kifelé) körzés, t. i. fölülről a bal kar a jobb váll (bal váll-iránya felé lendíttessék le és folytassa a körmozgást a test előtt, lent ismét balra és fel. (L. 8. számú ábrát).



7. ábra.



8. ábra.

Karkörzés kis körökben, bal (j. v. páros) karemelés előre (o'd.) vállmagasságig föl, «tölcsér» alakban körzés befelé (v. kifelé, v. az oldal tartásban előre v. hátra). A kar mindig emelt tartásban feszítve maradjon, a kézfej a levegőben, kis körökben mozogjon: körzés — elég. Kart le. Lehet páros karral egy időben is körözni. (L. 9. számú ábrát, melynél egyik kar előre, másik hátra köröz).



9. ábra.

Karkörzés fej fölött. Bal (j) kar nyújtás fejfölé föl. Kis körökben balról előre (v. j. e.) körzés — — nagyobb körökkel — — egész nagy körökben vízszintesen — elég.

Alkarral körzés, u. n. motolla. Karokat a mell előtt keresztelni fel. Egyik alkart a másik körül vezetni: körzés.

Kéz a kéz körül körzése, u. n. gombolyítás.

Karlökés előre. Kiind. helyz.: kezeket a mellhez föl, könyökök hátrahúzatnak, kezek a mellett nem érintik. Váltogatott (vagy páros) karlökés előre és vissza karrántással hajlítás, lassú (közép v. gyors) négyes ütemben, ballal kezd: rajta 1, vissza 2, jobb 3, vissza 4. Vagy pedig: kettős ütemben, bal kart előre (old.) nyújts. Most kezdeni a lökést jobb karral, ugyan ekkor hajlít a bal 1, lök a bal kar, hajlít a jobb 2, 1—2. A lassú ütemnél is gyors a lökés, szünetek a lökések között tartatnak. (L. a 10. sz. ábrát).

Karlökés fej fölé, kiind. helyz.: kezeket a mellre v. vállakhoz föl, könyökök a test oldalához tartatnak, kezek orsó tartással könnyedén a mell fölé vitetnek. A lökés módja és vezérlése, mint a fenténél. (L. a 11. számú ábrát).



10. ábra.



11. ábra.



12. ábra.

Karlökés lefelé, kiind. helyz.: kezeket a hónalj alá (v. hátul a derékra) fölhozni. A lökés vezérlése, mint fenteb. (Lásd a 12. számú ábrát).

Megiegyeztetik, miszerint a fent írt karlökések egyszerűen *karhajlításoknak* és *karnyújtásoknak* mondatnák, ha a mozgás lassú. Egyáltalában karlökésnek csak olynemű gyors karnyújtás nevezhető, minőnél a kéz a levegőben egyenes vonalban lökethet ki. Karlökést végezhetni a karoknak különféle hajlított helyzetéből is, de a fent írt módokon a leghelyesebb.

Karütés lefelé, kezeket a vállak elé föl, felkar mozdulatlanul marad a test mellett ütéskor is, vezérlés mint a lökésnél.

Karütés előre, karokat előre vállmagasságig emelni és behajlítani, hogy a kezek a vállak fölé jöjjenek, a felkarok megtartják

vízszintesen emelt tartásukat ütéskor. Lehet páros karral egyszerre ütni, vagy felváltva. (L. a 13. számú ábrát).

Karütés oldalt, karokat vállmagasságig emelni és behajlítani úgy, hogy a kezek a vállak fölé essenek, felkarok vízszintesen nyugodtan tartatnak az ütéskor is. Páros v. váltogatott karral. (L. a 14. számú ábrát).

Karütés fej fölé, karokat fej fölé nyújtani és behajlítani úgy, hogy a felkarok megtartsák függélyes helyzetüket, a kezek pedig hátra a vállak mögé vezetessenek.

Megjegyeztetik: karütéseknél a kézfej mindig körívben mozog, és a felkar megtartja kezdetben felvett helyzetét. Ha tehát ütéskor nem csak a kéz és alkar, hanem a felkar is rohamos mozgást végez, akkor ez már *karvágásnak* mondatik.

A karvágásoknak különböző módjai a vívásnál szokásos elnevezésekkel is jelölhetők, így péld. «felső (alsó) külső (belső) vágás», «fej (mell, has) vágás»; azonban az elemi népiskolai tornázásban



13. ábra.



14. ábra.

ezen megnevezések helyett, inkább részletesen kell magyarázni a különben is más kiindulási helyzeteket, és a vágást az iránya szerint kell jelezni. Így például:

Jobb (*b*) kezet a jobb (*b*) vállra hozva karhajlítás, innét karvágás lefelé rézsút balra (*j*) a test előtt egész karnyújtásig, (u. n. huszár-vágás).

Jobb kezet a bal hónalj alá föl. Innét karvágás rézsút fel jobbra a fej fölé.

Páros kar hajlítás a fej fölé, vágás előre, lefelé és lent tovább lendítés hátra, i-mét újból fel és le.

Jobb kezet az arcz előtt vezetni át a bal váll fölé, onnét vágás vízszintesen vállmagasságban át a jobb oldalra.

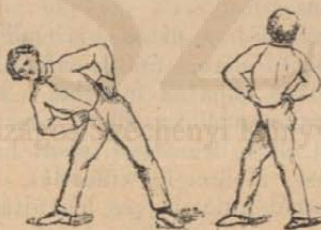
Öklözéssel páros kar keresztezés a mell előtt, innét jobbra és balra karvágás vállmagasságban oldalra, vissza karhajlítás, 1, 2.

Összetett tagszabadgyakorlatok a népiskolai tornázásnál.

Külön mozgások egymás után összetételben.

Testtörzsmozgások: Törzshajlítás előre, (v. hátra) 1, nyújtás 2, fordítás balra 3, előre arcz 4, ismét hajlítás 5, nyújtás 6, fordítás jobbra 7, előre arcz 8. — Törzshajlítás oldalt balra 1, nyújtás 2, fordítás balra 3, előre arcz 4, hajlítás jobbra 5, nyújtás 6, fordítás jobbra 7, előre arcz 8. — Ugyanezen mozgásokat előbb 4 ütemenként.

Törzs- és lábmozgások: Törzshajlítás előre (*h*) 1, nyújtás 2, páros térdhajlítás (guggolás) 3, térdnyújtás 4. — Törzshajlítás oldalt balra 1, nyújtás 2, bal lábemelés oldalt 3, lábat le 4, törzshajlítás jobbra 5, nyújtás 6, jobb láb emelés 7, le 8. — Terpesztett (v. lépő, v. kis roham) állásba lépni a bal (*j*) lábbal balra (*j*) (v. e., v. h.) 1, törzshajlítás (v. fordítás) előre (h., old.) 2, nyújtás (előre arcz) 3, bal (*j*) lábbal visszalépni szögállásba 4. — (L. a 15. számú ábrát).



15. ábra.

Helyben négy lépést tenni, utána ugyanabban az ütemben törzshajlítás (v. fordítás) balra vissza, jobbra vissza, 8 ütemben folytonosan változtatva: helyben 4 lépés indulj 1, 2, 3, 4, balra 5, egyenest 6, jobbra 7, egyenest 8; lépés 1 — —. Bal térdemelés 1, lenyújtás 2, törzshajlítás hátra 3, egyenest 4, jobb térdemelés 5, lenyújtás 6, törzshajlítás hátra 7, egyenest 8. — Bal láb keresztezés a jobb láb elé (mögé) 1, törzshajlítás előre (*h*) 2, nyújtás 3, szögállás 4, stb.

Törzs- és karmozgások: Karlendítés fejfölé (v. vállakig) 1, törzsfordítás balra (*j*) 2, előre arcz 3, karokat le 4. — Kezeket mellre 1, törzshajlítás (v. fordítás) előre (h. v. o'd.) 2, törzsnyújtás 3, kezeket le 4. — Káremelés oldalt (el) 1, törzshajlítás (v.

fordítás) oldalt (el) 2, törzsnjújtás (előre arcz) 3, kezeket le 4. — Karkulcsolás mellre (v. derékra) 1, törzshajlítás (v. fordít.) 2, törzsnjújtás (előre arcz) 3, karokat le 4. — Páros karlökés (v. ütés) a mellről (vállakról) előre (föl, oldalt v. le) 1, vissza karhajlítás 2, törzshajlítás hátra (el, j. v. balra) 3, törzsnjújtás 4. — Páros karlökés (v. ütés) mint fent 1, törzshajlítás (fordítás) 2, törzsnjújtás 3, karhajlítás vissza mellre (v. vállakra) 4, stb.

Láb- és karmozgások egymás után összetéve: lépő (terpesz, kis roham) állás előre (old., hátra) és vissza, azután karlendítés (v. a mellről lökés) ugyanabban az irányban. Lábvetés karlendítés felváltva. Helyben 4 lépés, utána kétszer karlendítés, azután ismét lépés. — Térdemelés és lenyújtás, utána karlökés a mellről (ütés a vállról), bal láb kezd, folytat a bal kar, aztán a jobb láb, folytat a jobb kar. — Terpesz-állásban balra-jobbra térdhajlítás, azután karlendítés, stb.

Lábmozgások egymásutánban: bal (j) lábvetés (lendítés) előre (. . .) és vissza leejtés, utána lépő állás ugyanazon irányba szintén bal lábbal és visszalépni. Bal láb keresztez a jobb előtt és vissza szögállásba, azután bal lábbal terpesz-állás és vissza. Bal láb keresztezés, vetés (lendítés vágással) balra, vissza keresztezéshez és ismét szögállás stb.

Karmozgások egymásutánban: páros karlendítés előre, szétfeszítés oldalt, visszahozni előre, és leendítés. Karlendítés tel, hajlítás a mellhez, lökés abba az irányba, a hova a lendítés történt, lenyújtás. Kezeket mellhez, lökés, vissza mellre és lenyújtás. Karlökés mellről előre, lelendítés alatt hátra, vissza fel lendítés, mellre hajlítás. Mellre karkulcsolás, onnét oldalt balra-jobbra karmozgás, ismét kulcsolás és lenyújtás. Páros karlökés a mellől előre, visszahajlítás mellhez, azután lökés oldalt, ismét mellhez, azután fejfölé lökés, ebben a sorrendben folytonosan többször. Egy nagy kör a bal karral, utána a jobbal, egyszer előre, egyszer hátra (vagy oldalt a test előtt ki- és befelé) stb.

Egy időben összetetten különféle tagmozdulatok.

Testtörzs mozdulatok: Törzshajlítás előre (v. hátra) és ezzel egyidőben törzsfordítás balra, azután vissza egyenes tartáshoz, ugyanaz ellenkező oldalra és vissza.

Törzs- és lábmozdulatok egyidőben: balra (j) terpeszállás és törzshajlítás oldalt, azután visszalépés és törzsnjújtás. Előre lépő állás összekötve törzshajlítással és visszalépés egyidőben törzsnjújtással. Kis térdhajlítás egyidőben törzsfordítás, azután lábnyújtás és előre arcz. Bal lábbal keresztezés, ezzel egyidőben jobbra törzshajlítás (v. fordítás), a második ütemszóra szögállás és egyenes testtartás.

Bal láb lendítés balra (v. előre), ugyanekkor törzshajlítás jobbra (v. hátra), ezután lábat le és törzsnyújtás. Helyben járás magasra térdemeléssel lassú ütemben folytonosan, összekötve törzsringatással balra és jobbra az ellenkező oldalra. Bal sarok emelés hátul fel, ezzel egyidőben törzshajlítás előre, ezután szögállás testnyújtással, stb.

Törzs- és karmozdulatok egyidőben: törzshajlítás balra, ezzel egyidőben jobb kar lendítés oldalról a fej fölé, ezután törzsnyújtás, kart le; ugyanezt ellenkezőleg is folytatva. Törzsfordítás balra (j) páros karlendítéssel, vissza előre arcz és karokat le. Törzshajlítás előre és egyidőben páros karlendítés (a fej fölé előzőleg emelt tartásból) le és alant hátra, a második ütemszóra törzs- és karok nyújtása ismét fel. Törzsfordítás balra egyidőben hátrahajlás és kezeket a mellre hozni, vissza előre arcz és kezeket le. Törzshajlítás előre, kezeket lökéshez a mellre hozva, ezután törzs- és kar nyújtás. Törzshajlítás (vagy fordítás) páros karlökéssel (vagy ütéssel) egyidőben előre (h., old.) és törzsnyújtás, a kezeknek ismét a mellhez (vállakhoz) emelésével. Törzsfordítás (hajlítás) egyenoldalú karvágással és ismét egyenes testtartáshoz, a kezek ugyanekkor vissza a kii duláskor felvett helyzetbe az ugyanazon, vagy az ellenkező oldalú váll fölé, stb.

Láb- és karmozdulatok egyidőben. Bal lábvetés balra (előre v. hátra) egyidőben bal (v. páros) karlendítéssel, ezután láb- és karlenyújtás, folytatva ellenkező láb- és karral. Bal lábbal lépő (v. terpesz v. kis roham) állásba lépni balra (v. előre, v. hátra), ezzel egyidőben páros karlendítés (v. a mellről lökés) ugyanabba az irányba, a második ütemben szögállás és karokat vissza a kiinduló helyzetbe. Kis guggolás összekötve páros karemeléssel, utána nyújtás, karokat le. Bal térdelés, bal kar lökéssel a mellről előre (vagy fej fölé), szögállás ugyanekkor kart vissza a mellhez. Helyben járás váltogatott karlökésekkel előre (v. old.), bal kar és bal lábbal kezd: indulj! — Helyben lépkedés folytonosan, míg a karok a mell előtt folyton alkarkörzést végeznek (motolla): kezeket a mell elé szabadon kereszteléshez föl, helyben lépkedés középütemben indulj 1, 2 — — alkar-körzés — — kar-tartás — — csapat állj! Helyben lépkedés és ütemszerűleg kéztapsolás — indulj! stb.

Számosabb különféle mozgások vegyes összetételben.

Az előzőleg felhozott példák módjára lehet egyszerre 3—4, sőt többféle mozgás összetételeket is alkalmazásba venni már az elemi népi iskolai tornanövendékeknél is. Azonban kerülve legyenek a nehéz kivitelű és bonyolódott összetételek. Csak akkor alkalmaz-

hatók a könnyebbek is, ha már eléggé szabatosan végeztetnek külön önmagukban az egyes mozgások. Mindenek előtt «számlálás szerint» részenként kell végeztetni a nagyobb összetételű szabadgyakorlatot és csak azután folytatólagosan. A könnyebbek és kedveltebbek közül legyen itt pár összetétel megemlítve, de ezeket is leginkább csak a felsőbb osztályú növendékek végezzék.

Bal lábbal oldal terpeszállásba kilépni, egyidőben páros kar-emelés oldalt vállmagasságig, (vagy lökéshez a mellre, v. ütéshez a vállakra) 1, törzshajlítás (v. fordítás) balra, egyidőben karlendítés fel és le (v. lökés) 2, törzsnyújtás 3, vissza alapállásba — le a karokkal — 4; jobbra 5, 6, 7, 8. — Balra kilépni fordulni és kezeket a mellre 1, karlökés előre (v. hátra) hajlással le (v. föl) 2, törzsnyújtás és mellre a kezeket — de még mindig elfordulva maradni — 3, előre arcz visszalépéssel és a karok le-bocsátásával 4. Kis rohamlépés bal lábbal előre, egyidőben kezeket a fej fölé (v. lökéshez a mellre) 1, törzshajlítás előre karlendítéssel (v. lökéssel) le 2, törzsnyújtás és karokat fejfélé (v. mellre) 3, karokat le és alapállás 4.

Kis oldal terpeszállásban törzsringatás karlendítéssel és lábvetéssel a hajlási o'dallal ellenkező oldalról. (L. a 16. számú ábrát).



16. ábra.

Bal lábkeresztezés, kezeket fej fölé vezetni, tenyereket össze-téve és nézni föl 1, balra kilépni terpeszállásba, kezeket lelendíteni oldalt vállmagasságig felső tartásba és kis törzshajlítás előre 2, újból törzsnyújtás, kezeket fejfélé, és visszalépni a bal lábbal keresztezéshez 3, alapállás 4. — Bal lábbal kilépni balra terpeszálláshoz, egyidőben kezeket lökéshez a mellre hozni: balra lépj! ezen kiinduló helyzetből: törzsfordítás balra egyidőben páros karlökés ugyanarra 1, törzs és karok lendítésével átfordulni jobbra $\frac{1}{2}$ fordulattal 2, vissza balra törzsfordítás lendülettel 3, előre arcz, egyidőben kezeket mellre hozni 4, ellenkező oldalra 5, 6, 7, 8. Alapállás, stb.

Szökdelési szabadgyakorlatok.

Az elemi népiskolákban a szökdelési gyakorlatok mindig keverve alkalmaztassanak a karokra és törzsre ható tagszabadgyakorlatokkal, hogy a lábak és tudó pihenési időt nyerjenek közben.

Szögállásból felugrás és ugyancsak szögállásba ereszkedni le helyben, de repülés közben mindkét térdet (sarkat) felrántva; vezérlése: páros térdhajlítás és kezeket alant hátra feszíteni 1 — karokat előre fellendíteni, a mell elé hajlíáshoz egyidőben felugrás 2.

Szögállásban felugrás és repülés közben a lábakat szétterpesztteni (keresztelni), leereszkedés ismét szögállásba.

Szögállásból felugrás, repülés közben lábterpesztés oldalt (v. előre és hátra) és leereszkedés oldal (v. hossz) terpeszállásba 1, — terpeszállásból felugrás és repülés közben zárva a lábakat, leugrás szögállásba 2. Vez.: terpeszbe ugrás 1, szögállásba 2, vagy: folytatólag terpeszállásba és szögállásba szökdelés közép (gyors) ütemben: rajta (1) — vissza (2) —.

Szögállásból felugrás, repülés közben balra (j) $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) fordulat és szögállásba (v. terpeszbe) leugrás 1, — ismét felugrás és arccal előre fordulás 2.

Szögállásban helyben szökdelés kis térdhajlításokkal, folytonosan, gyors (. . .) ütemben, kezeket csipőre fel: ugrás — 2, 1, 2.

Lépő állásban felugrás, repülés közben cserélni a lábakat, v. bal lábat előre (oldalt) kitenni, állás. Most felugrani és a levegőben gyorsan visszahozni a bal lábat, ugyanakkor a jobbat meg előre (old.) kinyújtani — ugrás. — Ugyanaz folytonosan, felváltva bal majd jobb lépő állásba szökdelve, rajta — 2 — bal — jobb.

Kis rohamállásban felszökdelés, minden felugráskor cserélni a lábakat; vezényl s. mint fent.

Terpeszállásból keresztezett állásba és ismét vissza terpeszbe szökdelés, előbb «számlálás szerint», azután folytatólag.

Helyben futás térdemelésekkel, kezeket csipőre, az indulj szónak végtagjára kezd a bal láb dobantásával: indulj — 2, 1—2 — — csapat állj!

Helyben futás illetőleg felszökdelés magas térdemelésekkel. Bal térdemelés föl. Az ugrás vezérszóra fel kell ugri a jobb lábon és gyorsan le kell állni a bal lábra, egyidőben a jobb térd húzódik fel: ugrás, 2, bal, jobb.

Helyben tipegve gyors szaladás, lábujjakra állás — föl — indulj.

Helyben kettős (v. hármas) tipegés, előbb a bal lábon kétszer szökdelni, azután a jobb lábon kétszer, bal térdemelés föl. Az 1. ütemre bal lábbal letoppantani és ugyanekkor felrántani a jobb térdet, a 2. ütemre a bal lábon helyben egy kis felugrás, mely idő alatt a jobb térd emelve tartatik, a 3. ütemre a jobb láb toppan le, míg a bal térd felrántatik, a 4. ütemre jobb lábon egy ugrás ez alatt a bal térd emelve marad. 1, 2, 3, 4, — bal bal, jobb jobb.

Folyton a bal (*j*) lábon szökdelni, míg a jobb (*b*) lábat felváltva előre és hátra vetni lépőállásba vagy lóbázni előre és hátra. Utóbbi csak a gyakorlottabbaknál.

Szökdelés összekötve karmozdulatokkal. Például: terpezs állásba ugrás páros karlendítéssel v. lökéssel előre v. oldalt váll- v. fej magasságig, azután ismét szögállásba ugrás, kezeket lelendíteni v. mellre hajlítani. Vagy: bal lépőállás bal karlendítéssel, ebből fölugrással jobb lépőállásba jobb karlendítéssel, mi alatt a bal láb és kar visszavéteik legelső helyzetébe. Vagy: helyben négy lépést tenni, minden ütemben a lépő lábnak oldala felé eső karral lendítés oldalt vállmagasságig, azután kétszer terpezsállásba ugrás kétszer páros karlendítéssel oldalt, ennek végeztével újból lépkedés és újból terpezsugrás.

Műjárások, műfutások és tovább szökdelések.

Ezen gyakorlatokat legcélszerűbb nyitott egy sorban végeztetni, de az elemi népiskolákban csak ritkábban alkalmazandók, és legtöbbjét csakis a IV—VI. osztályokban.

Tipró járás, minden lépés egész talppal érinti előbb a földet és csak azután tétetik le a sarok is. (Tehát éppen ellenkezőleg az alapjárástól, hol a sarok érinti előbb a földet és csak azután a talp).

Dobbantó járás, melynél a felemelt lábnak talpa és sarka egyszerre érinti a földet ráejtéssel. Vezérelni lehet a dobbantást minden lépésre, vagy csak a bal lábra; vagy a 3-ik ütemekre, midőn felválva dobbant a bal, majd a jobb láb; vagy csak a 4-ik ütemekre.

Utánlépésekkel járás előre, a bal láb mindig előre tovább lép, míg a jobb mindig csak utána és melléje.

Utánlépésekkel járás, a bal váll irányában oldalt, a bal láb oldalt lépked terpezsállásba és a jobb utána melléje szögállásba. Az utánlépés történhetik keresztezéssel is.

Hármas lépésekkel előre (v. old. balra) járás: a bal láb kilép előre (v. balra) 1, a jobb láb utána melléje 2, a bal ismét tovább 3; jobb, 2, 3, bal, 2, 3, (IV. oszt.)

Hármas lépések keresztbe utánlépésekkel, úgy mint a fent írt, csak itt az utánlépő láb nem melléje, hanem eléje (mögé) keresztbe hozatik a tovább lépni készülő lábnak. (IV. oszt.)

Keresztbe lépkedésekkel járás elől keresztelve előre — hátul keresztelve hátra haladással.

Oldalt törzsringatással előre rendes (v. oldalt után) lépkedéssel járás, a bal láb kilépésénél jobbra hajol a test, a jobb lábénál balra, u. n. kacsá j.

Előre és hátra törzsringatással előre (v. old.) után lépkedésekkel járás, minden tovább lépeskor előre hajol a test, minden után lépeskor hátra, ezen ingaszerű mozgás, valamint a lépések is egyenletesek, lassú üteműek legyenek, (IV. oszt.)

Járas magas térdemelésekkel. *Merev lábakkal* és *oldalt körzésekkel* járás előre. *Oldalt terpesztett lábakkal* előre lépkedés. *Lábujjakon v. sarkakon* járás. *Kis roham-lépésekkel* járás. *Kis roham- és után-lépésekkel* járás. *Lengedező* járás, midőn minden lépésnél térdhajlításokkal mintegy hiúztatik a test. *Láblendítésekkel* járás.

Torna iskolai járás. Ennek előgyakorlata: bal térdemelés 1, bal lábnyújtás előre rézsút lefelé 2, bal lábat előre a földre ereszteni lépőállásba 3; jobb, 2, 3. — Ha már így jól végeztetett többször, az esetben ugyan ezen három mozgást egymással sima, de gyors összetétellel kell végeztetni. Tehát a rendes alapjárásnak két ütemében mindkét láb bevégezze a fentírt mozgásokat. (IV. oszt.)

Karlendítésekkel v. ütésekkel is végeztethetni különösen az után lépve járásokat.

Előre szökdelve futás utánlépésekkel. Ez úgy is történhetik, hogy mindig ugyan azon láb lépked előre és a másik mindig csak utána (vágatás). Vagy pedig minden 2., 3. vagy 4-ik előre lépeskor felcseréltetik a kilépő láb.

Oldalt utánlépésekkel szökdelés (u. n. kivágó) történhetik bokázással vagy a nélkül, legczélszerűbb közép- vagy gyors ütemben vezérelni terpeszállásból.

Balra oldalt szökdelés keresztelt utánlépésekkel, mint a hasonnemű járásnál, kezdet szögállástól a jobb lábnak a bal előtt keresztben a földre tételével, azután lép ugrással tovább balra a bal láb.

Terpeszbe és abból ismét szögállásba szökdelés folyton előre haladással. Keresztbe lépkedve futás. A szabad lábnak előre ve-

tésével v. hátra feszítésével futás. Kettős tipegő szökdelés előre (old.) haladással, mint helyben stb.

Megjegyeztetik itt, miszerint erőltetni semmi féle szökdelési gyakorlatot nem szabad. Az egy lábon szökdeltetés huzamosabb ideig egyáltalában káros a 6—12 éves gyermekeknél. Sőt még a közönséges alapfutást is csak igen mérsékeltten kell végeztetni. A kitartó futás ne legyen gyors és ne tartson 3—5 percnél tovább az I—III. osztályokban, 3—8 percnél tovább a IV—VI. osztályokban. A gyors futás pályája 100 méternél hosszabb ne legyen és ennek befuttatási ideje ne kívántassék kevesebbnek 23 másodpercnél. Legjobb 50 méteres pálya.

Társas szabadgyakorlatok.

Társas szabadgyakorlatok tömegben.

Egyik külön neve a társas szabadgyakorlatoknak az, midőn többen egy és ugyanazon mozgást végezve, egymással mintegy összefűzve működnek vezérlés szerint. A másik nemű társas szabadgyakorlatok azok, melyekben ellenkező más mozgásokat végeznek egymás ellen hatóan többen. Az előbb említett társas szabadgyakorlatok tehát nem egyebek, mint közönséges szökdelési és tagszabadgyakorlatok összefogódzással; az utóbbiak pedig nagy részben ellentállási gyakorlatok. Legyen itt pár példa az egyöntetű társas szabadgyakorlatokból.

Féltávolságra nyitott *arcsorban* v. sorokban v. körben jobbra-balra kéz- v. vállfogás. Így végeztetni mindenkivel egyszerre törzshajlításokat, kis térdhajlításokat, lépő állásokat térd- és láb-emeléseket, láblendítéseket, járásokat, szökdeléseket, kézfogással karlendítéseket föl és le stb.

Féltávokra nyitott *oldalsorban* vállfogás előre föl, terpeszbe és szögállásba felváltva szökdelés, helyben járás v. futás v. szökdelés (a már megírt módokkal), v. törzshajlítás összekötve különféle lábgyakorlatokkal stb.

Fűzött láncsorban különféle lábgyakorlatok. A láncsor képzése arcsorban így vezérenylendő: karokat jobbra és balra alant szét-tárni és a mellette állónak teste előtt (mögött) a második szomszédoknak átnyújtani kézfogáshoz, oldalt nyújtand. Mire a kezek tatálkozván összefogóznak. Ilyen láncsorban mély guggolás, nagy törzshajlítás, szaladás, nehezebb szökdelések nem végeztetendők, hanem leginkább csak járások, kanyarodások, egyszerű lábgyakorlatok.

Az elemi népiskolákban nem alkalmazandók azon társas szabadgyakorlatok, melyek tömör oldalsorban végeztetnek, minők

péld- körben egymás ölében ülve tipegés, v. az elől levőnek egyik lábát felfogva vállfogással egy lábon szökdelni előre, stb.

Társas szabadgyakorlatok páronként.

Minden oly társas gyakorlat, melynél egyik tornázónak működése a másik egyénnek működésébe teherként v. ellenzőleg hat, csak azokkal végezethető, kik már előzőleg más gyakorló módokkal kellő ügyességre tettek szert és könnyen fegyelmezhetők.

Az egyének páronként felállítása történhetik nyitott rendekkel, vagy négyes sor oszlopból (kettős rendekből) két külön rendsorok képzésével (l. rend.-gyak.) Minden kettős sornak a jobb oldal (v. hátsó) egyéne az egyes számmal, a mellette (v. előtte) lévő párja pedig a kettős számmal jelöltetik meg.

Lovagülés a derékon: Egyes számúak a kettősek háta mögött emezekre vállfogás föl, az elől álló kettősek bal lábal előre lépj, karokat oldalt kitartani, most az ugrás vezérezőre az egyesek felugranak lábterpesztéssel a kettősek derekára, emezek pedig kezeikkel átfogják az ülőknek lábait. Kettősek helyben járás indulj — — v. előre 4 lépést, helyben 4 lépést, hátra 8 lépést indulj — — v. balra egész fordulatot tenni indulj — — v. jobbra át, egymás után körben menet indulj — csapat állj, egyesek állásba leszállás. — — Egyesek a kettősekkel helyet és foglalozást cserélve ugyanaz.

Kettősek négykézláb a földre térdelni le, egyesek a kettőseknek a medenczéjére *térdelésbe* és kezekkel a hát lapoczkákra támaszkodva fel. Ugvanéz felcserélve. Vagy: az egyesek a kettősek hátára keresztbe *hanyatt lebegő fekvés*.

Egyesek a kettősek válláiba fogódzva *függő állásba* leereszkedni, előbb guggolás azután lépkedni hátra, mi alatt a kettősek erősen állnak lépő állásban.

Kettősek a földre hanyatt fekvésbe le, kezeket a testhez és a fejet hátra feszíteni, az egész test mereven tartassék, most az egyesek amazoknak fejénél állva guggolás le, a kettősek fejei alá tolva a tenyereket azokat lassan kell felemelni, egyesek állásba hozni: föl.

Egyes a kettőssel szemközt. Kettősek féltérdeléshez a bal lábbal hátra lépni és letérdelni — lépj. Egyesek a kettőseknek emelten levő térdére páros (v. b., v. j.) karral rá támaszkodva hátra lépkedni *fekvő támaszba* és láb emelgetés, stb.

Szemközt kéztfogás, lábakat összetéve felső testtel hátra dőlni, kis huzással félig térdhajítás (guggolás) és nyújtás.

Egymásnak háttal szorosan zárkózva állni, hátul a karokat összefűzni, lábakat nyújtva előre kitenni, háttal egymást kissé tolni, és így térdhajlítás és nyújtás (IV. oszt, guggolás).

«Hátbölcöső», egymásnak háttal állva karfűzéssel és előre törzshajlással emelgetni egymást felváltva. Itt szigorúan tiltandó a lábaknak magasra felvetése az emeltetéskor, mert az átfordulásal fejre bukás veszélyes.

Ellentállási gyakorlatok: szemközt állva bal lépő vagy roham állásba bal kéz fogással húzás. Ugyanaz jobbal vagy páros karral. Vállfogással tolás. Jobb alkar fűzéssel húzás. Egyenes testtartással, szögállásban (v. lépő áll.), előre orsó tartással, feszített jobb (b) karral, tenyereket összefektetve, egymás kezét földre tolni és leszorítani. Jobb rohamállásban, jobb marokkal átfogni az ellenfélnek felemelt hüvelykujját, és annak kezét földre tolni, leszorítani és oldalt feszíteni úgy, hogy kénytelen legyen felvett állásából kimozdulni, vesztes fél, ki előbb mozdul ki helyéből, rángatni egymást tilos. Húzás egymásnak háttal állva lent kézfogással stb.

Talicskázás: kettősek a földre mellső fekvő támaszba, kezeket a földre téve guggolás le, lábakkal hátra ugrás, lábakat szétterpeszteni, most az egyesek megfogva a kettősek lábait, guggolás le, fogás után kiegyenesedni, föl, előre indulj, ekkor a kettősek a kezeiken tovább lépkednek, az egyesek pedig őket gyengén tolják. (IV—VI. oszt.)

Társas szabadgyakorlatok hármanként.

Felállítás egy arcsorból, hármas beosztással, hármas sorokba kikanyarodással a legzélszerűbb. Mindegyik megtartja végig a kezdetben kapott számát, bármiként álljanak is a kis hármassorok.

Hármanként egymás mellett előre arczzal, kettősek (középen állók) egy lépést hátra lépj, előre az egyesnek és a hármasnak a vállára vállfűzés föl, egyes és hármassal lent egymással kézfogás, most a kettősek *térdelésbe* amazok kezére a jobb (b. v. páros) térdrel föl és vissza. Ezután egyes helyet cserél a kettőssel és ugyanaz a gyakorlat. Ezután meg a hármassal cserél helyet a középből kilépő eggyessel és ismét ugyanaz a gyakorlat. Ha végezték, «helyre» vezéreltetik.

A középen levő *ülést* vesz a fogódzó kezek a fent írt módhoz hasonlóan, ezután a szélről állóknak helyben járás v. egyszer körben kanyarodás vezéreltetik.

Egyes és hármassal kézkulcsolás és karhajlítás a mellre, kettősek (középsők) guggolás le és belé fogódzni amazok alkarjaiba fogás,

egyes és kettősek bal lépő állás, most a kettősek ugrással előre vetik a lábaikat, hogy *fekve függésbe* jöjjenek, ugrás. Ezen fekvő függésben váltogatott lábvetés (a kettősek) föl, bal kezd, rajta 1, 2, jobb 3, 4. Vagy váltogatva jobb- és bal térdemelés a mell felé és lenyújtás. Helycsere, úgy mint a fentebb írtnál.

Függve állás: kettősek egy lépést hátra lépj, egyes a kettőssel vállfogás föl, kettős az előtte fogódzó karokra fogás és guggolásba le, ebből lépkedni előre vissza, hátra és vissza, a karok mindig nyújtva. *Ezen és a fent írt gyakorlatok leginkább a kör felállításban alkalmazhatók.*

Merev tartásban emeltetés: egyes és kettős előre arcz, hármassal szemközt, kettős hanyatt fekvésbe le, merev testtartás, egyes a fejnél a nyakat, hármassal lábakat megfogni guggolás le, emelni fel, kis hintázás jobbra és balra, letenni, — helycsere. — (IV. oszt.)

Nyújtóztatás: kettős hanyatt fekvésbe le, karokat a fej felé nyújtás; egyes megfogja a fekvőnek a kezeit csuklóban, hármassal pedig a lábait bokában — fogás; a föl vezérszóra mérsékelt húzással emeltessék fel a kettős a földről, de hintáztatni nem szabad. (IV. oszt.)

Lovagülésből hátra lefüggés: mind a hárman előre arcz, az elől álló hármassal lépő állásba a bal lábbal előre lépj, kezeket oldalt eltartani a testtől, kettős előre vállfogás a hármassal és ugrás vezérszóra felugrani terpesztéssel ülésbe a hármassal derekára, mely után a hármassal átfogja a lábait, — ugrás; most a leghátul álló egyes megfogja vállait az ülésben hátra fejjel lehajló kettősnek, és lassan levezeti, míg annak kezei a földet nem érintik, akkor elbocátja; a föl vezérszóra ismét segédkezik az egyes a kettősnek a felemelkedésben; leszálni. Helycsere.

Fekve támasz: az elől álló hármassal féltérdelésbe a bal lábbal hátra lépni és letérdelni, lépj; kettősek a hármassal vállaira vállfogás, egyesek hátul guggolás le, a kettősek lábait bokában megfogni, és mihelyt az ugrás szóra a kettős felugrott, azonnal fel is kell emelni annak lábait és kis előre tolással feltámasztani vállmagasságig úgy, hogy az illető kettős fekvő helyzettel támaszkodhassék karjaival a térdelő hármason. Az V—VI. oszt. úgy is vehet fekvő támaszt, hogy az előltartó egyén áll, és a lábat hátul emelő egyén a fele felé tolja föl a térdelő lábait.

A fa-báb: egyes és hármassal szemközt, a kettős közöttük középen egészen merev testtartást vesz és így dől mellel előre, de mielőtt a földre dőlne, a hármassal egyén kezeit a melle elé tartva, azt dőlésében megállítja és visszatolva gyengén áttaszítja az egyesek a keze ügyébe, a kettős ekkor is, mint egy fa-báb,

hagyja hátra dőlni testét, bizva az egyesnek felfogó törekvésében, a mi ennek kötelessége is. Ezen ide odaszállítás alatt a kettős egyszer sem hagyja el az állását. Helycsere. Végül ez vezéreltetik: helyre.

Vegyes társas gyakorlatok néven nevezhetők végül a sajátos gyermekjátékok, mikről más helyen leendő szó; itt csak melleleg említették meg egy pár torna szabad-játék: bakugrás, egyik egyén a másikon át, kezeivel pillanatra annak lehajlított felső testére, vállaira támaszkodva; körben bokázva szökdelés kézfogással; kakas viadal, csak az V—VI. osztálybeliek által; bukfencz a földön vezérszóra tömegben, ki bir gyorsabban felegyenesedni utána; hanyatt fekvés egymás mellett kézfogással, ebben a helyzetben karlendítések és lábgyakorlatok, és végül felegyenesedni ülésbe a nélkül, hogy a kézfogás feladatnék, szintén így állásba is, stb.

Botgyakorlatok.

Egyik gyakorlási mód az, midőn két egyén egymás mellett áll, és ugyanazon botot fogva végeznek egyenlő karmozgásokat, esetleg törzs- és lábmozgásokat is egy időben. A másik gyakorlási mód az, midőn két egyén egymásnak ellene működik, különféle összeállításban húzva vagy tolvá egymást (u. n. ellentállási gyakorlatok).

Párosan egyenlő mozgások végeztetéséhez a leghelyesebb csapattest felállítás a köve kezű (v. ehhez hasonló): két külön aczrsorba sorakozz. Egyik sor a másiktól 4 lépés távolban. Mindkét sorban külön a jobb szárny-egyéntől kezdve balfelé kettős besosztás. Mindkét sorban az egyes számúak jobbra át. Az első sorbe i egyesek egymás után sorban menet egy-egy botért (a botrakáshoz) indulj, botot jobb kézben tartva a háttérbe és onnét az álló sor mellett felvonulni, ki-ki saját helyére ismét belép. A második sorban levő egyes számúak szintén botokért menet indulj — vissza helyre. Most mindkét sorban a botot az egyesek és kettősek a testök előtt lenyújtott karral a végeinél fogva tartják: botot mellső tartásba föl. Mindkét aczrsorban jobbról kezdve, minden második pár két lépést előre indulj. — A gyakorlatok

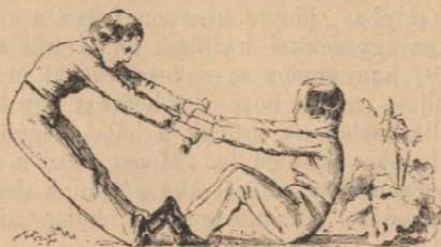
legnagyobb részt ugyanazok, minők a tagszabadgyakorlatoknál már felemlítve voltak. Fő az, hogy az egyes a kettőssel pontosan, egybevágóan mozogjon a vezérelt ütemben. Végezetül a visszasorakozás így: azon párok, kik kezdetben előre két lépést kiléptek volt, apró lépésekkel menet hátrafelé a helyben maradt párok közé indulj. Botot a kettősek elbocsátják, egyesek a jobb kézbe «súlyba», illetve középen fogva a test mellett tartani. Kettősek az egyesekkel karfűzés föl, kettős sorokba jobbra kikanyarodni, $\frac{1}{4}$ kanyarodás az egyesek körül indulj. Első oszlop menet indulj — menet közben a botokat egy bizonyos helyre lerakni. Második oszlop az elsőnek a hátsó végéhez csatlakozva menet indulj, botokat szintén le. Menet közben minden balról járó kettős besorakozni a jobbról álló párjának háta mögé: egy sorba vissza szakadozz. Az eredeti két külön arczsor felállítás helyére vonulni.



17. ábra.

Párosan ellentálló gyakorlatok végzéséhez leghelyesebb felállítás szintén az előbb írt. A gyakorlatok végzésénél nem egymás teljes legyőzésére kell törekedni, hanem csak egymásnak erősen ellentállani. Páronként jobbra $\frac{1}{4}$ kanyarodást helyben tenni indulj. Egyes a kettőssel szemköt! Gyak. péld.: jobb (b) lábbal előre lépj, botot mindketten páros karral középen fogva — húzás, elég. (L. a 17. ábrát). Botot fogva párok ülésbe a földre le, lábfejeket összetéve térdhajlítás és nyújtás felváltva, egyszer az egyes számú emelkedik fel az ellenfél húzása mellett, azután meg

a kettős számú, míg amaz leül. (L. a 18. ábrát). Kis rohamlépés jobb (b) lábbal előre (h) lépj, botot jobb kézzel középtáján, ballal a végén fogva fogás, egymást erősen húzni v. tolni, húzás v. tolás — elég. Botot a vállra föl és így tolás vagy háttal állni egymásnak húzás és tolás stb.



18. ábra.

Bottal hármanként társas gyakorlatok.

A csapat felállítás olyan legyen, hogy hármanként zárkózva minden irányban, de leginkább az arcz és hát irányában 3—4 lépésnyire legyenek egymástól a hármás sorok. Így például két külön sorban hármanként kikanyarodni vagy nagy kört képeztetni.

Gyakorlatok rendesen azok, mik elébb már részben a bot nélkül végzendő hármás társas gyakorlatoknál említettek, és a minők részben az alacsony nyújtó-rúdon vagy a magas támfán szoktak elővéteni. Legkedveltebbek azok, melyeknél az egyes és hármás (szélről állók) a botot erősen tartják, abba fogódzik a kettés (középen álló) és végez fekvé függéseket és fekvé támaszokat, vagy fel ül vagy fel áll az alacsonyan tartott botra és emelteti, hordoztatja magát, mely alkalommal jobbra-balra vállfogást vesz az illető, stb.

Összgyakorlatok botokkal.

Csapat felállítás: egy sorba sorakozz, jobbra át, botokért menet indulj! botot jobb kézben, középen fogni és a test mellett lenyújtott karral «súlyban» tartani, vissza az első sor felállításba balra visszakozz. Most lehet 4 — 5 — 6-os nyitott sorokat képeztetni, de legcélszerűbb a lépcsőzetes felállítás, t. i. 4-es (v. 5.)

beosztás jobbról kezdve, minden kettős számú két lépést, minden hármas számú négy lépést, minden négyes számú hat lépést, (5-ös 8) egyenesen előre lépni indulj. — Végül hátra arcz, egyesek állva maradnak, többiek vissza egy sorba menet indulj, előre arcz.

A gyakorlatok nagyobb részt oly tagmozdulatokból állnak, minők a tagszabadgyakorlatoknál jeleztek. Tehát itt csak pár tájékoztató gyakorlat jegyeztetik fel. (L. ezeihez a 19., 20., 21., 22., 23., 24. és 25. ábrákat).



19. ábra.



20. ábra.



21. ábra.

Botot *mellső* (hátsó) *tartásba* mindkét kézzel, a test előtt (mögött) lenyújtott karral fogás. Ezen kiinduló helyzetből páros *kar lendítés* előre (h. v. old. jobbra) vagy fejtelé és vissza. Ugyanezen lendítéssel láb- vagy törzsmozdulatokat egyidőben végezni.

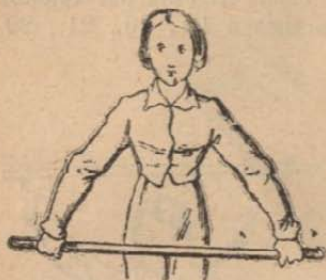
Botot *mell elé* (fej mögé a nyakra) föl, bottal páros karlökés előre v. oldalt (v. fejfölé) és vissza karhajlítás.

Botot hátul a *derékra fektetni* és a karokkal átkulesolni, ezen tartás mellett láb- és törzsmozdulatok végzendők.

Botot *mellső tartásból hátsó tartásba* és viszont vezetni: ez vagy úgy történik, hogy a lábak a kezek között a bot fölött átlépkednek,

vagy pedig a botot távol a végei felé fogjuk és fellendítjük a fej fölé, onnét pedig hátra le karnyújtásig (visszás sing tartásba).

Botot *váll mellé* páros karral: jobb kar lenyújtva marad, míg a bal kéz a jobb vállhoz viszi a másik végét. Ezen mozgással lépő és terpesz állások egyidőben.



22. ábra.



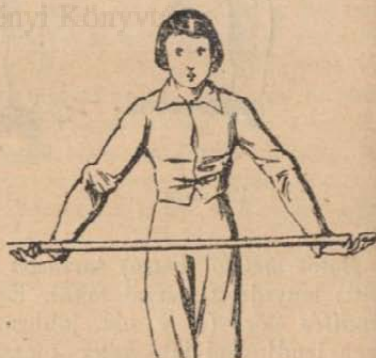
24. ábra.

Botot jobb (*b*) kézzel középen fogva előre (oldalt) váll magasságban kitarítani és ott forgatni, vagy fej fölött nyújtott karral tartva forgatás; vagy egy karral lendítések, lökések összekötve láb- és törzsmozgásokkal.

Országos Széchényi Könyvtár



23. ábra.



25. ábra.

Megjegyeztetik, miszerint bottal karmozgások rendszeren más tagmozdulatokkal együtt gyakorlandók, de önmagokban e különös gonddal többször lassú ütemben vagy számlálás szerint is végzendők a szép tartás elsajátítása végett.

Rudakkal összgyakorlatok.

Könnyű és két méternél nem igen hosszabb fenyő-rudakkal szintén hasznosan lehet munkáltatni a torna-növendékeket. Midőn már négyes (5) sorokban áll a csapat, akkor indíttatik minden sornak



25. ábra.

jobb szárnyegyéne (1-es) rúdért. A rudat a sor előtt lebecsátva fogja mind a négy tornász. A rúd hossza szerint egyenlően megosztják helyeiket, két szélső egyén a rúd két végét fogja.

A gyakorlatok egyszerű emelések, lendítések és lökésekből állnak, összekötve láb- és törzsmozgásokkal. A főfigyelem az egyforma, szabatos kivitelre fordítandó, mert a rúddal társas összgyakorlatoknak kiválóbb rendeltetése az, hogy általuk fegyelemre, ütemtartásra, önuralkodó képességre szoktattassanak a növendékek.

Lehet a hosszú rudakkal is ellentállási társas gyakorlatokat páronként végeztetni úgy, mint a rövid botoknál iratott. (Lásd a 25. számú ábrát.

Vas súlyzókkal összgyakorlatok.

Az elemi népiskolákban egyáltalában nem czélszerű vas kézi súlyokat használni, sem bot sem golyó-pár alakjában. A fából csinált golyó-párok azonban, ha épen könnyen beszerezhetők, annál is inkább kitűnően használhatók, mert kellemes változatoság hozható be általuk a sokszor egyhanguvá válható össz-szabadgyakorlatokba. A ki a pusztá kézzel végzendő tag-szabadgyakorlatokban kellő jártassággal bír, annak igen könnyű azok módja szerint a súlyzó-gyakorlatokat is alkalmazásba venni, ezért itt nem részleteztetnek azok.

Gyakorlatok rövid lengő-kötéllal.

Játék boltokban pár krajczárért kaphatók azon fogantyúkkal ellátott rövid vékonyabb kötelek, miket a gyermekek felugrásokkal lábaik alatt és fejük föött lendítgetnek. Ezen testet edző játék-mód kitűnően használható a rendes tornázás keretében is mint torna-játék, sőt némelykor mint rendes csapat-működés is.

Az elemi népiskolákban különösen czélszerű ezen kötelekből 20—30 darabot beszerezni, esetleg házilag is lehet készíteni, vékonyabb ruhaszárító kötelet darabokra szabdalni és a végeikre egy-egy darab 10 cmt. fa-pálczikát kötözni vékony zsineggel fogantyúnak. A kötelek hossza így mérendő meg: az illető gyermek lábaival rálép a kötél közép részére, végeit megfogja és megfeszítve honaljáig emeli; alkalmasnak a hossza csak akkor mondható, ha a vállainál feljebb nem érnek a végek, de a honaljáig fölérnek.

Ha többen egyszerre vezérlés után végzik gyakorlataikat, akkor egész távolságig nyitott egy arczsorba állanak fel. Az alapgyakorlatoknál a vezérlés részletes, az összetettebbeknél csak az indítás eszközöltetik, azután az ütemjelzés is elmarad, hanem bizonyos rendben kell tovább haladniok. Minden fárasztóbb futamok vagy szökdelések után pihentető helyben mozgások vagy sétálási szünetek tartandók.

Kötél-hintáztatás a test előtt előre és vissza, a karokat a testtől kissé oldalt kitartani, kézcsukló emeléssel és hajlítással karokat előre és vissza lendíteni.

Kötél-hintáztatásból fellendítés a fej fölé és hátra, onnét ismét vissza előre, karok kezdetben nyujtva lendítettnek, utóbb már leginkább csak a kézcsuklók erős gyors mozgással rántják a kötelet hátulról előre, a lendítés is utóbb gyorsabb legyen, ezt többször ismételtetni, míg jól nem megy.



27. ábra.

26. ábra.

Átlépni a hátulról fel és előre le, a lábához lendített kötélén, előbb a földre bocsátani és úgy lépni rajta túl, a bal majd a jobb lábbal, azután ismét hátulról fel, és előre lelendítés, újból átlépkedés — — így haladni lépésenként lassan tovább. Ha így már jól megy, akkor a kötelet nem kell a föld érintéséig lebocsátani, hanem boka magasságban gyöngye lendülettel csapódjanak a felemelt bal, utána a jobb láb alá; ekkor a kötélmegállapodás nélkül, folyton a test körül lendítettik és lassanként ütemszerű tovább lépkedés végeztetik. A fölülről előre lecsapódó kötélfölött helyben *ugró-lépéssel*, majd tovább haladva *futó-lépéssel* kell át-

lépni, illetőleg átszökni, tehát nem egyszerre emelni át a lábakat, hanem a jobb térdemelés után felugrani a bal lábbal (v. ellenk.) és előbb a jobb, utána a bal láb húzódik át a lengő kötél fölé.

Átugrani páros lábbal egyszerre a fölülről előre lengő kötélén, a kötél hátul van, térdhajlítással, lábujjállással készülni kell a felugráshoz, mely akkor történik, midőn a kötél erős lendülettel lelendített, ezután kis szünet.

Folytonosan felszökdelni és a kötelet minden felugráskor a lábak alatt hátra és hátulról ismét fellendíteni. (L. 26. ábrát).

Előlről föl és hátra lendíteni a kötelet, midőn a sarkokhoz közeledett gyors lábemelgetéssel átlépni fölette a bal, majd a jobb lábbal. Hasonlóan a fent írtakhoz lehet hátra tovább lépkedéssel is lendítgetni a kötelet, valamint helyben váltogatva bal, majd a jobb, vagy egyszerre páros lábbal felugrásokkal is, hátra futással nem tanácsos.



29. ábra.

29. ábra.

A felsőbb osztályok növendékei már a nehezebb gyakorlatokból is végezhetnek egyet-mást, így például: hármastípus helyben, minden harmadik ütemben felváltva a bal, majd a jobb láb és a lábcserék pillanatában a lábak alatt ellendíteni a kötelet. Előre haladva, átlépkedni a körben lengő kötélén és minden átlépés után cserélni a lépést, a mint a bal láb a kötélén átlépett, azonnal gyorsan utánlépést tesz a jobb láb és gyorsan tovább lép a bal, mielőtt a kötél újból előre lelendülne. Karkereszteléssel lendíteni, mielőtt a kötél lefelé kezd bocsátkozni, azonnal gyorsan keresztelnek a karok a test előtt úgy, hogy a jobb kéz

bal oldalra, a bal pedig jobb oldalra tartja a kötél végeket, mi által a kötél is egyet fordul, de azért nyitottan lendül tovább, ha ügyesen vezetetik, ezen karkeresztelés váltakozhatik a rendes tartással minden kör után. (L. 27. ábrát). Különbféle szökdelésekben lendíteni a kötelet a lábak alatt át. Egy felugrás alatt két kört lendíteni, stb.

Ezen rövid lengő-kötéllal végezhető az u. n. «cséptáncz» is. Tudva van általában, hogy ha a cséplő nyelét sudarával letelé tartjuk testünk mellett és a sudarát vízszintes körökben forgatjuk, közben a bal, majd a jobb lábunkat gyorsan fel-felendítjük nyujtva, hogy a csép meg ne üsse, ezen gyakorlat nevezetik cséptáncznak. Ugyanezt úgy végezzük a lengő-kötéllal, hogy jobb kezünk fogja egyik végét lenyujtva a kötélnék és így forgatja a lábak alatt. (L. 28. ábrát). Lehet páros lábbal is felugrani, hogy a kötél a lábak alá kerüljön, szintén úgy forgatva a kötelet, mint a cséptáncznál. (L. 29. ábrát).

Lehet párosan összeállva is kettőnek egy kötelet egyidőben használni, ekkor egyik hajtja a kötelet, a másik pedig előtte vagy háta mögött egész közel áll és úgy ugrál, mint a társa; ha egymás mellett áll a két játszó, akkor a kötél egyik végét egyik, másik végét a másik egyén fogja meg és lendíti.

Fa-abrincsol vagy hajlított nádpálczát is lehet úgy használni, mint a rövid lengő-kötelet, azonban csak a II. osztálytól följebb levőknek ajánlható az ezekkel való rendszeres működés.

Testedző játékok.

Pista, hol vagy?

Két játszótársnak bekötik szemeit; mint úr és szolga szerepelnek. A többi játszótárs összefogódzkodva kört képez körülük. Úr és szolga egy párszor megtánczoltatván, egymásnak mennek. Az úrnak korbácscsá font kendő van a kezében, melylyel szolgálját, kire haragszik, meg akarja büntetni. Reá kiált tehát: Pista, hol vagy? Ez fütyül vagy pedig így felel: Itt! de mi helyt közel hiszi urát, rögtönösen és csendesen helyet változtat. Keresik, keresik egymást, míg egy-két ütés a korbácscsal megértetik a szolgálával, hogy fogva van. Egy másik pár aztán folytatja a játékot. Ha úr és szolga a körben állókhoz nagyon közel jönnek, ezen kiáltással: «Ég az üst!» ismét a kör közepébe utasíttatnak.

Jó szomszédok.

A játzók szorosan egymás mellett körben állanak arcczal befelé, kezeikkel hátukon. Egyik játzó a körön kívül járkal egy korbácscsal, mi közben egy alkalmas versike elmondása után mindenkit, ki netán megfordulna, megüt. Ezután észrevétlenül valamelyiknek kezébe adja a korbácsot és nyugodtan tovább ballag. Az, a kinek a korbácsot adta, jobb szomszédját megüti vele. A megütött most körül szalad mindaddig, míg helyére vissza nem tért, üldöztetvén az alatt a másik által, kinek őt a körben futás közben annyizzor szabad megütnie, a hányszor csak elérheti. Az utóbbi korbácsbordó tovább játzik, míg az első az ő helyébe lép. Ugy annak, a ki a korbácsot tovább adja, mint annak, ki kézhez kapja, igyekeznie kell, mentől több játzót meglepni.

Tolvaj-fogó.

Két egyenlő számú párt játssza. Az egyik párt tagjai a tolvajok, a másiké a poroszlók. Minden tolvaj számára egy poroszló van kirendelve. Tolvajok és poroszlók külön-külön körülbelül 80 lépésnyi távolságban sorfalat képeznek egymással szemben. 30 lépésnyire a tolvajok sorfalatától, tehát 50 lépésnyire a poroszlók-

tól egy a földre illesztendő rudacskára egy könnyen lekapható tárgyat (pl. sapkát) akasztanak. Középen áll a játék rendezője. «Egy, kettő, három» kiáltására, tolvaj és poroszló egyidejűleg futni kezdenek. A tolvaj lekapja a sapkát és odább áll. Ha a poroszló előbb csípi el, mintsem hogy sorába visszatérhetne, fogolylyá lesz, ellenkező esetben a poroszló esik a tolvaj foglyául. A poroszló sorába visszatérve, a sapkát ismét a rudacskára helyezi. Ha már mindnyájan futottak, szerepet cserélnek. A legtöbb foglyót ejtett párté lesz a győzelem.

Tapsoló.

A játszótársak két egyenlő sorban állanak egymással szemközt mintegy 50—60 lépésnyire. Az A sorból valaki előlép és a B sor felé megy s ott 3-at tapsolván tenyereivel kihív, a legutolsó tapsra megfordul és helyére igyekszik. Ha üldözője elébb éri el, mintsem sorjába visszafuthat, úgy ő a fogoly, ellenkező esetben az üldöző esik fogolyul. A győzelem a legtöbb fogolyt ejtő soré lesz. Ha sokan játszanak, kettő, három vagy többen is futhatnak.

Nyúlásdi.

A játzók megfogják egymás kezét és kört alakítanak, melyben egy játszótárs, a nyúl áll. A körben állók kérdik tőle: nyulacska, hogy jöttél be a kertbe? mire ez azt feleli: beugrottam! Amazok ismét: láss hát hozz-á, hogy kerülsz ki? A nyúl most erővel, vagy fortélylyal ki igyekszik a körből, a mennyiben vagy a játzók kezei fölött kiugrik, vagy azok alatt kibújik, vagy a lánczot keresztül töri. Ha ez megtörtént, valamennyien üldözőbe veszik. A ki a nyulat először érinti vagy elfogja, az lesz a következő játékban a nyúl.

Páratlan.

A játszótársak párosával egymás mögé állanak. Egyik játzó az első pár elé áll, ezeknek háttal, és tenyerébe tapsolva: «egy, kettő, három, utolsó pár ide» kiáltással az utolsó párt előhívja. Ezek rögtön a sor egyik oldalán az egyik, a másik oldalon a másik előfutnak, hogy ott elől újra egyesüljenek. Az előlálló, a poroszló, kinek sem megfordulni, még oldalt pislantani sem szabad, azon pillanatban, midőn a kettő mellette elszalad, utánuk fut őket elérendő. Ha megfogja az egyiket még mielőtt egyesülnének, a fogolylyal első párt képez, ha nem, úgy a volt utolsó pár első lesz. A megmaradt «poroszló» marad.

Jer velem.

A játzók kört képeznek szorosán egymáshoz simulva, a körbe befelé állván. Egy künn a körön kívül marad, körülfutja a kört és valamelyiket megüti, mi közben «*jer velem*» felkiáltással elhívja. Ezt már most kétféleképp játzszák. Vagy egy irányban fut mindegyik, és ha a megérintett a «*kihívót*» megfogja, újra elfoglalhatja helyét, ellenkező esetben ő lesz «*kihívó*»-vá, és a másik lép helyére; vagy pedig a megérintett balra, a «*kihívó*» jobbra fut (vagy megfordítva). Ha összetalálkoznak, egymásnak kezét nyujtanak és aztán hamar tovább szaladnak; mindegyik igyekeztén az üres helyet előbb elfoglalni.

A vadászat.

Ezt legjobb oly helyen játzani, hol síkság, dombokkal, bokrok-
kal, stb. váltakozik. A játék hely határait a helyiséghez képest majd egy domb, majd egy patak vagy út, majd egy sövényzet jelzi. Egy bizonyos hely menhelynek nevezendő. 10-nél kevesebben alig játzszák. Egyik játzó lesz most a vadász, ki a többi játzótárs közül, a játzók számához képest 1—2 vagy többet kopóinak választ. Vadász és kopó messze látható jelvényekkel kell, hogy el legyenek látva. A vad állomány a menhelyen gyűlt össze. A vadász most hangosan kiáltja: «*szabad a futás!*» mire a vadak az erdőbe elszélednek és elbujnak. Pár percz múlva annak jelétül, hogy a vadászat megkezdődik, hangosan kiáltja: «*hallo, hallo!*» vagy: «*vége a szabad futásnak!*»

A játéknak már most ez a további folyamata:

1. A kit a vadász 3-szor megérint, kopó lesz.
2. A ki kezdetben a menhelyben maradt, szintén kopó lesz.
3. A kopók fogva csak addig tarthatják a vadat, míg a vadász 3-szor megérintette azt.
4. A vad, a vadász és kopók üldözése elől a menhelybe igyekszik, ha a kopók megfogják, kiszakíthatják magokat, de a kopókat ütniök nem szabad. Ha az erdőben már nincs több vad, a vadász ismét: «*szabad futás*»-t kiált.
5. A játék addig tart, míg minden vad el nem fogatott. A ki háromszor a menhelyhez juthatott, felszabadul. Ha nyílt helyen megy végbe a játék, menhely nem szükséges, hanem a vadász egy labdával igyekszik eltalálni a vadat, mely aztán kopóvá lesz.

Táboros.

A játzótért egy 40—50 lépés hosszú és 20—40 lépés széles derékszögű négyszög képezi minden oldalról cserjékkel, sövény-
nyel vagy akármivel körülhatárolva. Minden keskeny oldalon

van egy tábor, mely megszűről is felismerhető kell, hogy legyen. Mindegyik tábor jobb oldalán 2—3 lépés távolságban egy-egy fogoly-hely van úgy, hogy két szemközti sarokban egy-egy fogoly-hely van. A 20 és 40 közt levő játszó két pártra oszlanak és egy-egy tábort megszállanak. Most pl. az A párt egy ügyes játszója megnyitja a játékot, a midőn az ellenpárt felé szalad és azokat előnyomulásra csábítja. Nagyon messze nem mehet, mert az ellenpártból egynéhány előre fut és kézérintéssel elfogják. Ő egyiket sem érinthet meg, mert azok *később* futottak táborukból; visszafordul tehát táborához, mi által újlag «szabad»-dá lön, azaz újra előnyomulhat. Ez alatt az A pártból mások is előjönnek, kik a B pártbelieknél előbb jöven, ezeknek meg kell futamodniok, mert főszabály az: hogy csak *később előjövőknek* van joga az *előbb kirohanót* megérintenie és így elfognia. Sokan egyszerre ne rohanjanak előre.

Ha valakit elfognak, a játék pillanatnyilag megszűnik; az elfogott a fogoly-helyre áll, bal lábával a fogoly-helyen, jobb lábát azon kívül előre tévén és jobb kezét előre tartván. A játék egy-egy szakában csak egy ejthető foglyul. Ha 3 vagy 4 foglyul esik, a *játéknak vége van*.

Minden párt a foglyokat megszabadítani igyekszik, mi úgy történik, hogy egyik játészó érintetlenül az ellentábor fogoly-helyére nyomul és a fogoly előre nyújtott jobb kezét megérinti. A «felszabadult»-ak visszatérnek táboraikba. A fogolynak nem szabad megmentője elé szaladni. Még következő szabályok tartandók szem előtt:

1. Ha valaki a tér oldal határain túl szalad, fogolynak tekintendő.

2. A ki egy másikat megüt a nélkül, hogy joga volna ahoz, vagy «álj»-t kiált érintés nélkül, foglyul esik. Nézetkülönség esetén az állítólagos ütő határoz az érintés meg vagy meg nem történte iránt.

3. Ha mindkét játészó azt állítja, hogy *később* nyomult előre, úgy minden a réginél marad, visszatérnek táborukba.

4. Ha mindkét párt egyszerre tesz fogolyra szert, vagy ha egyik párt foglyul ejt valakit, a másik ugyanakkor egyet megment, az érvénytelen.

5. Ha egy párt egyidejűleg foglyul ejt valakit és megment egy foglyot, vagy ha egyszerre két foglyót ért, csak egyik érvényes szabad választás szerint.

6. A ki érintetlenül az ellentáborba nyomul, az a téren kívül visszatérhet táborába. De ez csak zavarólag hatván a játékra, elhagyandó.

7. A foglyoknak nem szabad a játszókat zavarniok.

Jegyzet. Gyakorlott játszók az úgynevezett «zászló-védő»-t is játszszák. Minden párt tábora előtt pár lépésnyire zászlót vagy botot tűz, a mely aztán az ellenpárt által elrablandó. Ha ez megtörténik, az illető párt játéknyszeres. Különbben a fenti szabályzatok itt is érvényesek.

Tyúk és karvaly.

Egyenletes lágy pázsiton legalkalmasabb ezt játszani. 10—15-en vehetnek részt benne, ha többen vannak, esetleg több játszóosztályok képződnek. A játék alap gondolata az, hogy egy tyúk csibéit védelmezi a ragadozó karvaly elől. A játszók két legérszbike adja a tyúkot és karvalyt. A többiek — a csibék — a tyúk mögé állanak, a mennyiben vagy a tyúkot adó játszó dereka köré font kendőbe, vagy egymást vállába fogódzkodnak. A karvaly ugrándozva közeledik, elcsipni igyekezvén valamelyik csibét. A tyúk — ki maga sérthetetlen — megvédi csibéit, a mennyiben ide-oda ugrándozva ügyes fordulatokkal a karvaly elé áll. A csibéknek is ügyelniök kell a karvalyra és mindig a tyúk háta mögé kell ügyes fordulatokkal bujniok. Ha a karvalynak egy csibét kiragadni sikerül, ez a karvaly foglyául esik, azt is meg lehet előre állapítani, hogy ily esetben mindazok, kik a megérintett csibe háta mögött állanak, szintén foglyul esnek. A játékot addig folytatják, míg a tyúk minden csibéit elragadta a karvaly.

Fekete ember.

Egy derékszögű négyszög kövekkel behatárolandó. Sorshúzás útján vagy bármikép egyik játékos a fekete ember lesz. Ő áll most az egyik táborba, a többiek mind a szemközti táborba. A fekete ember karjára jelvényt kap. Ezen kiáltással: «féltek a fekete embertől» ez elhagyja táborát, a többiek: «nem, nem!» kiáltással szintén előre nyomulnak és a fekete ember mellett el az ellentáborba igyekeznek. A fekete ember a másik táborba futása közben egyet vagy többet megérinteni törekszik a nélkül, hogy visszafordulna. Ha ez neki háromszori előnyomulás után nem sikerül, úgy más lép helyére. Minden fogoly az övéhez hasonló jelvényt kap és a fekete embernek segítségére lesz. A játék addig tart, míg mindből fekete ember lesz. — Ha már csak egy játékos maradt érintetlenül, úgy ennek 3-szor át kell futnia. Ha e közben sem érintetik, úgy joga van a következő játékban fekete embert kinevezni, ellenkező esetben ő lesz a fekete ember

a következő játszóban. — A ki a játszótér határain kívül fut, érintettnek tekintendő.

Medvejáték.

Ezt sokan szokták játszani és nagy térségen. A játszóknál közül egyik lesz az öreg medve, ki a medve határban tartózkodik. Kivülről minden játszónak font kendő van a kezében. Előrenyomulván a medve, feladata leszen összetett kezekkel valamelyik játszót megérintenie. Ha ez sikerül, a megütöttel visszafut határába, a többiek által ütésekkel üldözve. Ezután az öreg medve a fogollyal — most szintén medve font kendő nélkül — ismét kirohan összefogódzkodva vele úgy, hogy csak szabad kezükkel érinthetnek valakit. A hány játszó medvévé lesz, mindnek a kirohanásoknál össze kell fogódzkodni, és csak a két szélső «medve» üthet szabadon maradt kezével. Szabályok:

1. A ki egy medvét arcul üt, vagy útját állja, vagy fogva tartja, maga is medve lesz.

2. A ki a medvehelyre, vagy a játéktéren kívül fut, medve lesz.

3. Ha a medve láncolat megszakítatik, vissza kell futniok, míg az szoros, egy medvét sem szabad ütni.

Fazéktörés.

Egy szabad térségre, vagy inkább a játszótér közepébe dugott 2—3 láb magasságú botra agyagsuprot tesznek. A csuportól bizonyos számú lépésnyi távolságban egy játszó foglal helyet bekötött szemekkel, kinek kezébe bot adandó, melylyel a csupor kell összetörnie. A szembekötésnél a csuporütő arccal a csupor felé fordul, hogy az irányt magának megjegyezze, melyen menendő lesz. Bekötés után háromszor meg kell fordulnia sarkán, mi alatt azonban ügyelnie kell, hogy az eredeti irányt el ne téveszsze, mit azonban már rendszeren az első fordulatnál eltéveszt, mert bekötött szemekkel nehéz nem tévedni. Nevetséges azután látni, mint megy nagyokat lépve és azon biztos hiszemben, hogy céljába ér, az illető, botját magasra emeli és bum! talán a csupor tört szét? Nem! A levegőt hasította a bot. Általános kigúnyolás. Ezután átadja a szembekötőt egy másiknak. Így folytatódik a játék, míg egy szerencsésebb játszó általános örömkialtás közt összetöri a csuprot.

«Matt».

A játszó társaság két pártra oszolva a szabadon oly módon áll egymással szembe, hogy a két párt közt mintegy 20 lépésnyi távolság legyen Középen a homokba húzott vonal jelzi a határt.

Most egyesek az ellenséges területbe hatolnak és ellenségeiket tenyereikkel érinteni igyekeznek. Mihelyt ez valamelyiknek sikerült, «matt»-ot kell kiáltania és aztán rögtön az ellenséges területről távoznia. Mert ha a megérintett támadóját még ott éri, a támadóból lesz a fogoly.

A ki szabályszerűen «mat» lett, mint fogolynak le kell lépnie. A játék folytatódik, míg egyik párt teljesen «matt» lesz.

«*Komám asszony, hol az olló?*» vagy fiúknál: «*hol a csikómpajtás?*»

Ezen játékot legkevesebben hárman, legtöbben húszan játszhadják. A nem igen nagy térségen az összes játzók számánál egygyel kevesebb élőfák vagy földbe ásott fa-állványok, vagy földbe szúrt botok jelölendők ki *menhelyül* (otthonul). Ezen menhelyek egymástól kissé távolabb, 5—10 méternyire, körben vagy esetleg szétszórva is lehetnek. A játzók közül sorsolás szerint egy kijelöltetik *fogónak*. A *sorsolás* történhetik bizonyos verseskének a körbe állt játzókra alkalmazott tagolásával, midőn azon játzó lesz a fogó, a kire a hosszabb versnek utolsó szótagja esik, vagy pedig az, a kire a rövidebb versnek utolsó szótagja a sokszoros ismétlés után sem esik rá. Ez utóbbi verselési módnál a körből egymás után állnak ki azok, kiken végződik a vers, míg utóljára csak kettő között tétetik verselés. A versmondó önmagán kezdi mindig a verselést, míg a sorrend szerint vágre ő is kiesik a számításból. Sorsolás eszközölhető úgy is, hogy a játzók számánál egygyel kevesebb fadarabka feldobatik a levegőbe, és a ki nem bír egyet birtokába venni, az lesz a fogó. Vagy pedig annyi gyufaszálat fog egy valaki a markába, félig kilátszólag, a hányan játszanak; minden játzó húz egyet, a ki azt a szálat húzta ki véletlenül, a melynek eltakart fejes vége már előzőleg lecsipetett, az lesz a fogó.

A játzók most elhelyezkednek a kijelölt egyes fákhöz. A fogó pedig megindul keresni elveszített ollóját (csikóját) házról-házra (fától fához). Minden fa tulajdonosától kérdi: *komám asszony, hol az olló?* (fiúknál: *hol a csikóm pajtás?*) Erre mindazon helyeken, melyek a fogótól kissé távolabb esnek, ezen szavakat hangoztatják: *itt az olló!* (itt a csikó!) és ezzel egyidőben páronként összevissza egymással gyorsan helyet cserélnek. Ha a fogónak sikerül valamely gazdátlanul hagyott fát előbb megérinteni, mielőtt más valaki odaugornék, akkor megtalálta az ollót (csikót), és helyette az fogja keresni, az lesz a fogó, a kinek az ide-oda futkosásban nem jutott fa. Ha vita támadt a fölött, hogy ki a jogos tulajdonosa egy oly fának, melyhez ketten menekültek, vagyis ha nem lehet több szemtanúval megállapítani azt,

hogy melyik érinté meg kezével előbb a fát: ekkor gyors sors-huzással döntet a játék-vezető, t. i. ki a rövidebb fák-kát húzza, az lesz fogó.

Fához fogósdí.

Ezen játékot minél többen játszik, annál mulattatóbb. Játshatják legkevesebb hárman, de akár harminczan is. A térség és játsszók számának a nagysága szerint egymástól 5—10 méter távolban egy-egy élőfa vagy állványrész megjelöltetik krétával, mint olyan hely, a hol mindenki menekvést találhat a fogó üldözése előtt. Azonban mindég kevesebb menekvési helynek kell lenni, mint a mennyi az összes játsszók száma; ha nagy a térség, akkor több, ha kicsi, akkor kevesebb.

Sorsolás szerint egyik játsszó *fogó* lesz, a többi szétszóródva a kijelölt fákhöz állanak. Egy fánál többen is állhatnak. A fogó keresztül kasul futkároz, úgyszintén a többiek is egyik fától a másikhoz. Ha a fogónak sikerül egy fától távol állót üldözés közben kezével előbb megérintenie, mielőtt az valamelyik kijelölt fához érhetne, azonnal megszűnt fogó lenni, és helyette a megérintett lesz a fogó. Az újabb fogónak azonban az elődét rögtön elfognia nem szabad, míg ez is egy fához nem ért. Üldözés közben senkinek sem szabad a játék térről messze kifutva menekülnie, hanem ügyes hajlongással és gyorsan kanyarodó szökdelésekkel kell az esetleg szembe jövő fogónak érintései előtt kitérni.

A ki a játék-térről messze elfut, büntetésül fogóvá lesz. A játsszót vagy ruháját erősen megragadni a fogónak tilos. Elég ha kezével a ruháját csak megérinti.

Ezen játék elevenségét azzal szokás emelni, hogy a játsszók szóval és jelekkel incselkednek a fogóval; t. i. midőn valaki bizik saját fürgeségében, a fához csak a végső esetekben nyul. Legtöbbsnyire kiállnak a térség közepére és ott danolgatnak «rókárólka tánczoló, magyar csizmát ránczoló» és több eféle bobókás szólások között ugrándoznak, míg a fogó oda ugorva szét nem rebbenti őket.

Cziczézés.

A játsszók közül egy a fogó — czicze, — a többiek e körül futkároznak és incselkednek vele. Ha a czicze valakit megfogott, illetőleg ha csak a ruhájához is hozzáért kezével, azonnal ez lesz a czicze, amaz meg felszabadul. Minden megérintett játsszó, azonnal üldözőbe vehet mást, de az előbbeni cziczének utat kell engednie előbb a tova futhatásra és ki kell kiáltania ezt: én fogok.

Ha a játszó vagy esetleg csak a czicze már fáradt, kis időre szünet tartatik, a cziczenek «szünet» kiáltására. A «hajrá» szóra újból kezdődik a játék.

Szembekötödsi.

Ezen játéknak többféle módjai között kiválóan érdekes az, midőn a bekötött szeműnek ki is kell találnia azt, hogy kit fogott volt meg. A játszók ugyanis minden beszéd nélkül kerülgetik összevissza a bekötött szemmel fogót, a kinek mihelyt egyet sikerült megfognia, azonnal elkezdni tapogatni annak arczát és három ízben ümmögő hangot ád, a mely hangok mindegyikére köteles a megfogott egyén is valami változtatott hanggal válaszolni. Most a fogó megmondja kit gondol ő hogy megfogott, ha eltalálta, akkor a kendő emennek a szemére köttetik, ha nem, akkor tovább is ő marad a fogó. Mihelyt a fogó valakit megfogott és ezt kiáltja rá: «állj», akkor annak meg is kell előtte csendesen állnia.

Kendő rablás.

A játszó körben kis terpesz állásban, arczczal kifelé állanak egymástól fél (vagy egész) távolságra. Mindenki előtt földre téve hever az összefonott kendője. A kisorsolt játszó most, mint tolvaj jár a körön kívül és igyekszik valamelyik kendőt elcsenni a tulajdonosától, az pedig ezt meggátlandó félre taszítja az illetőt, vagy félre üti kezét a kendőjétől, mihelyt hozzá nyulni akar. Ha sikerül egy kendő elcsípése, akkor annak tulajdonosa rögtön körben futásnak ered, hogy a saját kendőjével meg ne verhesse a tolvaj. Egy körfutás után szerepet és helyet cserél a futó és kergető.

Róka vadászat.

A játék-térnek egy kis helye kijelöltetik mint róka-lyuk, melyben egyik kisorsolt játszó mint róka húzza meg magát. A többi játszó pedig közelből incselkednek szavakkal vele. Mindenkinek kezében egy összefonott kendő van ütésre készen. Végre a róka hirtelen kiugrik lyukából és üldözőbe veszi valamelyiket, ha kendőjével ezt sikerült egyszer megütnie, akkor az lesz a róka és ő felszabadul. Megjegyzendő azonban, hogy a rókának a lyuktól meszszebb szaladnia 10 lépésnyinél nem szabad. Ha ezen belől nem sikerült neki senkit sem azonnal megütnie, sietve igyekezzék ismét vissza lyukába, mert ekkor őt veszik üzöbe valamennyien és ütik-verik kendőikkel, ha eléri. Ha a róka visszamenekvésében egy lábon sántikálva szökdel vissza lyukához, így

őt nem szabad ütni, tehát így is megszabadulhat a veréstől, ha futással nem birt. Ha a róka kirohanásában rögtön megüthetett valakit, akkor ezen megütöttel bánnak el a többiek úgy, mint a rókával, bekergetik a róka-lyukba, hogy ő vegye át azon szerepet.

Farkas és ludak.

A kisebb gyermekek ezen kedvencz játékát így is említik: «jertek haza libuskáim». A játék-térnek közepén jelöltetik meg a farkasnak a tanyája, ez előtt a tér hosszában húzódik az 50—60 lépésnyi futó pályájok a libáknak. Sorsolás szerint egyik játészó mint farkas elhelyezkedik kijelölt barlangjában (bokorban), a többi játészókat pedig mint libákat, kitereli a külső métához a játék rendező, mint gazdasszonyuk: «hess ki a legelőre, hess!» Midőn mind kint vannak, akkor a gazdasszony visszajön a felső métához és onnan kiált ki: jertek haza libuskáim, — azok meg kívülről vissza kiáltják: nem merünk — mitől féltek, — farkastól, — jöttök-e tiszta búzára, — nem megyünk, — jöttök-e édes tejre, — nem megyünk, — jöttök-e karjaimba, — megyünk, megyünk, gi, gá, gá; gi gá, gá, — ezen szólamokra aztán rohanva neki indul az egész sereg, de a farkas is kiugrik a kellő pillanatban a futók közé és a hányat csak lehet, megérint kezével. Mind azok, kiket a farkas egy ütessel megérintett, fogoly-lá lesz és odamén a farkas tanyájára. A többiek pedig ismét ki a külső métához. A következő futamnál már a foglyok is, mint farkasok szerepelnek. Így végre ha mindenki megfogatott, maga a gazdasszony fut végig a pályán egyszer, ha megfogják, akkor ő lesz egyedül a farkas, ha nem, akkor új sorsolás történik.

A vadász és a kopók.

Egyik játészó vadásznak választatik, ki aztán a többi játészó közül két kopót választ magának. Ha egy kopó egy játészót elfogott, a vadász oda siet, és ketten aztán egy meghatározott helyre viszik, a hol a fogolynak addig, míg a vadász, vagy egy kopó mellette őrt áll, csendesesen ott kell maradnia, de elszaladhat, ha nem őrzik. Ha tehát a vadász újabb vadászatra akar indulni, egy kopót hí oda őrzés végett. A játék addig folyik, míg mind el nincs fogva.

Kakas és tyúkok.

A tyúkok egy helyről a másikkra kénytelenek szaladni. Ha a kakas e közben valamelyiket megérinthet, az illető köteles őt hátán elhordozni bizonyos időig és azontúl ő lesz a «kakas».

Határ-villongás.

Választás útján két egyenlő pártra oszlnak a játszók. Mind-egyik pártnak van egy kapitánya, ki embereit szélteben felállítja a határvonal mentén szembe az ellenpárttal, ő maga pedig hátuk mögött serénykedik a foglyul ejtett ellenségnek 3 ütessel birtokba vételével. Feladata ugyanis mindenkinek az ellenfélből valakit megfogva áthurczolni saját pártján-k kapitánya keze ügyébe. Mihelyt ez valakinek sikerül, illetőleg mihelyt egyik párt kapitánya egy ellenpártból hozzá harczott fogolyra 3 ütést mérhet, a játék azonnal szünetel és azon párt javára egy nyerő pont jegyeztetik fel. Határvonal lehet a két párt között, a játéktér szélteben húzott mélyebb kettős barázda, vagy valami természetes dombhát vagy földre helyezett torna-madracok, de árok vagy kerítés nem.

Ha valaki ezen határvonalon már áthúzgáltatott, de sikerül ismét vissza szabadulnia, mielőtt még az ellenfél kapitánya háromszor megérintette volna, úgy ez még nem tekintetik fogásnak. Ha egyik pártnak a kapitányát sikerül az ellenpártbelieknek foglyul ejteni, illetőleg a határvonalon át magukhoz rántani, ez két nyerő pontnak jegyeztetik. A határvonalat megkerülve oldalról támadni nem szabad, a kapitány által adott győzelmi jelre, sípjelre vagy «holla» kiáltására rögtön abban hagyandó a háborúskodás, ha egyszerre történik mindkét párton a foglyul ejtés, mindkét párt jegyez nyerő pontot, de az előbb felkiáltó kapitány pártja két pontot, a másik csak egyet. Minden újabb összecsapásban részt vesznek az imént foglyul ejtettek is. Valakit ruhájánál vagy fejénél fogva ránczигálni nem szabad. Egyre támadhatnak többen is, viszont egyet védhetnek, visszahúzhatnak többen is, de mihelyt a határvonalon a földre esett a megtámadott, azonnal félre állottnak veendő, illetőleg nem számít annak a foglyul ejtés, azon egy játszma alatt.

«Szoba kiadó».

A játszók egy kivételével helyeket választanak maguknak. Ez az egy körülmény s kérdi: «van e szoba kiadó?» s feleletül ezt kapja: «eredj csak tovább», míg ő háttal áll a játszóknak, ezek gyorsan helyeiket változtatják; ha a kereső helyet kerit magának, úgy az ez által kirekesztett lesz a «kereső». Ha sok keresés után nem talált helyet, jogában áll, valami jeladással, például tapssal helyváltoztatást követelni. E szavakra «mozogjatok» kötelesek mindnyájan helyeiket elhagyni, mi közben a kereső iparkodik egy üresen maradt helyre szert tenni.

Zugocska.

A játzók körben állanak egymástól távolabb jeleknél. Egyik a körben fel s alá járkálván így kiált: zugocskát keresek, nincs egy kis zugocska? Ezalatt a körben állók gyorsan helyeiket változtatják. Ha e közben a kereső helyet keríthet magának, úgy az ez által kirekesztett áll a körbe.

Gyűrű-szöktetés.

A játzók körbe állnak közel egymáshoz. Egy erősebb zsinegre ráfűznek egy karika gyűrűt. A zsineg két végét összekötik, és körben kifeszítve fogják kezeikkel. A zsineg oly hosszú legyen, a mily nagy a játzók köre. Most egyik kisorsolt játzó beáll a körbe hajszozni, illetőleg keresni és elfogni a gyűrűt, a melyet a játzók kézből-kézbe ide-oda csúsztatgatnak, rejtegetnek. A gyűrű gyorsan vándorol körben öszsvissza marokból-marokba, úgy hogy csak kevés pillanatokra tűnhet szemébe a keresőnek. Bajos eltalálni a gyűrű hollétét azért is, mert valamennyi játzó keze folyton mozog és mindenki untalan színeli, mintha a gyűrűt tényleg fogná és tovább adná, ha nincs is keze ügyében. De a gyűrű-kereső is ügyesen, türgén kapkodja el, hol ennél, hol amannál a játzónál két kezével a zsinórt, és végre mégis előtűnik a gyűrű. Ez esetben az megy be középre helyette, a kinek kezei alatt találatott a gyűrű. Szabály az, hogy a «kereső» a zsinórt csak egy «szöktető» előtt foghatja meg egyidőben, és köteles ekkor ezen gyanuba vett szöktető kezeit a zsinegről pillanatra levenni, hogy látszassék, ott-e a gyűrű vagy nincs.

Papucsszöktetés.

Ezen játék hasonló a gyűrű szöktetéshez. Csak hogy itt a játzók nem állnak, hanem a földön ülnek körben egymás mellett kuczorodva, felhúzott és zárt térdekkel. Kezeiket a térdek alá dugva tartják és azok alatt dugdosva adogatják a bizonyos papucsot egymásnak, hol ide, hol oda. A kör közepén leleskedő papucs-kereső pedig térdelve, guggolva vagy négykézláb sűrűtorog és gyorsan odanyul két kezével egyik-másiknak a térdek alá, hogy megfogja a vándorló papucsot. De ez nem megy oly könnyen, mert a körben ülők közel lévén egymáshoz, egy pillanattal tovább lökik és adogatják a papucsot. Azonkivül ravasz mozdulatokkal untalan tévútra vezetik a keresőt, mivel sokszor az viseli magát legcsendesebben, a ki épen fogja a papucsot és az dugdossa legizgatottabban jobbra-balra kezeit, a kitől leg-távolabb van a papucs. Szabály: hogy a papucsra ráülni vagy a térdek alul a körből kidobni nem szabad. Keresőnek az megy be, kinek kezében találatott a papucs.

Macska és egér

A játsszók által képzett körön belül áll az egér, azon kívül a macska. A macska meg akarja fogni az egeret és be akar jutni a körbe, mit azonban a játsszók megakadályozni törekednek. Ha félig benn van már a macska, vagy ha már benn van, az egeret kieresztik, a macskát pedig igyekeznek ben tartani. Rendesen az egér pártját fogják a játsszók.

Másodikat (v. harmadikat) elkergetni.

A játsszók egyenként (v. páronként egymás mögött) körben úgy állnak fel, hogy az egyesek (v. kettős old. sorok) egymástól 3—4 lépésnyi távolra legyenek. Egyik kisorsolt játsszó kezében fonott kendővel, hajsolja a másik kisorsolt játsszót a körön kívül. A kergetett egyén igyekezik gyors futással menekedni az ütések elől, vagy pedig gyorsan elejbe áll egyik körben álló egyénnek (v. párnak); a midőn aztán annak kell menekedni az ütések elől, a ki elé állt (vagy ha párok elé állott, akkor a hátul álló, mint harmadik fut el onnan). Ha a kergetőnek sikerült futás közben vagy helyben egy másodikat (v. harmadikat) megütnie, az esetben rögtön földre dobja kendőfonatát és beáll a körbe valaki elé. A verő kendőt most az veszi fel, ki imént megüttetett volt. A kergetőnek sem a menekvőnek nem szabad a körben keresztül, sem a körtől távol futnia.

Hogy adja a cserepét?

A játsszók párosan körben ülnek. A kire épen a sors esett, köröskörül jár, és valamelyik pár hátsó emberét megkérdi, hogy az előtte ülő «cserep» mennyibe kerül. A mennyit ez mond, annyiszor kell a kettőnek a kör körül futni, s a ki először jó helyére, az lesz a «cserepáruló».

Körül helyre.

A fiúk körben nem igen szorosan egymás mellett, foglalnak állást. Egyik kimegy a körből, és valakit kiválasztva megérint, mire rögtön jobbfelé iramodva a kört körülfutja, hogy minél előbb helyére térhessen. Annak t. i., kit megérintett, szintén körül kell futnia a kört, de balfelé. Az érintőnek könnyebb dolga van, mert el van készülve a futásra. Ugyanazért a másiknak annál ügyesebbnek kell lennie, különösen ügyesen kikerülni a másikat, ha a körbefutás közben vele találkozik. A ki később ér cél, az kezdi az újabb játékot.

Lyukban a róka.

A 15—30 lépésnyi hosszú és széles játszótéren egy bizonyos hely a rókalyuk. Minden játszónak fonott kendő a kezében. Egyik játzó sors útján vagy saját jószántából róka lesz, és a rókalyukba megy. A rókalyukon kívül, a rókának csak egy lábön szabad állania. Feladata valakit megütni. Szabályok:

1. A rókalyuk mindenkor elhagyásánál kötelessége a rókának ezt kiáltani: «Lyukból a róka!» Ha ezt elfelejti, visszakergetik ütésekkel.

2. Ha felemelt egyik lábát földre teszi a róka, a többiek visszakergetik.

3. Szabad a rókának akár a jobb, akár a bal lábán állani felváltva, a szerint, a mikor elfárad. Mindkét lábán is állhat addig, míg egy lélekzet vételre «huh»-t kiálthat.

4. Ha nagyon sokáig tartózkodik a lyukban, ki lehet őt kergetni.

5. Mihelyt a róka valakit megérint, az illető lesz a róka, az előbbi pedig a következő játszmában ütésmentes.

6. Abból is róka lesz, és az előbbi felszabadul, a ki a játszótér határain kívül, vagy a rókalyukba szalad, továbbá a ki a rókát megüti, mielőtt leteszi a lábát, vagy a ki megfogja, vagy futásánál kézzakarva útját állja.

Ha sok a játzó, két rókát lehet választani, kik vagy felváltva játszanak, vagy egyidejűleg.

Gumm.

Ezt két ajtós szobában játszszák. A játzók egyik ajtóból a másikba futnak; a ki először érkezik, az lesz a «gumm». Innen aztán a gumm kivételével mindnyájan vissza futnak az első ajtóhoz, a ki utóljára ér oda; azt megbüntetik, például nevét pöllengérré állítják.

«Én és te».

Ezt ketten játszhatják, vagy többen úgy, hogy két párt tagonként küzd. Az egyik egy meghatározott helyre ül, a másik pedig az elsőtől egy bizonyos távolságra áll. Az álló hármastapsára az ülő köteles felkelni és egy körfutással ismét a helyére ülni. Az álló ezalatt iparkodik, hogy az ülőt futás közben megérinthesse. Ha ez megtörtént, úgy ketten cserélik szerepeiket; ha nem: úgy újra kezdődik a játék és folyik mindaddig, míg az állónak nem sikerül az ülőt futás közben megérinteni.

Tyúk és héjja.

10—20-an játszhatják. Egyik a tyúk, a másik a héjja. A többiek a csibék, kik sorba egymás után a tyúk háta mögé állanak. A héjja elakarja a csibéket rabolni. E célból ügyes ugrásokkal hol jobbra, hol balra akar befurakodni a sorba, mit azonban a tyúk kiterjesztett karokkal megakadályoz. A csibéknek folyton szemmel kell tartani a «tyúk» forgásait, hogy mindig háta mögött maradhassanak. Ha aztán mégis sikerül a héjjának egy csibét elrabolni, úgy az annak háta mögött állók is foglyaiul esnek. A játék végződik, ha a héja valamennyi csibét elfogta.

«Rómába utazom».

A játékosok székeken ülnek egymásnak háttal. Egy körüljárja az ülőket és így szól: En Rómába utazom, magammal viszem «A»-t. Ez feláll és magával viszi B-t. Ez C-t s így tovább, míg minden szék üres lesz. Ekkor a vezető 3-szori körülfutást rendel, minek utána mindenki székre igyekszik szert tenni. Egy nem kap helyet s ez köteles «Rómába utazni».

Az abroncskergetés.

Közönséges hordó-abroncsot mind a két végén czérnával összefűznek, de úgy hogy mégis meglehetősen kerek legyen. Vasabroncsok belfelületeire csengettyűket is szokás aggatni. A felállított abroncs a játékos melléig érjen. A játékos kis pálczikával az abroncsot folytonos gördülésben tartja. Ügyesebb játékosok az abroncsot gördülés közben pálczikáikkal a levegőbe is hajtják, vagy épen keresztül is bujnak vagy ugranak rajta, de úgy, hogy azalatt és azután is az abroncs folytonos gördülésben maradjon. Ezen játék egyike a legszórakoztatóbbaknak. A ki egy bizonyos időben egy bizonyos vonalon az abroncsot a nélkül, hogy az leessék, tova gördíti, az lesz a nyertes.

Labdázás a népiskolákban.

A 6—12 éves gyermekeknél labda-játékoknak végképen való mellőzése — bármily szakszerű tornáztatás mellett is — tökéletlen testgyakorlást eredményezne. A labdázást itt nem helyettesíthetik sem a torna, sem bármely más külön játékok. Ezen okból oly méltatásban kell részesíteni a labda-játékokat a népiskolákban, a minőben akár magát az iskolai tornázást. Tehát nem lehet beérni egy pár játéknak itt rövid leírásával, hanem szem elé kell tární valamennyi kedvelt, üdvös hatású és többek által végezhető hazai labda-játékokat. Ámde ezek száma oly nagy, hogy csakis egy külön önálló füzetben mutathatók be teljes ismertetéssel. Ez megis történt már röviddel ezelőtt. Most tehát, midőn a népiskolai tornázás részletes kifejtés kísérletetett meg, fel kell hívjuk a figyelmet a «**Magyar labda-játékok kézikönyvére**», melyet Botka József pályanyertes munkája után a Magyar athletikai club megbízásából *Porzolt Lajos* írt és *Abafi Aigner Lajos* adott ki Budapesten. A népiskolai használat szempontjából tekintve azon labda-játékok könyvét, megjegyzzetelik, miszerint az ott felsorolt játékoknak egy részét a 6—12 éves gyermekek nem játszhatják, vagy nem célszerű felkaroltatni általok. Az egyes játékok méltatásánál itt hangsúlyoztatik, hogy leginkább ajánlhatók gyakori alkalmazásba vételre az ott 32., 33., 34., 35., 38., 39., 40., 41., 42., 53., 54., 55., 62., 63., 64., 67., 68., 82., 83., 84., 85., 87., 88. számok alatt írott játékok. Némi méltatásban részesülhetnek még a 36., 37., 45., 46., 47., 52., 57., 58., 59., 60., 61., 70., 73., 76., 81., 86., 89. és a 96. számú játékok. Azon könyvben írt 110 labda-játék közül azon számú játékok, melyek itt fel nem soroltattak, az elemi népiskolákban ne is vétessenek alkalmazásba, illetve azok játszása tiltassék el.

Külön játék-órák.

Gyermeknek gyermek kell játszótársul; tanítói parancsszóra játszani, esetleg nem kedvelt, játékot nagyobb teher a gyermeknek, mint akár minő más tanóra; játszani legalább is egy teljes óra kell, hogy üdvös hatása legyen testre és lélekre egyaránt; ezekből kiindulva minden iskola növendékeinek, de különösen a kisebb korúaknak hetenkint legalább egyszer pár órai időt kell hagyni oly játszhatásra, melyben egyenlő társak között szabadon cselekvőleg mozoghat, szabadon zajonghat, pezsegethet vére. Az ilyen külön játék időben tehát a gyermekek minden léptét és szavát tanítói oktatással és fegyelmezéssel nem keli nyomon követni. A tanítónak nem szükséges a játszó gyermek-sereg közé vegyülve azokkal együtt játszani. Maguknak a gyermekeknek kell játszótársasággá szervezkedniök, ők maguk választják meg játékaikat, magok bíráskodjanak magok között. Mindazonáltal egy felügyelő tanító jelenléte szükséges ezen külön játék-időben is, hogy esetleg rendetlenkedések, surlódások és helytelen játékos módok ne történjenek. Tanítói közbenjárulás szükséges még a játék-órák pontos betartásának ellenőrzésére, és a még nem eléggé ismert játék-módoknak és szabályoknak köztudomásul hozatalára.

Mielőtt játéktársaságokká szervezkednének a növendékek, a tanító megállapítja előre minden osztálynak a játék idejét. Ez legcélszerűbben úgy történhetik, hogy minden két osztály számára egy külön nap déluánja szabaddá tétetik, például hétfőn délután az 1. és 2. osztály, kedden délután 3. és 4. osztály, csütörtökön délután az 5. és 6. osztály megy a játék-térre, szerdán és pénteken délután azon osztályok játszanak, melyek illető napjaikon nem játszhattak rossz idő vagy más ok miatt, vagy esetleg akkor valamennyi osztály együtt, vagy valamelyik nagyobb számú osztály külön. Szombat és vasárnap délután ne tartassék játék-óra. Az ily módon elejtett délutáni tanórák szükség esetén átteendők a játszási nap délelőttjére és a következő azon nap délelőttjére, melynek délutánja különben is szabad, utolsó órának; ezen esetben az óraközi rövid szünetek pár perczezel megtoldandók. Az idő rosszasága vagy más ok miatt meg nem tartható játékok elmaradását mindig az illető tanító előre tudatja növendékeivel az nap délelőtt a tanórákban, ekkor a délutáni rendes tanórák megtartatnak azon osztály számára is.

A játékok a délutáni 3 és 7 órai időközökben tartassanak, legalább is egy óráig, legfeljebb két óra hosszúig. Czélszerű ezek szerint a *torna-órákat* is úgy beosztani, hogy azon nap délelőttjére essenek, melyben a tanórák megszorítottak, a játzsási délutánban torna-óra ne tartassék a játzsó osztálylyal. Igen meleg időben a játékre megjelenésre senki ne kényszeríttessék; szintén nem kell jönnie játzsásra a növendékeknek akkor, ha az nap délután 3 órára eső esik, vagy zivataros idő támad. Rendes körülmények között a játék-téren való pontos megjelenésre minden növendék kötelezendő. A játék-tértől igen távol lakók szülői kérelemre, — a betegek pedig orvosi vélemény alapján a megjelenés kötelezettsége alól telmenthetők. A játék-óráknak illetén kötelezővé tétele azért szüséges, mert különben maguktól a gyermekek nem szervezkedének tömegben.

A heves vérü élénk fiúk ugyan így is összejönnének kis csoportokban itt és amott labdázgatni, golyózni, gombozni; ámde a télenkebb és bús-komorságra hajlammal bíró és különösen a szülők egyetlen gyermekei és a gyengélkedők otthon üldögnének le szabad idejüket, vagy tétovázva tennének, vennének egyet-mást. Az ilyen gyermekek adják ki az ember- és világ-gyűlölő felnöttek legnagyobb részét. Míg ellenben a gyermek játzsó társaságba vegyülve önkéntelenül élénkül gondolkozás és cselekvés módja, beleszokik a társakkal érintkezésbe és társzeretethez. Ma még tán kedvetlenül és idegenkedve áll egyik-másik gyermek a játzsók közé, de holnap már hagyja magát sodortatni a játék árjába, holnapután ő is szerepel, intézkedik, végül felharsog az ő ajkán is a kacaj és — keresni fogja a játzsó-társakat parancs nélkül is, játékszenvedélyből.

Külön játék-órák leginkább akkor tartandók, mikor kint a szabad ég alatt lehet játzsani, tehát a félév kezdetével és lefolyásában leginkább; azonban rendezhetők télen is, ha van e célra alkalmas tágas terem vagy széles, hosszú gang.

Játzsó-társaság szervezése és felosztása így történik: Minden osztály választ magának egy «játék királyt» az ügyesebbek közül, a ki felel a rendre, bíraskodik a pártviszályokban. Választ az osztály ezután annyi «játék vezért», a mennyi játzsó osztályba akarnak oszolni. Ezután az egész osztály egy sorba áll, velök szemben állnak a vezérek, egymástól oldalt 15—20 lépésnyi távolban (annyi lépésre, mennyien lesznek a játzsók egy vezér alatt). Most a vezérek egymásután egyenkint választanak magukhoz játzsókat, kik a sorból kilépnek vezérük mellé. Az így alakult 15—20 tagú osztályoknak együtt kell mindig játzsaniok az egész iskolai év alatt, ha csak egyik-másiknak átlépését

más osztályba csere útján valamely különös okból a játék király el nem rendeli. Minden alosztályban az illető vezér választ magának egy «alvezért», a kinek főszerepe rendszeren a játékokban az egyik pártot vezetni a vezér alatt levő másik-párttal szemben, és segíteni a vezérnek a játékszabályok pontos betartásában. Játék közben egyik osztályból átlépni a másikhoz időnként meg nem engedhető. Mindenkinek állandóan be kell osztva lennie valamely osztályba. Minden választás a felügyelő tanító megerősítésétől függ. A legnagyobb iskola osztálynak játék-királya bizalmi állást foglal el valamennyi osztály csoportjaiban, kirándulásoknál ő a főrendező. A királyok, vezérek és alvezérek a tanító vezetése alatt, némelykor külön mintaszerű játékokat rendeznek, hogy megállapítsák, minő játékokat czélszerű gyakrabban és mily módon alkalmazásba vétetni.

A tanító teendője; a játéktéren folyton jelen lenni; a játék-királyoktól beszédni a jelentést, hogy kik hiányoznak esetleg a játszó közül; felügyelni, hogy senki ne távozzék a játék idő letelte előtt, vagy esetleg erre egyeseknek engedélyt adni; az esetleg káros hatású helytelen játszási módot megszüntettetni; az osztályok egyesítésével időnként verseny-gyakorlatokat rendezni; a játék-szerekben előfordult rongálásokról és a ki- és hazaszállításról szóló jelentéseket a játék-királyoktól átvenni.

A játék-szerek számára egy kis kézi-kocsi szerzendő be, melyen történik a zárható szer-láda, a vizes kanna, botok és rudak kiszállítása a játék-térre, ha ugyan nem lenne helyben ott egy alkalmas kis raktár helyiség. A szer-kocsit felváltva viszik egyszer az egyik osztály, másszor a másik. A szerek kiosztása használatra a tanító jelenlétében történik a szerint, a mint a játék-király beszédi a vezérektől az osztályok kívánságát a választott játékokra nézve. A szerek kicserélése és visszaszolgáltatása szintén a tanító jelenlétében történik. *A kívánt szerek* kiszolgáltatása csak az esetben tagadható meg, ha esetleg a játék-tér miatt vagy a játszó nagyobb számánál fogva azon időben zavarok állának be az által. Ha egyszerre több osztály kíván ugyanazon szerrel játszani, és ha kellő számú olyan játék-szer nincs, ez esetben a tanító megállapítja a játszási sorrendet, hogy t. i. melyik alosztály kapja a kívánt szert előbb vagy utóbb, vagy melyik nyeri az előjogot a következő játék-órában legelőbb használni azt.

A játék-tér beosztása már kezdetben és állandóan úgy történjék, hogy minden osztálynak jusson fal vagy kerítés mellett álló rész és kellő szabad tér is, hogy különösen a dobálás labdajátékok, de a kergetődző játék-módok is gyakran elővétethessenek. Azon-

kivül kell hagyni szabad térséget is középen, hol a szer-kocsi és vizes kanna állanak. Tanítói engedély nélkül egyik alosztály sem hagyhatja el kijelölt helyét.

A *játék-rendet* mindig a tanító szabja ki nagy körvonalokban, de a részletekben az illető játékosok határoznak. Vegyük például azt az esetet, hogy 6 játék-osztály akar egyszerre játszani külön-külön: ekkor a tanító előre kijelenti a játék-királynak, hogy a szerek mennyisége és a hely minősége szerint kiütős labdázást játszhat például egy alosztály, dobálósat három alosztály, kergetődzőset egy, golyózást, karikázást ennyi meg ennyi osztály, Ezen tanítói kijelentésre a játék-király begyűjti a vezérektől az alosztályok kívánságait és megállapítja minden alosztálynak a játszási sorrendjét, megmondja melyik alosztály az első sorban ilyen vagy amolyan játékot, és mielő játékot vehetnek elő második vagy harmadsorban. Tehát mindvégig egy és ugyanazon játékot csak akkor játszhat valamely osztály, ha a kezei között lévő játék-szerre, vagy az általa igénybe vett nagyobb térre nincs szüksége egy másik osztálynak. Rendesen 2—3 játékot játszik minden alosztály egy alkalommal. Gyakrabban egyesülhetnek is az osztályok viszonyos óhaj szerint valamely nagyobb játszma céljából a játék-király vagy a legidősebb vezér vezetése alatt. Ha az együtt játszó csoportnak $\frac{2}{3}$ da játék-változást kíván, ez azonnal bejelentendő a játék-király útján a tanítónak, a ki az engedélyt megadja a többszörös játék változtatásra is, esetenként a körülmények szerint.

Minden osztályban már előre egyszer és mindenkorra megtörténik a két pártra osztás, hogy ne kelljen untalan a helyszínen ezzel vesződni. A labda-játékok főbbjei és kedveltebbjei délutánonként felváltva vétetnek elő. Általában nem célszerű igen sokféle játékokat venni alkalmazásba; kevés félélt, de azt alaposan és szenvedélylyel, kedvvel játszani, ez a fő.

Végül igen kívánatosnak jeleztetik, a minél nagyobb játék-tér szerzése, különösen a kiütős labda-játékok végett, mert az iskolai tornázásnak játékok által való teljessé tételét leginkább a labda-játékok lelkes űzésével eszközölhetjük, ezeket, mint koronáját a játékoknak különösen figyelmébe kell, hogy vegye tanító és játék-rendezők egyaránt.

Versenyjátékok a népiskolákban.

Általában majd minden játék bizonyos versengés a játszóik között. De tulajdonképen verseny-játékokul itt csak bizonyos tornászati működéseknek athletikai színezettel való kedélyes gyakorlása vétetnek. Tehát futás, ugrás, járás, kötél-húzás, birkózás egymással vetélkedve. Megjegyezz'etik, miszerint a népiskolákban a versenyek rendezéseinek célja nem lehet a minél nagyobb eredmények után való küzködtetés, hanem pusztán az egymás ellen kedélyes és szelid küzdelemmel játszva edzés.

Az 1—3. elemi népiskolai osztályú növendékekkel egyáltalában nem kell még játszva sem versenyt rendezni a fent írt működésekkel; ezeknek egymással való versengéseik csakis a rendes üdülési játékjukban és a tornázási helyes és szép mozgásokra törekvéseikben találjanak tápot. A 4—6. osztálybeliek is csak ritka esetekben versenyeztessenek, akkor is csak játszó módon rövid pár percig. A komolyabb versenyzések csak a felsőbb népiskoláknál és a közép tanodáknál vehetik kezdetüket.

Játékszerű versengés módok a 4—6. osztályban: *Járással*, 100 méter hosszú pályán 6—10-enként indítani, gyors ütemben szabályosan lépkedve, előbb éri a kilépő láb sarka a földet, azután a talp és lábhegy, felső test egyenesen kissé hátra felé tartva, karok lóbáznak, az egyes csoportok győztesei egymással újabb versenybe nem mennek, díjat nem kapnak. Kiinduló helyzet kis rohamállás, bal kar, bal láb elől, jobb kar és láb hátul, fej egyenesen feltartatik.

Futással verseny: 50—60 méter hosszú pályát, kis csapatonként jeladásra indulva, 11—13 másodperc alatt befuttathatni. A lépések még egyszer oly gyorsak legyenek, mint a közönséges járásnál, 4 lépés járási idő alatt 8 lépés futás. Futás közben felső testtel kissé előre dőlni, karok szögtartásban mozognak, mindig lábhegyeken futni, a futás végeztével nem állni meg rögtön, hanem pár másodpercig még tovább járás és többször nagyot lélegzelní, fej mindég emelve tartassék, mell kidomborítva, mint a felnőtteknél. Kitartó futással versenyezni a népiskolákban még 2 percig sem szabad, de verseny nélkül folyton egyformán lassan lehet 5 percig is. Játékképen is csak igen ritkán veendő versenyül.

Versenyugrás szintén csak a 4—6. osztálybelieknél, ott is játékszerűleg, mihelyt eléretett az a távolság vagy magasság, melynél a versenyzők fele már nagyobbbat nem birt ugrani egyszeri javítások után sem, azonnal abban hagyandó a versenyzés, győztesek a kik átugrottak még. Az ugrási mód neki szaladással egy lábbal elugrassal.

Versenyben kötélhúzás 12 éven alól levő gyermekeknek egyáltalában nem való, de azért itt megemlítetik, mint oly versenyzési mód, mely már a felső népiskolákban is elővehető.

Verseny birkózások az elemi népiskolák 5—6. osztályában is csak közös társasjáték módra történjenek, t. i. valamennyien egy sorba sorakozz, jobbról kettős beosztás, minden kettős az egyes elé kisorakozni, jobbra rézsút előre lépji, egyesek a kettősök vállaira előre vállfogás föl, jobbról kezdve minden második pár 3 (4) lépést előre indulj, karokat le, kettős az egyessel szemközt; most összefogódnzi a magyar birkózás módjára, jobb kézzel az ellenfél bal válla fölött nyulni le, bal kézzel pedig a derekánál fogni át és összefogva a két kezét rászorítani, lábak terpesz állásban, törzs előre hajlítva. Most jobbra és balra döntögetni, húzni, tolni az ellenfelet, míg végül sikerül őt a földre esésbe hozni. Mihelyt egyik vagy mindkettő a földet érintik a test-törzs bármely részével, azonnal meg kell szünnie a birkózásnak is. Tilos egymásnak a ruháját, haját fogni; egymást lökni, ütni, csipni vagy épen harapni, karját elcsavarni, lábbal gáncsolni egyáltalában nem engedhető meg. A tanító «elég» szavára azonnal meg kell szünni minden húzakodásnak.

Játékok a torna-órába ékelve.

El kell ismerni azt, miszerint különösen a 6—12 éves gyermekeknél az iskolai tornázás csakis játékokkal vegyítve felelhet meg azon edzési és nevelési magas célokknak, mik végett alkalmaztatik. A játékok nélkül túlszigorúan alkalmazott iskolai tornázás lenyűgözi a gyermeki kedélyt, megbénítja a szabad érzeteknek és az öncselekvési hajlamoknak fejlődését; de viszont a játékszenvedélyek túlsapongása meg, semmiben határt nem ismerő féktelen természetet olt a gyermekbe. Tehát a helyes eljárás csak ez lehet: 1. Bizonyos rendszerben § vezérlési paracs-

szókkal testgyakorlást ízetni oly módon, mint e könyvben megíratott. 2. Beékelni az 1 alatt írt működtetésbe játékokat. 3. Módot és alkalmat szolgáltatni a gyermekeknek a tömeges és teljesen szabad játszhatásokra, legalább is egyszer hetenkint vagy 2 órai tartamra.

Minden egyes torna-órában kell lenni legalább is $\frac{1}{4}$ órai oly működtetésnek, melyben több a játékszerűség, mint a fegyelmezett komoly munka. E célból a torna-tanító vagy az elébb írt ismertetett játékokból vétet elő pár legalkalmassabbat, vagy pedig a rendes torna-működések egynémelyikét végezteti mulattató móddal. A játék megválasztásakor figyelem fordítandó ezekre: teremben vagy szabad ég alatt, hideg vagy meleg légmérsékletben, nagy vagy szűk téren, kevés vagy sok számú növendékekkel történik-e játszátás? Ezek szerint a tanító kiválasztván a megfelelő és általában kedvelt játékokat, a növendékeket felosztja játék-csoportokra, mindegyikhez kirendel két előtornászt, a kik a kijelölt játéknak szabályai szerint együtt játszanak csapatjukkal. Ha azonban egyáltalában bajos az ilyen csoportonkint játszátás, ha t. i. játékvezetők még kiképezve nincsenek, vagy játékszerek nincsenek kéznél, vagy a növendékek még jó magaviseletre szoktatva nincsenek, vagy a játszók sokasága és térszűke miatt, vagy bármi más időleges okok miatt kisebb csoportokban magukra hagyva a növendékeket nem mutatkozik még célszerűnek: ez esetben a tanító az összes tanítványait vezérszavakkal együtt játszátja. Ilyen nagy tömegben rövid ideig játszátás tanítói fegyelmezéssel, tanítói vezetéssel történvén, korlátoztatik a játékszenvedély, nagyobb zajongás és ide-oda csapongás, rendetlen csoportokba elegyedés tiltatik. Ilyen esetben a legtöbb szokásos népies játék alkalmazásba nem vétethetik, hanem ezek helyett inkább a «játék-versenyek» czime alatt írottakhoz hasonló játékok. Például legyen itt még egy pár e fajta játék.

«Zerge vadászat». A torna-tér közepén felállítatnak az ugrómérczék, rá lehető hosszú nádpálcza tétetik térd magasságban, azon innen és túl is egy-egy ugró-deszka tétetik részint szembe egymással, az összes növendékek két külön oldal sorba állítatnak fel az ugró szeren innen és túlra, arczczal a deszka felé; most adott jelre mindkét sor egyszerre futásnak ered, a deszkára érvén egymás után ugrálnak keresztül a pálczán «roham» (athleta) ugrással (egy lábbal el, egy lábra le) és megállapodás nélkül tovább futnak és vissza kanyarodva csatlakoznak a túl oldalról futó és ugró sor végéhez, a túlsó másik deszkára jutván ismét ugrás; így mindkét sor egyesülvén hosszúkás körben szalad folyton és ugrálnak egyenként a deszkára jutván, a 3. kör után a

vezetők innen és túl megállnak, pihenés. Ha valaki a pálczát véletlenül leveri, a sorok újra állanak fel innen és túlra.

Földön hanyatt fekvésből indítani versenytutásba 10—20 méter távra. Összes növendékek pihenő állásban oldalt két sorban, vagy a felső téren nagy félkörben állnak vagy ülnek, hogy láthassák a versenyzőket, kiket 8—10-esével állítat ki a tanító, illetve, hanyatt fekvésbe vezérli; karok fejfélé, lábak a futandó pálya iránya felé nyujtatnak, adott jelre minden fekvő gyorsan talpra kelve futásnak ered, győztes az, ki a végeznél a földön keresztül fektetett z-inórt legelőbb átlépi.

Törökülésből indítani versenytutásba, a futópálya fele útjában futás közben egyszer egészen körül fordulni és tovább futni; 20—30 méter távra a célpont.

Négykézlábon állásból indítani bukfencczel állásba és tovább futásba vagy mindvégig négykézlábon futtatni. (5—6. oszt.)

«*Kakasviadal*,» nagy körben állnak (vagy ülnek) a növendékek, jobbról kezdve körben balra kettős beosztás párokra, az első 6 (8—10) pár a kör közepe felé belépni, ki-ki a maga párjával szemközt, karokat mellre kulcsolni bal (*j*) lábat a földről fel-emelni, «rajta» szóra kezdeni a viaskodást, egy lábon szökdecselve vállal taszigálni az ellenfelet mindaddig, míg az, vagy maga a támadó a földet nem érinti az imént felemelt lábbal. A ki bár pillanatra is páros lábra leállott, azonnal köteles a körből kilépni, a ki legyőzte így az ellenfelet, kereshet magának más ellenfelet a még bent maradottak közül, a legutóbb bent maradt a győztes, ezután a következő párok viaskodnak. (5—6. oszt.)

Talicskázás, összes növendéket egymás mögött állíttatni két arcsorban $\frac{1}{2}$ távolsáig nyitódva, az első sorban levők guggolás le, tenyereket földre támasztani és lábakat hátra terpesztéssel ki-nyujtani, a hátul állók guggolás le, az elől fekvéssel támaszban levő párjuknak lábait fogni és felegyenesedni, az indulj szóra lassan előre lépkedve tolni a kezeiken járókat. 3—4 méternél távolabbra még a 4—6. osztály se, az 1—3. osztály pedig helyből ki se léptetessék.

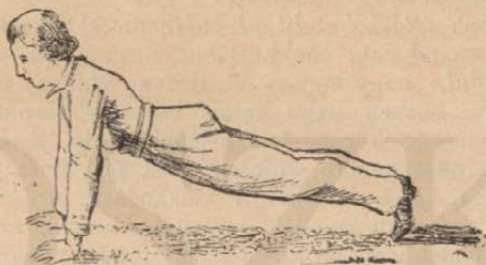
Hátan hordozása egymásnak, két sorban, a hátul állók emezeknek a derekára lovagulás, a vállaknál karkulcsolással fogódzni, először oldalsorba fordulás vezéreltetik, azután lassú menet egymás után; csak a 4—6. osztályban, ott se tovább 10—20 lépésnyinél.

Kéztapsolás folytonosan egyenlő lassú ütemben, mi alatt lassan le kell guggolni, *ülni és hanyatt fekiüdni*, abból ismét felegyenesedni kéz és karok segítsége nélkül térdeléssel; tapsolásra a tanító folyton vezérli az ütemet stb.

Földön fekvéssel és támaszokkal összgyakorlatok.

A növendékek körben vagy egész távolságra nyitott sortestbe állítatnak, és ha a föld vagy padozat nem nedves és nem igen hideg, akkor következő gyakorlatokhoz hasonlóan $\frac{1}{4}$ órát némelykor alkalmazásba venni czélszerű.

Mellső fekvés felváltva mellső fektámaszszal, kezeket a lábak előtt a földre téve guggolás le 1, lábakkal (v. kezekkel) hátra (v. előre) lépkedni (v. ugrani) 2. — Mellső (hasra) fekvésben páros kar feszítés előre fejfélé, onnét o'dalt és le a test mellé és ismét vissza, vagy páros sarkemelés és leeresztés, vagy nyújtott lábfejlesztés oldalt terpesztéssel és vissza zárni a lábakat. Kezeket



30. ábra.

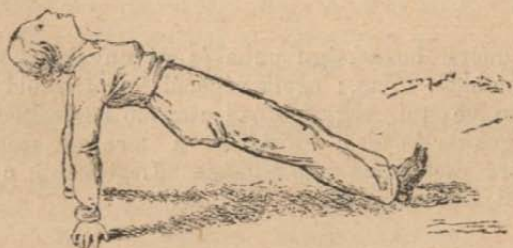


31. ábra.

a mellhez hozni karhajlítással és tenyérrel a földre támasztani, azután karnyújtással a testtörzset feltámasztani, térd marad a földön, ezt többször egymás után, karhajlítás 1, nyújtás 2. — Ugyanezen fekvéssel támasz a térd felemelésével és földre bocsátásával 1, 2. — Mellső fekvéssel támasz a kezeken és lábhegyeken, ebben a helyzetben vátogatott kar (vagy láb) emelés nyújtva (v. hajlítva), bal 1, vissza 2, jobb 3, vissza 4. Ugyanezen a fektámaszban karhajlítás és nyújtás két ütemben 1=2. A IV—VI. oszt. lebegő fektámaszba bal (*j*) kar és jobb (*b*) láb emeléssel egyidőben. (L. a 30. és 31. ábrákat).

Hátsó fekvés (hanyatt) *felváltva fektámaszszal és üléssel*, kezeket a lábak mögött a földre téve guggolás le 1, lábakkal (vagy

kezekkel) előre (v. hátra) lépkedni lábnyújtásig ülésbe 2 — Ülésből törzsemelés a földről fel, egyidőben kis térdhajlítás és a karokkal feszításmoz 1, vissza 2. — Ülésből törzsemelés és előre lépkedni lábak és törzsnyújtásig 1 ülés 2. (L. a 32. ábrát). Ülés-



32. ábra.

ből hanyatfekvésbe le. Hanyat fekvésben különféle kar- és lábgyakorlatok, u. m. emelések, lendítések, lökések v. ütések különféle irányban, mint a tagszabaegyakorlatoknál íratott.

Oldal fekvés felváltva oldal fektámaszszal és tompor ülésel. Mellső vagy hátsó fektámaszból jobbra (b) $\frac{1}{4}$ fordulat és csak



33. ábra.

a jobb (b) kéz marad a földre támasztva, a másik kéz szabadon a testhez feszítették vagy csipőre tétetik, mi alatt a derék homorítottatik az egész test kinyújtatik, 1. azután kis törzshajlítással földre bocsátani a közép testet tompor üléshez 2. — A IV—VI. oszt. az oldal fektámaszban végezhet a szabad karral és szabad lábbal emeléseket, lendítéseket, hajlításokat és nyújtásokat. (L. a 33. ábrát).

Gyakorlatok hosszú lengő-kötéllel.

Egy 5—6 méter hosszúságu puha és vékonyabb kötéll kétféle móddal használható, u. m.: egyik végénél fogva a föld felett vízszintes körben vezetni, vagy fel- és lecsapódó körívekben forgatni. Mind a két gyakorlás által erősödik a tornázó szem-mértéke, bátor és gyors cselekvési eltökéltsége. Leginkább csak a III. osztályon felül alkalmazandók.

Vízszintes körben kötéll-körzés.

A vezető torna-tanító kezébe veszi azon lengő-kötél egyik végét, melynek a másik végére cserhéjjal vagy egyébbel telített zacskó van kötve. A tornázó növendékek (20—30) pedig körül állják a tanítót, tőle oly távolban, minő hosszúra eresztetik a körözendő kötéll. A tanító most elkezdí a kötelet a föld felett lehető kis magasságban vízszintesen maga körül forgatni, ő szintén forogván vele, vagy egyik kézből másikba veszi át a kötelet, mint a gabona nyomtatók, a növendékek pedig egymás után felugrálnek azon pillanatokban, midőn a kötéll lábukig csapódik.

Arczczal vagy a háttal a kör központja felé fordulva állani, vagy arcczal szembe a kötéll körmozgási irányával, vagy azzal egy irányba fordulva állani, és untalan felugrani a kötéll odaérkeztekor. A felugrás történhetik egyidőben mind a két térdnek (v. saroknak) felrúntásával, $\frac{1}{4}$ v. $\frac{1}{2}$ fordulattal repülés közben.

Lehet felugrálni körben, menet vagy futás közben, ugyanis a kötéll mozgási irányával szembe haladva a kötéll közeledtekor egy lábbal felugrás és ismét tovább menet v. futás. Ha pedig a kötéll mozgásával egyirányban járnak vagy futnak az illetők, akkor ugranak fel, ha a kötéll hátulról utóléri egyenként őket.

A IV—VI. osztálybeliek mellső fekvéssel kezekre támaszkodva vagy négykézláb guggolva is szökdelhetnek a kezeiken (arcczal a kör központja felé, lábak távolabb, mintsem a köröző kötéll érinthetné), a lábaikon (arcczal a körből kifelé, a kötéll vége csak a lábakat ütheti, de a támaszkodó kezeket nem) vagy a kezeken és lábakon guggolásból egy-zerre ugrani fel a kellő pillanatokban

A kötéll körben hajtása mindig gyenge legyen, a zacskó puha

Föl és le körben kötél-forgatás.

Az előbb irt lengő-kötél egyik végére vas karika illesztendő és így ráakasztandó valamely állványoszlopon vállmagasságban levő vas horogra; másik vége felé a kötelet a torna-tanító veszi kezébe és lassan forgatja azt úgy, hogy a kötél közép része alatt közvetlenül a föld felett, esetleg azt érintve is, szép ívben mozogjon.

A növendékek felállítása kezdetben egy, utóbb két sorban történjék.

A gyakorlatok helyben szökdelések, a lengő-kötél a'att áttútasok, átugrások:

Helyben szökdelés, arczczal a tartó felé vagy más irányba, páros lábbal egyszerre felugrás, vagy előbb egyik lábat, azután a másikat rántani fel, repülés közben fordulatok.

Helyben egyszer (v. 2—3-szor) szökdelés, a második (v. 3—4-ik) körzés közben pedig *kifutni a kötél alatt* egyik v. másik oldalra.

Helyben párosával egyszerre szökdelni, midőn ketten állnak be középre a kötélnék egyik oldalához.

Átfutni a körben hajtott *kötél alatt* egyik oldalról a másikra, eleinte egyesével, utóbb párosával kézfogással; kezdetben vezérlés után, utóbb e nélkül, vagy e mellett, de meghatározva a futás idejét, például minden következő (v. 2-ik) körlendület alkalmával átfut a sorból a legközelebb álló vagy jövő. Az átfutást azon pillanatban kell tétovázás nélkül megkísérleni, midőn a kötél a futni készülőnek az arca előtt vágódik le fölülről. Az ellenkező körmozgáskor a kötelet átugrani kell.

Átugrani neki futással a térd magasságig emelt és könnyedén, nyugodtan tartott kötelet.

Átugrani futammal az ide-oda lassan *himbázott* kötelet; az átugrás azon pillanatra essék, melyben a kötél a föld fölött a legkisebb magasságba érkezett, futni az ugráshoz akkor kell, midőn szembe lendül a kötél. Itt is előbb a tornász tetszés szerint bármely lengés után futhat, de utóbb vezérelni kell, illetőleg előre megállapítani, hányadik lengés után kell futni és ugrani. Ugyanezt páronként is egyszerre.

Átugrani futammal a körben forgatott kötelet; közel állásból akkor indulni neki, midőn a kötél körlengésében a tulsó oldalra már fej magasságig leszállott volt.

Két sorbeliek egyszerre: ugyanis az egyik sorbeliek a kötélnék ezen oldalán, kissé oldalvást állanak egymás háta mögött, a másik sor pedig a tulsó oldalon áll. Körzéskor innen a kötél *alatt futnak* át, amott meg a kötél *fölött ugranak* át a másik oldalra. Egyik sor balra, másik jobbra kanyarodik vissza és jön előbbeni

helyére, honnét újból az előbbeni módon jut a túlsó oldalra át. Többszöri ismétlés után végül a kötél ellenkező irányban köröztetik, ez által felcserélődnek a sorok teendői is.

Befutni (v. beugrani) a kötél közép vonalába, ott pillanatnyi megállapodás után egyet helyben felugrani és azután átfutni a túlsó oldalra (vagy vissza futni az előbbeni oldalra).

Az ügyesebb és nagyobb fiúk megkísérthetik a rövid lengőkötéllel két ugrásnak kapcsolatba hozatalát a hosszú lengőkötélnek egy ugrásával, ugyanis beállni a hosszú lengőkötélhez és annak egy körmozgása alatt a rövid lengőkötéllel két gyors ugrást tenni, úgy intézvé, hogy a második ugrás már egyszerűs mind a nagy kötélnek is szabad utat engedjen a lábak alatt.

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

Szertornázás az elemi népiskolákban.

U g r á s.

Bizonyos magasság vagy távolság átugrásához rendszeren valamely tárgyat, szert is használatba kell venni; azért, — és az ezen ugrások sajátos céljánál fogva is a szery gyakorlatok közé vett *ugrásokat* meg kell különböztetni azon *szökdelésektől*, mik a szabadgyakorlatok körében vétetnek alkalmazásba.

Az elemi népiskolákban a magas és távol ugrásoknál a növényedékek 10—15 tagból álló külön csapatokra osztatnak fel, minden csapatnak külön ugrószere és előtornásza van (ugró-deszka és pácza tartó mérczék), de azért úgy állítatnak fel csapatonként, hogy valamennyit egy tanító vezérelhesse; például: az ugró készülékek egy vonalba, egymástól 6—10 lépésnyire állítatnak fel, minden csapat az ő szerével áll szemben, vagy a mellett bal oldalról kis arczsorban (vagy a jobb oldalon szárny-változtatott sorban).

A gyakorlatok kezdetén a torna-tanító hangosan kiáltja a végzendő ugrás milyenségét és módját, szután vezérli: előtornászok az ugráshoz kiállani, — ugrás, vagy 1—2, (a helyből ugrásnál), vagy indulj (a futammal ugrásnál). Mialatt az előtornászok végzik az ugrást, az alatt a csapatok első egyénei szintén megindulnak az ugró deszkához vagy a kiálló helyre. Az előtornászok végezvén az ugrást, pillanatig még a leugró helyen maradnak míg t. i. a tanító taps jellel vagy szóbeli vezérléssel neki nem indítja az ugrásnak az újabban kiállottakat; ha ez megtörtént, akkor az előtornászok félre állnak az ugró mérczék mellé. Ha a csapatok első egyénei is végezték az ugrást, akkor a köve kezű tanítói jeladásra ezek balra (j) kanyarodva vissza mennek a sor háta megett illető helyeikre és ugyanekkor ugranak a már előzőleg kiállott következő egyének és így tovább. Az előtornászok feladata az ugró készüléket időnként igazgatni a leugrási talajt egyengetni és a csapatjabelieket figyelmeztetni, ugrási hibáikra, oktató tanácsaikkal és buzdításokkal hatni reájok.

Az 1—2. osztályb-ekkel még nem célszerű az ugrási nagyobb eredmények után törekedni, ott leginkább a szabályos és szép testtartással végzett könnyebb ugrásokra kell szorítkozni. Vérszegény vagy túlgöngye gyermekeket egyáltalában nem szabad erősen ugráltatni.

Lehet ugrani helyből állásból, vagy neki menéssel, vagy neki szaladással. Az ugrás történhetik fokozottan magassabbra vagy távolra, vagy vegyesen távol és magasra. Mély-ugrás csak a 3. osztálynál kezdődjék.

Torna-bakon, lovon és asztalon ugrások nem gyakorlandók az elemi népiskolákban. H. sználhatók azonban esetleg az ugró számolyok.

Mielőtt az ugró mérceék használatba vétetnének, a kezdő tornászok betanítandók az ugró deszkáról történő helyes elugrásokra, és különösen a szabályos leugrásokra. Ezek után alkalmazásba kell venni az átugrandó magasságot jelző nádpálczát és a távolságot jelző zsinórt is; de még kezdetben ezek is csak inkább szemmértékül szolgáljanak, nem pedig az ugrások nagyságának méréséül. Sőt a gyakorlottabb ugrókkal is mindig először kis ugrások végeztessenek, és csak lassan, fokonként emelendő vagy távolítandó a pálcza vagy zsinór, mert különben hamar történhetik a boka- vagy térd-izületben inrándulás a szabályos ugráskor is.

Az ugrásoknak 3 fő mozzanata az *elugrás* (vagy némely esetekben felugrás), a *repülés* és a *leugrás*.

Elugrás azon pillanatban áll be, midőn a lábak a földről fel-emelkednek ugráskor. Elugrás történhetik szög-, lépő-, guggoló állásokból; arcczal — oldallal — háttal az ugrás iránya felé; egy vagy páros lábbal; karok lendítésével vagy a nélkül. Felugrásnak mondatik az elugrás akkor, midőn bizonyos magaslatra ugrással kell jutni, és midőn az elugrási helyre is már előugrással kell jutni.

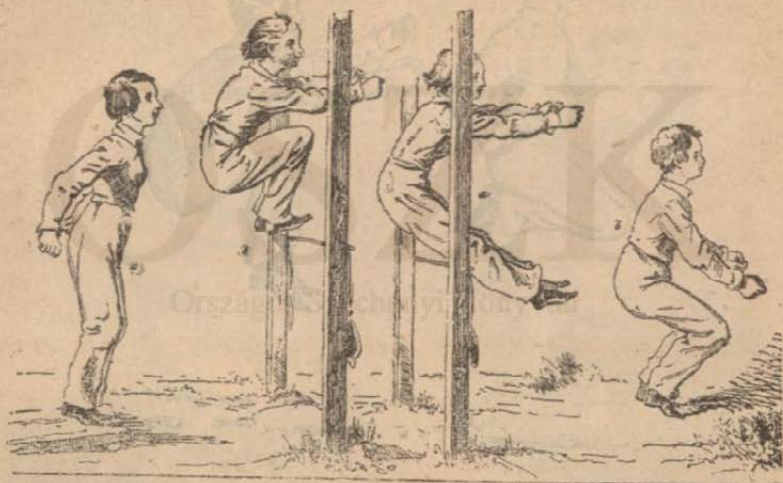
Repülő helyzetben akkor van az ugró egyén, midőn testének semmi része sem érinti a földet, illetőleg attól rohamosan távozik pillanatra, vagy rohamosan száll ismét vissza le. Repülés közben lehet nyújtva (homorítva) a derék vagy behajolva, a lábak és karok különféle tartásba jöhetnek vagy mozgásokat végezhetnek, az egész test megfordulhat a hossz tengelye körül (el. népiskolákban másféle fordulat repülés közben nem alkalmazandó, például a saltók meg nem engedhetőek).

Leugrásba akkor jut az ugró, midőn a levegőben lebegésből ismét leszállva földet érintenek a lábai. Leugrás történhetik lábujjakra vagy talpra, páros lábakra vagy egy lábba, egyenes vagy hajlított törzstartással, különféle állásokba, de mindég térdhajlítással az első pillanatban. Hogy a kezdő tornászok minél előbb megszokják a térdek szétnyitását és meghajlítását, czélszerű eleinte úgy ugratni őket, hogy a leugráskor kezeiket a lábak közé tarták le és előre hajlással a földet is érintsék tenyereikkel; később

a törzshajlítás mellőztessék, utóbb a karok lenyújtása is; végül gyakorlandó a rendes leugrás (minőt a rajz tüntet fel), felső test egyenesen karok előre, lábujjakon guggolás.

Helyből ugrások.

Alap ugrásnak mondatik a helyből páros zárt lábakkal elugrás karlendítéssel, melyet számlálás szerint kell előbb tanítani: lábújjállás egyenes testtartással és karokat előre emelni vállmagasságig 1, kis térdhajlítás egyidőben páros karlendítés le a test mellett, alant hátra 2, most gyors karlendítés előre rézsút fel, ezzel egyidőben elugrás 3. A repülés közben térdek a mell felé húzatnak,



34. ábra.

utóbb pillanatra kinyújtatnak; a leugráskor a földet előbb a lábhegyek érintik, azután a talp és sarkak, a térdek pedig kis elentállással behajlítatnak guggoláshoz és szétnyittatnak, sarkak egymás mellé záródnak, lábhegyek kifelé fordítatnak, úgy hogy felegyenesedéskor rendes szögállásban legyen az illető ugró. (Lásd a 34. számú ábrán a négy alakot).

Arczállásból helyből elugrás páros zárt lábakkal, és repülés közben térdemelés (l. 35. ábrát), vagy sarkemelés, (l. 36. ábrát), vagy lábterpesztés, keresztezés; karokkal lendítés előre, oldalt, föl, v.

a mellről lökés, v. kezeket előre, derékra kulcsolni, csípőre tenni; repülés közben balra (j) $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) fordulat stb.

Arczczal előre bal (j) lépő állásból elugrás, előbb hátra húzni a felső testet, páros térdhajlítás a lépő állásban, karok jobbra (b) a test előtt le és alant hátra nyujtatnak, azután karlendítéssel ugrás. Ugyanezen állásból elugrás, de repülés közben balra (j) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ vagy egész fordulatot tenni. Megjegyzendő, az 1—3. osztálybelieknek fordulatot tenniük repülés közben nem helyes, mert a leugrás így némi veszélylyel jár a fejletlen testüknek.



35. ábra.

36. ábra.

Bal (j) oldal (v. hátsó) állásból páros zárt lábakkal, bal (j) váll (vagy a hát) az ugrás iránya felé, térd- és karemeléssel, fordulatlan vagy a nélkül.

Magasat helyből ugrani páros zárt lábakkal, csak az «alap ugrás» módjával kell gyakorolni. Az 1—3. osztálybeliek saját térdök magasságáig, a 4—6. osztálybeliek csípőjükig érő magasságot ugorhatnak helyből páros lábbal.

Távolra helyből páros zárt lábakkal ugrásnál a felső testet mindig előre kell tartani, más tekintetben úgy mint az alapugrásnál. Az 1—3. oszt. oly távolra ugorhatik, a minő a test hossza az illető növendéknek, a 4—6. osztálybeliek megközelíthetik az $1\frac{1}{2}$ test hosszát.

Mélybe leugrás helyből, illetve bizonyos magaslatról leugrás, csak igen mérsékeltén és nagy vigyázattal gyakorlandó. Mindig csak arcirányba szabad ugrani, repülés közben fordulatot tenni semmi szín alatt meg nem engedhető, leugráskor előre kell hajolni és lábhegyekre ugrani, kezdetben kezekkel a földre tenyerezni. Mindenki ugorhat oly magaslatról le, a hova szabadon föl is tud ugrani, későbbi gyakorlásokkal az 1—3. osztálybeliek vállmagasságról, 4—6. oszt. fejmagasságról is ugorhatnak le. Azonban az elemi népiskolákban csakis guggoló állásból vagy egyenes állásból az alapugrás módjával ugorjanak mélybe le. Tehát nem gyakorlandók az ülésből, támaszból és függésből mélybe leugrások. Szintén tiltandó a magasból, a mellé helyezett ugró pálczán keresztül és magasan vagy távolra mélybe ugrások.



37. ábra.



38. ábra.

Járással és futással ugrások.

Mindenek előtt szaladás gyakorlandó az ugró deszka fölött úgy, hogy előre megnevezendő a láb, a melyikkel futás közben az ugró deszkára dobbantani kell, elébb kis, utóbb nagyobb távolból kell neki szaladni és a deszkára csak a bal (*j*) lábbal lépni és tovább futni (ugrás nélkül). Ezen sorban futások után számlálás szerint egy lépéssel egy lábbal elugrás gyakorlandó: a deszka előtt bal (*j*) lépő állásból a hátul levő jobb (*b*) lábat előre

hozni, véle a deszkára dobbantva lépni 1, felugrani és mindkét lábra leugrani 2.

Bal (*j*) lépő állásból *felugrás a deszkára páros* lábra és mindjárt utána fel és elugrás.

Két lépéssel a deszkáról egy lábbal ugrás, jobb lépő állás kis távolban, előre lép a bal láb a deszka elé a földre 1, előre lép a jobb láb a deszkára és onnét elugrás 2, — leugrás páros lábra.

Három (4) lépéssel járás, a harmadik lépés a deszkára és onnét elugrás.

Két (3-4) futó lépés, a 2. (3-4-ik) a deszkára dobbantással és rögtön tovább ugrás, lépő állásból indulni, b., j., b. ugrás; vagy; j., b., j. ugrás.

Szaladással (futammal vagy irammal) felugrás a deszkára *páros lábbal* és rögtön tovább ugrás.

Futammal ugrás a deszkáról *egy lábbal* dobbantva; a bal láb-bal, a következő ugrásnál a jobb al, karok rendes hajlított tartással lóbáznak és az elugrási pillanatában előre kissé felraútatnak, leugrás páros lábra lábujjakra, guggolással.

Futammal és bal (*j*) lábbal ugrás, repülés közben $\frac{1}{4}$ fordulattal (3-4. oszt. $\frac{1}{2}$, 5-6. oszt. $\frac{3}{4}$ és egész fordulattal is), leugrás páros lábra, előre hajlással térdek szétnyitásával és meghajlításával.

Futammal *páronként* ugrás bal (*j*) lábbal, előbb kiállani kézfogással, «indulj» szóra vagy taps jelre szaladni és a deszkáról elugrani. A 3-6. osztálybeliek páronként ugorva, repülés közben $\frac{1}{4}$ fordulatokat is végezhetnek, csak előbb vezérlendő: deszkáról elugrás a belső (külső) lábbal, repülés közben egymással szembe (háttal) fordulni $\frac{1}{4}$ fordulattal — indulj.

Rohamugrás (gátugrás, vagy u. n. athléta ugrás), távolabbról gyors futás az ugró deszkáig, onnét a bal (*j*) lábbal elugrás, repülés közben a jobb térd emelve, a bal láb hátra feszítve, a felső test kiegyenesedve huzódik át az ugró pálcza fölött; leugrás a jobb (*b*) lábra történik, mely után a bal (*j*) lábbal tovább előre lépés, illetőleg tovább futás történik, mielőtt megállapodott volna a test a leugráskor. Ezen ugrási mód csak kis magasságon át gyakorlandó a 3-6. osztálybeliekkel. Legcélszerűbb beszerezni egy hordozható sövény kerítést, feljebb és lejjebb igazíthatót, és azon át az összes növedékekkel, tanítói vezérléssel eszközölni havonként legalább egyszer némi versenyszerű futásokat és ugrásokat.

Futammal bal (*j*) lábbal elugrás és ugyancsak a bal (*j*) lábra leugrás, tovább futással, repülés közben mindkét térd felhúzva, a leugráskor előbb érinti a földet a bal láb, csak azután tétetik le

egy lépését előrébb a jobb. (4—6. oszt.) Az ügyesebb nagyobb ugrók a repülés közben a szabad lábat, (mely nem ugrott) pillanatra hátra nyújtják is.

Magas ugrás futammal, elugrás bal (*j*) lábbal, repülés páros térdemeléssel utóbb lábnyújtással, leugrás páros lábra szabály szerint. A futam végén a deszkára csak egy lábbal szabad dobantani. Az 1—3. osztálybeliek saját csipőjük magasságáig 4—6. oszt. mellmagasságig ugorhatnak. A futási távolság a deszkától 6—8 lépésnyi lehet.

Távol ugrás futammal, elugrás bal (*j*) lábbal, a neki szaladás gyors legyen, legerősebb a deszkához érkezéskor, repülés közben lábak hajítva törzs kissé előre hajítva, karok előre lendítve. Az 1—3. osztálybeliek saját testöknek $1\frac{1}{2}$ hossz száig, — 4—6. oszt. 2 testhöz-zig ugorhatnak. (L. a 38. és 37. ábrákat).

Ablak ugrásnak mondjuk azt, melynél az ugró mérceék egymáshoz közel állítatnak, azokra egy pálcza magasán tétetik fel, egy másik pálcza pedig alac-onyan a fenti alá, és ezek között kell átugrani úgy, hogy egyik pálcza se veressék le, se a mérceék el ne döntessenek. 4—6. oszt.

Zsámoly az ugráshoz.

Igen czélszerűen használhatók az olyan zsámolyok (szekrények), melyek az illető növendékek térdmagasságánál nem magasabbak: elegendő hosszal, szélességgel és súlylyal bírnak, hogy a ráugráskor föl ne boruljanak; felületek szőrrel tömöttek, bőrrel bevontak.

A növendékek annyi csapatra osztatnak, a mennyi zsámoly van, vagy esetleg minden csapat két zsámolyt használ. A sorhoz sorakozás, indulás, ugrás és vissz sorakozás azon rendben történik vezérlés szerint, minő a közönséges magas- és távol ugrásoknál. Ugró deszka szintén használandó a zsámoly előtt, azon túl pedig a leugráshoz puha talaj szükséges. A gyakorlatok fokozatosan nehezbitessenek az által, hogy a zsámoly az ugró deszkától távolabbra is helyeztessék, de az 1—3. osztályuaknál 1 méternél, a 4—6. oszt. 2 méternél távolabbra ne. Kezdetben mindenki számára egy lépés távolra legyen a zsámoly a deszkától.

A zsámolyra *fellépés* bal (*j*) lábbal a deszkáról, fent szögállás, leugrás páros lábra az alapugrás szerint.

Helyből *felugrás* páros lábra, túl leugrás (3—6. oszt.)

Szaladással fellépés a deszkára bal (*j*) lábbal, a zsámolyra jobb (*b*) lábbal, és fent apró, gyors tipegés után állva maradni, páros lábra leugrás.

Járással fellépkedni és felülről lépő állásból leugrás páros lábra, deszkára bal, zsámolyra jobb, utána tovább lép rá a bal és ezzel elugrás.

Szaladással deszkára bal, zsámolyra jobb láb lép és ezzel leugrás a földre páros lábra.

Szaladással deszkáról bal (*j*) lábbal felugrás a zsámolyra páros lábra, és ott állva maradni.

Szaladással bal lábbal elugrás a deszkáról, felugrás a zsámolyra a jobb lábra és ezen lebegő állásban megmaradni (4—6. oszt.)

Deszkára bal, zsámolyra ugyancsak a bal lábbal ugrani fel és leugrás páros lábra (4—6. oszt.)

Futam közben egyszer megfordulni, mielőtt a deszkáig érne, gyorsan tovább futni, a deszkáról egy lábbal felugrás a zsámolyra páros lábra állás.

Futammal deszkára páros lábbal felugrás, onnét a zsámolyra és onnét le. (4—6. oszt.)

Deszkáról egy lábbal elugrás és a zsámolyt átugorni, túl páros lábra le.

«Robamugrás», bal láb a deszkára, jobb a zsámolyra dobbant és leugrás a bal lábra, gyors tovább szaladással (3—6. oszt.)

Zsámolyról he'yből leugrás magasra vagy távolra zsinóro vagy pálczán át, mérsékeltén és csak is arcczal előre, fordulatok nélkül.

Futammal magasra és távolra ugrás, előbb a deszkára egy lábbal, azután a zsámolyra a másik lábbal és onnan elugrás, fordulatok nélkül mérsékelve és a leugrás mindég páros lábra. (Ezen és az előbbeni csak az 5—6. osztályban).

Zsámolyról $\frac{1}{4}$ fordulattal (4—6. oszt. $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) 1-ugrás, bal (*j*) lábbal elugrásnál balra (*j*) fordulni repülés közben.

Két zsámoly egymás után állítva csak az 5—6 osztályokban alkalmazható nagy vigyázat mellett. A deszka és a két zsámoly egyenes vonalban rendszeren 1 méter közökkel állíttassék fel, félkörben és cik-cakban még közelebb egymáshoz. Csakis futóugrások gyakorlandók itt. Egyik zsámolynak a másikra helyezése meg nem engedhető.

Alacsony támfa lebegő gyakorlatok.

Az alacsony támfa az elemi népiskolákban egyike a legfontosabb tornaszereknek, mert a rajta végezhető lebegési gyakorlatok kiválóan ügyesítenek, a támaszgyakorlatok pedig erősítenek; ezeken kívül igen könnyen üzhetni rajta osztálytornázást, különösen ha hosszabb és több támfa szereztetett be.

Helyben lebegési gyakorlatok.

A támfa hosszában állnak a növendékek egy sorban, arczczal feléje. Jobbról kezdve kettős beosztás, egyes számúak helyben állva maradnak, kettős számúak átlépni a támfa túlsó oldalára indulj, hátra arcz. Ezen felállásban fognak felváltva működni előbb az egyesek sora, azután a kettősöké, minden gyakorlat kezdetén a működő sor egy lépésnyi közelbe léptetik, végével pedig pár lépéssel hátra. Gyakorlati példák:

Bal (*j*) lábat feltenni a támfára 1, felállani páros lábbal oldal állásba a támfára 2, vissza hátra lelépni a bal (*j*) lábbal 3, utána a jobbal szögállásba 4. — Egyesek sora 4 lépést hátra, kettősök sora 2 lépést előre indulj. — Kettősök ugyanazon gyakorlatot.

Bal lábat feltenni, pillanatnyi lebegő állásba bal lábra, a jobb lábbal kis ugrás és vissza lelépni.

Fellépni a bal lábbal egy lábbon lebegő állásba, és lelépni a túlsó oldalra szögállásba, hátra arcz, fellépni a jobb lábbal és túl lelépni.

Fellépni arczczal előre oldalállásba és túlra leugrás páros lábra, hátra arcz, vissza ugyanaz.

Haránt állásba tel- és lelépkedni, sor jobbra át, bal lábat a támfára feltenni 1, kis ugrással a jobbat is felhozni a bal láb elé (mögé) 2, vissza lelépni jobb lábbal 3, ballal 4, vagy oldalt leugrás.

Haránt lebegő állásba fel, egy lábbon állni fent, vállak keresztben a szer hosszával.

A fent jelzett fellépkedések oldal állásban kézfogással v. láncfűzéssel és haránt állásban előre vállfogással.

A támfán oldal és lebegő állásban különféle tagmozdulatok: törzshajlítás előre (*h.*, *old.*, *j.*, *b.*) Törzsfordítás; karlendítés föl és le; törzs- és karmozgások egyidőben; karlökések; láb lendítés, térdemelés és lenyújtás stb.

Oldalállás a támfán, jobb (*b*) lábat keresztez a bal (*j*) előtt (mögött), vagy oldalt kilépni kis terpesz állásba és vissza; ezen állás-cserékkel egyidőben kargyakorlatok.

Harántállásban jobb (*b*) lábat előre és hátra vezetni kis körívekben. 4—6. oszt. nagy körívekben és közben térdhajlítás és nyújtásokkal. Jobb láb emelés oldalt, egyidőben balra törzshajlítás, karok oldalt feszítve, és vissza rendes lépő állásba.

A támfán oldalállásban guggolás, azután abból leugrás vagy nyújtás. Bal lábon lebegő állásban 4—6. osztálybeliek kis térdhajlítás és nyújtás bal lábbal.

Támfán állásban fordulatok stb.



39. ábra.

40. ábra.

Tovább haladással lebegési gyakorlatok.

Minden támfánál egy sorban állnak a növendékek, és a támfá hossza szerint 4—6, vagy nyolczanként vezéreltetnek a gyakorlatok végzéséhez. Első 4, (6—8) jobbra át, a támfá felső végét túl haladva visszakanyarodni és azzal szemben megállni, indulj. Egymás után fellépkedni a támfára haránt állásba és azon végig menni rendes járással vagy után lépésekkel, vagy hármas lépésekkel, vagy magasra térd-melésekkel, vagy oldalt lábkörzésekkel, vagy «tornász iskolai» járással, — a túlsó végén a támfáról leugrás és balra kanyarodva a sor háta mögött helyre vissza menni, következő 4, (6—8) jobbra át, ugyanazon gyakorlatot végezni, menet, indulj. (L. a 39. ábrát).

Oldal állásba lépni fel a támfa felső végénél, oldalt utánlépésekkel végig menni, fordulat nélkül, v. keresztbe lépésekkel, bal (j) váll irányában végig menni.

Haránt állásból hátra lépkedésekkel menni végig, kezdetben páronként úgy, hogy szemben vállfogást vesz két növendék, egyik háttal halad tovább, másik arczzal. Párok vissza is jönnek.

Egész csapat előre vállfogással menet végig a támfán apró lépésekkel, arcz irányban; vagy oldalt utánlépésekkel kézfogással.

Két (vagy több) támfa egymás mellett, és két (vagy több) csapat oldalorokban párhuzamosan lépkednek saját külön támfájokon, de o'dalt kettesével (3—4) kézfogást vesznek vagy láncfűzést, ha a támfák egész közelre tétetnek egymáshoz. Így összefogódzva az egyik sorbeliek háttal, a másik sorbeliek arczzal is haladhatnak egy irányban.



41. ábra.

42. ábra.

Haránt állásból arcz irányban menni a támfa közepéig, ott lépő állásban $\frac{1}{4}$ fordulat után oldalt keresztbe lépkedéssel haladni tovább; vagy $\frac{1}{2}$ fordulat után a hát irányában hátra lépkedni; vagy egészen körül fordulni és azután menni végig.

Végig menni rendes lépkedéssel, de minden tovább lépésakor a kilépő lábbal egyenoldalú karlökés előre vagy oldalt, mialatt a másik kar visszahajlítottatik a mellre.

Végig menni magasra térdemelésekkel, vagy oldalt lábkörzésekkel vagy lábfelezésekkel előre föl és le, de egyidőben folytonos karlebegtetés oldalt vállmagasságban tartva, vagy karlendítés és törzsringatás balra és jobbra vagy előre és hátra. (5—6. oszt.)

Földön keresztbe lépkedni, a támfa fölött minden lépéskor egyik lábbal átlépni, arcz, mell mindig előre, minden lépés után kis megállapodás.

A támfa közepe fölött egy pálezát tartani (vagy az ugró mércezzel alkalmazni) térdmagasságban, és azon keresztül léptetgetni a növendékeket térdemelésekkel. (L. a 40. ábrát).

Két szembejövők egymás kikerültetése. Mind a ketten jobb (b) lépő állásban jobb lábukat belső éllel összeteszik, jobb kézzel a szemben levőknek a derekát, bal kézzel a vállát fogják meg, a «for-dulj» vezérszónak az utolsó tagjára gyorsan mindkettő jobbra fordul a jobb lábán, közben erősen támogatják egymást, hogy oldalt le ne dőljenek, a fordulat után fogás el, hátra arcz és tovább végig menni. (L. 41. ábrát).



43. ábra.



44. ábra.

Szaladás vagy szökdelés a támfán az elemi népiskolák növendékeinél egyáltalában meg nem engedhető, ha még oly alacsony vagy széles felületű is az.

Szintén mellőzendők általánosságban a *viaskodási* és mély guggolással járósi gyakorlatok; azonban az előtornászokkal és 5—6. osztálybeliekkel némelykor efélék is végeztethetők tanítói felügyelet mellett. Ilyen gyakorlatokat tüntetnek fel a 42., 43. és 44. ábrák.

Alacsony támfán támaszgyakorlatok.

Tömegben vezérlés szerint, a támfá hosszában egy (vagy két) sorban végeztetnek a gyakorlatok, egyszerre annyian, a hányan elférnek egymás mellett féltávolsággal (vállfogási távban).

Arczczal a támfá felé állva.

Guggolás mellső támaszszal: kezek a támfára nyújtva támaszkodnak, lábak hajlítva vesznek állást a támfától egy lépésnyire, ebből a kiindulási helyzetből váltogatva bal és jobb láb nyújtás hátra fel a levegőbe; v. váltogatva karlendítés előre fel és vissza le; vagy állásban páros lábnyújtás és hajlítás, mely alatt a karok folyton támaszkodnak; vagy terpesz állásba ugrás és vissza guggolásba karok a támfán maradnak; vagy páros karhajlítás előre dőlve a felső testtel, ismét karnyújtás.

Fekvés mellső támaszszal: az előbbeni támaszszal guggolásból hátra lépkedni mindaddig, míg a derék homorítva és a lábak kinyújtva nem lesznek, ebből ismét vissza lépkedni guggoláshoz, — ezt 4—5-ször ismételni, azután felegyenesedni, pihenés, vagy a csapat más része végzi ugyanezt. Hasonló szünetekkel a következők is: A támfától két lépésnyi távolban guggolás, kezeket a földre téve, lábak helyben maradnak, kezekkel lépkedni előre a támfáig és ott a támfára fel, derék homorít, térdek nyújtva a földet nem érintik, ezután ismét a földre tétetnek a kezek és visszalépkednek a lábfejekhez, mely időben a lábak és testtörzs ismét behajlítottak. A támfá közelében guggolás, kartámasz, innét a lábakkal hátra ugrás nyújtott testtel fekvő támaszba, — vissza szintén ugrás guggolásba (3—6. oszt.)

Mellső fekvő támaszban térdeket a földre bocsátani és ismét felemelni; egyik térdre ereszkedni, másik lábat nyújtva levegőbe emelni; térdek nyújtva emelve, váltogatott lábvetés föl, vagy feszítés oldalt terpesztéshez; bal (*j*) térd a földre támasztva, jobb lábat kinyújtani, azután térd a mell felé húzatik és lökéssel ismét nyújtatik többször, azután a másik lábbal ugyanez; nyújtott lábakat felváltva keresztezni egymásra; bal (*j*) sarok emelés és le-bocsátás, ezzel egyidőben törzsfordítás balra, jobb lábhegyről láb-élre fordulni és vissza; nyújtott testtel és lábakkal maradni, míg

a karok a támfán helyben lépkednek, «támláznak»; páros karhajlítás és nyújtás térdelve fekvő támaszban; ugyanaz emelt térdekkel fekvő támaszban; bal azután jobb kar lendítés előre, vagy a test mellé oldalt le és vissza; bal kar és egyidőben jobb láb emelés fel (3-6. oszt.) stb.

Háttal állva a támfa felé.

Guggolás hátsó támaszsal: egész közel állni a támfához, le-guggolni és kezekkel hátra támaszkodni. Ezen kiindulási helyzetből váltogatva bal és jobb láb nyújtás előre fel a levegőbe; bal és jobb kar lendítés előre és hátra vissza le; törzsemelés félig nyújtva a lábakat és ismét leereszkedés; bal láb nyújtás előre a földre téve, azután egyszerre cserélni a lábakat; kinyújtatik a jobb, guggolásba jő a bal; guggolásban feltéttetik a bal (*j*) láb, a jobb térdre és ismét letéttetik.

Fekvés hátsó támaszsal: az előbbeni guggoló támaszban a lábakkal mindaddig lépkedni előre, míg a lábak és a testtörzs ki nem nyujtódnak, ebből ismét visszalépkedni guggoláshoz; nyújtott lábakkal tekve hátsó támaszban törzs- és térdhajlítás le és előre ereszkedéssel, ismét nyújtás föl és hátra visszatolásával a felső testnek; ugyanaz a törzs- és térdhajlítás, csak hogy egyik láb felemeltetik a földről és előre feszítetik ugyanekkor; bal (*j*) térdet mell felé húzni, azután lökés előre; bal (*j*) lábvetés felnyújtva, vagy keresztezés és vissza; bal (*j*) kar lendítés előre és vissza le; páros kar hajlítás, a közép testet is lebecsátva, térddek nyújtva maradnak, azután ismét felemelkedni.

Oldallal állva a támfa felé.

Guggolás oldal támaszsal: bal (*j*) vállal fordulva a támfához, egész közelben guggolás le és bal (*j*) kézzel lefogni támaszba a támfára, ezen kiinduló helyzetből a jobb (*b*) lábnyújtás oldalt és vissza hajlítás; ugyanazon lábnyújtással egyidőben végezni a jobb (*b*) karral lendítést oldalt és fejfölé és vissza; guggolva maradni a külső (jobb) lábon, míg a belső (bal) láb előre nyújtatik és visszahuzatik; guggolásban és egy karral támaszban maradván törzsfordítás befelé (*b*) és kifelé (*j*).

Fekvés oldal támaszsal: az elébb jelzett guggolva oldalt támaszban a lábakkal addig lépkedni távolabb a támfától, míg a lábak és testtörzs teljesen kinyújtva nem lesznek, ebből ismét visszalépkedni guggoláshoz. Nyújtott testtel oldalt fekve támaszban a szabad (*j*) kart és lábat fellendíteni és lenyújtani; nyuj-

tott testtel törzsfordítás a támfa felé és vissza; törzshajlítás oldalt a bal csipővel lefelé és nyújtás ismét fel; — a támaszkodó kar mindig feszítettessék és huzamosabb ideig maradni ezen oldal fekvéssel támaszokban nem tanácsos 6—12 éves gyermekeknél.

Egyik módú támfekvésből átmenni a másik módúba gyakrabban végezhető; mellső támfekvésből balra $\frac{1}{4}$ fordulattal jöhetni a jobb oldal támfekvésbe, mi alatt a bal kéz szabaddá válik; ebből tovább ismét balra $\frac{1}{4}$ fordulattal a hátsó támfekvésbe, midőn a bal kéz is támaszt vesz a test mögött lent; ebből ismét $\frac{1}{4}$ fordulattal balra jöhetni a bal oldal támfekvésbe, midőn a jobb kar lesz szabaddá; végül még $\frac{1}{4}$ fordulat balra, és belejuthatni a mellső támfekvésbe, midőn a jobb kéz is a mell alá támasztatik.

Lebegő gerendán gyakorlatok.

Általában az elemi népiskolákban könnyen nélkülözhető a lebegő gerenda, ha alacsony támfa legalább is kettő van, mert a rajta végzendő gyakorlatok ugyanazok, mint emennél. Azonban igen jó, ha van a szilárd állású támfák mellett egy oly lebegő gerenda is, mely csak oly magas, hogy könnyen ráléphetni, és elegendő vastag arra, hogy ne túlságosan inogjon a szabadon lengő vége se.

A lebegő gerendán különösen tiltandó a futás és szökdelés, valamint minden ellentállási, viaskodási gyakorlat. Sőt a támfánál jelzetek is a gerendán már tömegben kevés részben gyakorlandók, leginkább egyenként egymás után. A valódi lebegési gyakorlatok a gerenda szabad végénél eszközöltetvén, a tornatanítónak mindig különös gonddal ott kell ügyelnie az illetőkre.

Az alacsony támfán szokásos lebegési- és támaszgyakorlatok tehát majd mindegyike elővehető a lebegő gerendán is. Ezekon kívül még lehet egy pár sajátos gyakorlatokat is alkalmazni, minők például:

Lovagülés a gerendán, hátul a kezekre támaszkodni, lábakat lassan előre felfektetni és így lebegve ülni; vagy térdekkkel szorítva a gerendát, hanyatt fekvésbe lebecsátkozni és lábakat felfektetni így lebegni fekvéssel; vagy lovagülésből kar segítséggel állásba kapaszkodni fel, lábakat hátul fel előbb térdelésbe, kezek elől fogódnak; vagy lovagülésből előre dőlve, lábakat hátul felfektetve, mellső lebegő fekvésbe jutni, ezen fekvésből állásba. (4—6. oszt.)

Négykézláb menet végig, ellentétesen a bal kéz akkor fog előrébb, mikor a jobb láb lép guggolással tovább.

A gerenda lebegő végén leguggolni, kezekkel támaszt venni, és ismét felegyenesedni, vagy leülni, leugrani.

Térdhajlítás és nyújtással lebegésbe hozni a gerenda végét és elülsőtállással ismét nyugalomba hozni azt.

Hintáztató lebegés után leugrás páros lábra, oldal és haránt állásból is.

Majom ugrás földről, oldal állásból fel a gerendára, guggoló állásba, kezek előbb támaszt vesznek, azután ugrani fel a kezek mögé haránt állásba $\frac{1}{4}$ fordulattal.

Mellső fekvésből alá fordulni lábak és kezek kulcsolásával fekvé föggéshez, azután földre leereszkedés stb.

A tömegben végezhető gyakorlatok közül fontosabbak a fekvé támaszok (1. az alacsony támfánál írottakat) és a gerendán keresztül fekvések. Ez utóbbiaknál a növendékek két sorban állanak innen és túl. Egyszer az egyik sor működik, azután a másik.

Mellső lebegő fekvés: kezekkel a gerendára támaszkodni, arccal feléje fordulni, ráborulni hassal, keresztbe fekvéshez — le, karokat és lábakat kinyújtani és fentartani, hogy földet ne érintsenek, (kezdők hajlítva tartják, a gyakorlottabbak pedig különféle kar- és láb-mozgásokat, úszó-tempókat végezhetnek vezérlés szerint).

Hátsó lebegő fekvés: háttal a gerendához állani, leguggolni mellette és kezekkel hátra rátámaszkodni, ezután derékkel hanyatt ráborulni a gerendára, kezek a fej fölé hátra nyújtatnak, lábak kinyújtatnak, de a földet kevésbé mindig érintik, — vissza törzsnnyújtás guggoló álláshoz, ezután felegyenesedni.

Oldal lebegő fekvés szintén csak a láboknak a földön hagyásával végeztetendő, a gerendához bal (utóbb a jobb) oldalal állani, mellette leguggolni, a kezeket oldalt vállmagasságig emelni, ezután balra törzshajlítással rádőlni oldallal a gerendára, elébb a hónalj, utóbb a lágyék táján fekszik a test a gerendán. — Mellső fekvé támaszba lebecsátani a felső testet a gerenda fölé. onnét karhajlításból karlökéssel és közép test behajlításával visszataszítás egyenes állásba; vagy dőlt helyzetbe, és ismét visszaesni a karokra támaszba, közben kéztapsolás, ütem szerint vezérlésre, hajlítás 1, lökés és tapsolás 2. stb.

Magas támfa az elemi iskolákban.

(Egy karfájú korlát).

Az alább felsorolt gyakorlatok egyedül csakis oly támfához alkalmazottak, melynek földtőli magassága az illető tornázónak derékövégig ér; és mely úgy van készítve, hogy erős oldal nyomásra nem dől el, sem el nem törik, viszont meg a rendes torna korlát-fáknál nem vastagabb a karfája; a két vagy három tartó oszlopok (lábak) szilárdan vannak a földbe ásva vagy a padlóba eresztve. Az ilyen támfa kitűnően használható oly támasz- és függési gyakorlatokra, melyeknél a test súlyát a lábak is tartják vagy a közép test is rátámasztatik, tehát az alacsony nyújtót is helyettesíti részben; azonban egyáltalában nem gyakorlandók rajta azon különleges nyújtó-gyakorlatok, melyek felülésekből, térdfellendülésekből, ülésből vagy támaszból lefordulásokból, forgásokból, alugrásokból és több oly összetett mozgásokból állanak, melyek erős fogást, átmarkolható vékony karfát (kereszttrudat, nyújtót) igényelnek.

Midőn tehát kitűnő és használandó elemi népiskolai tornaszernek nyilvánítatik a fent írt magas támfa, illetve egy karfájú korlát: ugyanakkor kevésbé czélszerűnek, mellőzendőnek jeleztetnek azon más szerkezetű magas támfák és magas lebegő gerendák, melyeknek karfájok fogásra, úgy mint rajta lebegési gyakorlatokra egyaránt alkalmatlanok és veszélyesek.

A helyesen készített magas támfának karfája két méternyi hosszúság mellett két tartó oszloppal bir a végein, 4 méter hosszú támfa 3-al; a karfának kereszt-metszete felfelé hosszúdad kerek, alsó része laposan gömbölyített: 10 ctm., ... 5 ctm.

A gyakorlatok következők: dőlt állással a karfába fogódzással támaszok, állva függések, fekvő függések, fekvő támaszok, végül a támfán fekvések.

Minden gyakorlat tanítói vezérszókra csoportonként végzendők. A szerhez, annak hossza mentén innen és túlra két sorba állnak fel a növendékek. Mindkét sorból egyszerre annyi lép a gyakorlat végzésére a támfához, a mennyien ott egyidőben működhetnek egymás gátolása nélkül. Hosszabb támfához többen, és egymással rézsút szembe innen és túl. A kilépés és a szertől távozás <indulj> szóval vezéreltetik.

Dőlt állással támaszok.

Innen és túlról mindkét sorból az első 3 (6—12) egyén a támfal oldalához arccal menet indulj. Jobbra, balra vállfogással fél távolságra nyitódj. Karokat le. Az innen állók egy lépést balra lépj, hogy a túlról állókkal ne legyenek épen szemben. Kezeket a támfalra tenni, fogás (felső tartással).

Lábakkal hátra lépkedni, míg csak a vállak le nem szállanak a támfal magasságáig, karok mindig nyújtva; ismét vissza lépkedni egyenes álláshoz.

Váltogatva jobb és bal kar emelgetés a fent írt dőlt állással támaszban. Bal kar keresztbe a jobb kar fölött támaszba és vissza; bal kar a támfalról el és balra $\frac{1}{4}$ fordulat a testtel. Fejet lehúzni a nyújtva támaszkodó karok közé, ugyanekkor a közepetest hátra kidomborítani 1, fejet felemelni és a testet kiegyenesíteni derékhomorítással 2. Bal és jobb lábemelgetés hátul fel, váltogatva; térdemelés a mell felé, láblökés hátra és vissza hajlítás, lenyújtás; láblendítéssel oldalt vetés; keresztelés; ívben körzés; helyben lépkedés.

Két kis lépés távolra állni, vállak nem ereszkednek mélyen le a nyújtott karú támaszkodáskor: páros karhajlítás és nyújtás. Hajlított karral nyújtott testtel támaszból visszalökni a testet egyenes állásba, onnét ismét előre dőlni támaszkodáshoz, a közep test behajlításával. Dőlve támaszkodásból pillanatra visszalökni karokkal a testet kevésbé dőlt helyzetbe, és ismét visszaesni támaszba; ugyanez, közben kéztapsolás. Mellső támaszkodásból balra $\frac{1}{4}$ fordulatattal átmenni a jobb oldal felé dőlt állásba jobb kar támaszszal, ebben bal kar- vagy láb emelés és lebecsátás. A jobb (*b*) karon támaszkodni az oldalra dőlt állásban, a támaszkodó kar kevés behajlításával törzsfordítás jobbra a támfal felé és vissza.

Dőlt állással függések.

Egész közel állni a támfalhoz, kezekkel felső fogás, guggolás le, lábakkal előre (*h*) lépkedni állva függéshez (mellső függállás előre v. hátra), ismét visszalépkedni guggoló álláshoz, nyújtás fel.

Támfal alatt előre lépkedni állva függéshez, abban váltogatott lábemelés, vetés, térdemelés, lenyújtás; páros karhajlítással felhúzódni és nyújtással leereszkedni; bal (*j*) kézzel elbecsátani a támfalt és a földre letámasztani, egyidőben a testtel $\frac{1}{4}$ fordulat balra oldal függő állásba és egyszerre mind a földön oldal fekvő támaszba, innét ismét felfogni és visszafordulni a támfalhoz; ugyanabban az oldal helyzetben a szabad lábat felvetni és lebecsátani

vagy térdemelés a mell felé és láblökés, törzsemelés a csipővel fölfelé és leeresztés.

Háttal állni a támfához, leguggolni, karokat balra, jobbra kissé hajlítva szétterjeszteni és felfektetni a támfára fogódzással, most lábakkal előre lépkedni dőlt álláshoz. Ebben a *hátsó függéssel állásban* váltogatott lábemelés vagy térdemelés lenyújtás; törzsemelés a felső testet hátra föltolni a támfára, hogy a váll lapoczkák támasztassanak fel és ismét visszahúzódnai *felkar függéshez* a közép test behajlításával.

Hátsó állásban guggolásból hátul felfektetni a támfára a karokat alkarcsuklóba (könyökbe), lábakkal előre lépkedni és *rövid ideig* maradni ezen alkarokon hátsó függéssel állásban, azután ismét visszalépkedni guggoló állásba.

Az elemi népi iskolai tornázásban határozottan *tiltandó* azon hátsó függéssel dőlve állás és hátsó fekvéssel függés, melyben a karok alulról hátra fogóznak fel és a lábak hátra húzódnak, a felső test pedig előre mélyen leboocsáttatik, a karok teljes kinyújtásáig, (erről az elméleti jegyzetekben bővebben volt szó).

Fekve függések a magas támfán.

Ezen gyakorlatok végeztetésekor már annyi előtornász jelenléte is szükséges, a mennyi növendék működtetetik egyidőben. Rendesen oly kevesen lépnek a szerhez egyszerre, hogy egymástól egész kar távolságig legyenek. (Két oszlopos támfán 2, háromason 4 növendék egyszerre).

Fekve függés a sarkokon és kezeken, térdcsuklóban és kezeken, egyik térdcsuklóban és egyik alkarban: a tartó oszlop felé arccal fordulva, ahhoz egy lépésnyi közelre, a támfá alá, vál'ak a támfá hosszával keresztbe, guggolás le, fej fölött mindkét kézzel fogódzás, bal (*j*) lábat az oszlopra feltámasztani, rögtön utána a jobb (*b*) lábat felvetni a karfa fölé úgy, hogy a sarok-in (vagy térdcsukló) legyen feltámasztva, ezután felvettetik a bal (*j*) láb is a másik lábra keresztbe vagy a mellé.

Ezen haránt fekve függésben kar-húzóadás annyira fel, hogy a homlokkal a támfá érintessék és ismét karnyújtás; felváltva bal és jobb kézzel a fogást felhagyni, lenyújtani és ismét vissza felfogni; felhúzódni páros karral és a bal kart felfektetni alkarcsuklóba, mely után a jobb kart szabadon lenyújtani; ugyanaz az ellenkező karral; fekve függésben bal és jobb láb lenyújtás és ismét felfektetés a támfára; a támfáról leereszteni előbb a bal kart, azután a bal lábat és úgy függni a jobb kézen és a jobb térdcsuklóban, kinyújtott testtel, a jobb oldal a támfá felé, bal oldal a föld felé fordítva. Haránt guggoló állásból felvetni a bal

(j) lábat térdcsuklóba, a kezekkel több fogással mind közelebb fogni a térdhez, utóbb átfogni a bal kézzel a bal térden túl, egy időben oldal helyzetbe fordulni.

Ezen oldalfüggéssel fekvő helyzetben a kezek között áthúzódva lévő bal térdet felnyújtani és ismét behajlítva rászorítani a támfára; a szabadon levő jobb lábat kinyújtva emelni fel a támfa érintéséig és ismét lenyújtani; a szabadon levő jobb lábat meghajlítani és a térdet mell felé behúzni a kezek közé a támfa alá és ismét kinyújtani lökéssel; a szabad jobb lábat jobbra a támfa alá vezetni és a támfára felfektetni térdcsuklóba a jobb kézen kívül; ezen *páros térden fekvő függésben* kezekkel tovább fogni, jobb kéz a jobb térden túl, bal kéz a térdek közé, az így kézenkívülre jutott bal lábat a támfáról levéve alant előre feszíteni, jobb kézzel ismét visszafogni a jobb lábön belül, ezután a jobb lábat is levenni a támfáról. Haránt fekvő függésbe felvetni a bal (j) lábat guggoló állásból a tartó oszlop érintése nélkül.

Megjegyeztetik: a magas támfán fent jelzett fekvő függésekbe az elemi népiskolák növendékei sohse vezetessenek oly móddal, hogy oldal helyzetben egyik vagy páros lábbal a kezek között kelljen guggolva áthúzódniok. A leereszkedés a támfáról láb visszahúzással, hátra át és lefordulással, csak az 5—6. osztály véghezvethető néha. Ha a támfa a rendesnél vastagabb, akkor oldal helyzetben fekvéssel függés meg nem engedhető.

Magas támfán fekvések.

Arczczal a támfa felé fordulva oldal állásban támfát fogni, felső testtel áthajolni fölötte és hassal ráfeküdni (mellső fekvésbe), térdeket felhuzni, földet se a lábak, se a kezek ne érintsék (mellső lebegő fekvés oldal helyzettel). Ezen lebegő fekvésben különféle lábmozgások, terpesztés, lóbázás, — kezek a fogást feladva, különféle karmozgások, lendítések, lökések, előre és oldalt feszítések, — üzési mozgások, de csak rövid ideig. Leginkább csak az előbbeni nem lebegő fekvések gyakorlandók.

Háttal állni a támfához, kis leguggolásból hátra hajolni és derékkal ráborulni a támfára, fogódzással hanyatt fekvésbe (hátsó fekv.); ott a kezeket levéve a támfáról, karnyújtás fej fölé hátra, de a lábak a földről pillanatra se emeltessenek fel.

A bal (j) *oldallal fordulva állani* a támfához, arczczal, mellel ráborulni a támfára, kezekkel belé fogódzni, ezután felvetni rá a bal lábat és felhuzni a közép testet, majd a jobb lábat is úgy, hogy a támfán hosszában lebegő haránt fekvés történjék, t. i. vállak és csipők a támfa hosszával keresztbe. Ezen fekvésben a

jobb karral átkulesolni a támfát alkar csuklóban, a bal kézzel pedig alulról fogódzni, ugyanekkor a jobb lábbal is térdcsuklóban kulesolás, és így balra lefordulni a támfá alá fekve függéshez.

Felülésbe ugrani vagy emelkedni a támfára nem engedendő meg, az ilyen fajta gyakorlatok csakis az alacsony nyújtón és a két karfájú alacsony korláton gyakorolhatók nagy elővigyázat mellett, ha ugyan a már elébb ismertetett feltételek mellett ezen szerek egyáltalában alkalmazhatók valahol.

Az itt elősorolt támasz alapgyakorlatoknak folytatása és tovább fejlesztése részben az alacsony nyújtón, a rézsütös létrán és az alacsony korláton történik; a függésieké pedig részben a magas nyújtón, a függélyes és vízszintes létrán és a magas korláton. (A mászások póznán, kötélén, és a hintázás gyűrűs hintán sajátos gyakorlatok).

Alacsony nyújtón gyakorlatok.

Osztálytornázáshoz több alacsony nyújtó szükséges az elemi népiskolákban, tehát csupán egy nyújtó nem elég.

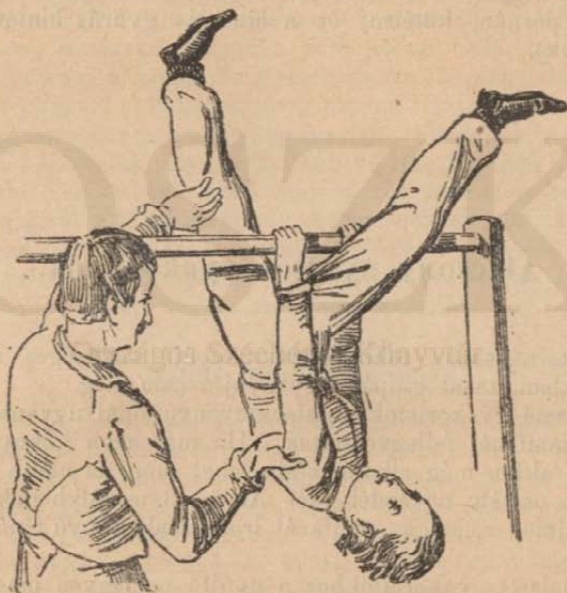
A bevezető gyakorlatok az alacsony nyújtónál ugyanazok, mik a magas támfánál feljegyeztettek. Ha már azok könnyedén végezhetnek, akkor még alkalmazásba lehet venni az alább írottakat is a 4—6. osztály növendékeinél. Az 1—3. osztálybelieknek meg kell elégedniök a magas támfánál írottaknak a nyújtónál is végzésükkel.

Az itt jelzett gyakorlatokhoz a nyújtó ne legyen magasabb a növendékek derék vagy mell magasságánál. Segédkező előtornász minden egyes működőnél legyen.

Támaszba ugrás, kezek felső tartással fogódznak, guggolás 1, ugrás 2. Támaszból fekvésbe ráereszkedni a rúdra 1, ismét feltámasztani a felső testet 2. Támaszból fekvésbe fogódzással és abban a helyzetben lábmozgások: térdemelés és lenyújtás, lábterpesztés előre és hátra, láblóbázás egyikkel előre, másikkal ugyanakkor hátra folytonosan, lábterpesztés oldalt nyujtva és rá lábkeresztelés váltakozva a jobb, majd a bal láb elől, zárt és nyujtott lábakkal lóbázás előre a rúd alá és hátra; bal (j) kézzel

fogást felhagyni és nyújtás előre. Támasz a rúdra fekvéssel és abban oldalt balra és ismét vissza jobbra tovább tolni a testet. Támasz nyújtott testtel és karokkal, ebben a fent írt lábmozgások. Támaszból leugrás páros lábbal lóbázással, a hátra lóbázáskor karlökéssel; vagy nyugodt tartásból lökni el a nyújtott testet leugrással (lerugaszkodni).

Pillanatnyi *lebegő támasz*, mellső támaszban páros lábat rúd alá vezetni 1, hátra lóbázni és a közép testet is a rúdtól pillanatra eltávolítani és ismét vissza, midőn a lábak a rúd alá közelednek 2. (Az ily lóbázás «lendülés»).



45. ábra.

Támaszban bal (*j*) lábat felvetni a rúdra térdcsuklóba, ülés a bal czombra fordulat nélkül, bal kézzel kifogni támaszba a bal térden kívül, felső testtel hátra leereszkedni fekvéssel függésbe a bal térdcsuklóba, bal lábat a kezek közül előre visszahuzni és földre állás.

Támaszban átfeszíteni nyújtva a bal (*j*) lábat a rúd fölé oldalulésbe a bal czombra, ismét visszafeszíteni nyújtva a bal lábat.

Állásból felugrással felvetni rögtön a bal lábat a bal kézen kívül, térdcsuklóba ereszkedni hátra a felső testtel a rúd alá fekve függésbe, bal lábat le, állás.

Támaszba ugrás felső fogással, rúdra fekvéssel fogást cserélni alsó fogásba, rúdra fekvéssel térdek behajlításával előre lefordulni guggoló állásba; vagy nyújtott testtel, nyújtott karokkal lefordulni állásba (kelep lefordulás).



46. ábra.

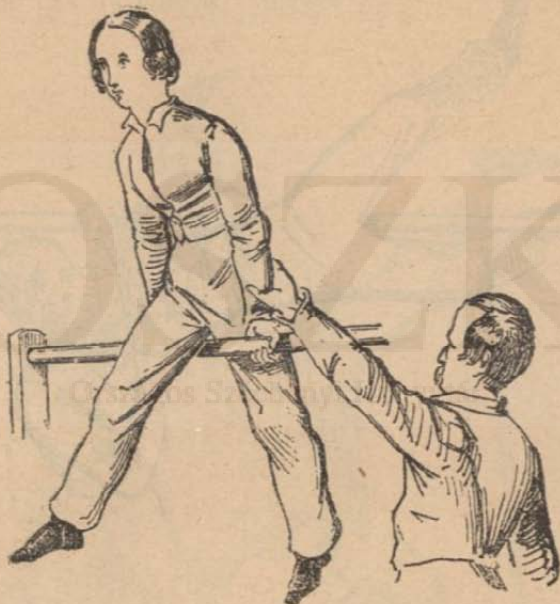
Támaszból felvetni a bal lábat bal czombra üléshez, bal kézzel alsó fogás térden kívül, jobb kéz is alsó fogást vesz a térden belül, karok hajlítottak, közép test hátra huzatik, mell a rúdhoz közelítették és a bal térd csuklóban előre lefordulni fekve függésbe, bal lábat kezek közül visszahuzni, állás.

Ugyanaz nyújtott karokkal és emelt testtörzsszel.

Ugyanaz, de a felfektetett láb a kezeken kívül marad.

Térdfellendülések oldal ülésbe egy czombra: felső fogással guggolás le, a rúd alatt a kezek közé felvetni és áthuzni a bal (j) lábát és térdcsuklóban rászorítani a rúdra, karokkal felhuzódni, obb kart felfektetni a rúdra, fogás marad, jobb (b) lábat nyújtva

lóbáznai fel és le úgy, hogy az egész test lendülésbe jöjjön, a lendületnek egy pillanatában feltolódni, illetőleg fellendülni támaszszal ülésbe, midőn t. i. a szabad lábbal lefelé ütés történik. Térd-fellendülés nyújtott karokkal, elébb azonlan csak a lendülés gyakorlandó. Ugyanaz, hanem a felfektetett láb a kezeken kívül marad. Ugyanaz alsó fogással 5—6. osztályban. Gyenge vagy czélszerűtlenül öltözött gyermekek térdben lendülést ne csináljanak. (L. a 48. ábrát).



47. ábra.

Haránt ülésbe a kezek közé egy czombbal, állásból felugrás után, vagy támaszból a hátra lendülés után balra (j) $\frac{1}{4}$ fordulattal a jobb (b) tomport a kezek közé vezetni és a fellábszárt a rúdra fektetni, bal kéz alsó, jobb kéz felső fogásban.

Oldal ülésbe kezek közé páros czommbal, elébb a fent írt haránt ülésbe, azután még $\frac{1}{4}$ fordulattal balra (j) ülni úgy, hogy arczal arra néz, merre kezdetben háttal fordult az illető, azonban már a haránt ülésben kell a kezeket cserélni fogásban.

Oldal ülésből leugrás állásba, lábak kissé lóbáznak és kezekkel kis lökés történik. *Oldal ülésből felső fogással hátra lefordulni*, mindkét térdcsuklóban és kezeken zsugorodott fekvéssel függésbe; ebből állásba hátra lefordulni, lábak a rúdról és közép test a kezek közül eltávolíttatnak és kezek azonnal elbocsátják a rudat, mihelyt a testörzs a vízszintes helyzetig leszállott, *nehogy a vállakban karkifordulás történjék.* (L. 49. és 50. ábrákat).

Mindkét czombon oldal ülésből előre lefordulni alsó fogással, térdcsuklóban, az elemi népiskolákban nem gyakorlandó.

Oldal ülésbe jutni láb átfeszítésekkel, támaszból bal (j) lábat átvetni a rúd fölé, bal kéz a bal térden kívül vesz felső fogást, jobb kéz belül közelebb fog a térdhez, most nyujtva átfeszítetik a másik láb is, ülésből előre leugrás.

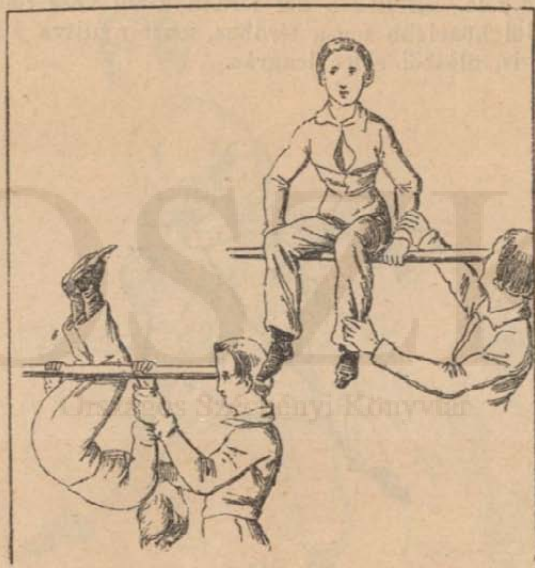


48. ábra.

Ülés cserélések: jobb láb átfeszítetik, rúdon ülés jobb czombon; balra $\frac{1}{4}$ fordulattal haránt ülés a farsonton (u. n. hasított ülés) rúd a lábak között középen, kezek a test mögött vesznek erős fogást, felső test hátra dől és ekkor átvetni a bal lábat is a rúd fölé (haránt ülés bal czombon); fogás csere és jobbra $\frac{1}{4}$ fordulat (oldal ülés). (5—6. oszt.)

Fekve-függés cserélések és térd csüngés: a rúd alatt guggolásból felvetni kézen kívül a bal lábat térdcsuklóba (fekve függés kezeken és egy térden); felvetni jobbról a jobb lábat is (f. f. páros térden terpesztéssel); kezek a térdeken kívül vesznek fogást, térdek zárkoznak (f. f. zárt térdeken és kezeken); elébb a jobb kéz bocsátja el a rudat, felső test lehetőleg leeresztetik,

azután a bal kézzel is elbocsátani, felső test egészen nyújtott helyzetig lebocsáttatik (térdcsüngés) allászárak erősen behajlítva tartanak, karok a fej fölött lenyújtatnak és a földre támasztatnak; térdcsüngésből ismét felemelni a testtörzset és kezekkel felfogni a rúdra; vagy térdcsüngésből kartámaszszal leugrás négykézlábon állásba, megelőzőleg azonban a lefüggő felső testet a rúd alatt át kell tolni a karokkal a hát irányába annyira, hogy a kezekkel fel lehessen azt támasztani, arcz és mell a föld felé tekinthessen, ezalatt az előtornász rúdhoz feszítve tartja a



49. ábra.

50. ábra.

lefüggőnek lábait, most egy adott jelre a lábak hirtelen kinyújtatnak és hirtelen ismét behajlítva földre hozának állásba.

Kelep felvetődés a rúdra mellő fekvésbe: rúd alatt guggolás, kezekkel felső (vegyes vagy alsó) fogás, ugrással felvetni a lábakat és utána a közép testet is a rúdhoz úgy, hogy a has essék a rúd fölé; lehet roham állásból is felvetődni a hátul levő lábnak lendítésével, ugrás az elől levő lábbal, ezen fekvésből ismét vissza kelep lefordulás.

Az elemi népiskolákban a fent írt gyakorlatok az alacsony nyújtónál elegendők. Tehát semmiféle forgások és nehezebb összetételű gyakorlatok nem gyakorlandók. Kivételt az alól leg-

feljebb az 5—6. osztály ügyesebb előtornászaival lehet csak tenni, kik az u. n. lusta forgást és egy-két térd forgást gyakorolhatnak. (L. 45., 46. és 47. ábrákat).

Magas nyújtó az elemi népiskolákban.

Feltételezve azt, hogy létrák vagy mászó rudak, vagy gyűrűs hinták vannak beszerezve, a magas nyújtót mellőzhető szernek kell venni. De ha bármi okból beszereztetett, akkor csakis e következő gyakorlat-csoportok végeztetendőik rajta:

Feszített karral függésben különféle lábmozgások, fogás cserék egy helyben függéssel vagy a rúdon tovább függeszkedések, törzsfordulatok, lóbázások és kis lendülések. A rúd alatt végzendő



51. ábra.

könnyebb vegyes függések, minők a magas támfánál és az alacsony nyújtónál említettek. A rúdra fellendülés egy czombra ülésbe, ott ülés cserék, ülésből lefordulások és támasz vételek csakis az esetben engedhetők meg az 5—6. osztálybelieknek, ha minden működő gyermek mellett egy külön felnőtt segédkező (tanító) van jelen. Forgások egyik faja sem gyakorlandó osztálytornázásszerűen, azonban az előtornászok külön órájában a tanító személyes segédkezése mellett az ügyesebbekkel begyakoroltathatók a könnyebbek némelyike, minők például a fekvéssel forgás vagy egyik térd csuklóban forgás (térd perczek) vagy támaszból haskelep nevű forgás, melynél a rudat érinti folyton a közép test. Ezen utolsó kivételesen némelyekkel elővehető, de általában tiltott gyakorlatoknál a tanítói segédkezésnek kifogástalannak kell lenni; némi tájékoztatásul lásd az 51. és előző ábrákat.

Függélyes rudakon mászás és egyéb gyakorlatok.

Okvetlenül több rúd szükséges egymás mellett egy vagy több sorban válltávban a népiskolai tornázásnál, melyeknek végeik szilárdan erősíttessenek meg egy-egy ponthoz fent és lent. Felmászásra senki ne buzdíttassék, mielőtt lent be nem gyakorolta magát az alapgyakorlatokba. Az 1—2. osztálybeliek a rúd közepénél feljebb ne mászattassanak.

A gyakorlatok csoportjai ezek: lent függve vagy támaszkodva állások és ezekben függeszkedések, függések különféle láb és kar tartásokkal, mászások; egy vagy 2, vagy 3 rúdon fogódzásokkal. Rudakon innen, rudak között vagy rudakon túl állásokból. Egyszerre annyi növendék vezéreltetik a gyakorlatokhoz, a mennyeinek hely és rúd jut.

Függéssel vagy támaszszal állások: első 4 (6—10) a rudakhoz menet indulj, mindenki egy rúd mögé túlra (vagy elé innen) arccal (vagy háttal) a rúdhöz állás úgy, hogy a lábak zárva a rúd tövéhez feszíttessenek, kezekkel az arc előtt (vagy fej mögött) fent (vagy csipő magasságban lent) a rúdon fogás, most a közép testet behajlítva hátra (vagy előre) leereszteni (vagy homorítani) karok nyújtásáig 1, vissza főlegyenesedni 2. — Mindenki egy rúd mellé innen álljon bal (j) oldallal a rúdhöz, bal láb rúdnak támasztva, bal kar a rudat váll (vagy derék) magasságban fogja hátulról előre (vagy elülről hátulra) markolással, most derék homorítással a közép testet jobbra oldalt lebecsátani karok nyújtásáig 1, vissza a rúdhöz húzni a testet egyenes álláshoz 2. — Mindenki két rúd közé áll, kezek fej (váll vagy csipő) magasságban fogóznak, lábak terpesztéssel a jobb és bal rúd tövéhez támasztatnak túlról a belső láb éllel (vagy innen a külső láb éllel), ebből az állásból hátra (vagy előre) lebecsátani a közép testet karok és térdek nyújtásáig 1, vissza 2. — Két rudat vállmagasságban fogva túlról egy lépés távolban állani, leguggolni nyújtott karú függéssel 1, felegyenesedni 2.

Két rúd között állás, fogás jobbról és balról mell (vagy csipő) magasságban, leguggolás a bal lábra, egyidőben a jobb lábat a földről felemelni és előre feszíteni 1, vissza felegyenesedni, húzódva a karokkal és szögállás 2. — Két rúd között állásból hátra egy lépést lépj: gyorsan leguggolni, ugyanekkor kezekkel oly mélyen fogni le a rudakra, a mily magasságban vannak a

vállak a guggolásban, a felső testtel pedig hátra dőlni, hogy a karok jól kihúzzattassanak 1, vissza felegyenesedni gyors kar-rántással és nyújtott testtel dőlni előre, mellet a rudak közé, kezek mell magasságba hozva rudakra támasztatnak és erősen behajlítottatnak 2. — Arczczal a rudak felé fordulva két lépésnyi távol állásból előre dőlni két rúd közé, a rudakat váll magasságban ragadva meg 1, innen leereszteni a felső testet karok nyújtásáig 2, ismét felhúzódni a karokkal támaszba 3, visszalökni a felső testet távol állásba 4. — Két rúd között állás, fogás mell magasságban, lábakkal apró lépésekkel előre lépkedni és felső testet lebecsátani karok nyújtásáig, innét még lejjebb ereszkedni, kezekkel felváltva lejjebb fogni egészen hanyatt fekvéshez a földre, onnét ismét vissza, felhúzódásokkal, fogásokkal és lépkedésekkel egyenes állásba. — Egy rúd elé bal vállal fordulva, egy lépés távolra állani szögállással, jobb lábbal jobbra kilépni, ugyanekkor bal térdet hajlítani, balra dőlni a rúd felé, jobb kéz vállmagasságban fogja a rudat, a mell előtt kartartással, bal kéz le fog a rúdra lehető mélyen támaszba, most oldalt még kijebb lép a bal láb is annyira, hogy az egész test kinyújtathassék. Ugyanebben az oldalt dőlt állásban a támaszkodó bal kézzel egész a rúd tövéhez fogni le, és a függeszkedő jobb kézzel nyújtva magasabban, (4—6. oszt.)

Függések és a mászásokhoz kiinduló helyzetek: egy rúd mögé állás, kezekkel magasan a fej fölött a rúdon fogás, lábakat hátra feszítve földről felemelni, vagy sarkokat emelni, vagy lábak közé jutván a rúd, térdek emelése, vagy lábak előre feszítése, vagy lábakkal keresztezve átkulcsolni a rudat, — — vissza a földre állás, karokat le, egy párszor nagyot lélegzteni. (Minden huza-mosabb ideig tartó gyakorlat végezte után a tanító figyelmeztesse növendékeit arra, hogy vagy kétszer lehető nagyot szívjenek a levegőből, hogy később erre okvetlenül rászokjanak, mint rendkívül jó hatású szükséges dologra). Függés egy rúdon *«mászó kulcsolással»*, egyik lábfej hátulról szorítottatik a rúdra, a másik láb előlről kulcsolódik a rúdra úgy, hogy a sarok és boka csont szorítottassék a rúdra szembe a másik lábfejjel. *Zsugorfüggés* egy rúdon mászó kulcsolással, karok behajlítva a mell előtt fogódnak, lábak lehetőleg nyújtva kulcsolódnak. Feszített karral függés, lábakkal mászó kulcsolás magasan térdemeléssel. *Zsugorfüggés* karok és lábak erős behajlításával mászó kulcsolással. Egy rúdon nyújtott karokkal és mászó kulcsolással függésben bal (j) kar lebecsátása és ismét felfogás, vagy lábecsere kulcsolásokhoz. Két rúdon feszített karokkal függés, lábak mászó kulcsolásban a bal rúdon, innét átvetni a lábakat a jobb rúdra

és ismét vissza. Ugyanaz hajlított karú (zsugorfüggésben. Két rúdon függés, lábak terpesztéssel a térdcsuklóban kulcsolva a bal és jobb rúdra kívülről előre és befelé. Ugyanebben a helyzetben bal (j) kart pillanatra levenni a rúdról és ismét felfogni. Két rúdon zsugorfüggés, lábak a rudak között előre vezetettek és terpesztéssel belülről kifelé hátra kulcsolódnak a rudakra úgy hogy a lábfejek hátulról befelé támasztatnak a rudakra. Két rúdon függés, térdek a rudak között balra-jobbra szétfeszítettnek, a lábfejek hátul belülről kifelé feszülnek a rudakra. Két rúdon függés, térdek a rudak mögött szétterpesztve hátul kifelé támasztatnak a rudakra, míg a lábfejek hátulról befelé feszítettnek reájok. Három rudon függés, arcczal (háttal) egy rúd mögé (elé) állás, kezekkel jobbra és balra más rúdra fogás lehe:ő magasan, lábakkal mászó kulcsolás a középső rúdon.



52. ábra.

Mászás egy függélyes rúdon : felugrással magasra fogni mind a két kézzel, ugyanekkor a lábakat is mászó kulcsoláshoz lehetőleg jól felhúzni és rúdra szorítani nemcsak a bokák táján, hanem a térdéknél is, most a kezek felváltva több után (vagy túl) fogással még feljebb fognak, míg csak az egész test, karok és lábak is kinyújtva nem lesznek, ezután fogás marad, de a lábak a szorítással pillanatra felhagynak és erősen felhúzzatnak, minél közelebb a kezekhez, térdek kifelé hajlítatnak és ismét összeszorítottatnak, valamint a lábfejek is közbe véve a rudat, ezt követi a karokkal felhúzódás és még feljebb fogás, utána megint a lábak emelkedése és így tovább. Az 1—3. osztálybeliek 2 méternél magasabb mászásra ne erőltessenek, de a 4—6. osztálybelieknek se engedtessek meg a rudak felső végeit tartó kereszt gerendára való felmászás. A kevésbé gyakorlottak csak utánfogással mászszanak, bal (j) kéz mindig feljebb fogódnak, másik kéz mindig csak utána alája; az erőteljesebbek rendszeren túlfogásokkal, egyik kéz felfog, az azt követő kéz még feljebb azon túl. Letelé mászás szintén váltakozva, a lábak szorítják a rudat, midőn a kezek lejjebb fognak; kezek erősen fogódnak, midőn a lábak bocsátatnak le. A mászó egyént zavarni szőlítgatásokkal nem szabad. (L. 52. ábrát).

Mászás két függélyes rúdon olyan testhelyzetekkel történhetik, minők előbb már feljegyeztettek, és pedig vagy úgy, hogy előbb a kezek fognak feljebb, azután húzzatnak fel a lábak felváltva vagy egyszerre; vagy pedig úgy, hogy a bal kéz és bal láb (v. ellenoldali kéz és láb) egyszerre emelkedik, azután a jobb kéz és jobb láb.

Vándor mászás: a legszélről balról (*j*) álló két rúdon magasra fogás, ugyanekkor a lábakkal mászó kulcsolás lehető magasan azon rúdra, a mely oldal felé akarunk haladni, most a bal kéz is átfog azon rúdra, hol a lábak és a jobb kéz vannak, erre a jobb kéz még tovább és feljebb fog a következő rúdra, páros kar húzódás után a lábak is átvettetnek mászó kulcsolásba a jobb kéz alá, így tovább, folytonos emelkedéssel (1—3. osztály a nélkül), míg az utolsó rúdra nem jutott a mászó egyén. Történhetik vándor mászás úgy is, hogy egy rúdon előbb fel kell mászni és a lejövetkor rézsút mászni egyik rúdról a másikra; vagy egyen föl, fönt vizirányban tovább mászni a következő rudakra és a legszélső utolsón le.

Mászás a lábaknak közreműködése nélkül, illetőleg pusztán a karokkal *függeszkedni felfelé* haladással, — sőt még *lefelé* ereszkedéssel is egyáltalában nem ajánlható az elemi népiskolai tornázásban, még ha birnak is végezni egyesek, sem a mászó rudakon, sem a köteleken. Szintúgy mellőzendők az u. n. zászlók, mérlegek, mászás közben fent egymásnak a kikerülése, fejjel lefüggések, függésben fent láblóbázások és leundulések, egy rúdon vagy kötélén egyszerre két egyén másztatása és minden nehezebben végezhető gyakorlatok.

Rézsútos rudakon gyakorlatok.

A dőlten állított és szilárdan álló rudaknak *belső* részök egész hosszukban az, mely a föld felé esik; *külső* részök egész hosszúságukban az, mely a földtől elfordulva fölfelé van tartva; az egymás mellett egyenközűen felállított rézsútos rudaknak az egymásnak fordított részök oldalaknak mondatnak. Tisztán a karokon függés csak a belső részen lehet, és pedig haránt függés, ha a vállak a rúd hosszával keresztben állanak, oldal függés, ha egyenközűen; fekve függés leginkább a belső részen, de ritkán a külsőn is alkalmazható, épen így a mászás is.

Függések: belső részen arcczal (háttal) a rudak felé haránt állás egy (két) rúd alá, felugrás haránt függésbe, mindkét kézzel fej fölött fogás orsó tartással, vissza leugrás állásba. Beállani két

rúd közé, arczczal (háttal) fordulva a rudak belső tere felé, karokat egy-egy rúdra hosszában felfektetni (feltámasztani) és így függni a felkarokon. Két rúd közé úgy állani, hogy arczczal egyik rúd felé, háttal a másik rúd felé legyünk, ezen oldal állásban felfektetjük egyik alkart a rúdra, a másik kézzel pedig belülről felfogunk magasra, ezen vegyesen alkar és feszített karfüggésben a lábak felemeltetnek a földről lebegésbe.

Fekve függések a rézsútos rudak alatt (belső részen): haránt állás, *fogni egy rudat* páros kézzel a fej fölött, állásban a bal (j) lábat hátra feszíteni, azután előre fellendíteni a rúdra balról jobbra keresztbe fektetve térdcsuklóban rászoritani, most felvetni a jobb lábat is rákulcsolva térdben a rúdra és keresztveze a már ott levő bal lábba. Ezen fekve függésben páros karhajlítással felhúzni a felső testet és ismét lebecsátani; vagy váltogatva egyik lábat vagy kart a rúdról lelendíteni és ismét feltenni; vagy lebecsátani egyidőben a bal kart és bal lábat, mely után a test oldalt fekve függésbe fordul és egy karon egy térdcsuklóban vagy sarkon függ a rúd alatt; vagy a bal (j) térdcsuklóban és keze. ken függve felhúzódni a karokkal, azután balról felvetni a bal kart alkar (könyök) csuklóban függéshez, cserélni a lábat és kart. Egy rudat fogva, lábakkal ugyanazon rúdon mászó kulcsolás úgy, mint a függélyes rúdnál íratott. Két rudat fogva különféle fekve függések ugyanazon formájú lábkulcsolásokkal, minők a függélyes rúdnál «mászási helyzetek» czimén íratottak.

Fekve függések a rézsútos rudak fölött (külső részen). Egy rúdon a külső felületén nem gyakorlandók fekve függések, tehát mászások sem az elemi népiskolákban. Két rúdon pedig a fekve függések ugyanazon testhelyzetekkel történnek, mint a függélyes rudaknál a mászási helyzetek. Arra azonban ügyelni kell, hogy a felkarok mindig kívül fent maradjanak, könyökök ne bocsátassanak le a két rúd közé és hanyatt fekvéssel függéseket csak a gyakorlottabb osztályok végezzenek.

Mászások itt csakis a rudak alatt belül engedhetők meg, a függélyes rudaknál írtak közül a könnyebb módokkal. Vándormászás a rézsútos rudakról át a függélyes rudakra tiltandó.

Kötélen mászás.

Az elemi népiskolákban a csomós kötél és a fa-fokokkal el látott kötél nem használandó. A vastag sima kötélen is csak a rendes szabályos mászási előgyakorlatok és mászások végeztetendők, minők a függélyes rúdgyakorlatoknál íratottak. A mászáskor a kötelet megfeszíteni, a mászó alatt húzni, avagy hintáztatni, körben lengetni nem szabad. Az 1—3. osztálybeliek 2 méternél

magasabbra ne mászattassanak. Fölülről a kezekkel csúszva ereszkedni le tiltandó, mindig váltogatva kell lejjebb fogni, lábakkal «mászókulcsolás» a leereszkedéskor is alkalmazandó. A 4—6. osztálybeliek se mászattassanak 4 méternél magasabbra. A mászó egyén után felkiabálni, őt beszédre ösztökélni és őt mászás közben szóval vagy cselekedettel tréfálkozni hagyni nem szabad. (L. 53. és 54. ábrákat).

Az 1—2. osztálybelieknek gyakorlataik a mászásra használandó kötélén leginkább csak lent függések, függve állásokba előre — hátra és oldalt leereszkedések, lefüggeszkedések ülésig, onnét hanyatt fekvésig és ismét vissza felkapaszkodások egyenes



53. ábra.

54 ábra.

álláshoz, egyik kar lenyújtva támaszt vesz, másik felnyújtva függésben tartja a testet, melyet mérsékeltén dőlt helyzetbe vezet a tanító különféle irányban.

Verseny-mászás az elemi népiskolákban a kötélén semmiképen meg nem engedhető.

Oszlopon és fokos árboczon mászás.

Vastagabb rúdon, faderéken, oszlopon mászás ugyanazon móddal történik, mint a vékonyabb egy rúdon. Mivel az egyszerű fel- és lemászáson kívül egyéb gyakorlatokat a vastagabb rúdon

végeztetni czélszerűtlen, ezért nélkülözhető szernek kell a népiskolákban tekinteni. (Lásd 55. ábrát).

A fokos árbocz szintén nem karolható fel itt állandó rendszeres torna-szer gyanánt, mert nagyobb magasságún gyakorolni a fel- és lelépkedés veszélyes, és mert a többi alkalmazásba vehető gyakorlatok a függélyes létrán sokkal czélszerűebben és bátrabban végezethetők. Ha azonban valahol bármi okból fokos árbocczal pótoltatik az esetleg hiányzó függélyes létra, akkor a létránál jegyzett gyakorlat-csoportokból kell kiválogatni a függve



55. ábra.

állásokat és pár könnyebb más fajta gyakorlatokat a fokos árbocznál végzéshez. Ez esetben azonban legalább is 2 árbocz legyen, melyen innen és túl is, tehát egyszerre legalább is négyen tornázhassanak vezérlés szerint.

Rézsútós létrán gyakorlatok.

A r. létra k. b. 50° szög alatt állíttassék rézsút föl. *Belső* részének mondjuk hosszában a föld felé tekintő lapját, *külső* része a hosszában felülete, oldala a két kapocsfa, felső része a magasan felkapcsolt vége felé, alsó része a földre támasztott vége felé esik.

Gyakorlatok a külső részen.

Mellső állás a legalsó fokon, fogódzás vállmagasságban a kapocsfákon, vagy egy fokon mindkét kéz. Innét kiindulva lépkedés fel a fokokon *utánlépésekkel*, bal láb egy fokkal fejjebb, jobb láb utána melléje; ezután a bal kéz feljebb, utána és vele egy magasságig a jobb kéz fog, és pedig a kapocsfákon orsó fogással, a fokokon pedig felső vagy alsó fogással, vissza épen úgy. A fent írt lépkedés először úgy gyakorlandó, hogy külön időben történjék a fellépés a lábakkal és a feljebb fogás a kezekkel. Utóbb azonban egyidőben kell lépni és fogni és pedig *egyenoldalúlag*, bal kar és bal láb egyszerre emelkedik, vagy *ellenoldalúlag*, bal kar és jobb láb.

Mellső állásból fellépkedni *tüllépésekkel és túlfogásokkal* szintén egyenoldalúlag és ellentétesen: bal láb és bal (*j*) kéz egy fokkal feljebb, itt kis szünet, ezután a jobb láb és jobb (*b*) kéz még egy fokkal feljebb úgy, hogy a lábak vagy a kezek ne találkozzanak egy fokon. Megjegyeztetik, miszerint, ha a kezek a kapocsfákon fogódnak, akkor a lépkedés biztosabb; ha pedig a fokokon, akkor ügyesítőbb. Fokokat kihagyva lépkedni nem engedhető meg az elemi népiskolákban, sem a gyors ütemben lépkedés. Alsó fogással egészen fellépkedni, valamint a kapocsfákon singtartással fogódnai szintén tilos.

Hátsó állás a legalsó fokon (háttal a létra felé), kezek a kapocsfára támaszkodnak a középtest mögött, közép test behajlítva, lábak éskarok nyújtva, az alsó lábszárak ne támasztassanak a mögötte levő fokra. Ezen hátradőlő támasz és állásból *fellépkedni* a fokokon után (v. túl) lépésekkel, egyenoldalú kézzel egyidőben (v. felváltva) lépéssel feljebb fogódnai; vissza lefelé lépkedés szintén úgy. Megjegyeztetik, miszerint hátsó támasz és állásból fellépkedés csakis a kapocsfákon fogódzással gyakorlandó, a fokokon fogásokkal nem.

Mellső állás egy fokon és *helyben végzendő gyakorlatok*: kezek a mell előtt vesznek támaszt, nyújtott testtartással páros karhajlítás és nyújtás (fekvéssel támasz és állással támasz); változtatott kar és láb emelés előre vagy oldalt és vissza; fogásváltoztatások, felső, alsó f. fokra, kapocsfákra; mélyen leguggolhatóság fokonként lejjebb fogni (v. lábakkal feljebb lépkedni), térdek szétnyitva, kezek közben kinyújtva (vagy térdek zárva, kezek kívül), felső testtel hátra dőlve; innét ismét vissza kiegyenesedni, kezek fel vagy lábak le. Kezekkel magasan a fej fölé fogni, míg a test a mellső fekvéssel rádől a fokokra, ekkor lábakat a fokról levéve, terpeszteni és zárni, vagy sarkokat felemelni, bal

(j) kéz a fogást feladja, és a másik kéz tartja fekvéssel függésben a testet. A létra középmagasságában guggoló állásból leülni egy fokra, lábakat bebujtatva. Ezen mellső ülésből leereszkedni a testtel hátra térdcsuklóban függéssel hanyatt fekvésbe, kezek a kapocsfákon fogódnak mindig lejjebb, utóbb a fogást feladják; vissza felemelkedni, kezek előbb feltámasztják, utóbb felhúzzák a felső testet ülésbe; az ülésből felállás ugyanazon fokra és lelépkedés.

Mellső állásból fellépkedés a létra felső vége közelébe, ott *lábak szétterpesztésével ülés* mind a két kapocsfára (lovagülés), 1—3. osztálybeliek térben erősen behajlítva tartásuk lábait, 4—6. oszt. előre szétfeszítve, ezen ülésből lassan lecsúzni a létrán, de a kezek mindig fogódnak fokról-fokra lefelé (fogódzás nélkül lecsúzni senkinek sem engedhető meg).

Létra alsó külső részén *mellső fekvés támaszszal*: először fekvés függéssel, lábak a kapocsfákra fektetve, azután előbb a jobb kéz fog le a közép test alá egy fokra támaszba, utána a bal kéz úgy, hogy a test közben le ne csúszsék vagy oldalt le ne forduljon.

Hátsó dőlt állás támaszszal, ebben a helyzetben *helyben gyakorlatok*: kezek a kapocsfákon, lábak egy fokon, váltogatva kar- és lábemelés előre és vissza lebecsátás; hátsó ülésbe egy fokra és ismét felemelni a testtörzset homorítva; ugyanaz, hanem előzőleg a kezek egy fokot fognak felső (alsó) tartással; ülésben a lábak szétterpesztve a kapocsfákra tétetnek, de ekkor a kezek erősen fogódzanak, lecsúzni nem szabad, az előtornász a térdeinél tartja az illetőt; ülve állásból hanyatt fekvésbe hátra dőlni, kezekkel magasan a fej fölé fogni, ebben a hátsó fekvéssel függésben lábgyakorlatok, terpesztés, zárás, térdemelés lenyújtás, lábemelés és keresztezés; hanyatt fekvésből állás vétellel fogás változtatásokkal megfordulni mellső fekvésbe.

Átmenetek a létra külső lapjáról a belső lapjára: az 1—3. osztály csakis az alsó részen és egyik kapocsfára körül forduljon alá, a 4—6. osztálybeliek azonban a létra közép magasságán és a fokok között átbujással is.

Aláfordulás a külső részről a létra belső részére mindig mellső fekvésből gyakorlandó, bal kar a bal kapocsfára alá fog egy fokra magasan, bal láb ugyanazon kapocsfára alatt állást vesz a belső részén egy fokon, most a jobb kéz ragadja meg a bal kapocsfát, alkar csuklóban rákulesolódva, a jobb láb szintén rákulesolódik, ezután történik a testtel alá fordulás, mely után a jobb kéz is fokot fog, a jobb láb is fokra áll, ez az u. n. függéssel állás a létra belső oldalán.

Átbújással fokok között leereszkedni a létra belső részére: ezen gyakorlat csak azon esetben gyakorlandó, ha ügyes segédkező van jelen és azon 4—6. osztálybeli népiskolai növendék már eléggé gyakorlott, azonban csakis [mellső állásból engedhető meg az átbújás, hátsó állásból még a 6. osztálybeliek sem. Először fel kell lépkedni, arczzal, mellel a létra felé, a létra közép-magasságáig, ott a lábakat két fok közé bebújtatva ülés egy fokon, kezek a térdék fölött a *második* fokot fogják erősen, most a testtel hátra dőlve, ülésből lassan kell lecsúszni a derékra, onnét még lejjebb, míg a karok egészen kinyújtva nem lesznek, most előbb egy kéz fog egy fokkal lejjebb, azután a másik kéz, az előtornász tartja a lenyújtott lábakat, ezután a jobb kéz a fogást feladja és alkar csuklóban függésbe jön az alább eső fokra, utána a bal kéz fog ugyanoda, midőn mindkét kéz fogásba jő, feszített karral függ szabadon a test, leugrás állásba.

OSZK

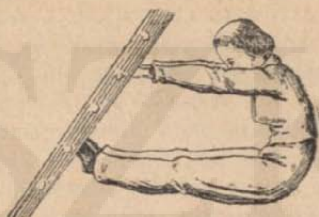
Országos Széchényi Könyvtár

Rézsútos létra belső részén gyakorlatok.

Függéssel mellő állások: arczezal, mellel a létra felé, mindkét kéz egy fokot (vagy a kapocsfákat) fognak, lábak alulról számítva a 3-ik fokon állnak, ebben a helyzetben láb és kar le- bocsátás fölváltva; vagy feljebb és lejjebb fogódzás vagy lépke- dés; vagy karokkal felhúzódás és lenyújtás; vagy páros térd- hajlítás és nyújtás. Fellépkedni feljebb fogásokkal és vissza le, de az 1—3. osztály csak utánfogásokkal, és nem egyidőben fogni



56. ábra.



57. ábra.

feljebb a lépéssel, a 4—6. oszt. oly módokkal, mint a létra külső oldalán fellépkedések. Hátsó függéssel állások nem gyakorlandók.

Feszített karokkal pillanatnyi *szabad függésekbe* jönni földről felugrással vagy függve állásból, a kapocsfákat vagy fokot fogva.

Függéssel állásból fekve függésekbe; kezek a lábakhoz közel fogódnak és a lábak egy fokra felfektetnek, a sarok inra vagy a térdcsuklókba, akkor a kezek a térd fölött levő fokra fogódnak, ott váltogatott kar le- bocsátás, felhúzódás és nyújtás, ismét feljebb fogások. Fekve függés ülés- sel, lábak két fok között át- bjtattatnak és ülés, onnét visszahúzódás stb. (L. 56. és 57. ábr.)

Függélyes létra-gyakorlatok népiskolákban.

A létrának *innen* eső lapja az, mely a torna-tér benseje felé tekint, *túlso* lapja a háttér vagy fal felé, *oldalai* a kapocsfák, melyek a fokokat összetartják. A létránál *oldal állásban* akkor van a tornázó egyén, midőn a vállai a létra fokokkal egyenközü vonalban vannak, *haránt állás* pedig, midőn a vállakat összekötő képzelt vonal a fokok hosszával derékszögüleg keresztben irányúl.

Függéssel állások: oldal állás mindkét lábbal egy fokon, arczczal a fokok felé, kezek mell magasságban egy fokot fognak felső (alsó) tartással, most páros kar nyujtásig hátra dőlni a felső testtel és ismét visszahúzódni; vagy guggoló állás a fokon és ismét felegyenesedni; vagy nyujtott térdekkel leereszkedni a közép testtel lehető mélyen, karok nyujtásáig, ebből guggolásba és azután felegyenesedni; vagy térdek és karok feszítve, közép test behajlítva és hátra leeresztve, ebben a helyzetben maradni, közben a bal kezet és jobb lábat egyidőben lenyujtani, és ismét visszafogni a másik kéz mellé vagy a fölé keresztbe.

Ugyanezen függéssel állás a kezek a lábához közelebb eső fokra fogóznak. Oldal állás egy fokon, lábak állásban maradnak, kezek felváltva fognak fokról-fokra egészen fej fölé és le egész a lábak föött levő fokig; vagy a kezek maradnak egy fokon és a lábak lépkednek fel egész a kezek alá és le karok nyujtásáig. Oldal függéssel állásból haránt függéssel állásba: bal kéz és bal láb a fokról lenyujtatnak, balra $\frac{1}{4}$ fordulat. Ezen haránt függés és állásban a váll (mell) magasságban fogódzó kart kinyujtani és behajlítani; vagy a szabad lábat oldalt vetni és visszahozni a másik lábhoz, vagy az előtt keresztelve egy fokkal magasabbra lépni vele; vagy oldalt törzshajlítás és nyujtás homoritással; végül visszafordulni a létra felé arczczal, mellel.

Mellső oldal állás a legalsó fokon, míg a kezek a kapocsfákon fogóznak mell magasságban behajlítva: fogáscserék felváltva bal és jobb kézzel a fokra felső- majd alsó fogással és ismét vissza a kapocsfára orsó fogással; testet szorosán a fokokhoz húzni, karok a kapocsfákat átölelik (kulcsolódnak) fogódzás nélkül; kezek derék magasságig lecsúsztatva fogóznak, egyidőben guggolás, ismét felegyenesedni mely alatt a karok gyors rántás után egyszerre feljebb fogásba vétetnek; jobb kéz magasan a fej föött fokot fog, bal kéz lent csípő magasságban lévő fokra támaszt vesz, jobb láb az állást feladja, jobbra $\frac{1}{4}$ fordulat, törzshajlítás

cspők táján; fej fölött egy fokot fog mindkét kéz, állás a legalsó fokon, átfordulni ezen mellső függéssel állásból *hátsó* függéssel állásba és vissza, előbb a bal kéz alsó fogást vesz a fej fölött a jobb kéz mellett, azután a jobb kéz túl fog a bal kézen, karkeresztezéssel ugyanazon fokra felső fogással, a test jobbra fordul lassan, a jobb láb a bal láb mögött keresztezve sarokkal lép a fokra, a bal láb is fordíttatik állásban, most teljesen háttal fordul a létrának az egész test, jobb kéz is alsó fogást vesz; ezen hátsó függéssel állásban guggolás, páros karnyujtásig, vagy lábvetés, vagy kar lebecsátás felváltva, vagy lábakat szabadon lenyujtva, feszített karokon függés és ismét állás, visszafordulni mellső helyzetbe változtatva láb, kéz- és törzsfordításokkal.

Mellső oldal állásból *fellépkedni* a fokokon, mi alatt a karok is mindig feljebb *fogóznak* a kapocsfákon vagy a fokokon, lelépkedni szintén úgy: a fellépkedés történhetik egyidőben az egyik kéz feljebb fogásával, vagy előbb lépni, azután tovább fogni; történhetik továbbá utánlépésekkel és utánfogásokkal, vagy túllépésekkel és túlfogásokkal; kezek felső- vagy alsó fogásával; de mindig csak a következő fokig, kihagyni fokokat sem a lépésnél, sem a fogásnál kezdetben nem kell megengedni; történhetik végül a lépéssel egyidőben való tovább fogás egyoldalúlag vagy ellentétesen, jobb láb jobb kéz, vagy jobb láb bal kéz egyszerre.

Fellépkedni a létra közép magasságáig, ott leguggolni, kezekkel lefogni a lábak fölött levő fokra, lábakkal bebújtatni a fokok közélé és *ülés* a fokra. Ülésből leereszkedni hátra húzózással a térdcsuklóba, ezen összezsúgorodott testhelyzetben maradva bal (*j*) kézzel a fogást fölragyni. Ülés egy fokon a medence csontokon, ebből hanyatt fekvésbe fogózással hátra dőlni, lábakat előre feszíteni. Ülés egy fokon, kezek a 2. fokot fogják a térdék fölött, innét átújratni a fokok között az egész testet és a létra túlsó lapján leereszkedni hátsó függéshez, ott állás és visszafordulva túl lelépkedés.

Fellépkedni haránt állásból fogózással: mellel egyik kapocsfá felé fordulni, bal láb a létra innenső lapján lépked sarokkal a fokokon, jobb láb a túlsó részen, kezek szintén a fokokon vesznek fogásokat (vagy a kapocsfán); lelépkedni szintén úgy («medve mászás»).

Mellső függéssel állásból átmenni a fent írt haránt helyzetbe, innét át a létra túlsó lapjára ismét mellső oldal helyzetbe.

Ülésből térdcsüngésbe leereszkedni: kezek előbb a térd fölött fogóznak egy fokon, térdcsuklóba leereszkedés, jobb kéz a kapocsfán lecsüsztatva, lehető mélyen támaszt vesz, utána lefog a bal kéz is, ekkor lassan lebecsátkozik a felső test is, fejfel le-

függés, kezek az arcz felé lenyújtatnak. A segítő előtornász a lefüggőnek a lábfejeit tartja egy kézzel, a másik kézzel könnyíti a felső test leeresztését. A lábfejeket nem szabad bekulcsolni az alább levő fokra. (5—6. oszt.)

Vizirányos létra.

Az elemi népiskolákban egyáltalában nem czélszerű a magasra vízszintesen helyezett létrán tornáztatni; azonban annyival háladatosabb torna-szer ez akkor, ha az illető növendékeknek *fejmagasságáig* emeltetik csak fel, mert ez esetben két egymás mellé állított vízszintes létrán valamennyi függve-állási és fekvő-függési gyakorlatok gyakoroltathatók csoportonként az iskolai tornázás módjára. A 4—6. oszt. kevés függeszkedést végezhet a magas létrán is, úgy mint az 58., 59. és 60. számú ábrákon látható.

A gyakorlatok egyes felsorolása helyett tehát itt csak fe hívjuk a figyelmet azon hasonló gyakorlatokra, mik előzőleg már feljegyeztettek a magas támfánál (egy karú korlátan) és az alacsony



58. ábra.



59. ábra.



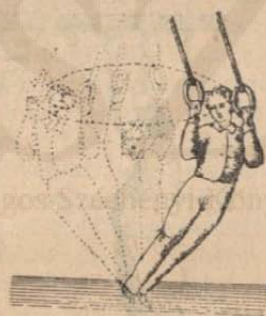
60. ábra.

nyújtónál. A létra felületére feljutás semmi móddal sem gyakorlandó, lendületi gyakorlatok szintén elejtendőek. Ellenben lehet hosszában fekvéssel függés a térdcsuklókon és kezeken a kapcsoló fokra, így függeszkedni tovább haladással, függéssel állásba egy fokra vetni fel a lábakat — és több eféléket, de mindig kéznél legyen minden egyesnél egy-egy gyermekelőtornász, ki a tanító utasításai szerint segíti az illetőt vagy vigyáz reá. Minden egyes gyakorlat tanítói vezérlés szerint történjék.

Gyűrűs hinta.

Az elemi népiskolákban legalább is két gyűrűs hinta legyen, ha már beszereztetik. A kötelek felső végein csiga tekervényű horgok, az alsó végein kis vas karikák, melyeken át legalább is 1 méter hosszú, széles, erős szijak erős csattal húzassanak keresztül; ezen szijak rövidre és hosszúra legyenek csatolhatók, hogy a rájuk fűzött bőrrel bevont vas gyűrűket magasabbra és lejjebb lehessen igazítani.

A gyakorlatok közül csakis ezen kétfélék alkalmazandók: 1 függéssel állások, 2. nyujtott karokkal függve hintázások. Tehát mellőzendők a fejjel lefüggések, abból átfordulások fészekbe, át- és lefordulások állásba ugrással és több e félék. Ezen tilalom okáról az elméleti részben már volt szó.



61. ábra.

Függéssel állásokhoz a gyűrűk fej-, váll- vagy mellmagasságig legyenek leeresztve. Az illető növendék a függélyesen lelógó gyűrűkhöz áll, orsó tartással fogja azokat, lábakat helyből ki nem mozdítván dől a felső testével hátra (e., old.) a karok nyujtásáig, és húzódik ismét vissza. (L. 61. számú ábrát); vagy előre dől és onnét ivben vezeti felső testét bal (*j*) oldala felé, onnét hátra, jobbra (*b*) és ismét előre, többször folytonosan, lábak mereven, karok és a testtörzs is mindig kinyujtva, arcz és mell mindig előre tartva.

A gyűrűk alatt guggolva állani, innét ugrással előre vetni a lábakat, ezen mellső függéssel állásban elbocsátani bal (*j*) kézzel a karikát, $\frac{1}{4}$ fordulattal balra függni a jobb (*b*) karon, ismét

visszafordulni és felfogni. Lábgyakorlatok, mint más szereknél iratott hasonló helyzetekre.

Függéssel egyenes állásban lehet helyben szökdelési gyakorlatokat is végeztetni, minden felugráskor a karok segítik emelni a testet.

A hintázás fej-, (vagy váll-) magasságig igazított gyűrűbe fogódzással:

1. *Előre szaladni és hátra hintázás után földre ugrani:* gyűrűket fogva hátra menni, míg csak lehet a kötelek megfeszüléseig és karok nyujtásáig, onnét apró, gyors lépésekkel szaladni előre mindaddig, míg a lábak a földet érinthetik, az utolsó lépéssel előre felugrás, térdek felemeltetnek és így guggolva lendülni szabadon vissza, hátul leugrás, de a gyűrűket el nem bocsátva; ezután ismét hátra lépkedni, előre futni, ugrani és hátra hintázni szabadon, de nyujtott és emelt lábtartással; ugyanez, de hátul a leugráskor elbocsátani a gyűrűket.

2. *Előre hintázva lendülni és elől földre ugrás:* hátra menni mennyire lehet, ott felugrani, lábak guggoló helyzetben, elől leugrani, de a kezek nem eresztik el a gyűrűket; ismét hátra lépkedni, felugrani, elől leugrás, de a gyűrűket elbocsátani. (4—6. osztályban).

3. *Előre és hátra hintázni:* hátra lépkedni, felugrás, guggoló tartásban szabadon előre, hátra és ott leugrás, ismételni.

4. *Előre és hátra hintázni, elől és hátul érinteni lábhegygyel a földet:* hátra menni, felugrani, a lendület végső pillanataiban gyors lábnyujtás és ismét hajlítás.

5. *Hintázás, középen dobbantással:* hátra menni, szaladni előre, visszafelé hintázáskor páros lábbal középen taszítás a földön, az előre hintázáskor szintén; ugyanaz, csakhogy középen a bal (j) lábbal taszítás; ugyanaz, de a taszítás egymásután gyorsan mindkét lábbal történjék («vágatással taszítás»). Ezen legutóbbi móddal hintázás legyen a gyakorlottak rendes hintázása.

6. *Hintázni, elől és hátul $\frac{1}{2}$ fordulatokkal:* kezdetben úgy gyakorlandó, hogy minden fordulat után leugrás (lelépés) történjék, utóbb pedig a lelépés helyett középen lábtaszításokkal.

Hintázás fej fölött magas gyűrűs hintán: a gyűrűk oly magasra csatoltassanak, hogy a hintázó növendék egyenes állásban középen fej fölé kinyujtott karokkal fogódzhassék. Leginkább a középen lábtaszításokkal történő hintázási mód gyakorlandó, mint fent 5. pont alatt iratott.

Korlát az elemi népiskolában.

Már előzőleg elméletileg kimondatott a korlátnak, az elemi népiskolákban bizonyos feltételek mellett használhatósága. A következő sorokban gyakorlati útmutatás adatik arra nézve, minő gyakorlatokat lehet káros hatás nélkül alkalmazásba venni, és minők nem alkalmazandók egyáltalában az elemi népiskolákban.

A korlát a növendékek mell magasságáig érjen, a két korlátra egymástól oly távkozra legyen, a mily szélesek átlag a növendékek vállban, hogy ha közéjük állanak, karjai vajmi keveset érintsék a korlátfákat.

A gyakorlatok végzésére egyidőben legkevesebb ketten, legtöbben nyolczan léptetessenek a korláthoz. A szerhez állíttatása a csapatnak rendesen két sorba történik, a korlátfák hosszirányában innen és túlra egy-egy sor, vagy pedig a korlát végeikkel szemközt. Minden gyakorlathoz sorrendben egymásután vezéreltessenek a növendékek.

Függve állások és függések.

A korlát-fákon kívül mellső oldal álláshoz innen is ketten, onnan is ketten indulj, részút szemközt állni, a korlátfát felső fogással fogni és leguggolni 1, lábakat előre vetni a korlátfák alá ugrással 2, visszaguggolni 3, felegyenesedni 4. Ugyanezen mellső függéssel állásban láb- és kargyakorlatok, úgy mint az egykarú korlátnál (m. támfánál) iratott.

Oldal állásból mellső függéssel dönt állásba előre a korlátfák alá előre lépkedni, lábak állásban maradnak, míg a kezekkel felváltva átfogni a tulsó korlátfára és ismét vissza, 1—3. oszt felső fogással, 4—6. oszt. alsóval és karkeresztezéssel is. Bal (*j*) kéz átfog, és a testtel jobbra (*b*) $\frac{1}{4}$ fordulat, visszafordulni és fogni. Oldal állás innen, átfogni alulról a tulsó korlátfára, ekkor ugrás előre, onnét visszaugrás guggoláshoz, kezekkel hátra visszafogni, még egy ugrás hátra és állás föl.

Mellső oldal állásban a korlátfára felfektetni a karokat alkar vagy felkar függéshez, leguggolni, térdeket felhúзва lábak a földet pár másodpercig ne érintsék; lehet pár ábgyakorlat is ezen függésben.

Haránt állás a korlát végeinél, arcczal befelé, kezek alulról fogódnak fel a korlát végekre orsó tartással, előbb guggolás,

azután lábakkal előre (*h*) lépkedni *dölt állással függéshez*, onnét vissza. Az előre lépések után lábak maradnak, de a kezekkel törtéik felváltva előre és vissza fogás, u. n. függeszkedes vagy pedig felhúzódással páros karhajlítás és nyújtás. Függéssel állásban lábgyakorlatok, terpeszbe keresztezett állásba — guggolásba — török-ülés ülőhelyzetébe — — ugrani vagy leereszkedni.

Haránt függés a felkarokon, a korlátfák között állni, karokat kissé behajlítva jobbra-balra felfektetni fogódzással, ezután páros térdemeléssel függés vagy lábmozgások rövid ideig, terpesztés oldalt vagy hosszában, lóbázás egyikkel előre, másikkal hátra, keresztelésben lábcseré, — az 5—6. oszt. keveset lendülhet is.

Fekvéssel függések oldal helyzetben.

A korlátfánál kívül állani, felső fogás, leguggolni és ugrással felvetni a lábakat a korlátfák között a tulsó korlátfára, előbb a talpat feszíteni rá, aztán sarok függéshez, utóbb térdfüggéshez tolni fel a lábakat. Ezen *páros térden és kezeken fekvéssel függésben láb- és kargyakorlatok*: jobb (*b*) lábat vagy kezét a korlátról levéve alá nyújtani és ismét feltenni, kezekkel fogást cserélni, keresztbe és visszafogni, a térdekhez átfogni a másik korlátfára a térdeken kívül vagy belül és visszafogni, kezekkel felhúzódni és az innesső korlátfán alkarfüggést venni és ismét leereszkedni, térdeken függésből a czombokra fekvéssel függésbe feltolni a lábakat a tulsó korlátfára derékhomoritással, onnét ismét visszahúzódni térdcsüngésbe, — az 5—6. osztálybeliek végezhetnek kissé nehezebbeket is előtornászok segédkezése mellett: kezek az innen eső korlátfát fogják, lábak a tulsón térdcsüngésben, ebben a helyzetben lóbáztatni a testet karhajlítás és nyújtással; vagy páros karral egyszerre fogni gyorsan a térdekhez, szintén úgy vissza is; vagy a térdeknél fogódzni és a lábakat átvezetni a másik korlátfára, ott nyújtva felfektetni, vagy a lábfejeket beakasztani és középtestet a korlátfák közzé lebocsátani, (ezen u. n. «*fészek*» vagyis hátsó fekvéssel függés azon gyakorlat, mely a korláton még nagy elővigyázattal elővehető a 11—12 éves gyermekeknél, de ugyanezt a gyűrűshintán már határozottan mellőzni kell), a fészekből vissza épűgy kell menni, a mint abba jutott a test, t. i. közép testet visszahúzni, lábakat a kezekhez hozni térdcsüklőba, kezek visszafognak a másik karfára, lábakkal földre állni; vagy a lábakat a korlátfák között felvetve feltolni a tulsó karfára, a középtesten hátsó fekvéshez, ezután a felső testet jobbra (*b*) hajlítva a fejet alulról felemelni, a nyakszírtet hátul a karfára feszíteni, bal kart, majd a jobbat is hátul

a karfára felkulcsolni, ezen hanyatt fekvésből feltolódni ülésbe és abból leugrás, vagy ismét vissza leereszkedni a karfák közé fekvve függéshez stb.

Fekvéssel függések haránt helyzetben.

A korlát végeinél arcczal befelé guggolva állás és függés, bal lábbal előre dobbantással ugrás, mialatt a jobb láb felendítettetik a karfák között, sarok vagy térdcsüngéshez a jobb karfára, ezután utána emeltetik a bal láb is balra. Ezen haránt fekvéssel függés történhetik a sarkokon térdcsuklóban vagy a lábfejekon függéssel a szerint, a mint függesztetnek fel a lábak; történhetnek kar- és láblebocsátások; kar- és lábcserék, illetőleg jöhet mindkét kéz vagy láb egymás mellé és ismét szét. Az 5—6. oszt. itt is végezhet hátsó fekvéssel függést elővigyázattal, a korlát végeinél arcczal kifelé állás, leguggolni, felugrással felvetni a lábakat az arcz felé, a korlátfák közé (kezdetben a korlát közepén), fejfelé hátra lefüggés, lábakat fent terpeszteni, lábfejeket behorgasztani, hátra leereszteni a korlátfákra lábfejekon függéshez; ebből lehet lefordulni állásba, a lábakat leereszteni, vagy a középtesttel ismét visszahúzódní, csak az átfordulásakor gyorsan el kell ereszteni a kezeket is, mihelyt a lábak a karfáról lebocsáttattak, nehogy karkifordulás történhessék, a mi ha nem is lenne épen nagy veszély, de mindenesetre fájdalmas és in-gyen-gítő esemény.

Támaszgyakorlatok korláton.

Tiszta támaszgyakorlatok az elemi népiskolákban csak igen mérsékeltén alkalmazandók: az 1—2. oszt. jobb, ha nem is végez oly támaszokat, melyeknél a test szabadon leng, a 3—4. oszt. ilyenmő támaszokban 5—10 másodpercznél huzamosabban egyfolytában ne hagyassék, az 5—6. osztálybelieknél 20 másodpercz legyen a végső határ a lebegő támaszban való maradásra nézve. A lebegő támaszban lendülés a korlátfáknál magasabbra meg nem engedhető, ha csak rögtön felülés nem történik azokra. Minden egyes növendék támaszgyakorlatánál legyen egy előtornász, a ki rendesen tartsa az illetőnek kézcuklóját vagy a *karfák alatt* nyújtson segédkezet és biztosítsa az illetőt a lebukástól.

Feszített karral haránt támaszba felugrás, előbb nyújtott karokkal a kézfejeket feltenni a korlát végeire és fogódní, ezután kissé leguggolni és ugrani, karok, lábak feszesen kinyújtva, derék homorítva, fej egyenesen tartva, így kicsit lendíteni a lábakat és középtestet előre — hátra, a hátra lendüléskor leugrás lábujjakra

térdhajlítással. A fent írt *feszítámaszban láb- és kargyakorlatok* leginkább csak a felsőbb osztályokban veendőek elő, ott is csak ilyen félék: páros térdemelés, lábterpesztés, emelés, lóbázás előre és hátra (testtörzs nyugodtan), keresztelés, váltogatott térdemelés és lökés (járás mozgás), lendülés (lábakkal együtt mozog a testtörzs is), lendülés előre, hátra feszített lábakkal, törzsfordítás támaszban, kezekkel pillanatokra a fogást feladni (támlázní), háromszor fogni röviddel előrébb a bal kézzel, 3-or a jobbal is, lendület és hátra leugrás vagy elől felülés, feszített karokkal támaszból leereszkedni nyíktámaszba, karok behajlításával és a könyökökkel hátra leereszkedni a földre állásba (5—6. oszt.), lendülni keveset és a hátra lendüléskor karokat behajlítani, azután leugrás. (Hajlított kartámaszban lendülés vagy abból szabadon feltolódás feszítámaszba nem gyakorlandó, szintén mellőzendők az alkar könyök-támaszok, singfogással, távol szétfogással támaszok).

Feszített karral oldal támaszba ugrás, a korláton kívül oldalállás, felső fogás a korlátfán, kis leguggolásból felugrás támaszba, ezen támasznál a közép test is rátámaszkodik a karfára, kinyújtva karok, lábak, derék homoritva. Ezen oldal feszítámaszban kar- és lábgyakorlatok, úgy mint a haránt támasznál iratott. Támasz mellső tekvéssel (karokat behajlítani és rádőlni a karfára), tovább oldalt fogni és ismét felegyenesedni. Támaszban előre, hátra lóbázní a lábakat, keveset és hátra leugrás. Támasz fekvéssel és egyik kéz a túlsó karfán vesz támaszt, utána a másik kéz, felhúzni a kinyújtott testet a czombokra fekvéshez, fordulni ülésbe, visszafogni és leugrás. A karfák közé állani be oldal állásba és ott ugrani fel támaszba egyik karfára, vissza leugrás egyenesen a nélkül, hogy a hát mögött lévő karfa megérintetnék.

Ülések a korláton kartámaszszal.

Oldal ülés az, midőn a vállak és c-ípők a korlátfák hosszával egyenközűen vannak, ellenben haránt.

Ülésbe feltolódni fekvéssel függésből: haránt fekvéssel függés páros térden és kezeken, felhúzódni a kezekkel, karokat egymásután felfektetni honaljakkal a korlátfákra, előbb egyik kézzel fogni hátrább és tolni föl a felső testet, azután a másikkal is, míg végül terposztással u. n. *lovagülésbe* jut a test.

Ülésbe fellendülni támaszszal: haránt állás, fogás kinyújtott karokkal, felugrás után rögtön előre vetni a lábakat a korlátfákra térdesuklókba, egyidőben a testet is feltámasztani; vagy előbb támaszba ugrás, abban kis lendülés és az előre lendüléskor

lovagülés lábterpesztéssel; vagy csak a jobb lábat vetni fel a jobb karfára és ott ülni, lábak közé véve a karfát, u. n. *hasított* ülés, haránt (lovag) ülés egy karfán; vagy mindkét lábat egy oldalra, egy karfára vetni fel, úgy hogy a lábak bent maradjanak, belső oldalülés; vagy mindkét lábat egy karfa fölött kielendíteni külső oldalüléshez. Mindezen *üléseket egymással felcserélgetve* sokféle alkalmas gyakorlat állítható össze a nélkül, hogy legkevésbé is rá kellene szorulni azon veszélyes és részben káros hatású gyakorlatokra, minők például az átfordulások, lendületi támszökések, olló, mángorló, halálugrás, kettős hold, ABC — és több eféle, felnőtteknek való összetett gyakorlatok.

OSZK

Összeállította: Széchenyi Károly

Általános megjegyzések

(a népiskolai tornázáshoz).

Kifejtetvén itt a tornatanítás módszere az elemi népiskolákra nézve, ebből legyen itt végül kivonva egy pár olyan főbb elvi tétel, a minők a gyakorlati alkalmazásra erősen kell, hogy ki-hassanak.

A tornázás az elemi népiskolákban mindig *osztály-tornázás* módjára vezettessék még azon esetekben is, midőn csapatokra osztatnak a növendékek, t. i. minden egyes végzendő gyakorlatot a tanítónak kell megválasztani és alkalmaztatni, vezérelni. Tehát a szereken tornázáskor egyáltalában meg nem engedhető az, hogy az egyes csapatok különböző más fajta szereken másféle gyakorlatokat végezzenek egyidőben. (Ez alól kivételt csakis idővel egyes csapatoknak jutalmul bizonyos edző játéknak $\frac{1}{4}$ órai játszhatásra bocsátása képez a torna-óra alatt.

Előtornászok szertornázásnál alkalmazandók, de semmi szín alatt sem azon okból, hogy ők tornáztassák a velök egy csapatba osztottakat. Csakis a tanító által vezérelt gyakorlatnak legelsőbbben végzése céljából, továbbá az utána következőknek bajtól óvása, segítése céljából, végül a rendtartásra alkalmazásuk céljából kell előtornászokat képezni.

Danoltatása a népiskolai növendékeknek csakis a rendes menetek alatt eszközölhető, mivel pedig ily menetek a tornaóra alatt szabadgyakorlatokkal együtt végeztetnek rendszeren, ezen oknál fogva külön nótákra betanítása a növendékeknek nem szükséges. A kirándulások alkalmára pedig egyelőre elég jók az általában ismert népdalok és indu'ók ném-lyike. Tehát itt mellőzhetőek a tornászdalok ismertetése. Különben is e téren elébb újításokat kell behozni, mert az általában használtak — mint eredeti német dalok, vagy nehézkes dallamú vagy nem tetszetős szövegűek — nem igen pezsditik meg a magyar vért. Az ismert jó népdal-jaink pedig rendszeren a «galambom»-ról nótáznak. Indulóink közül vajmi kevés illik gyermekeink hanghordozásához és kedélyéhez. Ismert szép magyar dallamokra új szöveget, gyermeki

kedélyhez és észjáráshoz illőt kell teremteni; ezután érdemes leendő hangjegyeket is nyomtatni a magyar iskolai torna-könyvekbe, de most még nem.

A *tornaszereknek* pontos méretekkel és rajzban is bemutatását bizzuk egyelőre azokra, kiket ez első sorban illet, t. i. a torna-egyletek tanügyi bizottságaira, a torna-tanítók egyletére, vagy esetleg magas kormányi intézkedésre. Mert a mint komoly megvalósulásnak indul a községekben a népiskolák zöménél a kötelezett tornázás ügye, azonnal szükséges lesz a torna-szerek teljes és pontos ismertetését egy külön lenyomatban, rajzokkal és részletes rajzmagyarázatokkal megvilágosítva, lehető olcsón vagy ingyen juttatni minden iskolához.

Végül megjegyeztetik, miszerint mellőztetett ezen népiskolai torna-jegyzetekben a gyakorlatoknak óra-rendi beosztása, mert a tapasztalat már bebizonyította ezen képleti állításnak igaz voltát: a torna-tanítónak nemcsak az étlap szerint enni kell tudnia, hanem tökéletes szakácsnak is kell lennie, ha másoknak jól akar feltálatni; illetőleg kell ismernie alaposan minden ételt és azoknak vegyítési módját.

Országos Széchényi Könyvtár

TARTALOM-JEGYZÉK.

	Lap.
Előszó	III—V.
Tornázás a népiskolában.....	1
A tornázás fajai és más testgyakorlatok. (Nevelési tornázás, néptornázás, katonai tornázás, mutatványos tornázás atletika, gyógytornázás, uszás, volocipédezés, nyilazás, korcsolyázás, evezés, lovaglás, táncz.).....	3
A tornatörténet vázlata	12
A tornázás fejlődése	18
Egészségtani szabályok a gyermekek testedzésében	23
Orvosi tanácsok tornázási balesetekre	26
Csapatba osztása a növendékeknek	31
Tornagyakorlatok és játékok beosztása	33
Balesetek kikerülése a tornázáskor	35
A gyermekek torna-kirándulása.....	37
Torna-műkifejezés és vezérlés.....	40
Tornahelyek népiskolák számára	44
Tornaszerek	48
A tornázás megkezdése és bevégezése	53
Testhelyzetek a népiskolai tornázásban	55
<i>Rendgyakorlatok a népiskolában</i>	65
Sorképzés egyvonalban	66
Igazodás arcsorban	66
Igazodás (fedezés) oldalsorban	67
Sornyitás és zárás állósorban	68
Menetek egysorban	69
Menetközben sornyítások és zárások egysorban	72
Negyedfordulatok menetközben egy sorban.....	72
Félfordulatok menetközben.....	73
Kanyarodások egysorban	73
Fejlődések egysorban	75
Egy sorból több sor képzése (Rendek).....	76
Kettős sorok	78

	Lap.
Sorok és sorközök nyitása és zárása	81
Körök alakítása és bontása... ..	81
Sortest alakítások a szabadgyakorlatok végzésére	83
<i>Szabadgyakorlatok a népiskolában</i>	85
Tagszabadgyakorlatok. (Fej és nyakmozgások lassú ütemben, változások, törzsmozgások, csípőmozgások, lábmozgások, kéz és karmozdulatok	88
Összetett tagszabadgyakorlatok	97
Külön mozgások egymás-után összetételben. Egy időben összetettben különféle tagmozdulatok	98
Számosabb különféle mozgások vegyes összetételben	99
Szögdelési szabadgyakorlatok	101
Műjárások, műfutások és tovább szökdelések	102
Társas szabadgyakorlatok	104
Társas szabadgyakorlatok tömegben	104
Társas szabadgyakorlatok páronként	105
Társas szabadgyakorlatok hármanként	106
Botgyakorlatok	108
Összgyakorlatok botokkal	110
Rudakkal összgyakorlatok	113
Vas súlyzókkal összgyakorlatok	114
Gyakorlatok rövid lengő kötéllal	114
<i>Testedző játékok</i>	118
Labdázás a népiskolákban	133
Külön játékok	134
Verseny-játékok a népiskolákban	138
Játékok a torna-órába ékelve	139
Földön fekvéssel és támaszokkal összgyakorlatok	142
Gyakorlatok hosszú lengő kötéllal	144
Vízszintes körben kötéllal	144
Föl és le körben kötéllal	145
<i>Szertornázás az elemi népiskolákban</i>	147
Ugrás	147
Helyből ugrások	149
Járással és futással ugrások	151
Zsámoly az ugráshoz	153
Alacsony támfán lebegő gyakorlatok	155
Helyben lebegési gyakorlatok	155
Tovább haladással lebegési gyakorlatok	156
Alacsony támfán támaszgyakorlatok	159
Lebegő gerendán gyakorlatok	161
Magas támfán az elemi iskolákban	163
Dőlt állással támaszok	164
Dőlt állással függések	164

Fekve függések a magas támfán	165
Magas támfán fekvések	166
Alacsony nyújtón gyakorlatok	167
Magas nyújtó az elemi népiskolákban	173
Függélyes rudakon mászás és egyéb gyakorlatok	174
Rézsütös rudakon gyakorlatok	177
Kötélen mászás... ..	178
Oszlopon és fokos árbocon mászás	179
Rézsütös létrán gyakorlatok	180
Gyakorlatok a külső részen	181
Rézsütös létra belső részén gyakorlatok	184
Függélyes létragyakorlatok népiskolákban	185
Vizirányos létra	187
Gyűrűs hinta... ..	188
Korlát az elemi népiskolában	190
Függve állások és függések... ..	190
Fekvéssel függések oldal helyzetben	191
Fekvéssel függések haránt helyzetben	192
Támaszgyakorlatok korláton	192
Ülések a korláton kartámaszszal	193
Általános megjegyzések	195



OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

- I. **A magyar labdajátékok könyve.** Botka János pályanyertes munkája után a magyar atletikai club megbizásából írta *Porzsolt* Lajos. Gróf *Eszterházy* Mihály előszavával. (Képekkel) 1 frt — kr.
- II. **A korcsolyázás kézikönyve.** Irta *Porzsolt* Jenő, a «Herkules» szerkesztője, fővárosi tanár. (Képekkel) 1 frt — kr.
- III. **Vitorlás kalandok a Balatonon.** (A Senta hajó naplójából.) Irta *Szalay* Imre orsz. képviselő — frt 50 kr.
- IV. **A sportvilágból.** (Elbeszélések és versek). Írták: *Adorján* Sándor, *Balogh* István, *Oláh* Miklós, *Porzsolt* Kálmán, *Szabó* Endre, *Sziklay* János. (Képekkel). . 1 frt — kr.

HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

Szerkesztik

PORZSOLT JENŐ

PORZSOLT KÁLMÁN

Az «Áradi Korcsolyázó-Egylet», a «Balaton-Egylet», a «Beregszászi Korcsolyázó-Egylet», a «Budapesti Kerékpár-Egylet», a «Budapesti Korcsolyázó-Egylet», a «Budapesti Torna-Egylet», a «Budapesti Vasparipa-Egylet Előre», a «Debreczeni Korcsolyázó-Egylet», a «Győri Csónakázó-Egyesület», a «Hunnia Csónakázó-Egyesület», a «Kassai Korcsolyázó-Egylet», a «Kolozsvári Athletikai Club», a «Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet», a «Kunszentmártoni Csónakázó-Korcsolyázó-Egylet», a «Magyar Athletikai Club», a «Marosvásárhelyi Korcsolyázó-Egylet», a «Nagy-Bányai Korcsolyázó-Egylet», a «Nagy-Enyedi Korcsolyázó-Egylet», a «Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet», a «Nemzeti Hajós-Egylet», a «Neptun Budapesti Evezés-Egylet», az «Ó-Budai Torna-Egylet», a «Pannónia Csónak-Egylet», a «Privigyei Korcsolyázó-Egylet», a «Rimaszombati Korcsolyázó-Egylet», a «Sátoralja-Ujhelyi Korcsolyázó-Egylet», a «Soproni Korcsolyázó-Egylet», a «Szabadkai Torna-Egylet», a «Szarvasi Korcsolyázó-Kör», és a «Szegedi Torna-Egylet»

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

A vallás- és közoktatásügyi m. k. miniszter ö nagyméltósága 47,020. számú rendeletével ajánlja e lapot Magyarország összes tanintézeteinek.

Előfizetési ára egész évre 8 frt, félévre 4 frt, negyedévre 2 frt.

AIGNER LAJOS

könyvkereskedésében (Budapest, váczi-utca 1.) kaphatók a

HERKULES-KÖNYVTÁR

eddig megjelent kötetei:

1. **A magyar labdajátékok könyve.** Botka József pályanyertes munkája után a «Magyar Athletikai Club» megbízásából írta *Porzolt Lajos, Gróf Esterházy Mihály* előszavával. (Képekkel). 1 frt.
2. **A korcsolyázás kézikönyve.** Írta *Porzolt Jenő*, a «Herkules» szerkesztője, fővárosi tanár. (Képekkel.) . 1 frt.
3. **Vitorlás kalandok a Balatonon.** (A «Senta» hajó naplójából.) Írta *Szalay Imre*, országgyűlési képviselő. 50 kr.
4. **A sportvilágból.** (Elbeszélések és versek). Írták *Adorján Sándor, Balázs Sándor, Balog István, Oláh Miklós, Porzolt Kálmán, Szabó Bandi, Sziklay János* (Husz képpel.) 1 frt.
5. **MontPELLIERTŐL BUDAPESTIG VELOCIPÉDEN.** *Igali Szvetozár*-tól. A szerző arcképével. 1 frt.
6. **A tornázás kézikönyve.** A miniszteri tanterv alapján népiskolák számára s egyszersmind kezdő tornászoknak magánhasználatul írta *Porzolt Lajos*, okl. tornatanár. (Hatvanegy képpel.) 1 frt.

Ugyancsak **AIGNER LAJOS** könyvkereskedésben kaphatók :

PORZOLT KÁLMÁN: A testgyakorlati oktatás rendszere 50 kr.

— **A párbaj.** Színmű egy felvonásban. (Előadatott a nemzeti színházban.) 40 kr.

— **Szerencsétlen furulyások.** (Elbeszélések.) Tartalom: A szerelmes — szeszélyes. — Pünkösdi rózsza. — A becsület bolondja. — A tanácsos ur pártfogása . 1 frt 40 kr.

— **Festett világ.** Elbeszélések a színész-életből. (Sajtó alatt).