250282

TORNA-LEXIKON

ZSINGOR MIHÁLY

OSZK

KIADJA

A MAGY. ORSZ. TORNAEGYLETEK

SZÖVETSÉGE

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

TORNA-LEXIKON

IRTA

ZSINGOR MIHÁLY.

KIADJA

A MAGYARORSZÁGI TORNAEGYLETEK SZÖVETSÉGE.

BUDAPEST, 1896.

WEISSENBERG ÁRMIN KÖNYVNYOMDÁJÁBÓL

Muzeum-körut 21.

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

R 2

250282

R 1965

ELŐSZÓ.

Midőn 1891-ben már-már égető szükséggé vált egy népszerüen megirt gyakorlati kézikönyv a tornázásról, annak hiányát nemcsak a szakemberek, de tornászaink is egyaránt érezték, nem zárkózhattam el annak az óhajnak kifejezésétől, hogy ilyén könyvet minél előbb meg kellene irni. Erre leghivatottabbnak találtam Zsingor Mihály kedves barátomat, kinek erre vonatkozó nézetemet többször emlitettem is. Ő ilyen könyvnek a megirását meg is igérte, de sürgősebbnek találta egy oly münek a megirását, mely annak alapját képezze, sürgősebbnek találta, egy oly müvet irni, melyben a szakkifejezések pontosan megmagyarázva és körülirva legyenek, mely müre azután, mint alapra, annál biztosabban lehessen épiteni.

Jelen munka az, melyet boldogult barátom, kitartó szorgalommal és ügybuzgósággal, legjelesebb nyelvészeink és szakembereink megkérdezésével irt meg.

Az olvasó ebben a müben megtalál mindent a mi a tornászati szakra vonatkozik, a legtájékoztatóbban és kimeritően.

Kár, hogy e mü, mely éveken át elkészitve hevert fiókjában, nem juthatott nyilvánosságra, csupán azért, mert kiadója nem akadt. A magyar tornaegyletek szövetségének nagy érdeme, hogy sajtó alá rendeztette

és kiadta. Fogadja ezért a szakemberek hálás köszönetét, hogy szakirodalmunknak valódi gyöngyét nem engedte elavulni, hanem ügybuzgósága által ösztönözve, közkincsé tette.

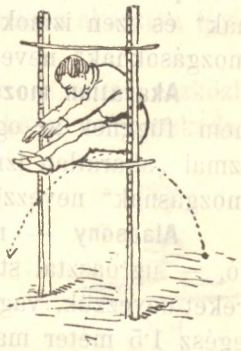
Legyen e könyv úttörője a jobbnak és ügyünknek hatalmas előmozditója.

MAURER JÁNOS

a Nemzeti tornaegyesület

művezetője.

Ablakugrás. (1. ábra.) Ha egy ugrózsinórt vagy nádat a két ugrómércze alsó-, egy másikat a felső fokára alkalmazunk: az ablakhoz hasonló négyszögü nyilást nyerünk, melyet azáltal kisebbithetünk, ha a mérczéket egymáshoz közelebb toljuk és a felső nádat lejebb, vagy az alsót fokozatosan feljebb teszszük, mi által természetesen az ablakugrás nehézségét is fokozzuk.



1. ábra.

Az ablakugrás megfelelő rohanás és elugrás után, előre nyujtott lábbal és karokkal egyidejüleg erősen előre hajlitott fejjel és törzszsel történik, sőt ugy is, hogy az elugrás után a nyiláson át előbb a lábak és aztán a hátra hajlitott törzs repül át, vagy pedig megforditva mint tigris ugrás. E két utóbbi mód csak képzett tornászoknak való. Az ablakugrás ruddal és egymás mögé állitott ablak nyilással, tehát két ugrószerrel is gyakorolható.

Abroncs. Nádból vagy egyéb hajlitható fából készült oly kézi szer, melynek alakja egy egész köriv és két vége szabad, vagy egymáshoz van megerősitve. Az előbbi az abroncsugrálásra, ez utóbbi pedig mint a szabadban futással egybekötött guritásra alkalmas játékszer, mindkét nembeli gyermekek számára ajánlatos.

Az ugrásnál használt abroncsot czélszerü bőrrel, vagy vászonnal bevonni, hogy sérülést ne okozzon.

Ajakazni. Ha pl. a korláton nyujtott támaszból hajlitott támaszba ereszkedünk, vagy pl. a nyujtón nyujtott függésből hajlitott függésbe húzódunk és ekkor a karfát vagy rudat ajakunkkal érintjük. E cselekvés az erőpróbánál a karhajlitás mértékeül vehető.

Akadályverseny. Oly verseny, melynél a versenyző a kitűzött czélt csak valamely nehézség leküzdésével érheti el. Pl. futás közben gátat, árkot, keritést stb. kell átugrani.

Tréfás, de ügyességet igénylő versenyek pl. futásközben az egyszeri vagy többszöri egész fordulás a hossztengely körül két-két versenyzőnek egy-egy lábuk összekötése; a zsákfutás; tá-

nyéron almát vagy tojást vagy kanálon tojást vagy vizzel telt poharat vinni; hordón vagy hálón keresztül bujni stb. stb. mind megannyi akadály-verseny; miután mindeniknél van valami, a mi a futást akadályozza, hátráltatja.

Akaratlagos mozgás. Azon izmokat, melyeknek nyugvásba vagy működésbe hozatala az egyén akarata alá vannak rendelve, mint pl. a kar, láb és a testnek legtöbb izmai: „akaratlagos izmoknak“ és ezen izmok működéséből eredő mozgásokat: „akaratlagos mozgásoknak“ nevezzük.

Akaratlan mozgás. Azon izmokat, melyeknek a működései nem függnek az egyén akaratától, mint pl. a szív, gyomor stb. izmai „akaratlan izmoknak“ és ezen izmok mozgását: „akaratlan mozgásnak“ nevezzük.

Alacsony — nyujtó — korlát, — gyűrűhinta, — bak, — ló, — ugróasztal stb., a csipőtől kezdve mellmagasságig érő szereket nevezzük, vagyis, melyek középszámitással az 1 métertől egész 1·5 méter magasságig váltakoznak.

Aláfogás. (l. Ölre birkozás.)

Alálendülés (2. ábra). Midőn valamely támaszkodásból függésbe, vagy függésen át a szer alatt a földre állásba pl. a nyujtóról ívben lendülünk vagy ugrunk le előre. Történhetik hátra is, ha az előlendületnél átguggolunk és a hátlendületnél leugrunk.



2. ábra

Alapállás, melyben a törzs egyenesen tartva a nyujtott lábakon támaszkodik. A fej kissé megszegve tartatik; a mellkas előre, a vállak pedig hátra legyenek feszitve, a karok orsó — mélytartással természetszerüen lelógnak és a kezek nyujtott, zárt ujjakkal oldalt a czombhoz szorittatnak. Az egész lábszár nyujtva és a sarokkal együtt zárva legyen. A lábujjak rendesen saját, egy lábfej hossznyi távolságra kifelé vannak forditva.

Azért nevezzük alapállásnak, mert minden állási szabadgyakorlatnak ez képezi a kiindulását, alapját.

Alapfogás. (l. Ölre birkozás).

Alapfutás. (l. Futás).

Alapgyakorlat. (l. Gyakorlat).

Alapjárás. (l. Járás).

Alaplebegőállás. (l. Lebegőállás).

Alkar. (l. Kar).

Alkarállás. (3. ábra). Egy neme az állásnak, mely az alkarokon történik.

Alkarforgás. (l. Forgás.)

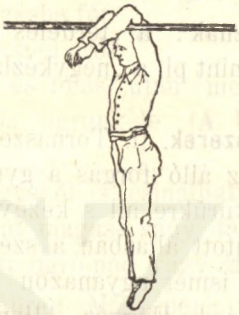
Alkarfüggés. (4. ábra.) Midőn a függést az alkar a könyökhajlásban eszközli. Lehet egy- és páros alkaron függni.

Alkarhúzás. Birkozási gyakorlat; hasonló az ujjhúzáshoz. A két ellenfél a jobb (v. bal) alkarjukat egymásba akasztva igyekeznek egymást helyből kihúzni.

Alkartámasz. (5. ábra.) Midőn a támaszt az alkar eszközli. Lehet egy- és párosalkaron támaszkodni.



3. ábra.



4. ábra.



5. ábra.

Alkartolás. Birkozási gyakorlat. A könyökben hajlitott karral alkarunkat az ellenfél alkarjának feszitve igyekszünk őt állásából kitolni.

Állandó fogás. Melyben a kézen támasz vagy függés közben a fogást a gyakorlat bevégzéséig egy pillanatra sem hagyjuk el.

Állás. Tornászati szempontból szorosabb értelemben állásnak a tornász azon helyzetét mondjuk, midőn az (talpával) a lábán támaszkodik, mig tágabb értelemben a fejen, vállon, tarkón, kézen és karon való támaszkodást is annak mondjuk, ha e közben a lábak és törzs felfelé állanak is. Igy származnak a különféle állások a lábon, továbbá a fejenállás, tarkónállás, vállonállás, kézenállás és karonállás.

Állási szabadgyakorlatok. Állási szabadgyakorlatokon általában a földön végezhető összes szabadgyakorlatokat és leginkább azon szorosabb értelemben vett állási nemeket értjük, melyek a lábon történnek és melyek az alapállásból kiindúlva, tekintettel a lábfej hajlitása és nyujtására, tekintettel a láb forgatására, hajlitására, kilépésére és felemelhetésére, a következőkép vezethetők le és neveztetnek meg:

1-ör. A lábfej nyujtása által jön létre a lábújjállás; a lábfej hajlitásával a sarkon- és a belső- vagy külső lábélen-állás.

2-or. Az egész lábnak a fordítása által jön létre a „zárt"-, „forditott szög"-, „nagyszög"-, „erőltetett"-, „forditott- és erőltetett"-, „kereszt"- és „erőltetett mérő"-, „eltolt"- és a többi állások.

3-or. Az egyik láb kilépése által jöhet létre: a „lépő"-, „kereszt"-, „védő"-, „támadó"- és a „terpesz-állás".

4-er. Mind a két lábnak a térdben hegyesszögben való hajlitása által jön létre a „guggoló állás".

5-ör. Az egyik láb felemelése által jön létre a „lebegő vagy féllábon állás".

6-or. Ide tartoznak: a „térdelés" és az „ülés" is és végre a „vegyes állások", mint pl. a „négykézláb-állás", a „fekvő-támasz" (állás) stb.

Állitható tornaszerek. (l. Tornaszer).

Álló forgás. Az álló forgás a gyűrűhintán úgy jön létre, hogy a tornász a gyűrűkre áll s kezével mellmagasságban a kötelet megfogva, nyújtott állásban a szélességi tengely körül előre vagy hátra átfordúl ismét ugyanazon állásba.

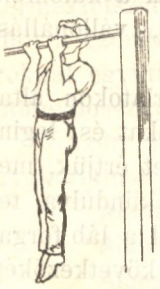
Állon függés. Lásd: Függés. Állon és egyidejüleg egy vagy páros kézen vagy karon is függhetünk.

Álló szilárd tornaszerek, melyek ugy vannak a tornázásra megerősitve, hogy helyükről el nem mozdithatók. Ilyenek lehetnek a nyujtó, korlát, gyűrűhinta stb., ha az állványaik (oszlop) a földbe ásatnak.

Állj! Parancsszó, melyet a járás és futás megszüntetésére használunk.

Állvány. Minden tornaszer, mely a testgyakorlásra alkalmas. Ilyen pl. a nyujtó oszlop, az ugrómérce, a mászó-rúd stb.

Alsó fogás (6. ábra). Függésnél alsónak mondjuk a fogást akkor, ha a kézhát előre és a tenyér hátrafelé van irányitva; a támasznál akkor, ha a kézhát felül van és a kéz-ujjak hátra felé irányulnak. Megjegyzendő, hogy az alkaron függés is lehet alsó fogással, ha t. i. az alkart könyökkel előre és a kézfővel hátra tartjuk. Ellenkező esetben a felső fogásnak felel meg.



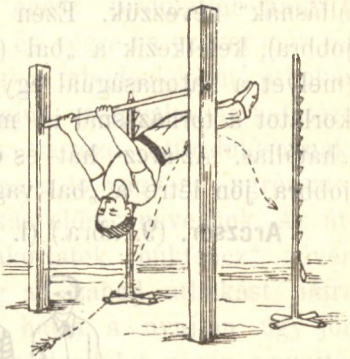
6. ábra.

Alsó tartás. (l. Kartartások.)

Alsó test. A csipő, a czombtő, a has és gyomor.

Alsó végtag. A két (bal és jobb) láb.

Alugrás (7. ábra). Az alugrás vegyes ugrási mód és mint ilyen a különböző leszállások egyik nemét is képezi a függésre alkalmas szerekről, de legkiváltképen a nyujtóról.



7. ábra

Az alugrás (nyil ugrás) úgy áll elő, hogy felső fogású, mellső támaszból nyujtott karon törzsünkkel hátra le és egyidejűleg a csipőben hajolva nyujtott lábunkkal közel a nyujtó rudhoz lendülünk, vagyis előbb a rud alá lebegő függésbe fordulunk le, és az előlendületnél erős karbillegés (t. i. húzás és tolás) után megfelelő derék nyujtással a nyujtó elé állásba ugrunk le. (A billenésnek éppen az ellenkező kivitele).

Ezen leszállást függésből is csinálhatjuk, sőt egy kis lengéssel is, és ezenfelül mint magas- vagy távol-ugrást is gyakorolhatjuk a nyujtó elé tett ugró-nád vagy zsinóron át.

Angyal forgás. (8. ábra.) Másképen térdben és lábfejen forgás, ugy jön létre, hogy a gyakorló pl. a nyujtón oldalülésből a jobb (bal) czombon, jobb (bal) kézzel alsófogással a térden kivül, bal (jobb) lábát oldalt feszitve a rúdra, lábfejét beakasztja s aztán magasra emelt bal (jobb) kezével — mialatt derekát is megfelelően homoritja — lendületet ad magának s előre körül forog ismét ezen helyzetbe. Eleinte a biztonság kedvéért jó, ha egyidejüleg a bal (jobb) kézzel is, de alsó fogással fogja meg a rudat.



8. ábra.

Árbocz. Egy külömböző hosszúságú, de mint tornaszer, rendszerint 15—25 cm. átmérőjü, függőlegesen felállitott sima gerenda, melyen mászógyakorlatok, mint „árbócz-mászás“ végeztetnek. A rajta végezhető mászógyakorlatok igen korlátolt számuak.

Arcz. A fej mellső része.

Arczállás. (rdgy.) Ha az egyént egy adott egyenes vonallal, melynek bal és jobb irányát megjegyezve, akként hozzuk vi-

szonyba, hogy a felállításnál az egyén bal oldala az egyenes vonal bal irányával esik egybe: ezen állását az egyénnek „arczállásnak“ nevezzük. Ezen arczállásból ¼ fordulattal balra (v. jobbra), keletkezik a „bal (jobb) oldalállás“; mig ½ fordulattal, (melyet a katonaságnál egy egésznek vesznek s mint rendgyakorlatot a tornázásnál is mindig bal felé végezünk, jön létre a „hátállás.“ Az arcz-, hát- és oldalallásból ⅛ fordulattal balra vagy jobbra, jön létre a „bal vagy jobb rézsutos állás.“

Arczsor. (9. ábra.) (l. Sor.)

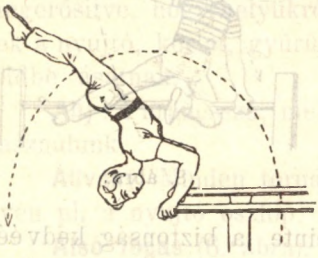


9. ábra.

Asztalugrás. Ezen megnevezésen azon ugró gyakorlatokat értjük, melyek az ugróasztalon végeztetnek.

Átbujás. A létra fokok közt.

Átbukás. (10. ábra.) Az átbukás szintén egy egész átfordúlás állásból, támaszból és függésből előre vagy hátra a szélességi tengely körűl azon különbséggel, hogy mig az átemelést lassan, csak erővel, addig az átbukást gyorsan, lendülettel csináljuk. Az átbukás történhet szeren, mint szer- és szer nélkül szabadon, mint szabadgyakorlat. Mint szergyakorlat legegyszerűbb alakja: pl. a korlát végén, arczczal kifelé haránt támaszból úgy áll elő, hogy a hátlendületnél nyujtott vagy hajlított kézen állásba fordulunk át, előre fel és tovább folytatva a fordulást, végre a kezünkkel magunkat ellökve, a földre állásba ugrunk le. Ezen átbukás előre történhet: a) hajlított támaszból; b) mellső mérlegből; c) terpesz ülésből; d) guggoló állásból; e) alkaron támaszból és felkaron függésből billenéssel stb. Az átbukás hátra kelló segitséggel és a kivánt előgyakorlat után szintén csinálható: a) a korláton orsó fogású haránt-támaszból lábunkat előre fel-



10. ábra.

lendítjük és hátra lefüggésbe fordúlunk, majd tovább a földre állásba; b) lengést véve, az előlendületnél lábunkat gyorsan fellendítve a fogást eleresztjük és egész fordulattal hátra a karfákra felső karon-függésbe esünk és végre ha ezeket már jól tudjuk, következik a korlát végén c) a tulajdonképeni „átbukás hátra“ állásba. Az átbukás hátra mint szergyakorlat betetőző gyakorlatát képezi az e csoportba tartozó átfordulásoknak, valamint az „átbukás előre“ is, ha az a ló vagy az ugróasztal hosszában történik, mit „óriási átbukás előre“ nevezünk. Az átbukások szer nélkül mint szabadgyakorlatok „bukfencz“ néven ismeretesek. Végre megemlítjük még a szabad átbukást hátra vagy előre kézen függésből, mely pl. hátra a nyujtón úgy jön létre, hogy megelőző lengés után az előlendület végén a nyujtót elbocsátjuk s lábunkat guggoló tartás összehúzva, hátrafelé egész fordulással ugrunk le a nyujtó elé. Ezt kellő gyakorlat és erős lengés után két egymásutáni (kettős) fordulással vagy pedig egész nyujtott testtel is csinálhatjuk; történhetik állásba a nyujtó mögé, de előre.

Átemelés. Ha pl. kézen vagy karon támaszban hátra és mellső (hátsó) függésben előre (v. hátra) testünket a szélességi tengely körül egész fordulással lassan, tisztán csak erővel emeljük át a korláton pl. támaszból vagy terpeszülésből stb., kézen álláson át a földre állásba vagy terpeszülésbe stb. és a gyűrűhintán pl. mellső függésből lefüggésen át hátsó függésbe vagy a földre állásba és ugyanezt ellenkezőleg stb.: az „átemelés“ áll elő.

Átfeszítés. (11. ábra.) Ha ki vagy befelé lábfeszítés közben a lábunkat nem teszszük a szerre, hanem a szer felett ívben előre vagy hátra tovább feszítjük, miközben a test hossztengelye körül megfelelően fordulhatunk is vagy sem, ugy ezt: „átfeszítésnek“ nevezzük. Az átfeszítést páros lábbal is csinálhatjuk. Bővebben lásd: „Lábfeszítés“ czimen.



11. ábra.

Átfordulás. Átfordulásnak nevezzük általában azon fordulásokat, melyek állás-, támaszkodás- és függésből vagy függésben előre vagy hátra a szélességi tengely körül történnek. Ezen átfordulások a kivitelük módja után és mértéke szerint vannak megkülönböztetve és megnevezve. Igy pl. 1/4 fordulással: a „mérleg“ és a „lebegő támasz vagy függés“; 1/2 fordulással tá-

maszban pl. a „kézen állás“, függésben a „lefüggés“; egész fordulással az „átemelés“, az „átbukás“, a „bukfencz“, a „henger“ stb. áll elő.



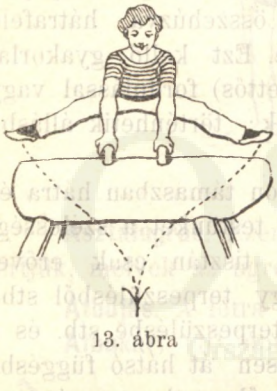
12. ábra.

Átguggolás. (12. ábra.) (l. Guggolás).

Athléta ugrás. (Lépő ugrás).

Átkigyózás. Valamely téren a kigyó-hullámos menet-vonalához hasonló irányban való áthaladás.

Átlendülés. E gyakorlat épen ugy kezdődik, mint a mellső kelepfellendülés, de a gyakorló azután a nélkül, hogy lábával vagy törzsével e közben a szert érintené, a szeren át függésbe lendül vagy a földre állásba.



13. ábra

Átterpesztés. (13. ábra.) Ha valamely szeren át kézen támaszszal és lábterpesztéssel megyünk valamely helyzetbe pl. támaszba ülésbe, állásba stb.

Átugrás. Valamely szer fölött, mint magas-, vagy tér fölött mint távol-ugrás a földre állásba. Az átugrás történhet támaszból is.

Átvonúlás. Rendgyakorlat. Valamely téren keresztül, bármilyen menet-vonalban, futás vagy szökdeléssel stb. való átmenet.

Bak. A bak bőrrel bevont, kipárnázott 55—60 cm. hosszú, 35—40 cm. átmérővel biró tömb, mely négy állitható lábon nyugszik. Bakon a jellegző gyakorlat a „terpesz ugrás“, mely ugródeszkáról mellmagasságig I-ső fokúnak, vállmagasságig II-od fokunak, fejtető magasságig III-ad fokúnak és ezen felül mint IV-ed fokú gyakorlat vétetik. A bakon végezhető egyéb gyakorlatok előkészitői a ló gyakorlatoknak. A bak az egyleti tornázásban a szükséges, az iskolai tornázásban a kivánatos szerek közé tartozik. Ára 35 frt.

Bal. Bal kar-, kéz-, arcz-, láb-, oldal-, váll stb.-nek azon testrészeinket nevezzük, melyek a test hossztengelyétől balra vannak.

Balra. (l. Oldalt.)

Balra-arcz! Parancsszó, melyet akkor használunk, ha az oldalsort (sorokat, oszlopot) 1/4 fordulattal „arcz“ vagy „hátállásba“ akarják vezérelni. A kivitel ugyanaz mint „balra-át!“-nál.

Balra-át! Parancsszó, melyet akkor használunk, ha az

„arcz-sort“ (sorokat, oszlopot) 1/4 fordulattal „oldal-sorba“ akarjuk vezérelni. Ugy jön létre, hogy a gyakorló a testnek súlyát a bal sarokra helyezi, egyidejűleg a jobb sarkát könnyedén felemelve, a balsarkon és a jobb lábbujjon balra 1/4 fordulatot tesz, mely után a jobb lábujját is felemelve, a jobb lábbal a bal láb mellé lép alapállásba. Egy, de szabályszerüen két ütemben végezhető.

Balszárny, szárnyegyén. (l. Sor).

Bátor ugrás. (14. ábra.) Valamely szerről egy, vagy páros térdelésből való leugrás előre és hátra.



14. ábra.

Befelé. Befelének nevezzük a mozgást akkor, ha a mozgás iránya a test hosszvonalára, — a korlátnál, ha a két karfa közé, — a forgóhintánál és a körnél, ha a középpont felé és igy tovább történik; ha pedig a mozgást éppen az ellenkező irányban végezzük, akkor az „kifelé“ történik.

Befeszités. (Kivülről befelé). (15. ábra.) A korlát egyik végén mellső haránt állásból vagy támaszból ugy jön létre, hogy a gyakorló pl. jobbról egy vagy páros lábbal kivülről a jobb karfa felett, a jobb kéz emelintésével a korlát közé feszit. Az ellenkező kivitelét, vagyis jobbra belülről kifelé feszitést: „kifeszitésnek“ nevezzük. A befeszités történhet jobbra vagy balra; és a jobb lábbal történhet balra is (a bal karfa felett) valamint a bal lábbal jobbra (a jobb karfa felett). E gyakorlatok a korlát végén hátsó haránt támaszból és a gyürühintán lebegőfüggésből szintén végezhetők. Befeszitésnek hivjuk azt is, ha a korláton terpesz-, vagy lovag-, vagy oldal ülésből a lábat a korlát közé vagy kifeszitésnek, ha támaszból a korlát közül kiemeljük vagy lenditjük.

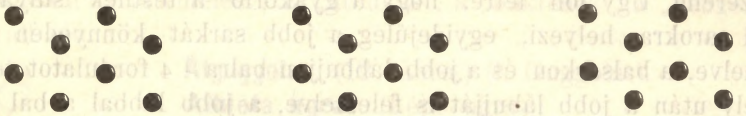


15. ábra.

Belső. Ha a gyakorló pl. a korláton a két karfa között áll vagy ül, vagy támaszban van, úgy: a „belső“ állás, ülés és támasz jön létre; ha azonkivül, úgy a „külső“.

Beosztás. Beosztásnak nevezzük azon eljárást, midőn a sor egyes tagjait, vagy az oszlop egyes sorait, vagy az oszlopokat számokkal, betükkel vagy valamely jellel megjelöljük. Pl.:

I-ső, II-dik, III-dik oszlop.



a b a b stb. sorok.

Besorakozás. (l. Sorakozás.)

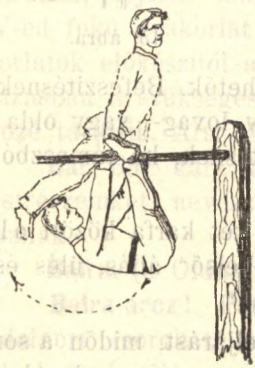
Beterpesztés. (16. ábra). A beterpesztés a korlát egyik végén mellső haránt állásból úgy jön létre, hogy a gyakorló kivülről a bal lábbal a bal, egyidejüleg jobb lábbal a jobb karfa felett terpesztve lendül támaszba a korlat közé. Ellenkező kivitellel jön létre a „kiterpesztés hátra“. A kiterpesztés előre is végezhető s úgy jön létre, hogy a korlát végén, arczczal kifelé haránt támaszból egy vagy mindkét karfa felett átterpesztéssel külső hátsó haránt állásba ugrunk le.



16. ábra.

Bibiczjárás. A műjárás egy neme 3-as ütemben. Alapállásból 1-ső mozgás: a bal láb balra rézsut előre lép; 2-dik mozgás: a jobb láb a bal mellé után lép szögállásba; 3-dik mozgás: a bal láb balra rézsut előre lép; ezután épen igy a jobb lábbal jobbra 3-as ütemben. Ha ezt járás helyett szökdeléssel végezzük, a „bibicz-szökdelés“ jön létre.

Billegetés. Ha támaszkodás- vagy függésben a támaszkodó vagy függő kar vagy láb hajlitása és nyujtása gyorsan és egybefolyólag következik egymásután: a „billegetés“ jön létre. A támaszkodásnál: „billegés támaszban“, a függésnél: „billegés függésben“; ha ezt a kar végzi: „karbillegésnek“, ha a láb: „lábbillegésnek“ nevezzük. Minden szabályszerű ugrás és igy a szökdelések minden nemei is ily mozgási formával vagyis billegéssel kezdődnek és fejeztetnek be.

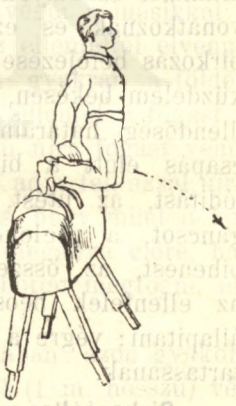


17. ábra.

Billenés. (17. ábra.) Átmeneti mozgás forma kézen függésből támaszba, mely a fellendülésnek egyik osztályát teszi. (Lásd „fellendülés“.) A billenés mellső oldal kézenfüggésből úgy áll elő, hogy előbb lengést véve, az előlendületnél a szélességi

tengely körül lebegő függésbe fordúlunk, vagyis törzsünket csipőben meghajlitva vizszintig és egyidejűleg lábunkat a rúdig emeljük, utána azokat lefelé csapva kezünkkel erős rántást végezve és derekunkat gyorsan homoritva, lehetőleg nyujtott, mellső oldal kézen támaszba lenditjük fel magunkat. A billenést hátsó oldal kézen függésből is csinálhatjuk és pedig vagy hátsó függésből előbb lengést véve, vagy a mi könnyebb, ugy hogy hátsó támaszból alsó fogással előre lelendűlünk hátsó kézen függésbe és a hátlendületnél majdnem lefüggésig és ekkor karunkkal erős rántást, egyidejüleg a derekunkkal gyors homoritást végezve, visszafelé lendűlünk és az előlendületnél hátsó oldal támaszba vagy ülésbe jutunk fel. Megjegyzendő, hogy a billenés ugy mellső mint hátsó függésből lenges nélkül, tehát szán függésből is csinálható, sőt mellső, egy kézen függésből, mit „egy kézen billenésnek" nevezünk. Billenés közben a lábunkat oldalt vagy haránt terpesztésben vagy guggolásban is tarthatjuk, valamint derekunkat többé-kevésbbé nyújtva is. Főkelléke a billenésnek, hogy nyujtott karral és lábbal végezzük.

Birka ugrás. (18. ábra). Bármely erőteljes elugrás után repülés közben a testnek azon tartása, melyben ugró a derekát homoritja és egyidejűleg a sarkát és a karjat hátra lenditi.



18. ábra.

Birkozas. A birkozás a szabadgyakorlatoknak egyik alosztályat képezi e néven: „birkozási szabadgyakorlatok". A birkozás általános értelemben valamely ellentalló erő vagy ellenfél teljes legyőzése, tönkretevése; tornász értelemben pedig az egyén erejének és ügyességének gyakorlása, fokozása és főleg próbája békés módon; végre előkészület a gyakorlati életben esetleg bekövetkezhető komoly küzdelemre. A szerint, a mint a czél elérésére külömböző eszközöket és kiviteli módokat használunk; állanak elő a külömböző birkozási nemek és ezeknek alosztályai. Ismertebb főbirkozási nemek: az ölrebirkozás, a svájczibirkozás, a szabadbirkozás és a vegyes birkozások.

Birkozas a fogásért. Előkészitő gyakorlata az ölre birkozásnak és a szabadbirkozásnak. Testedző, mint minden birkozási gyakorlat. Alkalmazható az iskolai tornázásban is. Ennél az ellenfelek kölcsönös czélja az, hogy egyelőre meghatározott fogást (pl. kar-, alap- vagy aláfogást stb.) erőszakoljanak ki egymáson,

vagy az előre megadott fogást megtartani igyekezzenek, mely ha valamelyiknek sikerült: a birkozás (földhöz vágás nélkül) be fejezettnek tekintendő.

Birkozás a helyért. Vegyes birkozási nem. Úgy történik, hogy az egyik ellenfél az egyik lábával egy, a földre rajzolt kis (20—30 cm. átmérőjű) körben, a másik lábával azon kivül áll; a mozgás balra-jobbra körül, valamint kézzel a fogás, eltaszitás és lábbal a gáncs meg van engedve, de ha a körben levő lábát a körből kiteszi: vesztes. A másik ellenfél ugyanazon szabadalmakkal, egy lábon szökdelve támad s ha a felemelt lábát leteszi a földre: vesztes. E birkozási nemnek egy másik módja az, melynél az ellenfelet: a) vagy egy előre meghatározott helyről, melyet mindketten egyenlően birnak — rohanással, tolással, lóditással vagy birkozással — kiszoritani, b) vagy egy, csak az ellenfél által birt és védett területet (várvivás) elfoglalni törekszik.

Birkozási versenyszabályok. Ezen ama szabályok összegét értjük, melyek a verseny-birkozásnál szem előtt tartandók. E szabályok részletezésével tulmennénk a könyv keretén, de vannak általános szabályok, melyek minden versenybirkozásra egyaránt vonatkoznak és ezek a következők: az összecsapás előtt és a birkozás befejezése után barátságos üdvözlés kézfogással; — a küzdelem békésen, haragos felindulások és ravaszság nélkül, az illendőség határain belül, lovagiasan végeztessék; — az összecsapás előtt a birkozás nemét, annak kiviteli módját, ú. m. a lóditást, az ütést, a vágást, a fogást, a levágást, a letörést, a gáncsot, a cseleket, az összecsapás kezdetét és befejezését, a pihenést, az összecsapás számát, ha 2-nél több versenyző van: az ellenfelek beosztásmódját világosan és előzetesen meg kell állapitani; végre a verseny előtt hozott szabályok szigoruan megtartassanak.

Birkozóállas. A tornász azon testtartásai, melyekből az ellenfél megtámadása vagy a maga védelme a legalkalmasabb. E birkozó állások a külömböző birkozási nemekhez mérten külömbözők és változók, melyeket, minthogy természetszerűen következnek a birkozásból, a gondolkodó birkozó a szükséghez képest maga is könnyen kitalál.

Birkozó nadrág. Erősen megvarrt, tartós zsákvászonból készült bő és csak térdig érő közönséges nadrág. Felső részébe erős, 4 cm. széles szij van behuzva, mely a derékon köttetik meg, mig a két szár végébe kis ujjnyi vastag zsinór varratik be,

részint, hogy erősebb, részint, hogy a czombon könnyebben felgömbölyíthető és a fogás rajta erőteljesebb legyen.

Birkozó tér. A hol birkoznak. Határait leggyakrabban meg is jelölik.

Bölcső járás. A műjárás egy neme 3-as ütemben. Alapállásból 1-ső mozgás: a bal láb balra rézsut előre lép, 2-dik mozgás: a jobb láb a bal láb elé, tehát mellső kereszt lépőállásba lép és a bal láb egyidejűleg felemelkedik, 3-dik mozgás: a bal láb talpával helyben egy dobbantást végez, mely után a jobb láb lép rézsutosan jobbra s hasonló módon 3-as ütemben folytatja tovább a járást. Ha a járás ezen neme szökdeléssel történik: a „bölcső szökdelés" jön létre.

Botért birkozás. A vegyes birkozásnak egyik neme. Igen testedző s az iskolai tornázásban is előnyösen használhatjuk, sőt a szabadban nagyobb számú növendékekkel egész a komoly csatához hasonló felosztással és szabályokkal, mint játékot is elővehetjük. Két egyén birkozása a következő: Egy 30—40 cm. hosszú, 3 cm. átmérőjű és a két végén gömbölyűre faragott, puhafából készült fabotot a két ellenfél egymással szemben állva felső fogással egyenlőn, egyik kézzel a bot végét a másikkal a bot közepét fogják meg. Czél: a botot az ellenféltől elvenni, mely legkönnyebben kicsavarás által, igen gyakran a földön birkozva, csak akkor történik meg, ha az ellenfél a fogást a boton mindkét kezével elvesztette, mely után újra fogást venni nem szabad; mig, ha a fogást csak egy kéz adja fel, azzal újra meg lehet fogni a botot. Gyakorolható úgy is, hogy mind a két fél bir egy botot. Ez esetben a fogás nincs megadva előre, hanem kölcsönösen igyekszenek az egymás botját megfogni, elvenni és a közben a magukét megvédeni.

Botgyakorlatok. Botgyakorlatokon általában azon gyakorlatok értetnek, melyek a fa vagy vas bottal (1 m. hosszú) végeztetnek. A társas botgyakorlatok is ide tartoznak.

Bothúzas,—tolás. Birkozási nem, melyben az ellenfelek egy botot fogva, egymást igyekszenek egy meghatározott határvonalon innen húzni vagy túl tolni.

Botműgyakorlatok. Ezen általában ama gyakorlatok értendők, melyek sajátosságuknál fogva a „botgyakorlatok" keretébe nem illeszthetők be, t. i. közös szabadgyakorlatokra nem alkalmasak. Ilyenek pl. bot egyensulyozása, hajitása, elkapása (mint a kopjával); a botlenditések, körzések, lökések, ütések, vágások stb., melyeknek nagyrésze kiválóan a „botvivásnál" jön alkal-

mazásba. Megjegyzendő, hogy ezen gyakorlatok végzésére alkalmasabbak a hosszú fabotok (1·5 m. hosszú).

Botvivás. Nagy gyakorlást igénylő vivási mód a két kézre fogott hosszú fabottal, melynek ügyes forgatásán kivül magának a gyakorlónak is ügyesen kell forgolódni és ugrálni a kardvíváshoz hasonló, megfelelő támadás és védelemhez képest.

Bukfencz. A bukfencz, mint szabadgyakorlat ugy jön létre, hogy a gyakorló a kezén, fején, karján vagy a hátán fordul át a szélességi tengely körül. Ha a bukfencz egy erőteljes elugrás vagy függésből az elő- vagy hátlendületnél a függés elhagyásával, szabadon a repülés közben végeztetik: „szabad bukfenczek" (salto mortale) neveztetik. A bukfencz végezhető előre hátra és oldalt is.

Buzogány. A pezsgő palaczk alakjához teljesen hasonló, 50—60 cm. hosszú (20—25 cm. hosszaságban egyenletesen vékonyodó, hogy jó fogás legyen rajta) rendszerint kemény fából készült kézi tornaszer, melynek kis vége azon okból, hogy rajta a fogás biztosabb legyen, hogy a kézből ki ne csúszszék, gömbben végződik. Nagysága valamint sulya különböző lehet, azonban 50 cm.-nél rövidebb, vagy 60 cm.-nél hosszabb nem ajánlatos. A suly a nagyságon kivül attól is függ, hogy milyen fából készült; igen sulyossá tehetjük, ha vastag végébe érczet pl. ólmot öntünk. Szabadgyakorlatokra ugy alakjánál mint súlyánál fogva a legalkalmasabb és a legajánlatosabb a kőris fából készült 55 cm. hosszú és 32 cm. hosszúságban 8 cm. átmérővel biró, 1·5—2 klg. buzogány.

Buzogány gyakorlatok. Szabadgyakorlatok, melyek egy vagy páros buzogánynyal végeztetnek. A buzogány gyakorlatok jellegzői a körzések, melyek páros buzogánynyal végezve, élik el betetőzésüket. E körzések (kiindulási állás pl. páros buzogány magas tartásban) történhetnek mint kar- és kézkörzések: a) az arcz előtt, mint „mellső kör ki és befelé", b) a hát mögött, mint „hátsó kör ki és befelé" és c) a test bal és jobb oldalán, mint „kör előre vagy hátra". Megjegyzendő, hogy minden körzés végezhető hajlitott és nyujtott karral, mig a hátsó csak hajlitva.

Csapat. E néven tornász értelemben a csapatbeosztás alapján 10—15 tornázó egyént értünk, kiknek egy előtornász a vezetőjük. Gyakorlásukat „csapattornázásnak" nevezzük. A csapat beosztásnak két módja van: a) a „nagyság" és b) az „erőfelvétel" szerinti csapatbeosztás. Az előbbit a nevelési tornázás alsóbb korosztályainál alkalmazhatjuk, midőn az osztálytornázást

mellőznünk kell, az utóbbit pedig egyleti tornázásnál és a középiskolák felső osztályaiban. Az utóbbinál az erő, ügyesség, tehát az egyforma képzettségü egyénekre, mig az előbbinél azoknak csak testi magasságukra vagyunk tekintettel.

Csavar. Ezen az ülés-cserének azon módját értjük, melyet egy kézen támaszban egy lábunk ivben feszitésével és egyidejüleg hossztengelyünk körül való fordulással végzünk. A lovon pl. a háton arczczal a nyereg felé, lovagülésből „a csavart hátra balra" ugy csináljuk, hogy a jobb kezünkkel — a bal kezünket szabadon tartva — a hátulsó kápán felső fogással támaszkodva, a bal lábunkkal hátra a ló hátán, majd a nyakán ivben átfeszitünk, közbe a jobb czombunkkal a ló jobb oldalához támaszkodva, a hossztengely körül balra egész fordulás után a nyeregbe vagy a mi nehezebb, a nyakra ismét lovagülésbe ereszkedünk. Bal kézen támaszkodva, a feszitést a jobb lábbal végezve és körbe jobbra fordulva, áll elő a „csavar (hátra), jobbra". A „csavar előre jobbra" ugy áll elő, hogy pl. a nyakon a lovagülésből háttal a nyereg felé a jobb kezünkkel alsó fogással az első kápán támaszkodva, bal lábunkkal előre a nyakon majd a háton ivben átfeszitünk, közbe a jobb czombunkkal a ló oldalához támaszkodva, a hossztengelyünk körül jobbra egész fordulás után a nyeregbe, vagy a mi nehezebb, a ló hátára ismét lovagülésbe ereszkedünk. Bal kézen támaszkodva, a feszitést a jobb lábbal végezve és közbe balra fordúlva jön létre a „csavar előre balra". Kápák nélkül a ló egyik oldalán mindig egy irányban 4—6 csavart is csinálhatunk egy a más után. E gyakorlatok jellege valamint a megcsinálásuk súlypontja is a fordulásban rejlik, mely ügyességet és gyorsaságot igényel.

Csavar-előlengés. Ezt ugy csináljuk, mint a csavarfelülést, azon külömbséggel, hogy az átfeszités és fordulás után nem ereszkedünk ülésbe, hanem a fogást állandóan megtartva, rögtön, lendületesen visszafeszitünk és fordulunk mellső, állásba vagy támaszba, vagy pedig a nyert lendületet felhasználandó, valamely gyakorlatot kapcsolunk hozzá. A mint a bal vagy jobb lábunkkal csináljuk a feszitést, jön létre a „csavar előlengés a bal- vagy a jobb lábbal".



19. ábra.

Csavarfelülés. (19. ábra.) A csavarfelülés nem egyéb, mint „feszitő

felülés", de a hossztengelyünk körül való egyidejű fordulással. (L. bővebben „Feszitő felülés"). A csavar felülés történhet: A) mellső-állás vagy támaszból hátra: 1) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra", mely ugy áll elő, hogy a bal lábunkkal balra, vagyis kifelé és hátra feszitve egyidejüleg a hossztengelyünk körül balra ½ fordulás után a fogást feladva, oldalülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe", t. i. ha az 1) alatt leirt módon ½ helyett balra ¾ fordulást teszünk. — 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a bal czombra", t. i. ha az 1) alatt leirt módon ½ helyett balra egy egész fordulást csinálunk.— Megjegyzendő, a) hogy a csavarfelülés mind a 3 esetben a ló hátára vagy a nyeregbe vagy a ló nyakára eszközölhető és b), hogy ugyanigy csináljuk a csavarfelüléseket hátra a jobb lábbal a hossztengelyünk körül jobbra egyidejü fordulással.

B) Hátsó támaszból előre: 1) „a bal lábbal ülésbe a bal czombra", melyet ugy csinálunk, hogy a bal lábunkkal jobbra vagyis befelé előre feszitve egyidejüleg a hossztengelyünk körül jobbra ½ fordulás után a bal czombunkra oldal ülésbe ereszkedünk. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe", t. i. ha az 1) alatt leirt módon ½ helyett, jobbra ¾ fordulást teszünk. 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra" t. i. ha az 1) alatt leirt módon ½ helyett, jobbra egy egész fordulás után ereszkedünk ülésbe. 4) „a bal lábbal oldal ülésbe a páros czombra", t. i. ha mint a 3) esetben jobbra egy egész fordulást teszünk és a bal lábunkkal előre a ló felett egy egész kört irunk le, akkor a ló innenső oldalán oldalülésbe a páros czombra jutunk. Megjegyzendő: a) hogy e csavarfelülések előre, mind a 4 emlitett esetben a ló nyakára vagy a nyeregbe, vagy a ló hátára eszközölhetők és b) hogy ugyanigy csinálhatjuk a csavarfelüléseket előre a jobb lábbal a hossztengelyünk körül balra, egyidejü fordulással.

Csavarülés. Egy neme a rézsutos ülésnek a korláton, melyet pl. a korlát közepén haránt támaszban úgy csinálunk meg, hogy a jobb lábunkat a bal mögött, hátul a bal karfán át ivben kifeszitjük és a fogást állandóan megtartva a balkéz mögött a bal czombra ülésbe ereszkedünk. — Épen igy végezzük a csavarülést a jobb czombon a jobb kéz mögött a jobb karfán és megfelelően mind a kettőt a kéz előtt is.

Csavarleszállás. A csavarleszállást balra ugy csináljuk terpeszvagy lovagülésből, hogy a test előtt kezünkön is támaszkodva, a jobb lábunkat hátra az ekközben nyugodtan lógó bal láb mellé átfeszitjük s egyidejüleg a test hosszusági tengelye körül ½ vagy

több fordulással jobbra mellső oldalállásba ugrunk le. Jobbra ugyanigy. A feszitő leszállástól csak az által külömbözik, hogy amannál csak 1/4, mig emennél 1/2, 3/4, 4/4 fordulást csinálunk.

Csavarfellendülés. (L. Térdben fellendülés).

Csavarforgás. (L. Térdben forgás).

Csavarlelendülés. (L. Térdben lelendülés).

Csigavonulás. Rendgyakorlat, melynél a tovamozgás csigavonalban történik és pedig befelé balra (v. jobbra) a középpont felé s azután kifelé jobbra (v. balra) a középponttól el.

Csillag. Egy csoportozat csillagalakú felállitással, melyben az oldal- vagy arcz-sorok egy középpontban érintkeznek.

Csípő. A csípő vagy tompor a medenczecsont legfelső és a törzs legalsó része, melylyel a lábszárcsont van összeköttetésben.

Csípőemelés. A csípőemelés tulajdonképen nem egyéb, mint valamely lábunknak függőlegesen való emelése, pl. alapállásból.

Csípő-re! Parancsszó, melyre kezünket tenyérrel a csipőnkre helyezzük és pd. ugy, hogy a 4 nyujtott kézújj előre (lehet hátra is), a nagy újj pd. hátra (lehet előre) legyen irányitva mig a könyök oldalt, a szélességi tengely irányában tartandó.

Csomós-kötél. Mászószer, függő kötél, melyen a csomók 30—40 cm. távolságban vagy magából a kötélből köttetnek vagy külön fából készült karikák erősittetnek rá.

Csoportozat. Valamely rendgyakorlat által nyert soralakzat.

Csukló. Tágabb értelemben a testnek egyes tagjai; szükebb értelemben az izületi összekötések.

Csúszás. Ha valamely vizszintes, de kivált rézsutos vagy függőleges sikról vagy szerről minden menés, tolódás vagy húzódás nélkül, egyedül a nehézség törvénye alapján jutunk le: mondjuk, hogy csuszunk. Csúszni hosszant csak lefelé lehet, miután felfelé járni, tolódni és húzódni stb. is kell s ezt már megfelelően felmenésnek, felmászásnak és kúszásnak stb. nevezzük.

Csúsztatás. Ha gyakorlás közben valamely testrészünkkel a szert egy pillanatra rézsútos irányban érintettük, ezt „csúsztatásnak“, ha pedig merőlegesen, ezt: „pedzésnek“ nevezzük.

Czigánykerék. Ha pl. állásból a mélységi tengely körül oldalt balra vagy jobbra előbb a kézre, tovább fordulva lehetőleg nyujtott testtel ismét a lábunkra egész fordulást végezünk: áll elő a czigánykerék. Bővebben l. „Fordulás“.

Czomb. Az alsó végtagnak (lábnak) a térdtől a medenczecsontig eső része, mely utóbbit czombtőnek nevezzük.

Czombon függés. (L. Függés).

Derék. A törzs egy része, vagyis a has és gyomor mögötti hátgerincz.

Derékhomoritás. A derékhomoritás nem egyéb, mint az előre hajlitott törzsnek nyujtása egyidejüleg az előre feszitett lábak hátra lenditésével.

Díj. A versenyben győztesnek adott kitüntetés. Ezek a nemzetek és az egyes egyletek szokásai szerint lehetnek külömböző tárgyak. A görögök hős korában értékes tárgyak (arany és ezüst edények, fegyverzet, ló, ökör, sőt asszony is) majd az olympiai játékok idejében csupán koszorú vagy pálmaág volt a díj. Az angoloknál a mesterek ma is pénz díjért versenyeznek. Nálunk, az egyes egyleteknél, emléktárgyat, oklevelet, érmet és koszorút nemzeti szinü szalaggal — mig a magy. orsz. tornaegyletek szövetsége ünnepélyén egyedül koszorút vagy oklevelet szokás díjul kitüzni.

Diskus. (L. Korong).

Dísztornázás. Az egyes tornaegyletek által minden évben legalább egyszer és a „magyar orsz. tornaegyl. szövetsége“ által (mint „orsz. tornaünnepély“) minden 3 évben tartatni szokott nyilvános tornázás. Egy rendes tornaóra képétől a külső díszen kivül leginkább az által külömbözik, hogy a sorrendje válogatottabb és hogy az egyenruhás tornászok testi képzettségük felől meghivott közönség előtt tesznek tanubizonyságot, és végre, hogy verseny is tartatik, melyen a győztest díjjal (koszoru, érem, oklevél stb.) tűntetik ki. Czéljuk a rendszeres tornázást a közönséggel megismertetni, annak minél szélesebb körben hiveket szerezni s általában a tornázás iránti kedvet élénkiteni.

Dobás. A dobás a vágás és lökés egybe folyó mozgása által jön létre.

Dobbantás. Az előzőleg felemelt lábnak erőteljes letevése a földre. Ha azt járás közben minden lépéskor csináljuk, ugy ezt „dobbantó járásnak“ nevezzük.

Dűlés. Ha pl. alapállásból nyujtott testtel mellső fekvőtámaszba, vagy pl. térdelésből a fejet és törzset erősen hátra hajlitva, és kézzel a lábfejet fogva ivben előre ereszkedünk stb.

Egész guggolás (L. Guggoló-állás).

Egész távolság. Ezen ama hézagot értjük, mely a sorok

vagy ezek tagjai között két karhossz-távolság. Ezen távolság épen annyi, mint az illető egyén két rendes lépése. Ennek felét, tehát az egy karhossz — vagyis az egy rendes lépés távolságot, „féltávolságnak“ nevezzük. Felnőtt egyénnek, — beleszámítva a törzs szélességét is, — átlag az egész távolságra: 175 cm., a féltávolságra: 112 cm. széles tér kell.

Egybefolyólag. Egybefolyólag végezzük a gyakorlatot akkor, ha azon pillanattól, melyben a mozgást vagyis a gyakorlatot megkezdtük, addig a pillanatig, melyben a mozgást vagyis gyakorlatot teljesen befejeztük, egy pillanatig sem szünetelünk. Pl. ha a karlökés után rögtön a karlendités, majd a karhajlitás stb. következik; vagy pl. ha a nyujtón támaszba lendülés, a hátra kelepforgás, a billenés, az alugrás előre a földre: szünetelés nélkül követi egymást.

Egyenes vonulás. Ezen rendgyakorlaton azt értjük, mikor az egyén a sor vagy az oszlop valamely irányban egyenesen tovamozog.

Egyenletes-nek mondjuk a mozgást akkor, ha a mozgás kezdete, folytatása és bevégzése egyforma sebességgel történik. Ha több mozgás közvetlen egymásutánban, folytatólagosan egyenlő időközökben végződik: „egyenletes ütemnek nevezzük“. Ha azonban a mozgás kezdete, folytatása vagy befejezése váltakozva sebesebb vagy lassúbb; vagy ha a több közvetlen egymást követő mozgás egyike hosszabb vagy rövidebb idő alatt csinálható a másiknál: ugy ezt „egyenlőtlen mozgásnak“ és „egyenlőtlen ütemnek“ nevezzük.

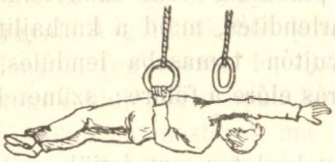
Egyenoldalu. „Egyenoldalu mozgásnak“ azt nevezzük, melynél a testnek bal és jobb (pl. a két kar) vagy csak az egyik oldalán levő két (pl. a bal kar és bal láb) vagy több részei egyidejűleg ugyanazon cselekvést végzik.

Egyidejüleg. Ha két vagy több testrészünkkel hasonló vagy más nemű mozgást ugyanazon időben (ütemben) egyszerre végzünk. Pl. 1-sö mozgás: páros karlendités előre vizszint, egyidejüleg bal térdemelés; 2-dik mozgás: páros karlendités oldalt, egyidejűleg bal lábbal lépő állás előre; 3-dik mozgás: alapállás.

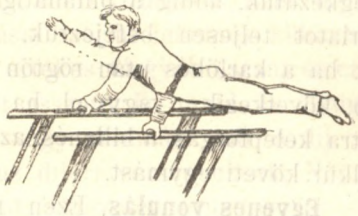
Egykaru függő (20. ábra) **v. támasz-mérleg**. (21. ábra) (L. Mérleg).

Egyleti tornázás. Ezen a felnőttek testgyakorlását értjük a 18 éves ifjutól az agg korig. Főelvei azonosak a nevelő tornázással, melynek betetőzője gyanánt tekinthető. Ettől némely módszertani szabályokon kivül főleg abban külömbözik, hogy a

felnőttek tornázása az egyes egyénnek több szabad akaratot és a gyakorlatok válogatásában tágabb tért enged, melynek határait társadalmi — vagyis egyleti „házi szabályok“ határozzák meg. A tornázás erő és ügyességi próba alapján az egyesek képzettségének megfelelően „kezdő“-, „haladó“- és „képzett“ tagokból álló csapatokban, előtornászok vezetésével történik. Tornaünnepélyekre és versenyekre nagy gondot fordit.



20. ábra.



21. ábra

Egyoldalú. Egyoldalú mozgásnak azt nevezzük, melynél a gyakorlatot csak egy oldalra vagy a testnek csak az egyik pl. a bal vagy a jobb oldalán levő részei végzik. Egyoldalú tornász az, a ki a tornázásnak csak egyes nemeit vagy gyakorlatait műveli.

Egyszerű gyakorlat. Az egyszerű gyakorlatok fogalmát általánosan meghatározni nem lehet. Általában egyszerű gyakorlat az, mely nem összetett, tehát nem több mozgásból áll. Az „egyszerű szabadgyakorlat“ feltétele: a) ne legyen két különböző mozgásnemből összetéve, pl. lökés és lendítés; b) a testnek két különböző része, pl. kar és láb, vagy törzs és kar stb. ne egyidejűleg végezzen mozgást. Megjegyzendő, hogy ha páros kar vagy páros láb ugyanazon egy mozgást végzi: szintén egyszerű gyakorlatnak veszszük.

Elég! Parancsszó, melylyel rendesen a „rajta“ parancsszóra megkezdett mozgást szüntetjük be. (L. bővebben „Vezérlés“ b) pontjában.)

Elé-sorakozás. (L. Sorakozás).

Ellendülés. Az „ellendülés hátra“ valamely szerről, pl. a lóról mellső oldaltámaszból úgy jön létre, hogy törzsünket mérsékelten előre hajlitjuk, egyidejűleg karunkat kissé hajlitjuk és a lábunkat előre a ló alá viszszük; ezután lábunkat hátra erősen fellenditve, a derekat gyorsan nyujtva egyidejű karbillegés után magunkat hátra ellökjük állásba a földre. — Ennek megfelelő módon történik az „ellendülés előre“ hátsó támaszból. — Az ellendülést függésből, kiválóan lengés közben az elő vagy hát-

lendületnél is gyakorolhatjuk. Az ellendülés közben különböző fordulásokat is végezhetünk. Távolságra is gyakorolható.

Ellenfél. Azon egyén, ki ellen a birkozás vagy általában versenyzés történik.

Ellenkezőleg. Ha valamely előbb végzett gyakorlatra azt mondjuk, hogy „ellenkezőleg", akkor ezen rövid elnevezésen azt értjük, hogy ugyanazt, ugyanazon módon és sorrendben a másik oldalra vagy az ellenkező testrészünkkel is csináljuk meg. Pl. ha előbb elvégeztük e 4 ütemes szabadgyakorlatot: első mozgás: bal lábbal támadó állás előre, egyidejűleg páros karlendítés előre vízszint; 2-dik mozgás: törzsforditás balra; 3-dik mozgás: törzsforditás vissza jobbra; 4-dik mozgás: alapállás. Vagy pl. e szergyakorlat a lovon: A jobb láb előlengése után szünet nélkül páros lábkörzéssel, oldalülés a nyeregbe; a jobb lábbal balra a bal láb alatt: a ló nyaka, a háta, majd a test hossztengelye körül balra 1/4 fordulással és egyidejűleg a jobb kéz magastartásba lendítésével ismét a nyakon át 5/4 körzéssel oldalülés a jobb czombon a ló nyakára; feszitő leszállás előre a bal lábbal egyidejűleg a jobb kézre támaszkodva és a test hossztengelye körül 1/4 fordulással a ló innenső oldalára jobbsó oldal állásba. Ha most már azt akarjuk megértetni, hogy pl. ugyanazon szabadgyakorlatban a támadó állást a jobb lábbal és a törzs forditást jobbra, — vagy pl. hogy a fent leirt szergyakorlatot a bal láb előlengésével, azután a bal láb körzése és a jobb kar magasra lendítésével a ló hátára stb. — egyszóval, hogy részint a másik oldalra, részint, hogy megfelelően az ellenkező testrészünkkel is megcsináljuk; tehát a helyett, hogy e változtatással az egész gyakorlatot újra elsorolnók, röviden csak annyit mondunk, vagy irunk, hogy: „ellenkezőleg".

Ellenoldalú. Ellenoldalú mozgásnak azt nevezzük, melynél a testnek a bal és jobb vagy csak az egyik oldalán lévő két vagy több részei egyidejűleg nem ugyanazon cselekvést végzik. Pl. ha a jobb kar lendit és a bal kar vagy láb egyidejüleg lök; vagy ha a bal karunkat emeljük és ugyanakkor a bal lábunkkal terpeszállásba lépünk stb.

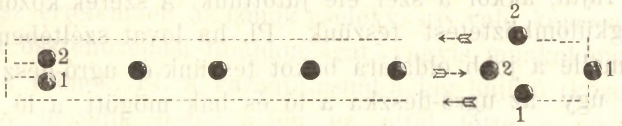
Ellentállási gyakorlat. Ezen oly tagszabadgyakorlatokat értünk, melyeknél a cselekvést valamely mérsékelt és rendesen legyőzhető ellentállás akadályozza. Az ellentállásnak 4 neme lehetséges. 1-ször: ha az ellentállás ugyanazon testrészen levő ellentétes izmok működéséből áll elő; 2-szor: ha egyik tagjának cselekvése ellen valamely más tagját használja az ellentállásra;

3-szor: midőn az ellentállást egy vagy több társ (segitő) végezi és 4-szer: midőn az ellentállást mesterséges készülékek eszközlik. Első esetben az egyén ugyanazon tagján az ellentétes mozgásokat végző izomcsoportokat (antagonismus) működteti egymás ellen, pl. a karhajlitásnál a hajlitó (közelitő) izmok ellenében saját akaratából a nyujtó (távolitó) izmokkal mérsékelten ellent áll. A behajlitás után a kar kinyujtásához az izmok a működésben szerepet cserélnek. Ugyanis a nyujtó (távolitó) izmok végzik a mozgást — a nyujtást, — mig a hajlitó (közelitő) izmok annak akaratunkból mérsékelten ellent állanak. Ez által ugyanazon izom két ellentétes irányú — hajlitó és nyujtó — mozgásnál van működésben, melyet az izmok „kettőzött (duplicált) mozgásainak" — máskép „izombirkozásnak" is neveznek. Az elmondott példához szorosan alkalmazkodva állanak elő a 2-ik, 3-ik és 4-ik esetekben is az izmok kettőzött mozgásai, ha t. i. az egyén akaratából eredő ellentállást vagy az egyén valamely tagjával, vagy segitő társsal, vagy mesterséges eszközökkel helyettesitjük. E kettőzött mozgások, melyeket a boncztan alapján rendszerbe is foglaltak, kiválóan alkalmasak az egyes izmok túlzott működtetésére és ez által a test kóros állapotának meggyógyitására; miért is az ellentállási gyakorlatok összes nemei úgyszólván alapját képezik a gyógygymnastikának (testegyenészetnek), mig a tornázás csakis a 3-ik és 4-ik esetből eredő ellentállási szabadgyakorlatokkal foglalkozik.

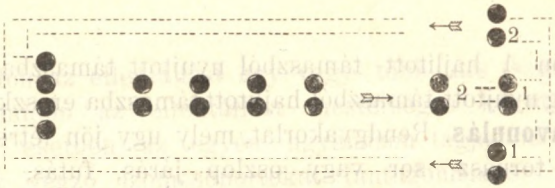
Ellentétes gyakorlatok. Ezek csinálásához legkevesebb két egyén szükséges. Ha pl. e szabadgyakorlatot: 1-ső moz.: törzshajlitás előre; 2-ik mozgás: törzsnyújtás vissza, két tornász (vagy sor) akként csinálja, hogy A) az első, B) a második mozgásból indúl ki, vagyis midőn A) törzshajlitást csinál előre, B) egyidejüleg törzsnyujtást végez: ugy e szabadgyakorlatot ellentétesen csinálják. — Több ütemes összekötött szabadgyakorlat nagyobb számú tornász által ellentétesen csinálva igen szép alakzatokat nyujt a szemlélőnek. Pl. négy — a) b) c) d) - vel jelölt sorból, egész távolságra egymás mögött álló oszlopban ezen 4 ütemes összekötött szabadgyakorlat: 1-ső mozgás: magas karlendités előre; 2-ik mozgás: törzshajlitás egyidejü karlenditéssel előre le; 3-ik mozgás: guggoló állás, egyidejü törzsnyujtás- és karlenditéssel előre vízszint; 4-ik moz. alapállás, ha az a) sor az 1-ső, a b) sor a 2-ik, a c) sor a 3-ik, a d) sor a 4-ik mozgásból kezdi, mind a 4 sor egyidejű mozgása ellentétes. — Az ellentétes gyakorlatok szereken az előbbiek nyomán magától értető nek. Pl. midőn *A* tornász előre, ugyanakkor *B* hátra lendül;

vagy midőn *A* hajlitott támaszból nyujtott támaszba tolódik, *B* egyidejűleg nyujtott támaszból hajlitott támaszba ereszkedik és i. t.

Ellenvonulás. Rendgyakorlat, mely ugy jön létre, hogy két vagy több tornász, sor vagy oszlop járás, futás, ugrás vagy szökdelés stb. közben egymással ellenkező irányban (előre, hátra, oldalt jobbra, vagy balra, rézsút v. körben) halad. Az ellenvonulásnak egy német Lyon — Lipcsében tornatanitó képezdei igazgató — találta fel, melyet nevéről neveztek el. Kivitele a következő: A mint a tornászok oldalsorban állanak, e vezérszó után 2, 4, 8, 16, 32 stb. (tetszésünktől függ, hogy mennyi) sorokba fejlődni ellenvonulással jobbra — balra (balra — jobbra) menet indulj! mindnyájan megkezdik a járást és a megjelölt helyen az első tornász jobbra, a második balra, majd a 3-ik ismét jobbra, a 4-ik balra és igy tovább felváltva kanyarodnak és közvetlen a sor mellett, attól egy lépésnyi távolságban a sorral ellenkező irányban, tehát szembe (többnyire rövid lépésben) ugy mennek, hogy az 1-ső és 2-ik, a 3-ik és 4-ik, az 5-ik és 6-ik és igy tovább oldalt egy irányban legyenek. Ha igy az előre megszabott helyre érnek, minden vezérszó nélkül, vagy ha nincs előre megjelölve a hely, e vezérszóra: „befelé kanyarodj!“ az 1-ső jobbra, a 2-dik balra stb. kanyarodva, egészen egymás mellé zárakoznak s párosával (rendekben) folytatják a menetet tovább a kiindulási irányban. Ha igy párosával az előbbi módon végzik az ellenvonulást 4-es sorokat, ha tovább 4-es sorokban 8-as sorokat, 8-as sorokból 16-os sorokat és igy tovább formálhatunk. A pontos kivitelhez tartozik, hogy a kanyarodások ugyanazon helyen történjenek, hol azt az elsők végzik. A visszafejlődés egy sorba szintén ellenvonulással történhet, ha előzőleg az ellenvonulás 4-es sorokba történt, úgy a 4-es sor ketté válik és egyik fele jobbra, a másik balra kanyarodva végzik az ellenvonulást (de itt már teljes lépésben) és a bekanyarodásnál előbb magányosan az első pár, majd utána az első mögé a 2-dik, e mögé a 3-dik pár és igy tovább fejlődnek; azután tovább folytatva az első pár egyike jobbra, a másika balra vonul és a bekanyarodásnál előre jön a sorvezető, utána a 2-dik, ezután a 3-dik stb. tornász, mig ugyanazon sorrendbe jönnek, mint a kiindulási állásban voltak.



Lyoni ellenvonulás egy sorból 2-ős sorokba.



Lyoni ellenvonulás 2-ős sorokból 4-es sorokba

Ellőkődés. Ha lendület közben vagy nyugodt támaszkodás- és függésből úgy ugrunk le vagy el, hogy magunkat ugrás előtt a támaszponttól kezünk- vagy lábunkkal gyorsan eltaszitjuk; — ez a le- vagy elugrás biztonságát segiti elő.

Előkészítő birkozási gyakorlatok. a) Az újj-, kéz-, kézcsukló-, alkar-, bot-, rud-, kötél- és a szabad-huzás és tolás. („Szabadon" itt azt értjük, midőn a huzás és tolás bármily fogással és bármely testrészen szabadon, tetszés szerint alkalmazható). b) A támadás és a védés valamely fogás ellen vagy fogásért. c) Valamely állásból való kimozditásra vagy abban megmaradásra törekvés stb. több ezekhez hasonló gyakorlatok, melyek a birkozásban való jártasságot, ügyességet elősegitik és a melyeket a birkozást kedvelő tornászok maguktól is könnyen feltalálhatnak.

Előlendület. (L. Lengés).

Előlengés. Ha pl. a széltében állitott lovon állandó mellső támaszban a jobb (bal) lábunkkal a ló hátán (nyakán) kifelé és lendületesen ivben átfeszitünk és az alsó törzsünkkel balra (jobbra) a hossztengely körül 1/8-ot fordulunk és rögtön épenigy ellenkezőleg visszafeszitünk és átfordulunk, úgy ezt „jobbra" (balra) előlengésnek" nevezzük. Ha ezt zárt, páros lábbal csináljuk, akkor a „jobb (bal) kanyarlati előlengés" származik. E mozgási formák szép és könnyitő kiindulásúl szolgálnak kiválóan a ló és ehhez hasonló gyakorlatokhoz.

Előre. Előre nevezzük a mozgást akkor, ha pl. alapállásból a mozgás a mélységi tengely és az arcz irányában történik.

Előtornász. Ki a csapatnak a végzendő gyakorlatokat kijelöli, megnevezi, azt maga is példaszerűen megcsinálva, megmutatja és a kivitelnél a csapat tagjainak segédkezik.

Előtt. Ha a szer velünk szemben van felállitva, úgy a szer „előttünk" van és mi a szer mögött állunk: ha most már átugrunk rajta, akkor a szer elé jutottunk. A szerek között szintén ily megkülömböztetést teszünk. Pl. ha lovat széltében és közvetlen mellé a jobb oldalára bakot teszünk és ugró-deszkát használunk, úgy az ugró-deszka a ló és bak mögött, a ló az ugró-

deszka előtt és a bak mögött, a bak pedig a ló és ugró-deszka előtt áll.

Első. (L. Oldalsor).

Első (I) **foku gyakorlat.** (L. Gyakorlat).

Első kápa. (L. Ló, utolsó bekezdés).

Eltolt szögállás. Az eltolt, vagy másképen tánczállás az, midőn pl. alapállásból a jobb (bal) lábfejünket kifelé egész derékszögig forditjuk s egyidejűleg a jobb (bal) sarkunkat a bal (jobb) lábfej közepéig vagy egész a lábújjig toljuk előre.

Elugrás. Elugrásnak nevezzük az ugrás és szökdelés azon részét, melylyel az ugrás vagy szökdelés kezdetét veszi, vagyis midőn a test valamely részével, de főleg a lába által repülésbe dobatik. (L. bővebben „Ugrás".)

Emelés. Az emelés úgy jön létre, hogy akár egyes testrészünket, pl. a karunkat, lábunkat, törzsünket (22. ábra) és igy tovább, akár valamely más tárgyat (pl. sulyt, vasbotot stb.) függőleges irányban felfelé lassan mozgatunk; ha ezt gyorsan teszszük, úgy azt „emelés lendülettel" nevezzük.



22. ábra.

Emelintés. Ha gyakorlat közben a kezünkkel a fogást abba hagyjuk vagy a karunk- vagy lábunkat, melyen függünk vagy támaszkodunk egy pillanatra felemeljük és újra fogást veszünk, úgy ezt kéz-, kar-, vagy lábemelintésnek nevezzük. Pl. mellső oldal támaszból a lovon, a kezek a kápát fogva — a jobb czombra oldalülésbe akarunk a nyeregbe jobbra átfesziteni, ugy a jobb kezünkkel a fogást egy pillanatra elbocsátjuk, mig a jobb lábunkkal alatta befeszitünk — s ujra fogást veszünk.

Érhető magasság. Érhető magasságban van valamely szer pl. a nyujtó akkor, ha azt alapállásból magasra emelt nyujtott karunkkal épen elérjük.

Erő. Általános értelemben erőnek nevezzük azt a hatást, mely mozgást idéz elő vagy idézne akkor, ha a mozgást akadályozó ellentállás megszünnék, vagy pl. ha azt legyőzi. Pl. valamely tárgy zsinegre függesztve súlyánál fogva hatást gyakorol a zsinegre, azt megfeszíti s ha tul terheljük, a zsineg elszakad s a test mozgásba jön, mig ismét legyőzhetlen ellentállásra nem talál. Tornász értelemben az izmok cselekvésre való képességét, — az izmok összehúzódási tulajdonságát, vagyis munkaképességét nevezzük erőnek. Pl. a karhajlitásnál a kar hajlitó (közelitő, biceps) izma húzódik össze s jön ez által létre a mozgás.

Minél nagyobb s kitartóbb valamely izom összehuzódási tulajdonsága, annál nagyobb a munkaképessége vagy ereje is.

Erőgyakorlat. Ezen oly cselekvést értünk, melynél a mozgás egész lassan, minden lendület nélkül történik. Pl. a lassu kar-, láb- és törzsemelés szintén könnyebb foku erőgyakorlat, különösen ha az függés vagy támasz helyzetben vitetik ki. Ilyen erőgyakorlat a sulyemelés vagy birkozás is, sőt vannak oly erőgyakorlatok, melyeknél az erőt lendülettel fejtjük ki, mint pl. a sulydobásnál; de megjegyzendő, hogy a lendület már csak segitő eszköze a mozgásnak.

Erőltetett. Erőltetett általában minden oly cselekvés, mely a rendes mértéken túl megy. Pl. a kimerülésig hajtott gyakorlatok (járás, futás, függés stb.) vagy ha valamely testrészünket a természetes mértéken felül hajlitjuk, forditjuk stb. mint az erőltetett állás-, fogás-, tartásnál és igy tovább.

Erőltetett fogás. Ezen karunknak a rendes mértéken felül való forditásával történő fogását értjük.

Erőltetett keresztállás. (L. keresztállás).

Erőltetett szögállás. Ha szögállásban lábujjunkat kifelé egész 180°-ig egy vonalba forditjuk. Ellenkezőleg, ha lábujjunkat befelé és a sarkunkat szintén 180°-ig kifelé forditjuk: az erőltetett és forditott szögállás származik.

Erőmérés. A gyakorlati életben az erőnek mérési egysége a klg. vagyis oly erő-egység, mely 1 klg. sulyt 1 m. magasra képes emelni. Az emberi erőnek megmérése két módon lehetséges u. m. absolut és relativ.

Erőpontok. (L. Erőmérés).

Esés. Tornász értelemben esésnek mondjuk azt is, ha valamely helyzetből ugrás, lökés vagy szökdelés nélkül tisztán testünk sulyánál fogva akarattal szabadon repülünk egy másik helyzetbe. Pl. midőn a korláton kézen állásból a fogást elbocsátva, alkaron függésbe érünk, vagy ha a nyujtón térden függésből a lábunkkal a rudat elereszve, kézen állásba megyünk stb.

Fabot. (L. Botgyakorlatok).

Faláb. Ha könnyű, egyenes és gömbölyűre faragott s az egyén nagyságához mérten rövidebb vagy hosszabb farúd, melynek alsó felén különböző magasságban lépcső van a ráállhatás végett. A falábon (másképen gólyaláb) ugy járnak, hogy a két rudat egy-egy kézbe orsó fogással fogva fellépünk a lépcsőre és egyidejüleg a rúd felső végét a karunk megett az oldalunk

mellé viszszük és felső karunkkal hozzá szoritva, a lépéseknél kezünkkel emeljük a rudat. A külömböző felmenések, járások előre-, hátra-, oldalt, akadályok átlépése, az ugrások, szökdelések (egy lábon is) szórakoztató és ügyesítő gyakorlatai az ifjuságnak. A lépcsőtől felfelé rövid véggel biró falábat az alszárhoz szijjakkal szokták megkötni. Az ilyenen való járás könnyebb, de veszedelmesebb is.

Farkasállás. Ha pl. a ló széltében mellső oldal állásból a kápákat fogva, páros lábbal való elugrás után a bal (jobb) lábunkkal a kezek közé guggoló állásba a nyeregbe és egyidejűleg a nyujtott jobb (bal) lábunkkal oldalt feszitve a ló hátára (nyakára) ugrunk fel, miközben kezünkkel a fogást vagy állandóan megtartjuk, vagy a jobb (bal) kezünk emelintése után ismét hátra fogunk (mig a jobb (bal) lábunk alatt átfeszit) vagy végre a fogást csak egy vagy mindkét kezünkkel egészen abban is hagyva: e helyzetünket „farkasállásnak“ nevezzük. Ha azonban ezen helyzetünkben nem ereszkedünk le állásba, hanem pl. valamely ülésbe, ugy ezt „farkasugrás ülésbe“, ha pl. egészen átugrunk a ló elé állásba a földre, akkor ezt: „farkasugrás jobbra (balra)“ nevezzük. A farkasugrást huszár-ugrással is és mint óriási-farkas-ugrást a ló hosszában (III) is csinálhatjuk.

Farkas-ugrás. (23. ábra). (L. Farkasállás).



23. ábra.

Fedezz! (L. Igazodás). Parancsszó a fedezés megtételére.

Fegyelem. Tornázás közben a tornatanitás szabályainak megtartása és megtartatása.

Fej. A testnek a legfelsőbb része, mely a nyak által a testhez van csatolva, melynek részei közül bennünket különösen a mellső (arcz) és hátsó része érdekel. A koponya magában foglalja az agyvelőt és a halló szerveket; az arcz pedig az izlés, szaglás és a látó szerveket. A fej a nyak izmai által balra és jobbra forditható, forgatható és a kör minden irányában hajlitható és nyujtható, végre körzést is végezhet.

Fejen állás. (L. Állás.)

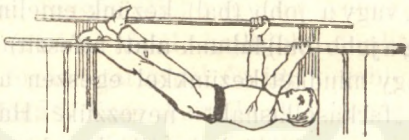
Fej felé. Irányt jelöl, midőn pl. fekvő állás, függő állás, fekvő támasz, zászló stb. helyzetben valamely mozgás a fej felé történik.

Fejlődés. A fejlődés azon kiválóan jelentékeny és igen

gyakran előforduló rendgyakorlat, mely által 1-ször a sor, sorok vagy oszlop valamely állási vonalából átmenet, vagyis átalakitás történik egy másik állási vonalba és 2-szor, mely által a sorból sorokat, a sorokból oszlopokat és megforditva képezünk mindenkor 90° -szög alatt rézsutos menet által.

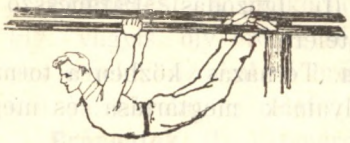
Fekvés. Testünk azon helyzetét, melyben összes akaratlagos izma nyugvásban lehet: fekvésnek nevezzük.

Fekvő-függés. Mikor kézzel és lábbal egyszerre függünk valamely szeren, azt fekvő függésnek nevezzük. Pl. (26. ábra) a nyujtón, korláton, gyűrűhintán stb. egy vagy páros térden vagy lábon vagy lábfejen és egyidejűleg a kézen vagy karon. A fekvő-függés lehet mellső (24. ábra), hátsó (25. ábra) és oldalsó.

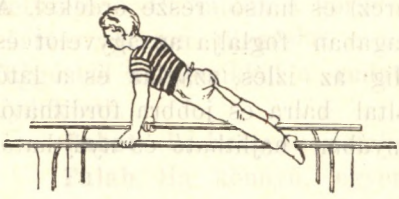


24. ábra.

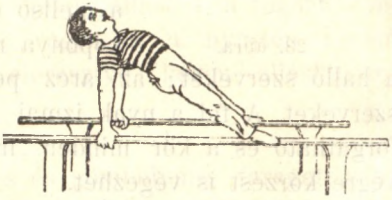
Fekvő-támasz. Midőn fekvő helyzetben nyujtott- vagy hajlitott karunkon és egyidejűleg a lábunkon is támaszkodunk. 3-féle fekvő támaszt különböztetünk meg, u. m. 1-ször: „lebegő fekvő-támaszt“, midőn csak a bal (jobb) kezünkön és egyidejűleg csak a jobb (bal) lábunkon támaszkodunk; 2-szor: a „tárt fekvőtámaszt“, midőn a lábak a kezektől lehetőleg távol vannak. S végre 3-szor: a „fekvőtámaszt fejjel lefelé“ a rézsutos szereken pl. rézsutos létra felső oldalán. A fekvő-támasz lehet mellső- (26. ábra), hátsó (27. ábra), bal vagy jobb oldal.



25. ábra.



26. ábra.



27. ábra.

Fel. Irányt jelöl és mint ilyen, parancsszó is. „Fel“ nevezzük a mozgást akkor, ha a földtől függőleges irányban történik. Mint parancsszót a törzs vagy a test valamely

részének a felemeltetésére használjuk. Pl. karemelés előre vízszint — fel! jobb térdemelés — fel! stb.

Felállani. Valamely helyzetből, pl. ülésből, fekvésből stb. vagy valamire, pl. egy tornász hátára, vagy a nyujtóra, lóra stb. lábunkra állani.

Felállítás. Rendgyakorlat. Azt értjük rajta, hogy a tornászok a szabad-, rend- és szergyakorlatokra bizonyos rendben sorakoztatnak. Pl. a szabadgyakorlatokra 1, 2, 3, 4 stb. zárt, nyitott vagy bontott sor, sorok, oszlopokban és a szeren való gyakorlatokra a szer mellé, elé, vagy mögé egy, két sorban vagy fél körben.

Fél-bal! (— jobb!) Parancsszó, melyre a test hossztengelye körül a bal (jobb) váll irányában $^1/_8$ fordulatot teszünk, mely által a rézsutos állás, rézsutos sor keletkezik.

Felbillenés. Midőn pl. a korláton haránt alsó karontámaszból vagy a nyujtón hajlitott függésből, egyedül könyökünk emelésével hajlitott támaszba nyomjuk magunkat. Csinálhatjuk páros vagy fél karral és pedig vagy váltogatva, vagy ellenoldalúan és felkaron függésből is.

Felguggolás. (l. Guggoló állás).

Fel guggoló-állás. (l. Guggoló állás).

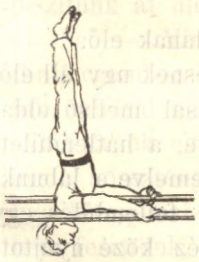
Felhúzódás. Midőn nyujtott kézenfüggésből hajlitott függésbe megyünk.

Fél hajlitott függés. (l. Kézenfüggés).

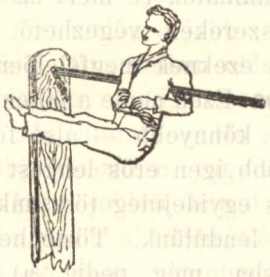
Fél hajlitott támasz. (l. Kézentámasz).

Felkar. (l. Kar).

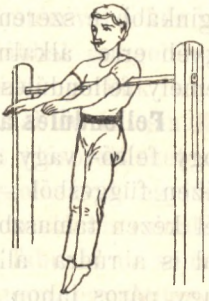
Felkaron-állás (28. ábra), — **forgás** (29. ábra), — **függés** (30 ábra). (lásd megfelelően: állás, karforgás, függés).



28. ábra.



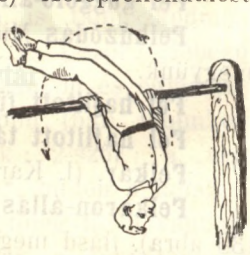
29. ábra.



30. ábra.

Fellendűlés. E néven azon gyakorlatot nevezzük, melyben függésből valamely támaszkodási helyzetbe való átmenést lendülettel végezünk. E fellendülések egyrészt tekintettel a függést közvetitő testrészekre, másrészt tekintettel az átmenet közben a

test valamely tengelye körül történő fordulásra és végre tekintettel azon támaszkodási helyzetre, melybe a fellendülés történt, különböztetnek meg és neveztetnek el. Igy pl. ha mellső oldal kézenfüggésből pl. a nyujtón előbb lengést véve, lengéssel a hátlendületnél nyujtott testtel mellső oldal kézen támaszba megyünk, ez: „fellendülés mellső támaszba“, ha pedig az előlendületnél előbb lebegő függésbe fordulunk és aztán a lábunk billenő lendítésével és egyidejűleg a derekunk homoritásával megyünk fel kézen támaszba, ez: „billenés lengéssel“, ha lengés nélkül, csupán függésből csináltuk: „billenés függésből“ neveztetik. Ha pedig ugyanazon függésből előbb lebegő-függésbe, majd a szélességi tengely- és a rúdkörül további ½ fordulattal mellső oldal-támaszba jutunk, a „kelep-felhúzódás“ áll elő, melyet ha lengéssel csináltunk: „kelep-fellendülésnek“ nevezünk. És végre, ha ugyanazon függésből nem kézen, hanem valamely más támaszkodási nembe, pl. állásba, ülésbe, térdelésbe stb. lendülünk fel, ugy a „fellendülés-állásba-, ülésbe-, térdelésbe“ stb. állanak elő. A fellendülés elnevezése az alkaron, térdben vagy vegyes függésből, ezek után nem szorúl magyarázatra. A fellendüléseknek a következő főbb nemét különböztetjük meg: a) Fellendülés állásba, támaszba és ülésbe. b) Billenést. c) Kelepfellendülést. d) Térdben fellendülést, melyhez a szabadtérdben a gúzs és a csavarfellendülés is tartozik. e) Malom fellendülést. f) Talpon fellendülést. g) Hátsó kelepfellendülés (31. ábra.) Megjegyzendő, hogy e könyvben a fellendülések mind ugy vannak leirva, a mint azokat a nyujtón kell megcsinálni, mert leginkább e szeren csinálhatók és mert az egyéb erre alkalmas szereken végezhető némely fellendülések is ezeknek megfelelően állanak elő.



31. ábra.

Fellendülés állásba. Ezen neme a fellendülésnek ugy áll elő, hogy felső- vagy a mi könnyebb — alsó fogással mellső oldal kézen függésből — előbb igen erős lengést véve, a hátlendületnél kézen támaszba- és egyidejűleg törzsünket emelve a lábunkkal is a rúdra állásba lendülünk. Történhet a fellendülés egy vagy páros lábon állásba, még pedig: a) a kéz közé nyujtott vagy guggoló állásba; b) a kézen kivül csakis guggoló állásba (igen nehéz gy.); c) farkasállásba; d) térden állásba = térdelésbe; s végre e) terpesz állásba (nyujtott vagy hajlitott lábbal.)

Fellendülés támaszba. „A fellendülés mellső támaszba“

úgy áll elő, hogy mellső oldal kézen függésből — előbb lengést véve — a hát lendületnél nyujtott testtel mellső oldal kézen támaszba lendülünk fel a rúdra. „A fellendülés hátsó támaszba" szintén ugy áll elő hátsó oldal kézen függésből az előlendülésnél. A fellendülés ezen alakja csinálható: a) felső-, alsó- és vegyes forgással; b) hajlitott függésből; c) hajlitott vagy nyujtott támaszba; d) csak egy kézen támaszba; e) 1/2 vagy egész fordulattal az előlendületnél. Ide soroljuk a „fellendülést lebegő támaszba, t. i. ha a fellendülést támaszba ugy csináljuk, hogy a rudat, ha már támaszba jutottunk sem érintjük a törzsünk vagy lábunkkal, hanem testünk majdnem vizszintesen szabadon lebeg, akkor ezt „fellendülésnek lebegő támaszba" nevezzük; ha pedig e fellendülés után nyujtott testünket vizszintesen és szabadon tartjuk fel, vagy valamely (vagy páros) könyökünkre nehezedve, úgy az előbbi esetben a „fellendülés szabad mérlegbe", az utóbbi esetben pedig a „fellendülés mérlegbe" áll elő. — Végre megemlitjük még a „fellendülést támaszba ostorlengéssel" melyet röviden „ostor fellendülésnek" nevezünk.

Fellendülés ülésbe. Ezen a fellendülésnek azon alakját értjük, melyben mellső oldal-függésből — előbb lengést véve — a hátlendületnél mellső támaszba és egyidejüleg egy vagy páros lábunknak átfeszitésével vagy átguggolásával a rudon ülésbe megyünk fel. — A fellendülés ülésbe a következő módokon lehetséges: a) midőn a jobb (bal) lábbal a jobb (bal) kézen kivül jobbra (balra) feszitünk át ülésbe; b) midőn a jobb (bal) lábbal a bal (jobb) kézen kivül balra (jobbra) feszitünk át ülésbe; c) midőn a jobb (bal) lábbal jobbról (balról) a jobb (bal) kéz emelintésével a kéz közé feszitünk át ülésbe; d) midőn a jobb (bal) lábbal balról (jobbról) a bal (jobb) kéz emelintésével a kéz közé feszitünk át ülésbe; e) midőn a jobb (bal) lábbal guggolunk át ülésbe. — Mind az 5 (10) esetben oldal ülést nyerünk a jobb (bal) czombon és megjegyzendő, hogy páros lábbal is csinálhatjuk, miáltal oldalülésbe jutunk. — Ha a fent elősorolt eseteknél a láb (csak egy láb) átfeszitése- vagy átguggolásával egyidejüleg a hossztengely körül jobbra (balra) 1/4 fordulást is csinálunk, ugy lovagülésbe-, ha pedig a fellendülésnél lábunkkal sem át nem feszitünk, sem át nem guggolunk, hanem egyidejüleg a hossztengely körül 1/4 - et jobbra (balra) fordulva, a kéz közé ülünk, ugy „haránt oldalülésbe a bal (jobb) czombra" jutunk.— Megjegyzendő, hogy hátsó függésből is csinálhatjuk a fellendülést ülésbe, de csak a kezek közé és csak oldalülésbe.

Felmenés. Felmenésen értjük azt, midőn rézsutos szerekre, pl. rézsutos létrára, kötélre, rézsutos deszkára járással megyünk fel.

Félmotóla. Kevésbbé szükséges szer, mely azonban a rajta végezhető kedvelt gyakorlatok miatt tehetősebb egyleteknél beszerzendő. Pl. két, körülbelül 3 és ½ m. hosszú, a közepén a létra kapocsfájához hasonló alakra faragott, párhuzamos karfából, melyeknek a két-két vége egy-egy fokkal van egymáshoz erősitve. — E két karfa közepén, leginkább érhető magasságban, de azért tetszés szerint is emelhető tengelyen két oszlop között nyugszik. Az oszlopok a korlátéhoz hasonlók, mozgatható talpra vagy a földbe ásva szilárdan erősithetők meg. A végein függésben vagy támaszban működő két tornász a földről felugrással ¼ körivben mozogva végzi gyakorlatait.

Felnőttek tornázása. (l. Egyleti tornázás.)

Felrántódás. Ez átmeneti mozgás forma kézen függésből támaszba. Hasonló a feltolódáshoz és attól azáltal külömbözik, hogy mig a feltolódás lassan, erővel vitetik végbe, addig emez úgy áll elő, hogy kézen függésből karunk erős rántása és lábunk-derekunk megfelelő rugaszkodása által gyorsan toljuk fel magunkat támaszba.

Félóriás kelep (l. Kelep.)

Felső fogás. (31. ábra.) Függésnél felsőnek mondjuk a fogást akkor, ha a kézhátat hátra és tenyerünket előre tartjuk; a támasznál akkor, ha a kézhátat felül és a tenyeret lefelé irányitjuk.

Felső tartás (l. Kartartások.)

Felső test. A mell, hát, nyak, fej és a vállak.

Felső végtagok. A kéz (bal és jobb), kar és ezek részei.

Fél távolság (l. Egész távolság.)

Felterpesztés. Midőn valamely szerre pl. a lónál mellső oldal állásból felugrunk és a jobb lábat a hátra, a bal lábat a nyakra teszszük.

Feltolódás. A feltolódás átmenet a kézen-, kézcsuklón-, alsó- vagy felső karon függésből támaszba. A feltolódás alapformáját legtisztábban szemlélhetjük, midőn a gyakorló nyujtott mellső oldal kézen függésből hajlitott függésen át, minden rántás, lengés vagy lendület és szünetelés nélkül lassan, egyenletes mozgással nyomja fel magát nyujtott mellső oldal támaszba, mit röviden „feltolódás támaszba“ nevezzük. Épen igy csinálhatjuk alsó fogással hátsó függésből a „feltolódást hátsó támaszba“. A feltolódás mindenike csinálható: a) hajlitott függésből; b) váltogatva egy karral; c) felső-, alsó- vagy vegyes

fogással; d) oldal- és haránt függésből: e) hajlitott támaszba vagy ülésbe.

Fél tolvaj ugrás. (L. Tolvaj ugrás).

Felugrás. Ha valamire ugrással jutunk fel valamely helyzetbe: pl. a nyujtóra felugrás függésbe, támaszba vagy ülésbe stb.

Felülés. Ha valamely szerre ülésbe megyünk, ezen cselekvést felülésnek nevezzük. Ez által származnak: „a lovag-, terpesz-, oldal-, olló-, csavar- stb. felülések". Ha a felülésnél azt is figyelembe veszszük, hogy az ülést milyen mozgás előzte meg, vagyis, hogy a felülést mily módon, pl. láb átfeszitéssel vagy guggolással, terpeszszel vagy fordulással, kanyarlati-, vetődési- vagy tompor lendűlettel, előlengéssel, vagy anélkül és igy tovább eszközöltük-e, ugy ez által a külömböző felüléseknek a következő ujabb alakjai keletkeznek: „a terpesz-, lovag-, oldal stb.", felülések feszitéssel, guggolással, fordulással, terpesztéssel, előlengéssel, vetődési-, kanyarlati- vagy tompor lendüléssel stb., melyeknél a kéz emelintése vagy állandó fogása vagy fogás változtatása szintén figyelmet érdemel.

Fészek. (32. ábra) A fészek nem egyéb, mint hátsó oldal fekvő függés kézen és lábfejen. Ugy csináljuk pl. a nyujtón, hogy mellső oldalkézenfüggésből lábunkat és törzsünket előbb felemeljük fekvő függésbe, a lábfejünket a rúdba akasztva, zárt térdünket és összehuzott lábunkat majd törzsünket is a kezek között átdugjuk erős derék homoritásig. E gyakorlat csinálható: a) két kézen és páros lábon; b) két kézen és egy lábon; c) egy kézen és páros lábon. Megjegyzendő, hogy a fészket alsó fogással a nyujtón, mellső oldal támaszból is csinálhatjuk, t. i. törzsünket emelve, lábfejünket a kezünk között a rúdba akasztjuk s törzsünk és térdünkkel az előbbi módon előre lendűlünk a kezek közé függésbe. Minthogy e gyakorlatnál a lendülés következtében a derék erősen igénybe van véve, a segitség még a képzett tornászoknál sem hiányozzék.



32. ábra.

Feszes járás. Midőn járás közben a lábak és a törzs is feszesen tartatnak.

Feszes lengés. Ha lengés közben törzsünk a csipőben és lábunk is nyujtva tartatik.

Feszes tartás. Midőn valamely helyzetben összes izmaink és tagjaink nyujtva tartatnak.

Feszes ülés. Ezen az ülés azon alakját értjük, melynél a

lábunkat is kinyujtva és zárva fektetjük a földre vagy a szerre. Az ülés ezen neme leginkább mint szabadgyakorlat érdemel említést. Ha támaszban vagy függésben páros lábunkat a feszes ülésnek megfelelő helyzetben, tehát előre feszitve derékszögben tartjuk: „a feszes ülőtartás“ áll elő.

Feszités. E néven nevezzük az átugrás azon nemét, mikor valamely szeren egyik lábunkat ívben feszitjük át. Ha a bal lábbal feszitünk át: „feszités balra“, ha jobb lábbal feszitünk át: „feszités jobbra“ nevezzük.

Feszitő-felülés. (L. 11. ábra.) Ha valamely szeren lábunknak ívben való átfeszitése után — miközben a másik lábunk lefelé lóg — a szerre valamely ülésnembe ereszkedünk, a mozgásnak ezen alakját „felülésnek lábfeszitéssel“ vagy röviden „feszitő felülésnek“ nevezzük. Miután a feszitő felülések különböző nemeit a legjobban szemlélhetjük a széltében állitott lovon, azért itt, mint olyanokról szólunk, de a melyekből a következtetést a feszitő felüléseknek más erre alkalmas szereken való miként végzésére is könnyen levonhatjuk. — A feszitő felülés a ló széltében történhet: I. mellső állásból vagy támaszból: *A.* Ívfeszitéssel kivülről befelé: 1) „a bal lábbal oldal ülésbe a bal czombra“, mely ugy áll elő, hogy a bal lábunkkal balra vagyis előbb kifelé, majd a ló nyaka felett előre és jobbra tehát befelé ívben átfeszitünk és minden fordulás nélkül oldalülésbe a bal czombunkra a nyeregbe ereszkedünk le. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után jobbra 1/4 fordulással lovagülésbe ereszkedünk. — 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után jobbra 1/2 fordulást csinálunk és a fogást feladva és ujabbat véve, oldal ülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk“. — 4) „a bal lábbal oldal ülésbe a páros czombra“, melyet egészen ugy csinálunk meg, mint a 3) alatti felülést, csakhogy a jobbra 1/2 forduláskor a feszitést előre a ló felett — a bal kéz emelintésével tovább folytatjuk, vagyis a bal lábunkkal egy egész kör-ivet irva le, jutunk oldal ülésbe a páros czombunkra a ló innenső oldalán. — Megjegyzendő a) hogy mind a 4 felhozott esetben a fogás megfelelő változtatásával az ülés történhetik: a ló nyakára, a nyeregbe vagy a ló hátára és b) hogy ugyanigy csinálhatjuk a feszitő felületeket a jobb lábbal is megfelelően ívfeszitéssel kivülről befelé. — *B.* Ívfeszitéssel belülről kifelé (33. ábra): 1) „a bal lábbal oldal ülésbe a bal czombra“, mely ugy áll elő, hogy a bal lábunkkal a jobb lábunk előtt jobbra, vagyis előbb befelé,



33. ábra.
Ivfeszítés belülről kifelé

majd előre és balra, tehát kifelé, a ló felett ívben feszitünk át és minden fordulás nélkül a fogást feladva oldal ülésbe a bal czombunkra ereszkedünk a nyeregbe le. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe“ t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után jobbra 1/4 fordulással ereszkedünk lovagülésbe. — **3) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“**, t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után jobbra 1/2 fordulást csinálunk és megfelelő fogás változtatás után dűlünk a jobb czombunkra oldal űlésbe. Megjegyzendő, a) hogy mind a 3 felhozott esetben a fogás megfelelő változtatásával az ülés történik: a ló nyakára, a nyeregbe, vagy a ló hátára és b) hogy ugyanigy csinálhatjuk a feszitő felületeket a jobb lábbal is megfelelően ivfeszitéssel belülről kifelé. *C.* ivfeszitéssel és egyidejüleg a test hossztengelye körül való fordulással = csavarral (l. csavar felülés.) II. Hátsó támaszból: *A.* ivfeszitéssel kifelé: 1) a „bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, mely ugy jön létre, hogy a bal lábunkkal balra, tehát kifelé és a ló felett hátra feszitünk és minden fordulás nélkül oldalülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk le; 2) a „bal lábbal lovagülésbe“ t. i. az 1. alatt leirt átfeszités után balra 1/4 fordulással lovagülésbe ülünk; 3) a „bal lábbal oldalülésbe a bal czombra“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után balra 1/2 fordulást csinálunk és leülünk a bal czombunkra oldal ülésbe. *B)* ivfeszitéssel befelé: 1) a „bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, mely ugy áll elő, hogy a bal lábunkkal a jobb lábunk megett jobbra, tehát befelé és hátra a ló felett ívben átfeszitünk és minden fordulás nélkül oldal ülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk. 2) a „bal lábbal lovagülésbe“ t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után balra 1/4 fordulással lovagülésbe ülünk. 3) a „bal lábbal oldalülésbe a bal czombra“ t. i. az 1) alatt leirt átfeszités után balra 1/2 fordulás után a bal czombunkra ereszkedünk le oldal ülésbe. Megjegyzendő, hogy az *A*) és *B*) alatt elősorolt mind a hat feszitő felülés megfelelő fogás változtatással történhetik: a ló hátára, a nyeregbe vagy a ló nyakára és hogy ugyanigy csinálhatjuk a feszitő felületeket megfelelően a jobb lábbal is.

Feszitő leugrás. A feszitő leugrást balra ugy csináljuk terpesz- vagy lovagülésből, hogy a test előtt a kézen is támaszkodva a jobb lábunkat hátra, az eközben nyugodtan lógó bal

láb mellé átfeszítjük és egyidejüleg a test hosszúsági tengelye körül 1/4 fordulással jobbra mellső oldalállásba a földre ugrunk le. Jobbra ugyanigy.

Fogás. Testrészeink azon cselekvését, melyek által valakit vagy valamit egészen vagy részben körül zárunk: fogásnak nevezzük. A fogás történhetik egy vagy páros karral vagy lábbal, vagy annak részeivel, továbbá pl. a fejnek a vállhoz, az ajaknak a mellhez, a törzsnek a czombhoz és ezekhez hasonló módon más testrészeknek egymáshoz való zárásával. Ezen különböző fogások közül tornász szempontból kiválóan a karral és lábbal, de még kiválóbban a kézzel való fogások a legjelentékenyebbek. A kézzel való fogás a szereken lehet: felső-, alsó-, sing- és orsófogás, mind ezek teljes vagy madár fogással, továbbá van vegyes erőltetett, zárt és tárt fogás. A szabadgyakorlatoknál megkülönböztetjük a következő ismertebb fogásokat, u. m. a kéz-, kézkulcsoló-, kézcsukló-, fonott- és lánczfogásokat és a birkozási szabadgyakorlatnál az alap- és aláfogást.

Fogáscsere. Átmenet egyik fogásnemből egy másikba, pl. felső fogásból alsóba stb. Történhetik váltogatott vagy páros kezekkel.

Fogaskerék. (34. ábra.) Társasszabadgyakorlat. Két tornász egymás derekát ugy fogja egész fogással, hogy az egyik áll és a másikat, — ki fejjel le lábbal fel van, — ölében tartja. Ily helyzetben fordulnak oldalt a mélységi tengely körül, mialatt felváltva majd az egyik majd a másik áll a földön. Ha egymást igy átölelve a fordulást nem oldalt tehát nem a mélységi tengely körül, hanem előre vagy hátra, vagyis a szélességi tengely körül csinálják, ugy: a „malomkerék“ áll elő.



34. ábra.

Fok. A létra két kapocsfája között lévő rudacskák. Más értelemben e néven osztatnak be négy csoportba az összes torna gyakorlatok is. Erről bővebben „gyakorlat“ alatt.

Fokos árbócz, -deszka, -kötél. Oly árbócz, deszka, kötél, melyek a létrához hasonló módon fokokkal vannak ellátva; csakhogy a fokok végei szabadok.

Folytatva. Folytatva végezzük pl. a szabadgyakorlatokat az „ütemes vezérlésnél“, t. i. mikor minden mozgás vagyis minden ütem után csak egy pillanatra szünetelünk és ujra folytatjuk a következő mozgást minden vezérlés nélkül. Pl. vezérlünk: kar

lökés előre; lendítés oldalt; lendítés előre; karhajlítás vissza, 4 ütemben számlálásra; 1! végzik a karlökést; 2! végzik a lendítést oldalt; 3! végzik a visszalendítést előre; 4! végzik a karhajlítást. Ha 1!-et vezérlünk, ismét ujra kezdik, ha nem mondjuk, szünetelnek. Ha most azt akarjuk, hogy e gyakorlat rendes, egyenlő időben, minden további vezérlés nélkül és folytonosan végeztessék, igy vezérlünk: „Ugyanez folytatva — (itt megjelezhetjük, hogy lassu-, rendes- vagy gyors-ütemben) — rajta!“ Erre a mozgást megkezdik s folytatják a tornászok azon sorrendben mint előbb, mig „elég!“ parancsszóval be nem szüntetjük. Megjegyzendő, hogy „folytatva“ és „egybefolyólag“ nem ugyanegy.

Fonott fogás. Ugy áll elő, hogy két tornász egymással szemben állva jobb (v. bal) kézzel — felső fogással — megfogják előbb saját bal (v. jobb) kézcsuklójukat s azután a bal (v. jobb) kézzel egymásnak a jobb (v. bal) kézcsuklóját szintén felső fogással.

Forditás. Mikor pl. törzsünket a hossztengely körül balra vagy jobbra mozgatjuk a nélkül, hogy a lábunk is vele mozogna. Épen úgy mozgathatjuk a kart és lábat a saját hossztengelye körül kifelé vagy befelé.

Forditott arczsor. (L. Rendgyakorlat).

Forditott szögállás. Ha szögállásból a sarkakat egymástól kifelé és a lábujjakat befelé az érintésig egymáshoz forditjuk. Ha ily módon a forditást addig folytatjuk, mig a lábfej hossza egyenes vonalba jut, akkor a „forditott és erőltetett szögállás“ áll elő.

Forditva. Ezen megnevezésen azt értjük, ha valamely előzőleg végzett gyakorlatot forditott sorrendben vagyis visszafelé csinálunk meg. Pl. e szabadgyakorlat: 1-ső mozg. baltérd emelés; 2-ik mozg. bal lépő-állás hátra; 3-ik mozg. baltérd emelés; 4-ik mozg. alapállás; forditva igy lesz: 1-ső mozg. bal lépő állás hátra; 2-ik mozg. bal térdemelés; 3-ik mozg. bal lépő-állás hátra; 4-ik mozg. alapállás. Vagy pl. a lovon ezen gyakorlat: mellső oldal támaszból a bal lábbal előlengés és aztán a kezek között előre átguggolás oldalülésbe a bal czombra; forditva igy lesz: oldalülésből a bal czombon átguggolás a kezek közt hátra, bal lábbal előlengés, mely példák után a gondolkozó a több részből összekötött gyakorlatoknak is fogja tudni a forditott sorrendjét és nem fogja összetéveszteni azzal, a mit az „ellenkezőleg“-en értünk.

Fordulás. A fordulás nem egyéb, mint saját hosszusági

szélességi és mélységi tengelyeink körül való mozgás tágabb értelemben. Szűkebb értelemben pedig csak a hossztengely körüli mozgások. A fordulás mérése a kör beosztása szerint történik. Legtöbbször használtatnak a 1/8, 1/4, 1/2, 3/4 és egész fordulások. A „hossztengely körül" való fordulást — történjék az bár támasz-, függés-, repülés-, fekvés- vagy vegyes helyzetben: „fordulat"-nak nevezzük. A fordulat balra a bal váll irányában vagy jobbra a jobb váll irányában történhet. E fordulatok a katonaságnál mindig a bal sarkon történnek, mig a tornázásnál igen helyesen jobbra a jobb sarkon, balra a bal sarkon. — Menet közben a fordulat a lábujjon történik. Ha a tornász helyben és egy irányban egybefolyólag csinálja a hossztengely körül a fordulatot, ugy azt mondjuk, hogy „forog", ha pedig a közben tova is mozog: „kering". — A szélességi tengely körül való 1/4 fordulást, mely előre vagy hátra történhet támaszban és függésben: „mérlegnek"; — a 1/2 fordulást függésben: „lefüggésnek", támaszban: „állásnak" (a kézen-, karon- vagy fején); — a 3/4 és egész fordulást, ha az valamely helyzetből egy másikba lendülettel történik: „átfordulásnak" pl. támaszból a földre állásba; ha lendülés nélkül, lassan erővel vitetik véghez: „átemelésnek"; ha pedig repülés közben csináljuk: „bukfencznek" (salto mortale) nevezzük. — A „mélységi tengely körül" való 1/4 fordulást „zászlónak" és eltekintve az ide tartozó 1/2 vagy 3/4 fordulástól, az egész fordulást mint szabadgyakorlatot — pl. állásból-állásba — „czigánykeréknek" nevezzük.

Forgás. Azon egész fordulásokat, mikor valamely helyzetből ugyanazon helyzetbe vissza — pl. támaszból-támaszba, vagy függésből-függésbe és igy tovább — a hosszusági-, szélességi- vagy mélységi tengelyünkön kivül, valamely szeren pl. a gyürühintán, vagy szer körül pl. a nyujtórúd körül — fordulunk: forgásnak nevezzük. — A forgások külön csoportba osztása és elnevezése legfőképen a támaszkodást vagy függést végző testrészek után, részint pedig a test helyzete és a forgás kiviteli módjára való tekintettel történnek. Ezek számba vételével a forgásnak a következő alapformáit különböztetjük meg: a) „a kézen- vagy kelepforgást" vagy röviden „kelep", mikor forgás közben egyedül a kézen függünk, vagy támaszkodunk és a törzsünk többé-kevésbbé nyujtva van; b) „a karonforgást" (alkar- és felkarforgás) mikor forgás közben csak a karon függünk vagy támaszkodunk; c) a „térdben és a térdenforgást", mikor forgás közben a kézen vagy a karon és egyidejüleg a térdhajlásban is

függünk vagy a térden állva = térdelve támaszkodunk; d) „a lábfejen forgást“, mikor forgás közben a kézen és egyidejüleg a lábfejen is tartózkodunk; e) „a talponforgást“, mikor forgás közben a kézen és egyidejüleg a talpon is támaszkodunk; f) „az ülőforgást“, mikor forgás közben és egyidejüleg (a lábat nyujtva tartva) a czombon is ülve tartózkodunk; g) „szabad térdbenforgás“, midőn egy vagy páros térddel kezek segitsége nélkül végezzük a forgást. — Ezek összetételéből erednek a vegyes forgások, mint pl. az „angyalforgás“, „kar és hasonforgás“, „a kézen és karonforgás“. — Megjegyzendő, hogy a forgások irányát az arcz, a hát és a vállak adják meg. A mely forgásnál a fej az arcz irányában mozog: azt előre; a melynél a hát irányában: azt hátra; a melynél a bal vagy jobb váll irányában, azt balra v. jobbra forgásnak nevezzük. Ezenkivül figyelemmel kell lennünk, hogy a forgást mellső-, hátsó- vagy oldalsó helyzetben végezzük-e.

Forgatás. Ha valamely testrészünket szünetelés nélkül forditjuk balra és jobbra; pl. a törzsünket vagy ki- és befelé vagy a lábunkat stb.

Forgóhinta. Egy magasan és szabadon fekvő vizszintes gerendára vagy egy magában függőlegesen álló oszlop tetejére erősitett körmozgásra alkalmas készülék (= „forgóhintafej“); 5 m.-nél magasabban ne legyen, melyről 2. legczélszerűbben 4 kötél vagy szij lóg le és ezeknek alsó kétfelé ágazó végein 4—6, fából készült fok van alkalmazva a jó fogás vagy a bele állás czéljából. A rajta végezhető gyakorlatok, melyek helyben menés, szaladás vagy hintázás közben végezhetők, igen tetszetősek, változatosak és könnyüségük mellett hatásosak, a miért is a nők tornázásában a szükséges szerekhez soroljuk.

Forgójárás. Ez azon neme a járásnak, melynél a lépéssel egyidejüleg a hossztengely körül fordulatot is csinálunk. Még pedig 1-sö ütem: a jobb lábbal oldalt kilépni, 2-ik ütem: fél fordulattal balra a bal lábbal oldalt kilépni, 3-ik ütem: ismét fél fordulattal balra a jobb lábbal kilépni, 4-ik ütem: a bal lábat a jobbhoz zárni. Ugyanigy végezhető balra. Ha ezt folytatólagosan végezzük: „a keringés“ áll elő.

Függélyes létra. (L. Létra.)

Függélyes mászórúd. (L. Mászó-rúd.)

Függés. A függés a test azon helyzete, midőn annak sulypontja a támasz ponton alul van. A függés a legfontosabb cselekvések egyike. A különböző függésnemek beosztásánál és megnevezésénél első sorban mindig a függést végző testrészt

veszszük figyelembe. Igy pl. ha a függést a kéz eszközli, van: „kézenfüggés“, ha a térdhajlás: „térdbenfüggés“ és igy tovább, és másodsorban a testhelyzetét is, pl. ha kézenfüggésben testünket a szélességi tengely körül 1/4 fordulás után vizszint tartjuk: „a mellső v. 3/4 fordulattal hátsó függő mérleg“, ha lábbal fel, fejjel lefordulunk: „a lefüggés“, ha törzsünket vizszint és egyidejüleg a lábunkat felfelé tartjuk: „a lebegő függés“ (35. ábra), ha pedig a kézen és egyidejüleg a térdben függve törzsünket vizszint tartjuk: a „fekvő függés“ áll elő. Tehát az elmondottak szerint ahány testrészünkön képesek vagyunk függni, annyi függést nevezünk meg. Igy van: „lábfejen-, lábújjon-, sarkon-, alszáron-, térdhajláson (röviden térdben)-, czombon-, kézújjon-, kézen-, kézcsuklón-, alsó karon = könyökben-, felkaron = hónaljban-, tarkón- és állonfüggés. — A függés — a tornászt a szerhez viszonyitva — lehet mellső és hátsó oldalfüggés, ha a tornász szélességi tengelye a szer hosszúsági tengelyével párhuzamosan halad és mellső s hátsó haránt függés, ha a tornász szélességi tengelye a szer hosszusági tengelyét derékszögben metszi; a bal és jobb oldalsó függés.



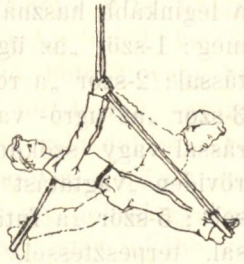
35. ábra

Függéscsere. Átmenet egyik függési nemből egy másikba, pl. mellső kézenfüggésből hátsó kézenfüggésbe, vagy alsó karonfüggésből kézenfüggésbe és igy tovább.

Függeszkedés. Nem egyéb, mint váltakozva függés egyszer a bal majd a jobb kézen (karon, lábon) oly módon, hogy a váltakozás alatt mindig páros kézen (karon, lábon) függés áll elő. A függeszkedés történhet helyben vagy tova: előre, hátra, oldalt, fel, le, rézsút fel, rézsút le és pedig után- vagy tul-fogással és végre mellső- vagy hátsó helyzetben. Ha a kézen (karon) függeszkedést nem váltakozva egyszer a bal majd a jobb és igy tovább, hanem mindkét kézzel (karral) egyszerre oly módon végezzük, hogy a függést több vagy kevesebb ideig tartó, repülés előzi meg, ezt „karrángásnak“ nevezzük. A karrángás történhet szintén helyben vagy tova: előre, hátra, oldalt, fel, le, rézsut fel, rézsut le és mellső- vagy hátsó helyzetben. Megjegyzendő, hogy ha függeszkedés közben egyidejüleg a hossztengely körül fordulást is csinálunk, ugy ezt „függeszkedés fordulattal“ nevezzük.

Függésre alkalmas szerek. (L. Tornaszerek).

Függő-állás (36. ábra). Vegyes helyzet, mely ugy áll elő, hogy a test rézsutos helyzetben a kézen vagy karon függ és egyidejűleg az előre, hátra vagy oldalt nyújtható lábon támaszkodik vagyis áll. Lehet mellső, hátsó és oldalsó helyzetben.

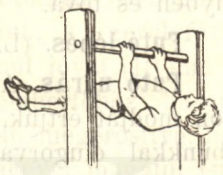


36 ábra.

Függő-kéz, -kar, -láb. Melyen függésben vagyunk, mig egyidejűleg a másik szabadon van vagy támaszkodik, melyet akkor megfelelően szabad vagy támaszkodó-kéz, -kar, -lábnak nevezzünk.

Függő-mérleg. (37. ábra). (l. Mérleg).

Fűrész. E gyakorlat a vizszintes létrán úgy áll elő, hogy két egyén egymásnak érintő távolságban háttal fordulva egy-egy fokon szabad térdfüggésben egymás kezét megfogják és felváltva, egyik törzsemelést egyidejűleg a másik derék homoritást csinál, és igy tovább.



37. ábra.

Fürészelés. Társas szabadgyakorlat, mely úgy áll elő, hogy két tornász (sor) egymás kezét fogva, váltakozva karlökést csinálnak előre.

Fúró. A korláton balra (jobbra) ugy áll elő, hogy pl. haránt nyujtott támaszból, feszes ülő tartásban, lábainkkal balra (jobbra) kifelé feszitünk és egyidejűleg törzsünkkel is a hossztengely körül balra (jobbra) 1/4 fordulást végezve a jobb (bal) kezünkkel is átfogunk a bal (jobb) karfára, majd ismét tovább folytatva balra (jobbra) a feszitést és fordulást, a bal (jobb) kézzel a jobb karfára fogunk át és igy megfelelően tovább, mig csak egy egész fordulással a kezdő helyzetbe nem értünk.

Futás. A futás nem egyéb mint járás, azon lényeges különbséggel, hogy ebben minden lépésnél oly mozzanat áll elő, melyben a test rövidebb vagy hosszabb ideig repül. Tekintettel a futás sebességére, általánosan 3-féle futást különböztetünk meg u. m. a) a „lassu futást“, b) „a rendes vagy alapfutást“ és c) „a gyors futást“. A futás gyorsaságát az idő és a befutott tér együtt határozzák meg. Közép számitással 100 méter hosszú egyenes pályát lassu futással 12 mp. alatt lehet befutni. Természetes, hogy nagyobb távolságoknál a futás sebessége és az idő nagyságai is változik. Kitartó alapfutással 22 km. 100 percz alatt és 200 m. 25 mp. alatt befutni igen szép eredmény. Te-

kintettel a futás miként való kivitelére és alkalmazására — bár futni lehet megfelelően a járás minden módja szerint. — a leginkább használt következő futási nemeket különböztetjük meg: 1-ször „az ügető futást", röviden „ügetést" = az alapfutással; 2-szor „a rohanó futást" (lejtős síkon fel- vagy le-futás); 3-szor „az ugró- vagy szökdelő-futást", midőn minden lépés ugrással vagy szökdeléssel történik; 4-szer „a vágtató futást", röviden „vágtatást", mely nem egyéb, mint „futás utánlépéssel"; 5-ször „a futást térdemeléssel-, lábfeszítéssel-, sarkazással, terpesztéssel, fordulattal" stb. Szabályszerüen a lábújjon kell futnunk, de különös figyelmet kell fordítani a törzs, kar és a láb tartására, valamint a lélegzésre is (az orron!) Futhatunk helyben és tova.

Futó-lépés. (L. Lépés).

Futó ugrás. Athléta ugrásnak is nevezzük. Ezen az ugrás azon módját értjük, melynél egy előző neki-futás után az egyik lábunkkal elugorva, a másikat előre feszítjük, és ezen haránt terpesztésben mintegy átlépve repülünk át az átugrandó magasság vagy távolság felett, mely után az elől lévő lábunkra leugorva, futunk tovább, hogy vagy a nyert lendületet fokozatosan akadályozhassuk meg, miután a rögtön egy lábon való megállás a nagyobb ugrásoknál könnyen veszélyessé válhatnék, vagy hogy pl. gátversenyeknél gyorsabban juthassunk előre.

Fűzér. Járás, futás, szökdelés, fordulat esetleg taggyakorlat vagy rendgyakorlat is, egymással váltakozva vagy összetéve, melyek ének közben, vagy zene mellett vagy anélkül végeztetnek. A leány tornázásban kiválóbb helyet foglal el.

Gátverseny. Azon versenyfutást, melynél vesszőből készült gátak szolgálnak akadályúl, nevezzük gátversenynek.

Gáncs. A gáncs vagy a gáncs-vetés az, melylyel — leginkább birkozás közben az ellenfelünk lábát a magunk lábával lekötjük és ez által őt az egyensuly fentartásban akadályozzuk. A gáncs-vetés történhet: az ellenfél lába mögött vagy előtt és mint „belső- vagy külső-gáncsvetés." Belső, ha a láb között és külső, ha a lábon kivül adjuk a gáncsot. Ha a gáncsot — a nagyobb hatás czéljából az ellenfél ikrájára vagy térdhajlására ütéssel adjuk: ezt „gáncsütésnek", ha pedig lábunkkal az ellenfelünk lábát körül is tudjuk fonni, ezt: „gáncs-fonásnak" nevezzük. Ha a birkozásoknál a gáncs e nemeit — kiválóan a svájczi birkozásoknál, hol úgy szólván döntő szerepök van — a megfelelő

ügyességgel alkalmazzuk, a legtöbb esetben az ellenfelünk földhöz vágása az eredmény.

Gerely. A gerely egy különböző — többnyire 2 m. hosszú és 35 mm. vastag gömbölyűre faragott, kemény fából készült rúd, melynek egyik vége, mint a hegymászó botoké, vagy hegyesre, vagy, hogy a vége az ütésektől ne töredezzék, egyszerűen karikával van megvasalva. A gerelylyel való dobást: „gerelyvetésnek" nevezzük. A gerelyvetés, mely a görögök ötös gyakorlatainak egyike volt, nem egyéb, mint oly dobási gyakorlat, melynél a gerelylyel minél messzebb vagy még inkább valamely tárgyat biztosan találni: a czél. A hegyes végű gerelyvetésnél czélul egy, a lövészekéhez hasonlón beosztott keményfából készült „czéltábla" használtatik, mig a tompa végű gerelyvetésnél rendszerint a „gerelyfőt" alkalmazzuk. A „gerelyfő" az ugró oszlophoz hasonló sima állvány, de annál jóval (10 cm. átmérővel) erősebb, melynek testereje az emberfőhöz hasonló, szintén kemény fából kifaragott tömb ugy van megerősitve, hogy ha megdobatott, hátra fordul és rugó segitségével magától ismét helyre áll. Az egész állvány magassága 1·8—2 m. A gerelyvető jobb kézzel dob, haránt terpeszállásban bal oldalával áll a czél felé, jobb lábát előbb mérsékelten meghajlitja, a gerelyt vasalt végével előre, középen alsó fogással tartó s hátra nyújtott jobb kezével a melle elé majdnem viszintes helyzetbe emeli, czéloz s a vetés pillanatában egész testsulyával a bal lábára nehezedik.

Gólyajárás. (L. Faláb.)

Guggoló-állás. (38. ábra.) A guggoló állás pl. alapállásból úgy áll elő, hogy lábunkat a térdcsuklóban egész hegyes szögig meghajlitjuk. Ha a hajlitás csak derékszögig történt, úgy: „félguggoló állásról", ha pedig csak derékszögön felül, úgy csak: „térdhajlitásról beszélünk. A guggoló állás történhet egy vagy páros lábon. Ha kézen (karon) támasz vagy függésben a lábunkat a guggoló állásnak megfelelő helyzetben tarjtuk, ugy azt mondjuk, hogy: „támasz"- vagy „függés guggoló tartással." Ha valamely szeren guggoló állásban haladunk fel vagy le: a „guggoló fel- vagy lemenés" és ha kanyarlat közben lábunkat a guggolásnak megfelelően tartjuk: „a guggoló kanyarlat" áll elő. Ha valamely szerre, pl. a lóra a kézen is támaszkodva guggoló állásba ugrunk fel, ezt: „felguggolásnak" nevezzük. Ha valamely szer felett, pl. a lovon a kézen is támaszkodva, a kéz között



33. ábra.

guggolunk át: az „átguggolás“ áll elő. Pl. mellső (hátsó) oldaltámaszból átguggolás előre (hátra) hátsó (mellső) oldaltámaszba, vagy átguggolás a bal (jobb, páros) lábbal oldalülésbe stb.

Az átguggolást állandó fogás vagy pillanatig tartó támasz után magunkat kezünkkel ellökve csinálhatjuk. Az előbbinél az ellökés csak az átguggolás után történik, míg az utóbbinál a felugrás és fogás pillanatában rögtön. Az átguggolás, pl. az asztal vagy a ló hosszában és az ehhez hasonló nehezebb kivitelben, mint „óriás guggolás“ éri el tetőpontját. Előállhat az átguggolás huszár-ugrással is. Minden leugrás guggolásba nyitott térdekkel történjék.

Guggoló fel- vagy lemenés. (L. Guggoló állás).

Guggoló-kanyarlat. (L. Guggoló állás).

Guggoló-tartás. (L. Guggoló állás).

Guggoló-ülés. Ezen az ülés azon alakját értjük, melynél guggolásban a sarkunkon ülünk.

Gúla. (Piramis). Két vagy több egyén által, emelethez hasonlón képezett alakzat, melyhez segédeszközül szolgálhatnak a mászó-póznák, kötelek, árbócz, létra és a többi. Megkülömböztetünk: a) hegyes-, b) kör- és c) lapos-gulát. „Hegyes gula“ az, melynél az alapot, meg az egyes emeleteket is csak egy-egy egyén képezi. „Kör-gulánál“ az alap legkevesebb két, rendesen három vagy több egyénből áll, kik körben állanak. Ennél rendesen az emeletek számával fogy az egyének száma is. Pl. ha az alap 3 egyénből áll, az első emelet csak kettőből és a 3-dik emelet már csak egyből. Lehet ugyan alapul venni kevesebbet is, mint a mennyit egy emelet kitesz, hanem ehhez már nagy gyakorlottság kivántatik. A „lapos gula“ hasonló a fal síkjához, melynél ugy az alapot, mint az emeletet képező egyének egy sikban állanak.

Gúzs-fellendűlés. (39.ábra). (L.Térdben fellendűlés).

Gúzsforgás. (L. Térdben forgás.)

Gúzslelendűlés (L.Térdben lelendűlés).



39 ábra.

Gyakorlat. Tornászati szempontból az emberi testnek mozgó képességéből eredő összes akaratlagos cselekvéseit nevezzük gyakorlatoknak. E gyakorlatok közül azok, melyeknek a gyakorlása hosszú időn át szerzett tapasztalatok alapján az emberi test szervezetére, egészségére, ügyességére és lelki állapotára jótékony hatással vannak: képezik a tornázás tananyagát.

A tornázás anyagát (gyakorlatait) tekintettel első sorban magára az egyénre és mozgási képességére, 2-szor a vele érintkező társakra, 3-szor a mozgásaihoz használt mesterséges vagy természetes segéd-eszközökre, a következő 4 főcsoportba osztjuk fel: a) a szabad-, b) a rend-, c) a szergyakorlatokra és d) gyakorlatok a szerekkel. És ide tartoznak még a nevelési tornázásnak elmaradhatatlan részét tevő „játékok" és „kirándulások". Továbbá, mert a rendszeres testgyakorlás egyik sarkalatos elve az is, hogy könnyebb gyakorlatokról menjünk át a nehezebbekre, az összes gyakorlatokat kivitelük nehézségére való tekintettel 4 fokozatba soroljuk, melyeket egyszerűen és röviden csak római (I, II, III, IV) számokkal jelzünk. Az I-ső fokú gyakorlatok kezdő tornászoknak a legkönnyebbek, a II-od fokúak haladóké, a III-ad és IV-ed fokúak meg a legnehezebb gyakorlatok a képzetteké. Ugyanigy jelöltetnek a tornászok képzettségi fokuk szerint. Ezeken felül, kiválóan pedig a szabadgyakorlatoknál, megkülömböztetjük még az egyszerű-, összetett- és összekötött gyakorlatokat. Az „egyszerű gyakorlat" feltétele: a) ne legyen még két külömböző mozgás nemből sem összetéve, sem összekötve, pl. lökés és lendítés egyidejűleg vagy előbb lökés aztán lendítésből; b) a test két külön nemű része, pl. kar és láb, vagy törzs és kar stb. ne végezzenek egyidejűleg még ugyanazon mozgást sem. — Megjegyzendő, hogy ha páros kar vagy láb, tehát egy nemű két testrész egy nemű mozgást végez, ezt még egyszerű gyakorlatnak vesszük. — „Összetett gyakorlat" akkor áll elő, ha két vagy több testrészünk egyidejűleg egyszer vagy ismételve többször ugyanazon mozgást végezi. „Összekötött gyakorlat"-nak azt nevezzük, melynél az egy vagy külön nemű mozgások nem egyidejűleg, hanem egy a más után végeztetnek.

Gyakorlatok szerrel. Ezen azt értjük, midőn gyakorlatainkat, rendszerint, hogy a mozgás hatását fokozzuk — valamely erre alkalmas szerekkel, pl. sulyzóval, vasbottal, rúddal, buzogánynyal stb. végezzük.

Gyógytornázás. A gyógytornázás és az ehhez hasonló testegyenészet (orthopaedia) a test egyes kóros állapotainak a megszüntetését czélozzák. Meghatározott, csak bizonyos irányban hat a testre vagy csak bizonyos részére. Alkalmazása alapos boncztani ismereteket kiván.

Gyors-futás (L. Futás.)

Gyors járás. (L. Járás.)

Gyors-ütem. (L. Ütem.)

Gyűrűhinta. Kiválóan függés, de támaszkodásra is alkalmas és szükséges tornaszer. Részei: a) a két gyűrű vagy karika, melyek hajlitott fából vagy bőrrel bevont vasból készülnek. Az előbbi czélszerűbb; b) a két egymáshoz 60—70 cm. távolságban, párhuzamosan függő kötél vagy szíj, vagy épen 5—6 cm. széles heveder, melyek egyik végüknél fogva — legczélszerűbben kigyó horog által a haránt gerendára erősittetnek, mig a másik végükön a gyűrűk lógnak, melyeket tetszés szerint külömböző (csipő-, váll-, fej-, érhető stb.) magasságra lehet lejebb vagy feljebb alkalmazni.

Gyűrűhinta gyakorlatok. A gyűrűhinta gyakorlatok Ravenstein szerint a következő csoportokba osztatnak fel: I. Függőgyakorlat helyben. II. Függő gyakorlatok hintázás közben. III. Támaszgyakorlatok helyben. IV. Támaszgyakorlatok hintázás közben. V. Átmenő gyakorlatok függésből támaszba és forditva. VI. Átforduló gyakorlatok függésből vagy állásból helyben vagy hintázás közben. VII. Átforduló gyakorlatok támaszból vagy ülésből és állásból a gyűrűkön. VIII. Elugrások és ellendülések a faltól (vagy valamely szerről, pl. a rézsutos deszkáról vagy lóról). IX. Társas gyakorlatok.

Hajlitás. A hajlitás azon cselekvése az egyes testrészeknek, mely által egyik rész a másikhoz, pl. az alsó kar a felsőhöz vagy a térd a mellhez, a hajlitó izom működése által közelebb hozatik. Ellentéte a nyujtás.

Hajlitó izom. A hajlitó izmok azok, melyek az egyes testrészek hajlitását eszközlik, vagyis, a melyek az egyik testrészt a másikhoz közelebb hozzák. Ezen izmok működése által, ha t. i. valamely szeren ezáltal a testünk fentartatik, állanak elő a függésnemek. A hajlitó izmokkal ellenkező mozgást végeznek a nyujtó vagy feszitő izmok.

Hajlitott-függés. (L. Kézenfüggés.)

Hajlitott-támasz (40. ábra.) (L. Kézentámasz.)

Haladó tornász. Ezen oly tornászt értünk, ki már a kezdésen túl van; az I. fokú gyakorlatokat már áttornázta s ereje és ügyességénél fogva már a II. fokú gyakorlatokat is haszonnal, veszély nélkül csinálhatja. A tornázásban való gyakorlottságánál fogva 25—75 erőponttal bir.



40. ábra.

Haránt. Harántnak mondjuk valamely helyzetünket akkor, ha testünk szélességi tengelye a szer

hossztengelyét derékszög)ben metszi. Ez által állanak elő: a haránt állások, -fekvő függések, -függések, -támaszülések és a többi.

Harmad (III) **foku gyakorlat**. (L. Gyakorlat.)

Hármas ugrás. A hármas ugrás áll: 1-ször a rohanásból, 2-szor két ugró futásból és 3-szor a távol ugrásból. Gyakorlásánál jó, ha kezdetben egymás mögött kisebb távolságban fekvő ugró deszkát használunk, melyeknek egymástól mindinkább eltávolitásával fokozzuk s egyuttal nehezitjük is az ugrást. Természetes, hogy ugródeszka nélkül is gyakorolhatjuk, sőt mint magas ugrást is.

Hasonforgás. (L. Kelepforgás).

Hát. Törzsünknek a felső hátsó része.

Hátonállás. Az egyénnek azon helyzete, melyben a támaszt a hátával végezi, ugy azonban, hogy ezen cselekvését sem lába sem keze nem segiti.

Hátbölcső. (41. ábra). Társas szabadgyakorlat. Ugy áll elő, hogy *A* és *B* egymásnak háttal állva hátsó karfűzést vesznek és felváltva törzs-hajlitást csinálnak előre úgy, hogy ha pl. *A* hajlik előre, *B*-t emeli a hátára, majd pedig B hajlik előre, *A*-t emeli fel.



41. ábra

Hátlendület. (23. ábra). (L. Lengés).

Hátra. Hátra nevezzük a mozgást akkor, ha pl. alapállásból a mozgás a mélységi tengely és a hát irányában történik.

Hátsó. Hátsó a gyakorló helyzete akkor, ha a szer megette vagyis, ha a szer felé háttal van fordúlva. Ez által keletkeznek a hátsó-állások, -függések, -támaszkodások, -mérlegek, -ülések, -forgások stb.

Hátsor. A tornászok azon állása, melyben egymás mellett állva, a vezérlő felé háttal állnak. Nem egyéb, mint forditott arcz-sor.

Hegyes gula. (L. Gula).

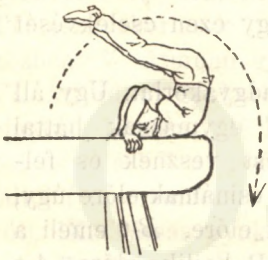
Helyben. E kifejezésen azt értjük, hogy bármily mozgást vagy helyzetcserét csinálunk is, helyünkről tova el nem mozdulunk. Ennek éppen ellenkezője a tova mozgás. Járhatunk pl. helyben s tova; a gyűrűhintán csinálhatunk gyakorlatokat helyben és hintázással stb.

Helyet! Ha tornázás közben valaki utunkban van, „helyet!“ kiáltással figyelmeztetjük.

Helyzet. A testnek azon sokféle alakban lehető állapota, melybe az bármely cselekvése vagy cselekvéséből származó bizonyos mozgási formák által jut, általában helyzetnek nevezzük. Az összes cselekvések, akár tovamozgás, akár a mozgás megszűntével vagyis helyben a következő négy helyzetbe oszthatók: a) „támasz“-, b) „függő“-, c) „repülő“-, d) „vegyes helyzetbe“. Egyik helyzetből átmenet egy másnemű helyzetbe: „helyzetcserének“ neveztetik.

Hempergés. Midőn fekvésben a hossztengelyünk körül balra vagy jobbra, vagy váltogatva több egybefolyó egészfordulásokat végezünk.

Henger. A henger nem egyéb, mint a felső vagy az alsó karunkon a szélességi tengely körül való egész fordulás, melyet többnyire csak a korláton csinálhatunk. A henger végezhető előre (42. ábra) vagy hátra és pedig: a) ülésből-ülésbe; b) ülésből támaszba; c) támaszból ülésbe; d) támaszból támaszba.



42. ábra.

Hintajárás. Műjárás, mely hármas ütemből áll: 1-ső mozgás: a bal láb előre kilép s egybefolyólag utána a jobb láb hátra felemeltetik. 2-dik mozgás: a jobb láb vissza letétetik s egybefolyólag a bal láb előre felemeltetik. 3-dik mozgás: a bal láb ismét letétetik. Megjegyzendő, hogy ezután a jobb lábbal épen igy folytatjuk tovább a járást és hogy az által, mert a testsuly mindig a ki vagy lelépő lábra nehezedik, törzsünk hintaszerű mozgást végez.

Hintakorlát. Rendes korlát, mely mint közönséges hinta ugy függ, hogy ide-oda ingázhat.

Hintázás. A hintázás hasonló a lengéshez és attól csak az által különbözik, hogy a gyakorlóval együtt a szer is ide-oda leng. Hintázni lehet előre és hátra, oldalt: balra és jobbra és végre körbe is.

Hordható tornaszer. (L. Tornaszer.)

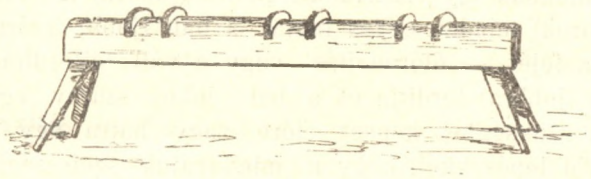
Horogfogás. Ezen fogásnál a tenyér nyújtva van és a kéz ujjak csak a körömtől számitott 2-ik ujj-perczben vannak behajlitva, mint pl. az újjhúzásnál vagy a kézujjonfüggésnél.

Hossztengely. Azon egyenes vonal, melyet a fej tetőtől lefelé a két összetett lábfejünk közepéig képzelünk.

Hosszú kötél. Olyan mint a mászó kötél, csakhogy annál hosszabb: 10—16 m. szabadban az árbóczra, tornatermekben (ha elég erős) a tetőzetre függeszthetjük, sőt mint rézsutos mászókötelet is használhatjuk. Egyéb mászó gyakorlatokon kivül kiválóan alkalmas a kitartó-mászásra vagy függeszkedésre és az ilynemű versenyzésre, és mint társasgyakorlat a „kötélhúzásra."

Hosszú-lépés. (L. Lépés.)

Hosszú-ló. (43. ábra.) 5—6 m. hosszú, a lóhoz hasonlóan,



43. ábra.

4 állitható lábon áll és 4—5 pár, egymástól egyenlő távolságra elhelyezett kápával van ellátva. Osztálytornázásra igen alkalmas szer.

Huszárugrás. E néven nevezzük mindazon át- vagy felugrásokat valamely szeren vagy szerre, melyeknél az egy lábbal való felugrás után vagy ezzel egyidejűleg magunkat csak egy kéz támaszával segitjük. Ily megelőző ugrás által áll elő: a „huszár-guggolás, -átguggolás, -vetődés, -terpeszugrás, -felülés stb. Ha a huszárugrást rohanással csináljuk, ugy a rohanás a széltében állitott szereknél többnyire rézsutos, a hosszában állitott szereknél pedig egyenes. E gyakorlat a tetőpontját az „óriás huszárugrás"-ban éri el, mely a ló vagy az úgró-asztal hosszában vagy ehhez hasonlón más szeren is történhet.

Húzódás. Rendgyakorlat, mely akkor áll elő, ha valamely sort (sorokat, oszlopot) arcz- vagy oldalállásban meghagyva oldalt balra vagy jobbra, menettel akarunk helyéről elmozditani. Az arcz- vagy oldalsornak (soroknak, oszlopnak) ezt igy vezéreljük: „sor (sorok, oszlop) balra (jobbra) hu-zódj!" mire az egész sor (sorok, oszlop) ugy a mint van, minden egyéb változás nélkül oldalt balra (jobbra) apró után lépésekkel addig halad, mig a húzódást „állj!" parancsszóval be nem szüntetjük. Ha a sort (sorokot, oszlopot) az előre vagy hátra menés közben rézsutos menetbe akarjuk vezetni, akkor igy vezérlünk: „Húzódás „félbal!" mire az egyes tagok 1/8 fordulattal balra tovább haladnak. Ha e rézsutos menetet be akarjuk szüntetni, ugy: „Egye-nest!"

vezérlünk, mire a sor (sorok, oszlop) az eredeti egyenes irányban halad ismét tovább. Megjegyzendő, hogy mint sok egyéb gyakorlat, ugy ez is mint katonai rendgyakorlat a katonaságnál más kivitellel történik.

Igazodás. Rendgyakorlat. Ezen azt értjük, midőn a sor (sorok, oszlop) tagjainak előre megszabott felállitási — pl. egyenes-, kör- vagy rézsutos vonalhoz kell alkalmazkodniok. Az arcsorban állóknak igy vezérlünk: „balra (jobbra) iga-zodj!" mire a sor (sorok) minden egyes tagja, a bal (jobb) szárny egyént kivéve, a fejét — előrehajlás vagy a váll elforditása nélkül — balra (jobbra) forditja és a bal (jobb) szárny egyén állása szerint a szükséghez képest előre vagy hátra ugy illeszkedik apró rövid lépésekkel, hogy a mindnyájuk szélességi tengelye egy egyenes vonalba essék, miáltal oly állásba jut, hogy a bal (jobb) szomszédja kivételével a sor többi egyéneit csak elmosódva látja; ezen állásában nyugodtan vár addig, mig „Vi-gyázz!" vezéreltetett, mire a fejét a rendes helyzetbe gyorsan vissza forditja. Az oldal- vagy rézsutos sor tagjainak az igazodása erre a parancsszóra történik: „Fedezz!" mire az oldalsor tagjai a szükséghez képest oldalt balra vagy jobbra, rövid utánlépésekkel — minden egyéb mozgás nélkül — ugy állanak az „első" mögé, hogy a bal váll a bal vállra, a jobb váll a jobb vállra takarva: mindnyájuk mélységi tengelye egy egyenes vonalat képezzen. A rézsutos sor igazodásánál csak egy vállal, még pedig az előttünk álló bal (jobb) vállára a jobb (bal) vállunkkal fedezünk.

Irány. Az irány, melyben valamely mozgás történhetik, lehet: „előre, hátra, oldalt (balra vagy jobbra) fel, le, a fej felé, a láb felé, befelé, kifelé és végre rézsut", még pedig „rézsut-, előre-, hátra-, oldalt (balra vagy jobbra), fel, le" stb.

Iskola-birkozás. Az iskola-birkozáson azt értjük, midőn a gyakorlók erejük mértékletes használatával, nem a komoly birkozás végczélját t. i. az egymás feletti valóságos győzedelem kierőszakolását tekintik feladatuknak, hanem a szabályszerű birkozás különböző nemeit és gyakorlatait mint pl. a fogásokat, a kiállást, a cseleket, a támadást, a védelmet, az esést, a levágást stb. a komoly birkozáshoz hűn megmutatni vagy csak gyakorolni törekednek.

Iskola tornázás. Azon tornázást nevezzük igy, melynél a gyakorlatok és azoknak végzése iskolaszerűen t. i. a rendszeres testgyakorlás követelményeinek megfelelően vannak összeállitva és bemutatva. Az iskola-tornázásnál tehát fő czélunk nem az,

hogy az előtornász által előbb megmutatott egyes gyakorlatot, az összes résztvevők megcsinálják, mint a minta csapat-tornázásnál, sem pedig, hogy valamely szeren előre megállapitott sorrend nélkül ki-ki tetszés szerint más-más gyakorlatot csináljon, mint ez a szabad tornázásnál történik, hanem hogy azon a szeren, melyen az iskola-tornázás folyik, annak az összes gyakorlat nemei több vagy legalább is egy gyakorlat által fokozat szerint t. i. könnyűről a nehezebbre, az egyszerűről az összetettre, legyenek képviselve, összeállitva és mintaszerűen bemutatva.

Iv-feszítés. (L. Lábfeszítés).

Izom. A csontváz felületén lévő húsréteget nevezzük izomnak, melynek összehúzódása vagy kinyúlása által az egyik testrész a másikhoz közelittetik vagy távolittatik. Ezen képességét izom-működésnek vagy mozgásnak nevezzük.

Izombirkozás. (L. Ellentáll. szabadgy.).

Járás. A járás folytonos váltogatott lábemelés oly módon, hogy e közben a test sulya, akár helyben, akár helyből tovamozgás közben majd az egyik, majd a másik lábra nehezedik tehát egy lábon mindig támaszkodik. Szükebb értelemben a járás csak tova mozgással — vagyis a menettel és csak a lábon történik; mig tágabb értelemben helyben is és a kézen, karon vagy vegyesen a kézen (karon) és egyidejűleg a lábon is. A lábon járásnál megkülömböztetjük: a) a közönséges járást; b) a műjárást; c) járást a láb különböző részein, pl. láb-ujjon, lábélen, sarkon, térden stb.; d) a járást külömböző lépésekkel pl. támadó- vagy védő állásokban; e) a járást a láb forditása által elérhető külömböző lábtartások és állásokban. Ezen kivül a láb külömböző mozgatása által menet közben áll elő: „a járás térd-emeléssel“ (melyet egész a mell érintéseig lehet fokozni); „a sarkazó járás“ (melynél menetközben a sarok egész a czombtő érintéséig emelhető); „a járás lábfeszitéssel“ (melynél a nyújtott lábakat előre, hátra, oldalt sőt ivben is emelhetjük). A külömböző állatok járását utánozva áll elő: „a kutyajárás“ (közönséges négykézláb járás). Ide tartozik a kettős kutya-járás, mely a következőkép áll elő: *B* és *A* szemközt állanak. *B* fogást vesz *A*-nak a vállán, mig *A* kezével *B*-nek a derekát fogja meg. *B* terpeszülésbe ugrik az *A* csipőire és lábfejét *A* hónalja alá akasztva, törzshajlitást csinál hátra és kézen járva hátra felé átmegy *A*-nak a lábai közt és a bokánál megfogja *A*-nak a lábát és egyidejűleg lábaival a derekát, miközben *A* is előre

hajlik „négykézláb állásba“ és ezen helyzetben járnak együtt különböző irányban. Mint társasgyakorlat vagy mint játék egy egész osztálylyal (két sorra oszolva) is kivihető ; — „a majomjárás“ (a láb és kar nyújtva és lehetőleg erőltetett távolságban egymástól, mig a derék erősen görbitve fel); „a béka járás“ (mellső fekvő helyzetbe a törzs lehetőleg a földre lapulva akként nyugszik a karon és lábon, hogy az alsó kar, könyökkel kifelé a tenyérrel együtt, valamint az egész alsó lábszár a lábfél együtt érintik a földet, miközben a láb a térddel kifelé, hajlitva van. Ha ezen helyzetben járás helyett szökdelést vagy valamely akadályon át ugrást csinálunk, ugy a „békaszökdelés“ vagy a békaugrás áll elő); „a tücsök járás“ (mellső fekvőtámaszban a kar hajlitva és a törzs közel a földhöz lapulva. E helyzetben szökdelve áll elő : „a tücsök szökdelés“). A járás vagy menet történhet előre, hátra, oldalt (balra vagy jobbra) és rézsút, még pedig egyenes, kör, görbe, szög, kigyó, nyolczas, csiga és a többi vonalakban. Megjegyzendő, hogy a fel- vagy lejárást valamely rézsútos vagy függőleges szeren pl. létrán vagy rézsutos deszkán, tehát mint szeren való gyakorlatot: „fel- vagy lemenésnek“ nevezzük. Járás vagy menet közben fordulást, szökdelést, taggyakorlatokat és különböző lépés formákat csinálhatunk, melyekből megfelelően „a füzérek“ és „műjárások“ keletkeznek. Megkülömböztetünk: lassú-, rendes- vagy alap- és gyors járást. Általában számitva egy percz alatt lassu járással 80 lépést, rendes vagy alap járással 112—115-ig és gyors járással 125—130 lépést veszünk. Megjegyzendő, hogy mind a három esetben rendes lépést (80 cm.) értettünk, mert a járás sebességére a lépések nagysága is hatással bir. A járást, ha csak külön nem rendeljük a jobb lábbal elkezdeni, mindig a bal lábbal kell megkezdeni. Vezérszó a járás megkezdésére: „Indulj !“ A járás beszüntetésére „Állj !“

Járás-utánlépéssel. Ez a legegyszerübb műjárás. Ha a bal (jobb) lábbal előre kilépünk, azután a jobb (bal) lábat a bal lábhoz zárjuk és ezt igy folytatjuk, származik a járás utánlépéssel. Csinálhatjuk mindig ugyanazon vagy váltogatott lábbal, és mindig egy vagy más- és más irányban t. i. vagy mindig a bal lábbal csináljuk az utánlépést vagy egyszer a bal, azután a jobb lábbal és vagy mindég előre vagy váltakozva, egyszer előre máskor oldalt majd hátra stb.

Jobb- arcz-, kar-, láb-, oldal-, váll stbnek azon testrészünket nevezzük, melyek testünk hossztengelyétől jobbra vannak.

Jobbra. (L. Oldalt).

Jobbra-arcz! Parancsszó, melyet akkor használunk, ha az oldalsort (sorokat, oszlopot) 1/4 fordulattal jobbra „arcz-" vagy „hát-állásba" akarjuk vezérelni. A kivitel ugyanaz, mint a jobbra-át!-nál.

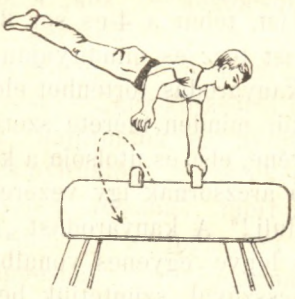
Jobbra-át! Parancsszó, melyet akkor használunk, ha a sort (sorokat, oszlopot) az arcz- vagy hátállásból 1/4 fordulattal jobbra oldal-állásba (oldalsorba, sarokba, oszlopba) akarjuk vezérelni. Helyesen a következőkép csináljuk: testsulyunkat előbb a jobb sarkunkra helyezve, bal sarkunkat és jobb lábujjunkat a földről felemelve, a jobb sarkon és a bal lábújjon a hossztengely körül jobbra 1/4-et fordulunk s a jobb lábujjunkat a földre ereszt jük s végre a bal lábunkat mérsékelt dobbantással a jobb lábunk mellé szögállásba helyezzük. Egy, de két ütemben is végezhető.

Jobb-száiny, -szárny-egyén. (L. Arcz-sor.)

Kakasviadal. Birkozási gyakorlat, mely úgy áll elő, hogy az ellenfelek mellső karkulcsolással egy lábon szökdelve (lábváltás kizárásával) vállaikkal (kézzel nem szabad) törnek egymás ellen, mig valamelyik az emelt lábát is le nem teszi a földre, mely által vesztes fél lesz.

Kalló. Társas szabadgyakorlat, mely úgy áll elő, hogy *A* és *B* szemközt állva deréknál fogva, egymást váltogatva emelgetik.

Kanyarlat. (44. ábra.) Alapgyakorlat, mely pl. a széltében állitott lovon úgy áll elő, hogy elugrás után, lábunk hátra fellenditésével — kezeinkkel a kápákat fogva — szabad mellső támaszba ugrunk fel és tovább 1/4 fordulással balra (jobbra) a mélységi tengely körül a ló hátán (nyakán) át leugrunk a ló elé a földre bal (jobb) oldal állásba. Az átugrás ezen módját, melynél a szerhez mindig mellső helyzetben vagyunk, röviden „kanyarlat"-nak, még pedig ha a fordulás balra (jobbra) történik: „kanyarlat jobbra (balra)" nevezzük. Ha kanyarlat közben a hossztengely körül balra (jobbra) fordulást is csinálunk, ugy azt mondjuk, hogy „kanyarlat 1/4, 1/2, 3/4 stb. fordulattal balra (jobbra)". Ha kanyarlat közben lábunkat igen magasra, majdnem kézen állásig lenditjük: a „magas ka-



44. ábra

nyarlat" áll elő. Ha kanyarlat közben nem ugrunk a szeren át a földre, hanem közben a szerre mellső fekvőtámaszba, lovagülésbe, állásba stb. ereszkedünk, úgy a fekvő támaszt, lovagülést, állást stb. megelőző mozgást „kanyarlati lendületnek" nevezzük. A kanyarlat csinálása a különböző szereken nem mindig ugyan az. A korláton pl. haránt támaszból a kanyarlat jobbra (balra) úgy áll elő, hogy a hátlendületnél vagy a hátra átemelésnél a jobb (bal) karfa fölött és a jobb (bal) kéz mögött ugrunk le a földre külső oldal állásba, mig a hosszában állitott lovon a kanyarlatnál $^1/_2$ fordulatot kell csinálnunk a mélységi tengely körül.

Kanyarlati-előlengés. (L. Előlengés).

Kanyarlati-felülés. Ha ülésbe kanyarlati lendülettel jutottunk.

Kanyarlati-leugrás. Ha bármely szerről és bármely helyzetből kanyarlati lendülettel jövünk le: „kanyarlati leugrásnak" nevezzük.

Kanyarodás. Rendgyakorlat, mely nem egyéb, mint a sornak (sorok, oszlop) hossztengelyébe eső pont körül való forduláss, oly módon, hogy a kanyarodószárny egyénei teljes lépésben haladnak, mig ettől a forduló-szárny felé mindinkább-inkább rövidebbek a lépések. A kanyarodásnál a zárakozás mindig azon szárny felé történik, mely középpont gyanánt szolgál, az igazodás pedig a kanyarodó szárny felé. Megjegyzendő, hogy minden $^1/_4$ kanyarodásra rendszerint annyi ütemet (lépést) számitunk, mint a hány tagból a sor áll. 4-es sor 4 ütemben, 5-ös sor 5 ütemben, 16-os sor 16 ütemben stb. csinálja meg az $^1/_4$ kanyarodást, tehát a 4-es sor 3, az ötös sor 4, a 16-os sor 15 rendes lépést tesz és mindnyájan egy utánlépést mint befejező mozgást. A kanyarodás történhet előre, hátra és oldalt (balra vagy jobbra) a kör minden mérete szerint; továbbá a sor bal és jobb szárnyegyéne, első és utolsója a közepsője körül. A kanyarodást helyben álló arczsornak igy vezényeljük: „balra (jobbra) kanyarodva előre in-dulj!" A kanyarodást „Egye-nest!" (mire a sor menetét egyenlőn lépve egyenes vonalba tovább folytatja) vagy „állj!" parancsszóval szüntetjük be. Menet közben igy: „balra (jobbra) kanya-rodj!" A kanyarodás beszüntetése mint előbb. Ha a kanyarodás mértékét előre meghatároztuk, pl. ha azt vezényeltük: „$^1/_4$, $^2/_4$, $^3/_4$, $^4/_4$ stb. kanyarodás balra (jobbra) in-dulj!" ez esetben a kanyarodást beszüntető parancs nem kell, mert a sor, ha helyből csinálta a meghatározott kanyarodást, azután ugy is

megáll, ha pedig menetközben, ugy a kanyarodás után egyenes vonalba tovább folytatja a menést. A kanyarodás oldalsorban oldaltbalra (jobbra) után lépésekkel történik.

Kápa (l. Ló).

Kapocsfa (l. Létra).

Kar. A bal vagy jobb kar, mint a test egyik végtagja, a váll izülettől a kéz újjak végéig terjed. Tornászati szempontból a következő részeit külömböztetjük meg: a) a „felkar", a váll izülettől a könyökig; b) az „alkar" a könyök izűlettől a kézcsuklóig; c) a „kézfő", röviden kéz, mely 3 részből áll, u. m. a „tenyér", továbbá ennek ellenoldala a „kézhát" és végre a „kézujjakból." — A karnak imént felsorolt részei a tenyér és kézhát kivételével, önállóan külön-külön és együttes mozgásra is képesek. A „felkarral" a támasz és függésen kivül, melyek mint „felkaron támasz és függések" ismeretesek, a következő szabadgyakorlatok végezhetők (megjegyzendő, hogy ezen az egész kart beleértjük s azért röviden csak kar- és nem felkargyakorlatokról szólunk): „karemelés és leeresztés" minden irányban, melyet ha gyorsan csinálunk: „karlenditésnek" és ha ide-oda egyfolytában: „karlengésnek" nevezzük; „körzés" előre, hátra és oldalt; „forditás" balra vagy jobbra; „forgatás" balra, jobbra; „ütés", „lökés" „vágás", „lebegtetés", „terjesztés". Az „alkar", mely 2, az u. n. „orsó és sing-csontból" áll, forditható és forgatható. A vele végezhető szabadgyakorlatok mint a felkar-, röviden kar-gyakorlatai ismeretesek, a szereken pedig mint „alkaron támasz és függés" fordulnak elő. A „kéz" (= kéztőcsontok, kéz-közép és az 5 újj) hajlitható (= „kézcsukló hajlitás") és nyújtható (= „kézcsukló nyujtás") előre, hátra és kisebb mértékben oldalt (balra-jobbra) minél fogva körzést (= „kéz-körzést") is végezhet, de forgatást nem. A „kézujjak" hajlithatók és nyujthatók (= „ujjhajlitás-nyujtás") zárhatók és nyithatók. A szereken való gyakorlatokban igen lényeges szerepet játszanak, mert a legtermészetesebb és leggyakoribb megerősitést (= a „fogásokat") adják, melyeket a függésnél „kézenfüggésnek", a támasznál „kézentámasznak" nevezünk.

Karbillegés. (L. Billegés.)

Karbirkozás. Azon birkozási nemet, melynél az ellenfelek kéz-kart fogva (más testrészt nem szabad) igyekszenek egymást legyőzni: nevezzük karbirkozásnak.

Karfa. (L. Korlát.)

Karfűzés. Ugy áll elő, hogy két vagy több tornász a könyökben hajlitott karjaikat egymáséba akasztják.

Kargyakorlatok. A karral akár szabadon, minden szer nélkül, mint szabadgyakorlatok, akár szerrel, mint szabadgyakorlatok kézi szerekkel; akár szereken mint szereken való gyakorlatokat végezhető mozgásokat nevezzük kargyakorlatoknak.

Karkulcsolás. (l. 43. ábra.) Könyökben hajlitott alsó karunkat ugy fogjuk össze, hogy a bal kezünkkel a jobb, a jobb kezünkkel a bal felső karunkat, közvetlen a könyök felett fogjuk meg. Ezt mellső, ha pedig ugyanezt hátúl csináljuk, azt hátsó karkulcsolásnak nevezzük.

Karonforgás. (L. Forgás.) A karonforgás történhet mellső vagy hátsó helyzetben előre és hátra, továbbá oldal helyzetben balra vagy jobbra. Az e csoportba tartozó forgások között a legtisztább jelleggel bir és egyuttal a legkönnyebb is: 1) a „hátsó karonforgás előre (hátra)", mely hátsó-, alsó- vagy felső-karonfüggésből úgy áll elő, hogy előbb lengünk és a hát- (elő) lendületnél a szélességi tengely és a rúd körül körülfordulunk ismét hátsó karonfüggésbe. — 2) A „hátsó karonforgás előre (hátra) az oldalt nyújtott karokon". Ez ugy áll elő, hogy az oldalt nyújtott karokon hátsó függésben a rúdat kezünkkel is fogva az 1) alatt leirt módon fordúlunk körül. — 3) A „mellső karonforgás hátra" felső karonfüggésből az alsó karok keresztezve és a rúdat a kezünkkel is fogva úgy áll elő, hogy előbb lengest veszünk és az előlendületnél lábunk erős előre fellenditése és derekunk megfelelő homoritásával fordúlunk körül ismét függésbe. — 4) A „mellső karonforgás előre" ugy áll elő, hogy mellső hason fekvésből a rúdon alsó fogással az alsó karunkkal előbb egész az alkaron lefüggésig lenditjük magunkat előre, majd egybefolyólag tovább fordúlva, a hátlendületnél kézen függésbe csúszunk és ismét a kezdő helyzetbe fellendűlünk. — 5) „Karon és hasonforgás hátra (előre)." Vegyes forgási mód, mely úgy áll elő, hogy mellső, alsó, karontámaszban (a rudat kezünkkel nem fogjuk) lábunkkal erős lendületet veszünk előre (hátra) és kezünkkel a czombunkat átfogva, a hasunk és karunkon hátra (előre) körül fordúlunk ismét a kezdő támaszba. — 6) A „kézen és karonforgás" = „karonforgás oldalt." Vegyes forgási nem, mely ugy áll elő, hogy egy kézen és egyidejüleg egy karon bal vagy jobb oldalfüggésben, lábaink oldalvást lenditésével a mélységi tengely és a rúd körül balra vagy jobb felé körül fordúlunk ismét a kezdő helyzetbe.

Kar-szabadgyakorlatok. A karral és részeivel végezhető egyszerű szabadgyakorlatok a következők: a) „Karemelés“. Ha bal (jobb vagy páros) karunkat hajlitva vagy nyujtva, mély-, vizszintes- vagy rézsutos tartásból lassan fölfelé mozgatjuk. Karemelést és nem karfeszitést csinálunk akkor is, ha már az előzőleg bármely irányban vizszint vagy rézsut emelt karunkat tovább is vizszintes vagy rézsutos sikban mozgatjuk lassan tova (oldalt, előre vagy hátra). Pl. ha az előre vizszint emelt karunkat mindig vizszint tartva, oldalt balra vagy jobbra lassan tova mozgatjuk: karemelésnek nevezzük. b) „Kar-leeresztés“. Ha nyújtott vagy hajlitott és előzőleg már vizszint — magas — vagy rézsutos tartásban emelt bal (jobb, páros) karunkat lassan lefelé mozgatjuk, épen ellentéte az emelésnek. c) „Karlendités-nek“ nevezzük a karemelést és kar leeresztést, ha azt nem lassan, hanem gyorsan, lendületesen csináljuk. Tehát mint a karemelés, ugy a karlendités is történhet bármely tartásból akármilyen tartásba és irányban. d) Ha a karlendités ide-oda egybefolyólag végeztetik: a „kar-lengés“ áll elő. e) „Kar lebegtetésnek“ nevezzük a nyujtott vagy hajlitott karnak (karoknak) bármely irányban és bármely tartásban való azon egybefolyó ide-oda lengetését, melynél a mozgás határa annyira korlátolt, hogy az csak a kéznél látszik és váll felé egyenletesen alig láthatólag elenyészik. f) „Karforditás“ az, midőn karunkat saját hosszlengelye körül mozgatjuk, melyet ha szünet nélkül egymás után csinálunk: a „karforgatás“ áll elő. g) „Karkörzés“ áll elő, ha a nyújtott kar (karok) karemelés vagy lenditéssel a lehetőleg nagyobb körben mozog, mikor is a váll képezi a középpontot. Megjegyzendő, hogy a nyújtott karnak bármely tartásában való oly kör mozgása, mely által az a tölcsérhez (kúphoz) hasonló alakot ir le: „tölcsérkörzésnek“, röviden „tölcsérnek“ neveztetik. Körözni az alkarral =„alkörzés“, a kézfővel =„kézfőkörzés“ és külön-külön a kézujjakkal =„kézujjkörzés“ is lehet. Ezek közül különösen említést érdemel a „mellső (a test előtt) és a hátsó (a test mögött) alkar körzés.“ Ennél szögtartásban, az alkarok párhuzamosan és vizszint tartva egymás körül is kört irnak le. h) „Karhajlitás.“ Ha kinyújtott karunkat bizonyos szögig a felső karunk felé mozditjuk. Ez által áll elő a „szögtartás.“ Megfelelően történik a kézfő és kézujj-hajlitás. i) „Karnyujtás.“ Ha behajlitott alsó karunkat, tehát szögtartásból, a felső karunktól lassan eltávolitjuk. Megfelelően áll elő: „a kézfő és kézujjnyujtás.“ j) „Karrántás.“ Ha nyujtott karunkat nem lassan, hanem

gyorsan, teljes erővel ugy hajlitjuk be, hogy egyidejűleg felső karunkkal lenditést csinálunk. k) „Karlökés.“ Épen ellenkező mozgás alakja a karrántásnak. Ugyanis, ha előzőleg hajlitott, tehát szögtartásban levő karunkat erősen és gyorsan úgy nyújtjuk ki, hogy ezzel egyidejűleg a felkarunk is lendül és a kézfő „egyenes“ vonalban mozog: áll elő a karlökés. Ha azonban a kar kinyujtása úgy történik, hogy a kinyujtás alatt az alkar (de különösen a kézfő) félkörben és a felkar is egyáltalában nem, vagy csak alig mozog, ugy ezt: l) „Karütés“-nek, ha pedig a gyors nyújtással egyidejűleg a felkar is lendül, úgy azt: m) „Karvágásnak“ nevezzük.

Kartartások. A kar tartásait két szempontból határozzuk meg, u. m. 1-ször is a kar külömböző helyzete után, mely a felkarnak az emelése vagy lenditése által áll elő, 2-szor a kar azon tulajdonsága által, hogy hajlitható és fordithatő. Az első szempontból a kartartás lehet: a) „mélytartás“, midőn a kar függőlegesen lefelé lóg; b) „vizszintes tartás“, midőn váll magasságban van emelve; c) „magastartás“, midőn a kart függőlegesen a fej mellett fölfelé tartjuk; d) „rézsutos mélytartás“, midőn karunkat mély tartásból bizonyos fokig, — de a vizszintesen alól — elmozditva tartjuk és végre: e) „rézsutos magastartás“, midőn a kar a magas- és vizszintes tartás között van. Mind eme felsorolt kartartások a 2-ik szempontból tekintve: f) „felső“-, g) „alsó“-, h) „orsó“-, i) „sing“-, j) „vegyes“- és k) „szög-tartással“ csinálhatók. „Felső-tartás“, mély-tartásban: ha a kéz a kéz-háttal előre és a tenyérrel hátra; — vizszintes tartásban: ha a kézháttal fel és a tenyérrel lefelé; — magastartásban: ha a kézháttal hátra és a tenyérrel előre forditva tartatik. „Alsó tartás“ — mélytartásban: ha a kéz a kézháttal hátra és a tenyérrel előre; — vizszintes tartásban: ha a kézháttal hátra és a tenyérrel felfelé; — magas tartásban, ha a kézháttal előre és a tenyérrel hátra forditva tartatik. „Orsó tartás“ — mély tartásban: ha a karunkat az orsócsonttal előre és a singcsonttal hátra; — vizszintes tartásban; ha az orsócsonttal fel és singcsonttal lefelé; — magas tartásban: ha az orsócsonttal hátra és a singcsonttal előre forditva tartjuk. „Sing-tartás“ — mély tartásban: ha a kart az orsócsonttal hátra és a singcsonttal előre; — vizszintes tartásban: ha az orsócsonttal le és a singcsonttal felfelé; — magas tartásban: ha az orsócsonttal előre és a singcsonttal hátra felé forditva tartjuk. Vegyes tartás: ha a két karunkat egyidejüleg két kü-

lömböző tartásba hozzuk, pl. mikor a bal karunk alsó és a jobb karunk ugyanakkor orsó tartásban van. „Szögtartás“, ha a karunkat kisebb vagy nagyobb mértékben hajlitva tartjuk.

Karrángás. (L. Függeszkedés).

Katona-tornázás. A katonai tornázás, eltekintve annak rendszere- és módszerétől, csak annyiban külömbözik az egyleti tornázástól, hogy ebből csak annyi anyagot és csak olyanokat használ, melyek a katonai működések technikai kivitelére a legalkalmasabbak, melyek tehát a katonát a rend és figyelem iránt fogékonynyá s a harczászathoz tartozó nehézségek könnyebb elviselésére képesebbé teszik. Mindazon gyakorlatokat a mi tornázásunk is felöleli, sőt azt természetesen változatosság- és hatásban messze tulhaladja úgy, hogy a rendszeres tornázásban képzett tornász a testi erő, ügyesség, találékonyság, fegyelem- és kitartásban kész katona s egyéb, a sajátos katonai gyakorlatokra könnyen és igen rövid idő alatt kiképezhető.

Kelep. Jelöljük mindazon forgásokat, melyeknél az érintést vagyis a megerősitést (a fogást) egyedül a kéz teszi és nemcsak a szer, hanem a test szélességi tengelye körül is egész fordulást végzünk.

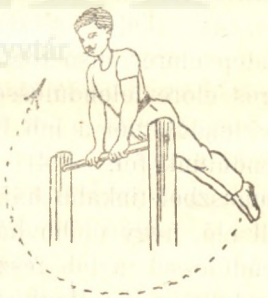
Kelep át-, fel-, lelendülés és leereszkedés (L. Kelepfel húzódás).

Kelepfelhúzódás. A kelepfelhúzódás szintén, mint a kelepfellendülés egy oly átmeneti mozgásforma kézenfüggésből támaszba, melyben egyidejűleg a test szélességi tengelye körül egész fordulás is történik, de attól kiválóan a következőkben külömbözik: a) hogy a kelepfelhúzódást csak kézen függésből és csak lengés nélkül (nyugodt függésből) csináljuk és b) hogy mig amazt lendülettel, addig emezt csak lassan, tisztán erővel végezzük. Megkülömböztetünk „mellső- és hátsó-kelepfelhúzódást“. A mellső kelepfelhúzódás pl. a nyujtón úgy áll elő, hogy mellsőoldal kézenfüggésből hajlitott, vagy a mi nehezebb, nyújtott lábunkat csipőbe hajolva, lassan előre felemeljük a rúdig, majd egybefolyólag, karunkkal lassan húzódva és a szélességi tengely körüli fordulattal törzsünket előbb lebegő- aztán mellső lefüggésbe emeljük és végre további $^1/_2$ fordulattal hátra mellső támaszba húzódunk. Megjegyzendő, hogy a mellső kelepfelhúzódást csinálhatjuk felső-, alsó-, vegyes, sőt singfogással is. A „hátsó kelep-

felhúzódást“ pl. a nyújtón úgy csináljuk, hogy felső vagy vegyes, vagy a mi sokkal nehezebb, alsó fogással mellső-oldal kézenfüggésből a lábunkkal és törzsünkkel a két karunk közt előbb a szélességi tengelyünk körül hátra hátsó lefüggésbe vagy páros térdben függésbe fordulunk át, majd továbbá ½ fordulattal előre és egyidejü erős derék homoritással magunkat a rudra oldal ülésbe vagy hátsó támaszba huzzuk fel.

Kelepfellendülés. Ezen a fellendülés azon módját értjük, melyben a függésből a támaszba fellendülés alatt a test szélességi tengelye körül egy egész fordulást is csinálunk. Megkülömböztetünk „mellső és hátsó kelepfellendülést.“ A „mellső kelepfellendülés“ ugy áll elő, hogy a mellső oldal kézenfüggésből magunkat előbb mellső lefüggésbe, majd egybefolyólag a szélességi tengely és a rúd körül való további ½ fordulattal hátra felé, közbe a karunkkal is gyorsan huzódva, mellső oldal támaszba lenditjük. A mellső kelepfellendülést csinálhatjuk felső-, alsó-, vegyes-, sőt singfogással is, továbbá alsó- és felső-karon függésből is. A „hátsó kelepfellendülést“, mely helytelenül gerinczfelhuzódásnak is neveztetik, úgy csináljuk, hogy felső fogással (sokkal nehezebb alsó fogással) mellső oldal kézenfüggésből a lábunk és törzsünkkel a karunk között át ½ fordúlattal előbb hátsólefüggésbe, majd ismét a szélességi tengely körül való további ½ fordulattal előre, egyidejü erős derék homoritás és karunk gyors húzódása által magunkat hátsó támaszba vagy oldal ülésbe a rúdra lenditjük fel. A hátsó kelepfellendülést ugy is csinálhatjuk, hogy előbb páros térdbenfüggésbe vagy egészen hátsófüggésbe fordulunk át és e helyzetből (esetleg mérlegtartással is) lendülünk fel támaszba vagy oldal ülésbe. Megjegyzendő, hogy a mellső vagy hátsó kelepfellendülést ugy csináljuk, hogy a fellendülés alatt a rudat a kezünkön kivül semmi egyéb testrészünkkel nem érintve jutunk lebegő támaszba, úgy ezt megfelelően „szabad mellső, vagy szabad hátsó kelepfellendülésnek“ nevezzük, ha pedig a mozgást lebegő támaszból a megkezdett irányban egybefolyólag, tehát szünetelés nélkül tovább is szabadon folytatjuk, mig ismét a kiindulási helyzetbe t. i. függésbe vagy leugrással a földre állásra jutunk, ugy „a mellső- vagy a hátsó kelepátlendülés“ áll elő. És végre ha a fent elősorolt kelepfellendüléseket lengéssel, vagyis úgy csináljuk, hogy előzőleg lengést veszünk, akkor az előlendületnél „az óriás mellső kelepfellendülés“, „az óriás mellső szabad kelepfellendülés“ és „az óriás hátsó kelepátlendülés áll elő. Ezek előgyakorlatait képezik az óriáskelepnek.

Kelep (L. Forgás.) Tekintettel a kelep kiviteli módjára, három főalakját különböztetjük meg, u. m. a) a „kelepet“ b) „a fél óriásikelepet“, c) „az óriásikelepet“. a) „A kelep“ pl. a nyujtón történhet: mellső vagy hátsótámaszban és pedig mind a két esetben előre és hátra felé. 1) „A mellső-kelep hátra“, mit helytelenül hasforgásnak is neveznek, úgy áll elő, hogy felső fogású mellső kézen támaszból egy egész fordulattal a szélességi tengely és a rúd körül hátra felé ismét kézentámaszba fordulunk körül. 2) „A mellső-kelep előre“ szintén mellső támaszból rendesen felső fogással és mérsékelt törzshajlitással előre; épen oly egész fordulás támaszból támaszba, mint 1) alatt leirt, csakhogy előre. 3) „A hátsó-kelep előre“, mit rosszul gerinczforgásnak is neveznek, szintén egy körül fordulás hátsó támaszból ugyanabba hajlitott vagy nyujtott karral. 4) „A hátsó-kelep hátra“ úgy áll elő, hogy hátsó támaszból alsó fogással és erős derék homoritással, majd pótfogással fordulunk körül ismét hátsó támaszba. Megjegyzendő, hogy a 2) és 4. alatti kelepet lassan, lendület nélkül, tisztán erővel, és hogy az 1) és 3) alattiakat pedig csinálhatjuk szabadon is (t. i. hogy a körül forgás alatt kezünkön kivül semmi testrészünk sem érinti a rúdat), mely esetben „szabad mellső-kelep hátra“ (45. ábra) és „a szabad hátsó-kelep előre“ áll elő, mit egybefolyólag többször egymásután is csinálhatunk. b) „A félóriás-kelep“ abban külömbözik az egyszerű keleptől, hogy ennél a támaszból nyujtott kézenfüggésen átlendülünk és fordulunk körül ismét a kezdő helyzetbe. 1) „A mellső félóriás-kelep hátra“ úgy áll elő, hogy felső fogású mellső oldaltámaszból hátra el- és lelenditjük magunkat nyujtott függésbe, majd az előlendületnél mellső-kelep fellendüléssel tovább a kezdő helyzetbe fel. 2) „A mellső-félóriás-kelep előre“ alsó foggással úgy áll elő, hogy magunkat a szélességi tengely és a rúd körül ½ fordulattal előre előbb a rúd fölé, majdnem kézállásba lenditjük, további ½ fordulattal nyujtott függésbe majd a hátlendületnél a kezdő helyzetbe lendülünk fel. 3) „A hátsó-félóriás-kelep előre“ úgy áll elő, hogy alsó fogású hátsó oldaltámaszból nyújtott hátsó függésbe lendülünk le és tovább a hátlendületnél hátsó-kelep fellendüléssel ismét a kezdő hely-



45. ábra.

zetbe fordulunk. 4. „A hátsó-félóriás-kelep hátra“ úgy áll elő, hogy alsó fogású hátsótámaszból (de leginkább hanyat fekvésből előre pótfogást véve) hátra hátsó nyujtott függésbe fordulunk és lendűlünk, majd az előlendületnél megfelelő derék nyújtással fellendűlünk ismét hátsó támaszba. c) „Az óriás-kelep“ azáltal külömbözik a félóriás-keleptől, hogy ennél a körül fordulás alatt nemcsak nyújtott függésbe, hanem kézenállásba is jutunk. — 1) „A mellső óriáskelep hátra“ a nyújtón pl. mellső oldal támaszból felső fogással úgy áll elő, hogy magunkat hátra magasan fel, azután nyújtott függésbe le és az előlendületnél (folyton nyújtott törzs és lábbal) kézenállásba fellenditjük, ebből ismét mellső oldal támaszba ereszkedünk, vagy folytatjuk a forgást tovább, vagy pedig hátra leugrunk, vagy lelendűlünk előre állásba a földre. 2) „A mellső-óriáskelep előre“ a nyújtón pl. mellső oldal támaszból alsó fogással ugy áll elő, hogy magunkat előbb kézenállásba fel, onnan tovább folytatva nyújtott függésbe le- és a hát lendületnél ismét mellső oldaltámaszba vagy kézenállásba fellenditjük. — Megjegyzendő, hogy a mellső óriáskelepet előre vagy hátra erős megelőző lengéssel függésből is csinálhatjuk, — sőt kézenállásból — kézenállásba folytatólagosan. 3) „A hátsó-óriáskelep előre“ alsó fogású hátsó támaszból úgy keletkezik, hogy erős előre lelendűléssel nyújtott hátsó függésbe lendűlünk, és a hátlendületnél a láb feszes ülő tartásával ismét hátsó támaszba lendűlünk fel. — 4) „A hátsó óriáskelep hátra“ szintén hátsó támaszból (inkább hanyat fekvésből, előre pótfogást véve) úgy áll elő, hogy előbb hátsó függésbe, onnan az előlendületnél fellendűléssel (a láb feszes ülőtartásával) ismét a kezdő helyzetbe fordúlunk. — Megjegyzendő, hogy a 3) és 4) gyakorlat csak tornaművészeknek való.

Keleplelendűlés. Ezen a lelendülés azon nemét értjük, mely azonos a kelepfellendüléssel, csakhogy a kivitelt megforditott sorrendben, vagyis ellenkezőleg végezzük, t. i. nem támaszba fel, hanem függésbe lelendülünk. A keleplelendülés előre vagy hátra történhet. Ha pl. a nyujtón mellső-támaszból a szélességi engely és a rud körül előbb ½ fordulattal előre mellső lefüggésbe és tovább ½ fordulattal hátra mellső kézenfüggésbe lendülünk, úgy ezt „mellső keleplelendülésnek előre“ nevezzük. Ha pedig hátsótámaszból ugyanigy előbb ½ fordulattal hátra hátsó lefüggésbe, onnan további ½ fordulattal előre hátsó kézenfüggésbe vagy a hátsó lefüggésből továbbra is hátra ½ fordulattal, egy-

idejüleg törzsünk és lábunkkal a kéz közt átfordulva — mellső kézenfüggésbe lendülünk le, akkor „a hátsó keleplelendülés hátra“ áll elő és pedig hátsó vagy mellső függésbe. Végre ha mellső kézentámaszból előbb majdnem kézenállásba vagy ha egészen kézenállásba is lendülünk, onnan tovább alsó fogással hátra, vagy felső fogással előre lelendűlünk mellső függésbe, úgy ezáltal az első esetben „az óriás keleplelendülés hátra“, az utóbbi esetben „az óriás keleplelendülés előre“ áll elő. Megjegyzendő, hogy a fent elősorolt keleplelendülések után az elő- vagy hátlendületnél leugrás is végezhető, sőt egyéb gyakorlatok folytatása is ügyesen eszközölhető. Megemlitjük még itt a keleplelendülésnek egy különös alakját, mely mellső támaszból úgy áll elő, hogy kezünkkel a fogást eleresztve, egyedül a hasunkon támaszkodásból, kezünkkel és törzsünk előrehajlitásával lendületet adva magunknak, a szélességi tengely körül való egész fordulással előre lelendülünk a nyújtó elé állásba. Ezt „szabad-keleplelendülésnek“ nevezzük.

Kelepleereszkedés. Ha a kelepfelhúzódást megforditott sorrendben csináljuk, t. i. mellső támaszból előbb a szélességi tengely körül ½ fordulattal előre mellső-lefüggésbe, majd tovább hátra lebegő-függésbe és végre kézenfüggésbe mindig lassan, erőből ereszkedünk le, úgy a „mellső-kelepleereszkedés előre“ származik. Ha pedig hátsó-támaszból ugyanigy előbb hátra hátsólefüggésbe, onnan további ½ fordulattal előre hátsó kézenfüggésbe vagy a hátsó-függésből a törzsünk és lábunkkal a kezek közt át tovább is hátra fordulva lebegő- majd mellső-kézenfüggésbe megyünk lassan, akkor „a hátsó-kelepleereszkedés hátra“ keletkezik, még pedig hátsó- vagy mellső-függésbe.

Kengyelhinta. Azonos tornaszer a gyűrűhintával. Attól az által különbözik, hogy a gyűrűk helyett a kengyelvashoz hasonló szer van a kötélre vagy gyakran a gyűrűkhöz erősitve. Miután legnagyobb részt mindazon gyakorlatok a gyűrűhintán is végezhetők, melyek a kengyelhintán, ezért ez utóbbi a kevésbbé szükséges tornaszerek közé tartozik.

Képzett tornász. Oly tornász, ki a II-od foku gyakorlatokon már túl van és minden oldalú ügyessége- és erejénél fogva már a III-ad fokú gyakorlatokban nemcsak járatos, de azokat szép tartással, biztonsággal és egészségére haszonnal űzheti, sőt némely IV-ed fokú gyakorlatokat is veszély nélkül próbálhat.

Kerék. Egy egész fordulás a mélységi tengely körül balra vagy jobbra, oldaltállásból-állásba, pl. a czigánykerék.

Keresztállás. Állási szabadgyakorlat, mely az által jön létre, hogy a bal (jobb) lábunkkal oldalt jobbra (balra) a jobb (bal) lábunk elé vagy mögé kilépünk. Amazt: „mellső-“ emezt „hátsó- bal- (jobb) keresztállásnak“ nevezzük. Ha ily módon kilépve egyidejűleg lábunkat a lábujjakkal kifelé forditjuk úgy, hogy a két lábunk feje egymás mellett párhuzamos legyen, akkor az „erőltetett-keresztállás“ áll elő.

Keresztezés. Ha karunkat vagy lábunkat keresztbe teszszük.

Keringés. (L. Fordulat.)

Kettős rendek. Katonai rendgyakorlat és nem egyéb, mint sorátalkitás. A szakaszt, mely két egymásra fedező arcsorból áll és melyek között egy lépés távolság van, a két jobb szárny egyénen kezdve, bal felé számlálással „tagokra“ és „tagpárokra“ osztjuk be oly módon, hogy az egymás mögött álló két jobb szárny egyénre mutatva ezt mondjuk: „egy!“ a mellettök balról álló két egyénnek: „kettő!“ „első (vagy csak: egy) tagpár“, azután a következőknek ismét: egy! kettő! második (vagy csak: egy) tagpár stb. Tehát külön a két egyes és külön a két kettes egy-egy tagot, az egyesek és a kettősök (tehát két „tag“, vagyis 4 egyén) együtt képez egy „tagpárt.“ E beosztás után most már e vezér szóra: „kettősrendek jobbra (balra) át!“ a kettősrend (4-es sor) ugy áll elő, hogy az egyesek jobbra 1/4 fordulatot tesznek, mig a 2-sök a jobb sarkon jobbra meg is fordulnak 1/4 fordulattal és egyidejűleg a bal lábbal balra az 1-sek mellé előre lépnek. A hát állásban álló szakasznál e vezérszóra: „kettősrendek jobbra át!“ a 2-sök csak fordulnak, mig az 1-sek úgy lépnek ki, mint előbb a kettősök. Kettősrendekből, ha ismét arczsort akarunk formálni, igy vezérlünk: „balra arcz!“ mire a kettősök 1/4 fordulattal balra fordulnak, mig az 1-sek 1/4 fordulattal balra és egy lépéssel balra és előre rézsút lépnek be a sorba. Ha a szakasz oldalállásban van, úgy kettősrendeket igy alakitunk belőle: „kettősrendekbe balra fej-lődj!“ mire a 2-sök a vezérelt irányban, az 1-sek mellé rézsút előre lépnek. Ha viszont kettősrendekből megint oldalszakaszt (rendeket) akarunk alakitani, igy vezérlünk: „Rendekbe szakadozz!“ mire a 2-sök rézsut hátra visszalépnek a sorba. Megjegyzendő, hogy úgy a megcsinálási mód, mint a vezérlés is ugyanaz marad menet közben is.

Kéz. (L. Kar.)

Kezdőállás. A szabadgyakorlatoknál: „kezdő-állás“, a szeren való gyakorlatoknál: „kezdőhelyzet“ az, melyből valamely

gyakorlat kiindul vagy kezdődik. Pl. ha a nyújtón mellsőoldalkézen támaszból forgást (kelepet) vagy a korláton fekvőtámaszból kézenállást csinálunk, úgy az előbbi esetben a mellső-oldal kézentámasz, az utóbbi esetben a fekvőtámasz a kezdő helyzet. Ha terpeszállásból támadó állást, vagy guggoló állásban szökdelést és valamely taggyakorlatot csinálunk, úgy az előbbi esetnél a terpesz-állás, utóbbi esetben a guggoló-állás a kezdő helyzet. A kezdő állás és helyzet ugy a gyakorlatok leirásánál, mint kiválóan a versenyeknél világosan meg legyen határozva.

Kezdőtornász. Oly gyakorló, ki még nem tornázott, vagy testi képzettsége, t. i. ügyessége és ereje oly hiányos, hogy az elsőfoku gyakorlatokon kivül a nehezebbeket vagy nem birja, vagy ha igen, csak káros. hatással van szervezetére. Az erőpróba mérés szerint kezdőtornászok azok, kik 24 erőpontnál többet nem birnak kimutatni.

Kézcsukló. (L. Kar.)

Kézcsuklónfüggés. (L. Függés).

Kézenállás. (46. ábra.) (L. Állás.)

Kézenforgás. (L. Forgás.)

Kézenfüggés. (L. Függés). Megjegyzendő, hogy a kézenfüggést, ha e közben a karunk nyujtva van, röviden „nyújtott függésnek" (függésnek) nevezzük, ha pedig hajlitva van „hajlitott függésnek" nevezzük.



46. ábra.

Kézen- és karonforgás. (L. Karonforgás.)

Kézenjárás. Kézenállásban ugyanaz, mint a lábonjárás.

Kézenszökdelés. Kézentámaszban ugyanaz, mint a lábon szökdelés.

Kézentámasz. Nem egyéb, mint a kezeken támaszban tartózkodás. Megjegyzendő, hogy a kézentámaszt, ha e közben a karunk nyujtva van: „nyujtott támasznak", (röviden támasznak), ha hajlitva van: „hajlitott támasznak" nevezzük.

Kézi tornaszerek. (L. Tornaszer.)

Kézkulcsolás. Ha egyik kezünk nyitott öt ujját a másik kezünk nyitott öt ujja közzé teszszük s aztán minden ujjunkat behajlitjuk.

Kézkulcsoló-fogás. Ha valakit pl. a birkozásnál vagy valamit pl. függésben kézkulcsolva fogunk meg.

Kézújjonfüggés. (L. Függés.)

Kifelé. (L. Befelé).

Kifeszités. (L. Befeszités.)

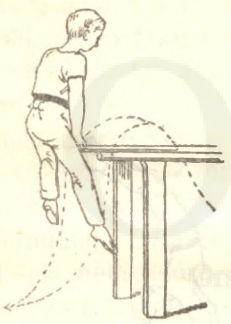
Kigyóhorog (L. Horog).

Kigyóvonulás. Ha a kigyóéhoz hasonlóan hullámos vonalban járatunk.

Kis szögállás. (L. Szögállás.)

Kitartó-gyakorlat. Ha valamely mozgást (pl. a járást, a futást, a karlökést stb.) vagy cselekvést (pl. a függést, az állást, a támaszt stb.) szünetelés nélkül hosszú ideig csinálunk, mi által, a „kitartó-járás, -futás, -karlökés, -függés, -állás, -támasz“ stb. származnak.

Kiterpesztés. (47. ábra) (L. Beterpesztés).



47. ábra.

Korlát. Kiválóan támaszgyakorlatokra alkalmas és a felnőtteknél szükséges tornaszer. Megkülömböztetünk: álló és hordozható korlátot. Ezek ismét: állithatók vagy szilárdok lehetnek. Van alacsony, magas, rövid és hosszú s végre két vagy három karfás korlát. Részei: a) az egyforma, ovál alakban faragott, kézzel könnyen körül fogható, egymással párhuzamos, rendesen vizszintes (vagy rézsutos) 2 (vagy 3) „karfa“, mely a szilárd vagy állitható oszlopokon nyugszik. b) A négy vagy a 3 karfás korlátnál hat szilárd vagy állitható oszlop részei: 1) a hüvely, 2) a fokozattal biró vendég láb és 3) a rúgó. c) a 4 darabból álló egymással szilárdan összekötött „talpfa“. Ezekbe vannak megerősitve a karfát tartó oszlopok és hüvelyek. A két rövidebb talpfát, melyek a két hosszabbat kötik össze és szintén párhuzamosak: „kereszt-talpfák“-nak nevezzük. A korlát minden fa része keményfából, legczélszerűbben bükkfából legyen készitve. A hordozható és állitható jó korláton a karfák hossza legkevesebb 2 méter, a legnagyobb magassága 2·30, a legkisebb magassága 1·30 m. legyen. A korlát közének belső világossága 44—49 cm. A karfák végeinek hossza az oszloptól számitva 40 cm. A korláton tornázási szempontból megkülömböztetjük: a) a korlát két „végét“. b) a két karfa közti részt: a korlát közt, és c) a karfa belső és külső oldalát.

Korlátgyakorlatok. A korláton végezhető gyakorlatok ál-

talános beosztása Ravenstein szerint a következő: tisztán támaszgyakorlatok: I. a kezeken; II. a karokon; és III. fekvőtámaszban; ezután IV. gyakorlatok támaszban fordulással; V. lebegő- és mérleggyakorlatok; VI. gyakorlatok támaszban lengéssel; VII. ülések és üléscserék; VIII. gyakorlatok függésben; IX. gyakorlatok átfordulással támaszból vagy ülésből; és végre X. korlátugrások.

Korong. A korong vagy mint a görögök nevezték „diskus", kerek, mind a két oldalán domború(tehát lencsealakú) egészen sima felületű, körülbelül 40 czm. átmérőjű. érczből vagy kőből készült, dobásra alkalmas kézi eszköz.

Korongdobás. (48. ábra.) A korong- (diskus) dobás a görög nemzet ötös-gyakorlatainak (pentatlon) egyike volt. A dobásnál, mint versenynél, az volt a czél, hogy a sulyos, gyakran olajjal is bekent sikamlós korong, egy kézzel helyből vagy rohanással, támadó állásból, külön e czélra megjelölt helyről (halbis), melyet túllépni tilos volt, minél nagyobb magasságra, de leginkább távolságra dobassék. Mi ezt kővel vagy különféle sulyokkal, mint „suly-dobást" gyakoroljuk.



48 ábra

Kő. Tégla alakban, rendszerint közönséges márványból kifaragott, 17 kg. súlylyal biró kézi tornaszer, mit súly emelésre és magas vagy messze-dobásra használunk. Ily sulyú kővel a 4 m. túl minden 20 cm. 1 pontot számit. 20 pont ritka eredmény.

Kör-kanyarlat. Ha kanyarlattal balra vagy jobbra pl. a lovon, korláton stb. egész kört irunk le, mely megfelelő fogás változtatást igényel.

Körlengések. Körlengéseknek általában, de legkivált a lovon a külömböző alapgyakorlatokból, pl. előlengés, feszités, vetődés, körzés, üléscserék stb.-ből összetett gyakorlatokat nevezünk. A körlengések a lovon való tornázásnak a betetőző gyakorlatai.

Körvetődés. Ha vetődéssel, mely megfelelő fogásváltoztatást igényel, balra vagy jobbra egész kört irunk le.

Körvonulás. Rendgyakorlat, mely nem más, mint körvonalban való haladás.

Körzés. A körzés ugy áll elő, hogy a gyakorló magát vagy testének csak egy részét egész körben mozgatja, mert ha a mozgás csak egy részét irja le a körnek és lassan, akkor ezt:

emelésnek, feszitésnek, ha gyorsan: lenditésnek nevezzük. Körözni lehet, mint szabadgyakorlat: a kézfővel, a karral, a lábbal, a fejjel és a törzszsel; mint szergyakorlat; támaszban és függésben. A körzés kiválóan a lovon, gyűrűhintán, bakon és korláton fordúl elő, mig kevésbbé egyéb szereken is.

Kötelek. Eltekintve a kötél-létra, fokos-kötél és csomós-kötéltől, még a következő és a tornázásban inkább használatos, egészen sima kötelek vannak: a „lengő kötél" és a „függőleges vagy rézsutos mászó-kötél."

Kötélhúzás Birkozási nem, mely úgy áll elő, hogy két egyén a kötél egy-egy végét fogva, egymást egy meghatározott vonalon tul vagy csak az állásából törekszik elhúzni. A kezdő-állás különböző lehet (t. i. háttal, oldalt, szemben állva vagy egy kézzel fogva csak és igy tovább). A kötélhuzást egyszerre többen is csinálhatják az erre alkalmas erős és hosszú kötéllel.

Kötél-létra. Kevésbbé szükséges szer. A létrától abban különbözik, hogy a kapocsfákat a kötél helyettesiti.

Kötél-ugrás. 1·5—2 m. hosszú, kis újjnyi vastag kötéllel akként áll elő, hogy kezünkkel a kötél egy-egy végét fogva, előre vagy hátra közben ugy lenditjük, hogy az ivben hajlott kötél majd a láb, majd a fejünk felett repül el, mialatt mi helyben vagy tova járunk, futunk vagy ugrást csinálunk. A kötél-ugrást a „lengő-kötéllel" is gyakorolhatjuk.

Kötött sor. Kötött sor az, melynek a tagjai valamely fogás által (pl. kéz-, váll-, láncz-fogással vagy karfüzéssel stb.) vannak összekötve.

Közös gyakorlatok. Melyeket egy időben mindnyájan csinálnak a tornászok. Ilyenek a szabad-, rend- és csapatgyakorlatok és az osztálytornázás.

Külső (L. Belső.)

Kulcsolófogás. (L. Fogás).

Kúszás. Nem egyéb, mint csúszva-mászva való fel- és lemenés rézsútos vagy függőleges szereken, sőt vizszintes sikon is.

Kutyajárás. (L. Járás.)

Láb. A testünk egyik végtagja, a csipőtől a lábújjak végéig terjed. Részei: a) a czomb: a czombtő ízülettől a térdig; b) az alsszár: a térd ízülettől a lábfejig és c) a lábfej. A lábbal, beleértve az összes részeit, tehát mint felső lábszárral a következő szabadgy. végezhetők: emelés, leeresztés, feszités, ívfeszités minden irányban, ütés, körzés, forditás és forgatás, melyek kivitelükre vonatkozólag azonosak a kar szabadgyakorla-

taival. Ha a lábat térdben hajlitva emeljük, keletkezik a „térdemelés“, a melynek „térdezés“ a neve akkor, mikor a térd egészen a mellet érinti. Az alszár térdben hajlitva emelhető és nyújtható vagy leereszthető. Ha a hajlitás oly mértékben történik, hogy a sarok egész a czombtőt (ülepet) érinti: a „sarkazás“ áll elő. Az alszárnak forgásra nincs képessége. A lábfej oldalt felhajlitható és nyujtható, továbbá körzést is végezhet. A lábon és részein való támaszkodásokból származnak a különböző állásnemek.

Lábbillegés. (L. Billegés.)

Lábbirkozás. A franczianál divó, nálunk egyáltalán nem gyakorolt s különben is nem valami nemes módja a birkozásnak; abban áll, hogy az ellenfelet (puha czipőben) láblökéssel (rúgás) vagy ütéssel kell legyőzni. Az ellenfél feltaszitása, vagy lábának elkapása és ezáltal a földre rántása szintén meg van engedve.

Labda-kosár. Állitható ugró mérczének az emelhető és leereszthető felső végére oly módon erősitett kosár, hogy ha a labdát beledobjuk, magától lefordul és a labda kiesik belőle, mely után ismét helyre emelkedik. A lánytornázásnál alkalmazzuk.

Lábél. A lábfej alsó részének vagyis a talpunknak két belső és külső széleit nevezzük igy. Ha szögállásból lábfejünket befelé oldalt hajlitjuk, hogy csak talpunk külső éle érinti a földet: „a külső lábélen állás“, ha ellenkezőleg, hogy talpunk belső éle érintse a földet: „a belső lábélenállás“ keletkezik. A lábélen lehet járni, futni, szökdelni stb.

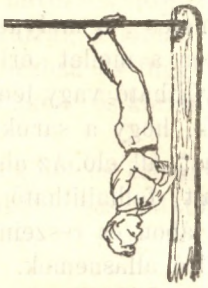
Lábfej. (L. Láb.)

Lábfejenforgás. (49. ábra) Lásd „forgás.“ Ezen forgások alapformája a következő: alsófogású mellső oldaltámaszból a nyujtón, a csipőben hajlitott és oldalt terpesztett lábunkat a törzsünkkel annyira felemeljük, hogy az erősen behajlitott lábfejünket a rúdba akaszthassuk és ezen helyzetünkben a rúd körül előre körül forgunk ismét a kezdő helyzetbe. A lábfejenforgás ezenkivül történhetik: a) hogy mind a két lábfej a kéz között van; b) hogy az egyik lábfej a kéz között és a másik azon kivül akasztatik a rúdra; és végre c) hogy csak az egyik lábfej van a kéz között, mig a másik szabadon van és a forgáshoz a lendületet adja.



49. ábra.

Lábfejenfüggés. (50. ábra) Ha a kézen kivül a lábfejünkön is függünk, mint pl. az uszófüggésnél, fészeknél stb. Ha egyedül a lábfejen függünk, minden egyéb fogás nélkül: „a szabad lábfejen függés“ áll elő.



50. ábra.

Lábfejen lelendűlés. A lábfejen lelendülés alsófogású mellső oldaltámaszból úgy jön létre, hogy egy vagy mindkét lábunkat guggolással a kéz közé vagy oldalt terpesztéssel a kézen kivül, vagy végre mint a farkas állásnál: egyik lábunkat guggolással kéz közé, vagy oldalt terpesztéssel a kézen kivűl, vagy végre mint farkas állásnál: egyik lábunkat guggolással a kez közé, a másikat oldalt feszitve a kézen kivűl emeljük a rúdhoz és lábfejünket beakasztva, a szélességi tengely körül egész fordulattal előre lelendülünk függésbe, vagy a hátlendületnél a földre állásba.

Lábfelé. Irányt jelöl. Lábfelé mondjuk a mozgást akkor, mikor pl. fekvő támasz, függő-állás, zászló stb. helyzetben a mozgás a lábfej felé történik, — vagyis mikor helyzetünkből kifolyólag egyéb irányjelzést helytelenül alkalmaznánk, — miután az sem fel sem le sem előre stb. van.

Lábfeszités. Lábfeszitésen a nyujtott lábnak az emelését értjük. A lábfeszités, mint szabadgyakorlat, pl. a bal lábbal csinálható minden irányban, tehát előre, hátra, oldalt (balra vagy jobbra) rézsut és ivben. Oldalt kétféle módon történhet: kifelé és befelé. Pl. ha alapállásban állunk, a bal lábunkkal feszithetünk balra, kifelé és jobbra befelé, még pedig ez utóbbinál kissé rézsút vagy az álló láb előtt vagy mögött. Ha pl. a bal lábbal feszitést csináltunk kifelé és a feszitést előre vagy hátra szünetelés nélkül tovább folytattuk, ugy: „az ivfeszités kifelé és előre (vagy hátra) a bal lábbal“ áll elő. Épen igy szólhatunk: „bal láb ivfeszités befelé és előre“, mely esetben a bal láb a jobb előtt feszit; és „bal láb ivfeszités befelé és hátra“, mikor is a bal a jobb láb mögött feszit. Megjegyzendő, hogy a ivfeszités történhetik még: előre és hátra vagy forditva, még pedig balra és jobbra. Épen igy csinálhatjuk a jobb lábfeszitést. Szereken, tehát mint szeren való gyakorlat a lábfeszités egy és páros lábbal is végezhető. Páros lábbal csak előre és igen korlátolva rézsút előre és oldalt. Az egy lábbal való feszitésnél (mindig a bal lábat értjük, de megfelelően történik a feszités a

jobb lábbal is); pl. a ló széltében a következő esetek állhatnak elő: 1) Ha a kápákon mellső oldaltámaszban, lábunkat oldalt balra (vagy a ló nyakára fel) emeljük: „a bal lábfeszítés kifelé“ vagy „a bal lábfeszítés kifelé a ló nyakára“ áll elő. 2) Ha a kápákon mellső oldaltámaszban a bal lábunkat a jobb láb előtt avagy mögött, oldalt jobbra (vagy a ló hátára fel-) emeljük: „a bal láb feszítés befelé“ vagy „a bal láb feszítés befelé a ló hátára“ keletkezik. Megjegyzendő, hogy hátsó oldaltámaszban a feszítés szintén kifelé és befelé történhetik, de ez utóbbi csak a láb előtt. Ha az előbb leirt feszítéseknél a lábunkat nem teszszük le a lóra, hanem a feszítést a ló felett át, annak tulsó oldalára előre vagy hátra tovább folytatjuk, miközben a test hossztengelye körül megfelelően fordulhatunk is vagy sem; — ugy ezt: „átfeszítésnek“ nevezzük. A fent elősoroltak nyomán a bal (jobb) lábbal a következő átfeszítések állhatnak elő: 3) „ átfeszítés kifelé és előre“; 4) átfeszítés kifelé és hátra“; 5) „átfeszítés befelé és előre“; 6) „átfeszítés befelé és hátra“; 7) ha az átfeszítés után ülésbe ereszkedünk le, ugy a felülés lábfeszítéssel“ röviden „a feszitő felülés“ áll elő.

Lábgyakorlat. A lábbal, akár szabadon minden segédeszköz nélkül, mint szabadgyakorlatokat, akár a szereken, mint szergyakorlatokat végezhető mozgásokat nevezzük „lábgyakorlatoknak“.

Lábikra. Az alszárnak (a sarok és térdhajlás között) a hátsó részén lévő izom-csoport.

Lábszár. A lábnak a térdizülettől a lábfejig terjedő része.

Lábszárfüggés. (L. Függés).

Lábujjonállás. Mikor a lábfej nyujtásával a sarkat a földről felemeljük s a test súlyát egyedül a lábujjakra helyezzük át. Ilyen állásban járva, futva, szökdelve vagy ugorva, keletkezik a „lábujjon járás, -futás, -szökdelés, -ugrás“.

Lánczfogás. A lánczfogás egy neme a sorkötésnek. Ugy jön létre, pl. 1-től 8-ig beosztott 8-as arczsorban, hogy az 1-es a jobb kezével a 2-ős jobb kezét, a bal kezével a 3-as jobb kezét fogja meg. A 2-ős a bal kezével a 4-es jobb kezét, 3-as a bal kezével az 5-ös jobb kezét; a 4-es a 6-os, az 5-ös a 7-es, a 6-os a 8-as jobb kezét és végre a 7-es balkezével a 8-as balkezét fogja meg. A lánczfogást testünk előtt mint „mellső“ és testünk mögött mint „hátsó lánczfogást“ csinálhatjuk.

Lány-tornázás. (L. Nevelési tornázás).

Lapos-gúla (51. ábra.) L. Gúla.

Lassu futás, -járás, -ütem. (L. futás, járás, ütem.)

Le. Irányt jelöl és parancsszó is. „Le"-nek nevezzük a mozgást akkor, ha a mozgás a földsikjára képzelt függőleges irányában a föld közép-pontja felé történik. Mint parancsszót a megelőzőleg felemelt égtagok leeresztésére vagy valamely szerről való lemenés jelzésére stb. használjuk.

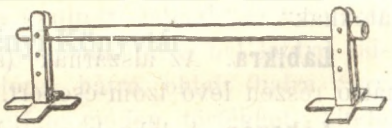


51. ábra.

Lebegés. Lebegés az igen korlátolt (pl. deszka élen) vagy gyakran ingó alapon (pl. kifeszített kötélen) való támasz helyzetben maradásnak pl. állásnak, járásnak stb. lebegés a neve, ha az csak a test súlypontjának ide-oda való ügyes megosztásával tartható fenn.

Lebegőállás. A lebegőállás ugy jön létre, hogy a tornász az egyik lábát bármely irányban felemeli (feszíti) és rendszerint egyidejűleg a másik lábán lábujjra áll, mig a karok oldalt emelve a testet az egyensuly fentartásában támogatják.

Lebegőfa. (52. ábra). A lebegőfa vagy támfa egy 4—5 m. hosszú, 10—15 cm. átmérőjü, egészen gömbölyü vagy 4 domború oldal sima szálfa, mely végeihez közel egy-egy oszlopra vagy lábakra, rendesen vizszint és szilárdan van megerősitve, vagy valamely árkon átfektetve. Az állitható lábak hüvelyét a földbe áshatjuk. Ha e czélra 8—10 m. hosszú fenyőgerendát ugy erősitünk meg, hogy vastagabb végét egészen a végénél (a földtől 30—40 cm. magasan) erősitjük az egyik oszlopra, mig a másik többnyire állitható oszlopot a gerenda $^2/_3$ hossza alá teszszük; miáltal annak szabadon lebegő vékonyabb része le-, fel- vagy ide-oda oldalt könnyen inoghat, akkor a „lebegőgerenda" áll elő. Ha a lebegőfa vagy gerenda helyett egy szál hosszú dezkát élével-felfelé használunk ezt „lebegő-deszkának" nevezzük. A lebegőfa vagy támfa a nevelő tornázás egyik szükséges szere, melyen a fekvő támaszgyakorlatokon kivül a lebegő-állás, -járás, -futás stb. nemeit ügyesitőleg gyakorolhatjuk.



52. ábra.

Lebegő-függés. (L. Függés.)

Lebegő-gyakorlatok. Lebegő gyakorlatoknak nevezzük a

földön állásban vagy a lebegő fán és lebegő gerendán lebegéssel végzett mozgásokat, melyeknek a gyakorlati életben igen sokszor hasznát vehetjük.

Lebegőtámasz. (L. Támasz).

Lebegő fekvőtámasz. (L. Fekvőtámasz).

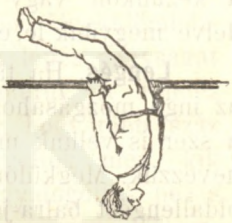
Lebukfenczezni. Valamely szerről bukfenczczel való leugrás.

Leereszkedni. Leereszkedhetünk: hajlitott függésből (támaszból) nyujtott függésbe (támaszba); alap állásból guggoló állásba (vagy térdelésbe): állásból ülésbe; támaszból függésbe stb.

Leeresztés. A leeresztés rendszerint valamely testrészünknek (pl. a karunknak vagy lábunknak stb.) vagy valamely tárgynak (pl. súlynak, vasbotnak stb.) felemelése után való azon mozgás, midőn annak iránya a föld felé történik. A leeresztés ellenkezője a felemelés és feltolás.

Lefüggés. (53. ábra) (L. Függés).

Lelendűlés. Ezen a mozgás azon alakját értjük, melyben a szeren támaszból lendűlettel megyünk át valamely függő helyzetbe. A lelendüléseket egyrészt tekintettel azon támaszkodási helyzetre, melyből a lelendűlés történt, más részt tekintettel arra, hogy a lelendűlés közben mely testrészeinken támaszkodunk vagy függünk és végre tekintettel arra, hogy a lelendűlést mily módon csináltuk és végre ez által mily függési nembe jutottunk, különböztetjük meg és nevezzük el. A lelendűlés legegyszerübb alakja az, melyben pl. a nyujtón mellső oldal kézen támaszból, lábunkat hátra lenditve és egyidejűleg a karunkkal is magunkat hátra a rúdtól eltolva, mellső kézen függésbe előre lendűlünk le. A lelendűlést előre ép úgy csináljuk guggoló-, farkas-, terpesz- vagy térdelő állásból is, t. i. lábunkat előbb a rúdról ellenditve egyidejűleg magunkat a karral is hátra eltolva lendülünk le, előre függésbe, mely után esetleg az előlendűletnél le is ugorhatunk a földre állásba. Ezen lelendűlések épen ellenkező vagyis megforditott alakjai a fellendüléseknek támaszba állásba, ülésbe vagy térdelésbe. Megjegyzendő, hogy a lelendűlést mellső támaszból mellső függésbe úgy is csinálhatjuk, hogy ellenkezőleg a lengéssel végzett billenéssel a lábunkat nem hátra, hanem a rúd alatt előre és egyidejűleg törzsünket nyujtott karral hátra lebegő függésbe, majd ebből derékhomoritás és megfelelő karbillegéssel előre fel és aztán hátra



53. ábra.

lenditjük le, a miért is ezt megkülömböztetésül az előbbiektől „lelendűlés hátra a rúd alatt függésbe“ nevezzük. Végre megjegyezzük, hogy oldalülésből vagy hátsó támaszból alsó fogással -- ellenkezőleg a fellendűléssel -- hátsó támaszba vagy oldalülésbe, „a lelendűlés hátra hátsó függésbe“ áll elő. A fent elősoroltakon kivűl a lelendűléseknek még a következő ismertebb nemeit külömböztetjük meg, u. m. a) a keleplelendűlést ; b) a térdben — vagy szabadtérdben lelendűlést, melyhez a csavarés guzs-lelendűlés is tartozik ; c) a talpon lelendűlést ; d) a lábfejen lelendűlést ; e) a malom-lelendűlést ; f) az ostor lelendűlést ; és végre g) az alugrást előre támaszból szintén ide sorolhatjuk, a mennyiben teljesen hasonló módon áll elő.

Lemenés. Ha valamely rézsutos vagy függőleges szerről, pl. a rézsutos-mászó-rúdról, -deszkáról, -létráról stb. vagy a függőleges létráról -fokos árboczról, sőt mászó-rúdról stb. a kezünkön vagy a lábunkonállásban járva, futva vagy szökdelve megyünk le, ezt általánosan lemenésnek nevezzük.

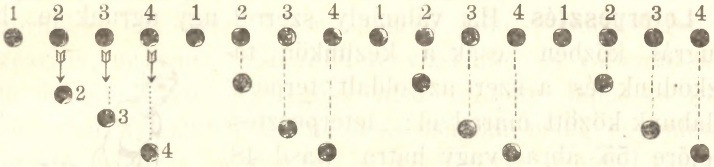
Lengés. Ha támaszban vagy függésben az egész testünkkel az inga mozgásához hasonlóan ide-oda mozgunk anélkül, hogy a szer is velünk mozogna, a mozgás ezen alakját „lengésnek“ nevezzük. Megkülömböztetjük : a) a lengést előre, -hátra, b) az oldallengést balra-jobbra és c) a közlengést balról jobbra vagy ellenkezőleg. A lengés még egy különös nemét, lásd „ostor-lengés“. Megjegyzendő, hogy az előre-hátra végzett lengésnek az arcz irányában, tehát az előre eső részét „előlendűlet“, a hát irányában, tehát a hátra eső részét „hátlendűlet“-nek nevezzük. A lengés gyakorolható : állásból, felúgrással, csendes függésből és rövid előlengéssel.

Lengőkötél. 5—6 m. hosszú, újjnyi vastag és hogy sérülést ne okozzon, puhán font kötél, melynek egyik vége forgóhoroggal van ellátva ; rendszerint 1·1 m. magasságban a falra vagy valamely alkalmas szerre erősittetik meg, mig a másik végét a tornatanitó — kézben tartva — körben lengeti, mig a gyakorló a középen, hol a kötél majdnem a földet éri, ugrál, vagy elfut a kötél alatt.

Lengőláb. Azon lábunkat nevezzük igy, mely az előlengéskor a lengést végzi.

Lépcsőzetes felállitás. Ha az arczsort pl. 4-es beosztás után a következő sorbontással nyitjunk meg : 2-sök két, 3-sok négy 4-sek hat lépést előre indulj ! ugy négy arczsorból álló lépcső

felállitást nyerünk, melynél, mint azt az ábra mutatja, a 3-ok, 2-ök és 1-ek rézsutos vonalban állanak a 4-ek mögött. Természetesen a lépcső felállitást oldal sorban is csináltathatjuk és nem csak egyesek által, hanem sorokkal, sőt oszlopokkal is, t. i. a sorok vagy oszlopok képezik a felállitás tagjait.



Lépés. Ha egyik lábunkat pl. alapállásból felemeljük és valamely irányba tova (sőt tornász értelemben ha helybe is) leteszszük: egy lépést végeztünk. Ha a tova lépés után a másik lábunkat a kilépő láb mellé viszszük, ezt „utánlépésnek“ nevezzük. A lépések közvetlen egymásutáni sorozatából származik a járás és ha a lépések alatt repülünk is: a futás. Megkülömböztetünk: a) rövid-, rendes- és hosszú lépést. A lépés nagyságát az egyik saroktól a másik sarokig szoktuk mérni. A rendes lépés átlagos nagyságát úgy állapitották meg, hogy több száz esetben külömböző magasságú egyéneket figyeltek meg, kik 2—4000 m. hosszú pályát rendes járással gyalogoltak be; s úgy találták, hogy a rendes lépés legkisebb nagysága 67 cm. és a legnagyobb rendes lépésé 97 cm. volt. A leggyakrabban fordult elő a 78 cm. hosszú lépés, mig a 87 cm. felül és a 76 cm. alúl csak ritkán. Ezen eredmények alapján a rendes lépés átlagos nagyságát 80 cm. alapitották meg, melyből rendes — vagy alapjárással perczenkint 112—115-öt végezhetünk. Lassujárással 70—80 at és gyors-járással 125—130 lépést tehetünk perczenkint. (A rövid lépés átlagos hosszát 35 cm., a hosszu lépését 1 m. tehetjük. Az ember korával rövidül a lépés hossza is; mig egy 40 éves ember 75—76 cm. lép, ugyanolyan magas, de 30 éves egyén 80—84 cm. lép.)

Lépő állás. (54. ábra) Ezen az állásnak — mint szabadgyakorlatnak — azon alakját értjük, melyben ha pl. alapállásból valamely lábunkkal kilépünk, testünk sulya kiválóan a helyben maradt lábunkra nehezedik, mialatt a másik a földet csak könnyedén érinti.



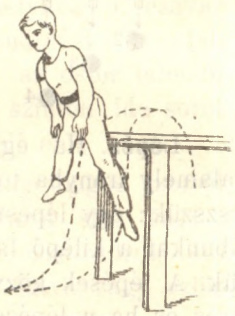
54. ábra.

Lerugaszkodás. A leugrás vagy leszállás egy neme valamely szerről ülésből oly módon, hogy

kezünkkel nem segitünk magunkon, hanem csak a derék kellő homoritása és a czombizmok eltaszitása által ugrunk le.

Leszállás. Ezen kiválóan a lóról, az ülésből való leugrást értjük. Van kanyarlati-, vetődési-, feszitő-, tompor-, csavarstb. leszállás.

Leterpesztés. Ha valamely szerről ugy ugrunk le, hogy a leugrás közben csak a kezünkön támaszkodunk és a szer az oldalt terpesztett lábunk között marad el: „leterpesztésnek előre (55. ábra) vagy hátra“ (lásd 48. ábra) nevezzük. Ha ugyanigy a lábunk haránt terpesztésével oldalt ugrunk le, akkor a „leollózás balra és jobbra vagy előre és hátra“ keletkezik.



55. ábra.

Letörés. Ha birkozva, ellenfelünket alá- vagy alap-fogással a derekára és a felső testünkkel karunkkal ellenkező irányban az ellenfelünk fekvő testrészére gyakorolt nyomás által, többnyire térdelésbe, majd ezáltal hanyat fekvésbe kényszeritjük, úgy ezt letörésnek nevezzük. A kéz kezet fogva vagy a kart karnak támasztva birkozásból „kéz- vagy kar-letörés“ jön létre.

Létra. Egyike a szükséges szereknek, kiválóan az iskolai tornázásban nyer alkalmazást. Részei: a két „kapocsfa“ és a „fokok“. Hosszusága a szükséghez mérten különböző; 5 m. a legjobb. A kapocsfák rendszerint piros fenyőből készitetnek, melyek keresztmetszete ovál. A létra szélessége vagy a kapocsfák egymástól való távolsága (belső világossága) 42—49 cm. A fokok gömbölyüek, átmérőben $2^1/_2$—3 cm. vastagok és négyszegletes végűek; egymástól való távolságuk 30—35 cm. Ugyanegy létrát — a mászó állvány vagy falra erősitve — függélyesen, rézsutosan és vizszintesen alkalmazhatunk. A rézsutos létra legczélszerűbben 50—70 fok alatt használható. A tornázás szempontjából mind a 3-nál megkülömböztetjük a létra alsó és felső oldalát is, melyet a függőlegesnél innenső és tulsónak nevezünk.

Létra gyakorlatok. Ezen a létrákon végezhető gyakorlatokat értjük, melyek közül kiválóan a fel- és lemenéseket, a függeszkedéseket és támlázásokat emlitjük meg, melyeket vegyes helyzetben az iskolai tornázásban is haszonnal alkalmazhatunk.

Leugrás. Leugráson azon önkéntes cselekvést értjük, mikor egy megelőző több vagy kevesebb ideig tartó repülés után

felülről lefelé a földre a lábunkra állásba jutunk. L. bővebben „ugrás 3. p. „A leugrás történhet függésből, támaszból, állásból és pedig egy vagy páros lábra és különböző állási nemekbe pl. lépő-, guggoló-, négykézláb-állásba és igy tovább.

Ló. A szükséges tornaszerek közé tartozik. Törzsét a legegyszerűbben egy darab 1·8 m. hosszú könnyű puha fagerendából készitik, melynek felső felülete vizszintes és valamint a két oldala is gömbölyű. Az egész alsó felülete lapos és 1·3 m. hosszúságban vizszintes, 0·5 m. hosszúságban pedig egyenletesen vékonyodó. A törzs az alsó felület kivételével, szőrrel, csepűvel, szénával vagy szalmával van kipárnázva és vászonnal vagy a legczélszerűbben bőrrel bevonva. Ugy, hogy az igy elkészült ló törzsének hossza 1·9—2 m. és a szélessége (átmérőben) 35—40 cm. A törzs alsó lapos részébe van a kemény fából készült és hogy feljebb vagy lejebb állitható legyen, a vendég lábbal ellátott 4 láb kifelé kissé rézsutosan akként beékelve, hogy az állása szilárd legyen, de a tornázásnál akadályúl ne szolgáljon. Egyleteknél, hol ily ló beszerzésére költség nincs, a földbe ásott két oszlopra szilárdan megerősitett sima gerenda is megfelel a czélnak. A törzs felső felületén a közepén van be erősitve egymástól 40 cm.-re eső és a ló felszinétől 8—10 cm. magasságig a körszeletként kiemelkedő, gömbölyű, kézzel átfogható két kápa, mely vagy párnázott és bőrrel bevont vasabroncsból vagy pusztán egy darab kemény fából készülhet. Ez utóbbit párnázni nem és bevonni sem szükséges. A két kápa körül azt, mely a nyak felé esik: „első kápának", a másikat, mely a ló hátához van közelebb: „hátulsó kápának" nevezzük. Ezen elnevezést soha sem cseréljük össze, ha bármilyen helyzetben vagyunk is. A lónál megkülömböztetjük: a) a „nyakat", mely vékonyabb a többi résznél: b) a „hátat"; c) a „nyerget", vagyis a két kápa közti részt; d) a „bal és jobb oldalát", melyet úgy külömböztetünk meg, mint azt az állatoknál szokás; és végre e) ha előttünk a ló (rendszerint a bal oldalával felénk) keresztben áll: a „lovat széltében" vagy ha a ló ugy áll előttünk, hogy nyakával előre és a hátával hátra van: a „lovat hosszában".

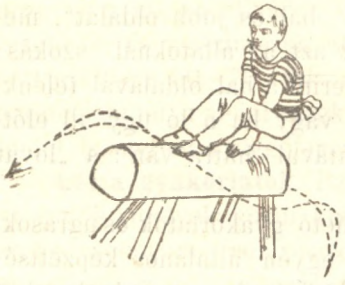
Lógyakorlatok. A lovon végezhető gyakorlatok és ugrások, melyek a rendszeres tornázásban az egyén általános képzettségét és ügyességét a legkiválóbban kitüntetik, a melyek miatt az egyleti tornázásban igen helyesen nagy kedvvel és szorgalmasan űzetnek, általában két főrészre osztatnak, u. m. a) gya-

korlatokra a ló széltében“ és b) „gyakorlatokra a ló hosszában“. Mind a két részhez tartozó összes gyakorlatok ismét külön-külön a következő főbb csoportokba osztatnak : I. Támaszba ugrások és támaszban való gyakorlatok. II. Felülések és ülés cserék. III. Fel- és átugrások. IV. Körzések és körlengések. Megjegyzendő, hogy mig a ló széltében végezhető gyakorlatok a körzés és körlengésekben érik el a legmagasabb tetőpontjukat, addig a ló hosszában végezhető gyakorlatok a fel- és átugrások nemeiben, t. i. óriás-ugrásokban érik azt el.

Lovagülés. Ezen az ülésnek azon alakját értjük, melynél az egy vagy páros czombunkon úgy ülünk, hogy a testünk szélességi tengelye a szer hosszúsági tengelyét derékszögben metszi és az egyik lábunk a szernek az egyik-, a másik lábunk a szernek a másik oldalán van. Azonos a „terpeszüléssel“, mely helyett a lovon és bakon használjuk is és megkülömböztetésül oly szereken, hol az oldalt terpesztett lábbal haránt ülésben — ha akarjuk — a lábunkat egymáshoz is zárhatjuk, mint pl. a nyujtón vagy a korlát egy karfáján vagy egy rézsutos póznán stb. A külömbséget a lovag- és terpeszülés közt abban találjuk, hogy az előbbinél a czombtőnk egészen a szerhez lapulhat, mig a terpeszülésnél az egyén alkatához képest többé-kevésbbé távol van az ülési ponttól. A lovon megkülömböztetünk : „mellső- és hátsó lovagülést“. Arczunkkal, mellső lovagülésben : a ló nyaka-, hátsó lovagülésben : a ló háta felé vagyunk fordúlva. Lovagülésbe : mint egyáltalán bármely ülésnembe többfelé módon juthatunk. Igy pl. feszitő-, kanyarlati-, vetődés-, olló- és csavarfelülésekkel, egy láb átguggolásával a kéz közt, terpesztéssel stb.

Lökés. (L. Karszabadgyakorlatok.)

Macskaugrás-on (56. ábra) valamely szerre a felugrásnak azon módját értjük, melyet pl. a lovon hosszában ugy csinálunk, hogy a ló mögött mellső haránt állásból, — miután igy könnyebb is — rohanással kezünk pillanatnyi támaszkodása és ellökésével, mintha lovagülésbe akarnánk menni — nyitott és összehúzott lábbal, rendszerint túl azon a helyen, hol a kezünkkel egy pillanatig támaszkodtunk : a ló hátára, a nyeregbe vagy a nyakra, guggoló, négy kézláb vagy nyújtott állásban ugrunk fel. A macska-



56. ábra

ugrást kézen támasz nélkül vagyis szabadugrással és egy kézen támaszszal vagyis huszár-ugrással is csinálhatjuk. Megjegyzendő, hogy ha a lovat hosszában macska ugrással ugorjuk át, ezt óriási macska-ugrásnak nevezzük és hogy a macska-ugrás közben ülésbe is ereszkedhetünk, sőt a hossztengelyünk körül fordulásokat is végezhetünk, mely által a külömböző „felülések macska-ugrással" állanak elő. A fordulás tetemesen megnehezíti a kivitelt s mint óriás ugrás körben csak igen képzett tornászoknak való.

Madár-fogás. Azon fogás, melynél a hüvelyk-újj nincs a többi újjhoz zárva, és a rudat, botot vagy a korlátot a többi újjtól különválva fogja meg.

Magas-bak, **-nyujtó**, **-ló**, **-korlát**, **gyűrűhinta**, **-ugróasztalon** stb. azt értjük, ha ezek mellmagasságon felül érnek.

Magas-tartás. (L. Kartartások).

Magas távolugrás. Ezen a szabad ugrás azon módját értjük, melynél elugrással előbb valamely magaságot és közvetlen utána ugyanazon repüléssel távolságot is ugrunk át. A távol magasugrásnál ellenkezőleg, t. i. előbb a távolságon és aztán a magasságon repülünk át.

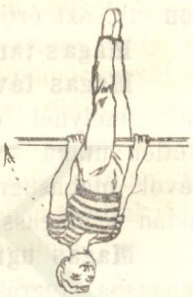
Magas ugrás. Ezen az ugrás azon nemét értjük, melynél a magasba elugrás után valamely szerren át — vagy arra felrepülünk. Megkülömböztetünk szabad- és vegyes magas ugrást. A szabad magas ugrást mint szertornázást rendszerint az ugródeszkáról vagy pusztán a földről ugró zsinóron vagy nádon át, melyet 2, fokokkal ellátott oszlopra (ugró mérczére) feketetünk — gyakoroljuk. Az elugrás, repülés és leugrásra vonatkozó szabályokat lásd „ugrás" alatt. A magas ugrást gyakorolhatjuk egy vagy páros lábbal, helyből és meghatározott lépésű vagy tetszés szerinti rohanással; még pedig egyenes-, görbe- vagy rézsutos irányban; előre, hátra és oldalt balra vagy jobbra; a test mind 3 tengelye körül való fordulatokkal, taggyakorlatokkal stb. A csipőn alúli magas ugrást az I-ső, az ezen felőlit egész a mellmagasig a II-ik és az ezen felülit a III-ik és ha valaki saját testmagasságán felül ugrik, ezt a IV-ik fokba soroljuk.

Majomjárás. (L. Járás.)

Majomugrás. Ezen a felugrás azon módját értjük, melynél valamely szerre, pl. a lóra széltében, mellső oldalállás vagy támaszból balra vagy jobbra a kézen kivül guggoló állásba, melynél a térdünk nyitva van, — ugy ugrunk fel, hogy a fogást állandóan megtartva, a felugrás közben a test hossztengelye körül $^1/_4$ fordulatot csinálunk, miáltal, ha pl. balra ugrottunk fel,

akkor a bal-, ha pedig jobbra, akkor a jobb karunk jut a térdünk közé. Megjegyzendő, hogy ha balfelé ugrunk fel, akkor balra fordulunk és ezen esetben a „majom-ugrás jobbra“ áll elő. Ha majomugrás közben nem ereszkedünk le a szerre, hanem azontúl a földre ugrunk le, ezt „majom-kanyarlat“-nak, ha pedig közbe ollót csinálva, a szerre űlésbe ereszkedünk, ezt „majom-olló“-nak, ha majomállásból (t. i. guggolásból) hosszusági tengelyünk és karunk körül $^1/_2$ fordulattal ismét majom állásba ugrunk, pl. a ló nyakáról a ló hátára és megforditva, ezt „majomállás cserének“ és végre, ha e cserét mindig egy irányban körbe végezzük, ezt „majom-malomnak“ nevezzük.

Malom fellendűlés. A fellendűlésnek ezen alakja a nyujtón pl. a bal lábbal előre a legkönnyebben ugy áll elő, hogy a mellső oldal kézen függésben előbb lengést veszünk és az előlendületnél lebegő függésbe fordulva egyidejüleg a bal lábunkat a karunk között átdugjuk és a hátlendületnél, nyujtott lábbal a bal czombunkkal erősen nyomva a rudat és a karunkkal is segitve, magunkat előre a rudra oldalülésbe a bal czombon lenditjük fel. Ha a fellendűlést igy az előlendületnél végezzük, ugy „a malom fellendűlés“ hátra (57. ábra) a bal (jobb) lábbal“ áll elő. Épen igy származik a „malomfellendülés“ előre (58. ábra) a jobb (bal) lábbal“, ha a karunk közt a jobb lábunkat dugjuk át. A malomfellendűlés történhet kézen kivűl is. Ha a malomfellendűlés alatt a lábunk nem érinti a rúdat, úgy ezt „szabad malomfellendűlés“-nek nevezzük a bal vagy jobb lábbal, előre vagy hátra. A malomfellendűlés oldalt balra vagy jobbra is lehetséges, ha t. i. orsófogással mellső haránt függésben lengést veszünk oldalt és az egyik oldal lengésnél a lábunk oldalt terpesztésével lebegő függésbe, majd az ellenkező oldalon magunkat a rúdra lovagülésbe lenditjük fel.



57. ábra.



58. ábra.

Malomforgás. (L. Ülőforgás.)

Malomlelendűlés. Ha a malomfellendűlést megforditott sorrendben végezzük, t. i. nem kézenfüggésből ülésbe fel, hanem ellenkezőleg ülésből kézenfüggésbe lelendűlünk, jön létre a „malomlelendűlés“. A malomlelendűlést lovagülésből a kéz mögött

orsófogással oldalt balra vagy jobbra végezhetjük, mig oldalülésből egy czombon előre: alsó-, hátra: felsőfogással csináljuk.

Mászás. A fel- és lehaladás egy neme, többnyire sima, rézsutos vagy függőleges szereken, pl. a mászókötélen vagy mászórúdon stb. melynél a szert kezünkkel és egyidejűleg a lábunkkal is átfogjuk. A mászásnál — eltekintve a lefüggésben való mászástól — a karunk rendszerint függésben húzódást; a lábunk pedig támaszban tolódást végez és pedig egyidejűleg egyszerre húzódunk és ugyanakkor a lábunkkal tolódunk. Megjegyzendő, hogy mászhatunk ugy is, hogy egy vagy mind a két kezünkön is támaszkodva a karunkkal is tolódást végezzünk. A lábunkkal való fogást, mely a szernek a két lábunk közé szoritásában, vagy az alszárunk és lábfejünkkel a szer körül való fonásában vagy hozzá tapadásában nyilvánul: „mászó-kulcsolás"-nak nevezzük. Mászás közben foghatunk egy vagy páros kézzel, valamint a mászó kulcsolás is történhet egy vagy páros lábbal. Ha a mászó kulcsolást egy lábbal csináljuk és pl. egy mászó póznán, ugy az történhet a rúd mögött vagy előtt, ha pedig páros lábbal, akkor ugy, hogy vagy a bal láb van a rud mögött és a jobb láb a rud előtt vagy megforditva. A mászás különféle nemei részint a kéz és láb különböző alkalmazásából, részint az által keletkeznek, hogy egy vagy két vagy több mászó rúdon vagy kötélen stb. végezzük-e? — A mászás, tekintettel azon szerekre, melyeken történik, nevezhetik: árbócz, kötél, rud stb. mászásnak. Megjegyzendő végre, hogy a lefelé való mászás is felváltva vagy egyidejü fogással történjék és ne zavartassék össze a lecsúszással.

Mászás lefüggésben. Lefüggésben vagy is midőn fejjel le és lábbal felfelé vagyunk, a mászás ugy történik, hogy a láb mászó kulcsolásban huzódást, mig a kéz vagy huzódást végez aszerint, a mint azon támaszkodunk vagy függünk.

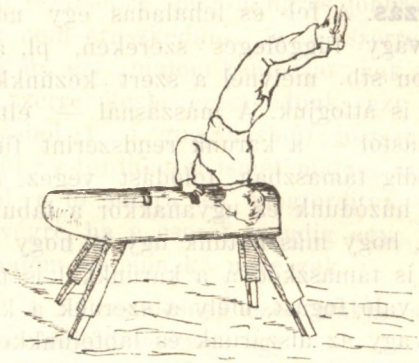
Mászó állvány. Azon eszközt, melyre a mászó szerek — mint pl. a mászó-rudak, a mászó-kötelek stb. vannak megerősitve és mely egyéb tornaeszközök felállitására is czélszerüen alkalmazható pl. gyürühintára, létrákra, fokosárboczra stb. „mászó állványnak" nevezzük. A mászó állvány szabad ég alatt rendesen 2 vagy több a földbe ásott és a földszintből 5—6 méter magas oszlopokra fektetett vizszintes gerenda, mely a tornatermekben végeinél fogva a falba erősithető.

Mászó-kötél. Kender vagy lenből simán font 3—4 cm. átmérőjü 5—15 méter hosszu kötél, mely rézsutosan vagy füg-

gőlegesen erősithető meg. A mászó kötélen végezhető gyakorlatok kevés külömbséggel ugyanazok, mint a mászó póznán.



59. ábra



60. ábra.

Mászó-kulcsolás. (59. ábra). (L. Mászás.)

Mászó-rúd. Szükséges tornaszer, mely fiatal, 5—6 méter hosszu, simára gyalult, gömbölyü fenyőszálból készittetik, hosszának megfelelő vastagsággal pl. alsó végén 5—6, felső végén 4—5 cm. átmérővel. Megkülömböztetünk „függőleges és rézsutos mászó-rudat.“ Több egymás mellé, 24—45 cm. távolságra állitott mászó-rúd az osztálytornázásnál nélkülözhetetlen és változatos gyakorlatokra ad alkalmat.

Medveugrás. (60. ábra.) Ezen — kiválóan csak a lovon hosszában — az átbukás azon nemét értjük, melynél a szélességi tengely körül való egész fordulás alatt nemcsak a kezünkön, hanem valamely pl. a bal- vagy jobb vállunkon is támaszkodunk. A medveugrást mellső lovagülésből pl. a nyakon a ló hosszában ugy csináljuk meg, hogy lábunkat előbb előre, majd gyorsan hátra lenditjük, mely lendület segitségével törzsünket is felemeljük hátra és az előzőleg a ló nyakán mind a két kezünkre majd pl. a bal vállunkra is támaszkodva, miközben fejünkkel a ló jobb oldalához simúlunk ; testünk szélességi tengelye körül előre való $^1/_2$ fordulás után magunkat a kezünkkel ellökve, egy további hátra, kissé rézsutos $^1/_2$ fordulás után a ló elé a földre hátsó állásba ugrunk le. E gyakorlatot csinálhatjuk felállásból, helyből és rohanással is, sőt ez utóbbi módon mint „óriás-medveugrást“ az egész ló hosszában is, mely tetőzője az e nemü gyakorlatoknak.

Megett. (L. Előtt.)

Mell. A törzsnek egyik elő- és pedig felső része. A 12 hátgerincz csigolya és a szegycsonttal, melyek ugyanannyi oldalborda által vannak összekötve — képezik a mellkast. A mellkas üregében van a tüdő és a sziv. A mellkas elő és oldalrészét mellizmok fedik s csak a szegycsont közepét hagyják szabadon.

Mellbőség. Ezen sajátkép a felsőtörzs t. i. a mellkas, a hát, és a két oldal külső kerületének a nagyságát értjük, melyet cm. szalaggal a két hónalj alatt, a hát és a mellizmok közepén át vizszintesen elhelyezve szoktunk megmérni. A mérés alatt a karnak lefelé kell lógni. A mellnek ily értelemben vett bőségét 3 féle helyzetben mérhetjük meg. Ugyanis a) a tüdő teljes kilélegzésekor, b) normális állapotában és c) a lehető legnagyobb belélegzésekor. A normális állapot adja a rendes mellbőséget, mig a 3 helyzet nézeteinek a különbözeteiből a mellkas és a tüdő tágulási képességére következtetünk, mely utóbbit azonban a „spirometer" fokai biztosabban határoznak meg. A spirometer oly készülék, melybe a tüdőnkből a levegőt belélegezve, ezen levegő az edénybe alkalmazott és fokokra beosztott pálczikát nyomja fel, melyről a belélegzett levegő cm^3-ben olvashatjuk le.

Mellé sorakozás. (L. Sorakozni.)

Mellhez! Parancsszó, melyre a (rendesen ökölbe zárt kezünket) karunknak könyökben hegyes szög alatt való hajlításával mellmagasságig ugy emeljük föl, hogy a két alkar orsótartással előre rézsut feltartva, egymással párhuzamosan legyen, mialatt könyökünket kissé hátra huzva, az egész felkarral együtt az oldalunkhoz zárjuk. Épen igy lehet fölső vagy alsó tartással a kezeket a mellhez rendelni. — Ezt igy vezéreljük: „bal" vagy „jobb kezet" — ha mindkettőt egyszerre, akkor csak: „kezeket mell-hez!"

Mellmagasság. E kifejezést részint bizonyos gyakorlatok (pl. ugrás) részint a szerek (pl. nyujtó, ló stb.) magasságára vonatkoztatva mint mértéket használjuk s alapállásban a földtől a szegycsont közepéig való magasságot értjük rajta. Megjegyzendő, hogy a kar emelést vagy lenditést vállmagasságig: kar-emelés vagy lenditésnek viszint nevezzük.

Mellmérés. (L. Mellbőség.)

Mell-re! Parancsszó, melyre a rendesen ökölbe zárt és az ujakkal a mell felé forditott kéz, a karnak könyökben hegyes szög alatt való hajlitása által a törzshöz záratik. Ezt igy vezéreljük: „bal — vagy jobb kezet" ha mindkettőt egyszerre akkor csak: „kezeket mell-re!"

Mellső. Mellső a tornász helyzete akkor, ha a szer előtte van, vagyis ha a szer felé arczczal van fordulva. Ez által keletkeznek a mellső állások, függések, támaszkodások, mérlegek, ülések, forgások, kelepek stb.

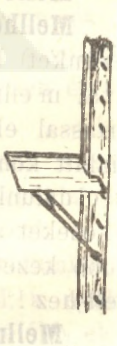
Melltágító. Erős gumi- vagy aczélrugók, végeiken a fogás és huzásra alkalmas fogantyukkal. Bizonyos mértékig erőmérésre is használhatók.

Mélységi tengely. Azon egyenes vonal, melyet a mellkas szegycsontjától hátrafelé, vizszintesen a gerinczoszlopig képzelünk.

Mélytartás. (L. Kartartások.)

Mélyugrás. A magasból való leugrás. Mint tornaszer áll pl. a fokosárbóczra vagy a rézsutos vagy a függőleges létrára helyezhető és tetszés szerint alacsonyabb- vagy magasabbra állitható polczból, melyet „mélyugrási polcznak“ nevezünk. A mélyugrás nagysága a gyakorló korához, képességéhez és neméhez legyen mérve. Pl. lányoknál a csipőmagasság legyen a legnagyobb; fiuknál az egy testhossznyi mélység; felnőtteknél kellő képzettség és óvatosság mellett (pl. puha talajra, a kezek földre tevésével stb.) a test két hosszuságára is vehető.

Mélyugrási polcz. (61. ábra.) (L. Mélyugrás.)



61. ábra.

Menet. Menet vagy menetelésen sajátkép a járást értjük. A honvédségnél használják, és mert azon rendgyakorlatokat, melyek a használatban vannak a tornázásnál mi is ugyanazon vezérszavakkal csinálhatjuk, mint figyelmeztető vezérszót: a járás helyet a „menet“ szót alkalmazzuk. Tehát ha járást akarunk végeztetni, igy vezérelünk: Sor, szakasz vagy csapat stb. menet in-dulj!

Menetirány, melyben a járás vagy futás tova halad, igy pl. történhet előre, hátra, oldalt és rézsut.

Menetvonal. A menet vagyis a járás vagy futás által leirt ut, mely lehet egyenes, görbe, rézsutos, körben, szög alatt, csiga vonalban és minden képzelhető vonalokban.

Mérleg. (L. 37 ábra). Ha egyedül a karon függésben vagy támaszkodás közben egész testünket teljesen nyujtva vizszintes helyzetben (innen a „mérleghelyzetben“ elnevezés) tartjuk fel, úgy e gyakorlati formát általánosan „mérlegnek“ nevezzük; még pedig azokat, melyeknél a test sulypontja a megerősitési sik alatt van — tehát függésben — azokat „függő mérlegnek“, azokat, melyeknél a sulypont azon felül esik — tehát támaszban — azokat „támasz mérlegeknek“. A függő mérleg történhet páros

kézen vagy alkaron, mellső vagy hátsó és kézen oldalsó helyzetben is. Ez utóbbit hátsó lefüggésből úgy csináljuk meg, hogy nyujtott testünkkel a mélységi tengely körül balra vagy jobbra 1/4 fordulással, az egyidejűleg mérsékelten hajlitott bal vagy a jobb karunk felső részére egész vizszintig leereszkedünk és az ekközben hajlitott támaszba menő jobb vagy bal karunkkal a fogást feladva, azt a fejünk fölé nyujtjuk. Megjegyzendő, hogy ha a támaszban levő kezünkkel a fogást megtartjuk, ha tehát ezen helyzetben az egyik karunkkal támaszban, mig a másikkal egyidejűleg függésben tartjuk fel magunkat, akkor ezen gyakorlatot „zászlónak" nevezzük. A függő mérlegek képezik az összes mérlegnemek tetőző gyakorlatait. A támaszmérleg csak mellső helyzetben történhet, és pedig a csipőnél a könyökre csak egy karon támaszkodva, mint „egykarú támaszmérleg", vagy páros karon mint egyszerű „támaszmérleg". Az egykarú támaszmérlegnél csak az egyik kéz fog és a másik szabadon van, mig a páros karú, — röviden — támaszmérlegnél akár páros vagy csak egy könyök érintésével támaszkodunk is, a két kéz mindig fog, mely utóbbi esetben, ha a csipő nem támaszkodik a könyökre, hanem a test csupán a karok által tartatik mérleghelyzetben, ugy a „szabad támaszmérleg" jön létre. Megjegyzendő, hogy ha egy térden szabadon függve vagy térdelve — t. i. ha a kéz nem fog — és a test mérleghelyzetben tartatik fel, ugy az előbbi esetben a „mérleg térdfüggésben", az utóbbi esetben pedig a „mérleg térdemelésben" jön létre.

Mérlegcsere. Egy mérleg nemből átmenet egy másik mérlegnembe.

Mérleghelyzet. (L. Mérleg).

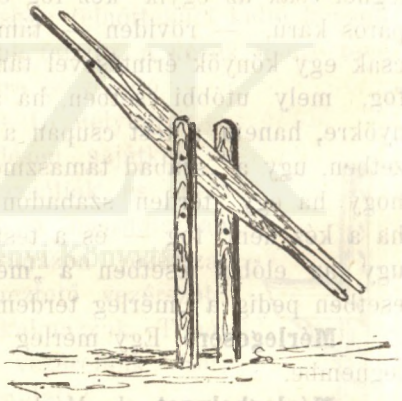
Mérleg-kanyarlat. Ha támaszmérlegből testünk mélységi tengelye körül balra vagy jobbra 1/4, 1/2 stb. fordulást csinálva, ugrunk le a szerről.

Mérő-állás. Ezen azon állási nemet értjük, melynél a bal vagy jobb lábunkat forditás és egyidejű kilépés által ugy helyezzük a jobb vagy a bal lábunk elé vagy mögé, hogy mindkét lábfejünk egyenes vonalba esik és az egyik lábunk sarka érinti a másik lábunk lábújját.

Mérőlécz. Egy vagy a könnyebb kezelhetés végett, hogy összehajtható legyen: könyökvassal összekötött két egészben 6—7 m. hosszu fenyőfaléczből készült szer; m. és cm.-re beosztva és megszámozva; sulydobás vagy az ugrások távolságának a mérésére.

Mintacsapat. Mintacsapat az, mely példaszerüen tornázik. A mintacsapattornázás czélja az előtornász és a csapat általános képzettségének a kimutatása. Kellékei a) hogy az előtornász oly gyakorlatokat mutasson, melyek kiválóan a választott szer sajátjai pl. a korláton ne függési gyakorlatokra forditson figyelmet); b) hogy valamely összetett gyakorlatot részeire felbontva, helyes egymásutánban tornászszék végig a betetőző utolsó gyakorlatig; c) hogy az előtornász kötelességeit, pl. a gyakorlat megnevezését, annak kivitelét, a segitség adást, a szerhez és a szertől való elmenést stb. példaszerűen mutassa és d) hogy a gyakorlatokat a csapat minden egyes tagja egyenlően tudja és ugy végezze, mint azt az előtornász mutatta s végre a csapatrendet mintaszerüen megtartsa. A mintacsapatok kiválóan disztornázáson és tornaünnepségeken nyernek alkalmazást.

Motólla. (62. ábra.) Két derékszög alatt egymással összetett félmotólla, mindenkor ahhoz hasonló használat és szerkezettel, melyen azonban a tornászok kiválóan függésben a motólla tengelye körül egész körben is mozogva végezhetik tetszetős gyakorlataikat.



62. ábra

Mozgás. A nyugvás ellentéte. Tornász értelemben a test- vagy részeinek akaratunkkal történő helyváltoztatását értjük rajta. E mozgások képezik a tornázás anyagát: a gyakorlatokat.

Műgyakorlatok. A szabad-, de kiválóan a szergyakorlatokban előforduló azon gyakorlatokat, melyek részint, mint a testi erő és ügyesség elérhető legmagasabb fokát képezik, részint pedig bizonyos sajátszerüségüknél fogva, még ha könnyebbek is de kivitelük csak — az erre testi szervezetüknél fogva képes egyéneknek sikerül: általában műgyakorlatoknak neveztetnek. Pl. Egyik lábon állva, a másikkal az egyenoldalú vállat érinteni; vagy a szabad bukfenczek stb. Mig a mellső függőmérleg, az egykaru húzódás, vagy a szabadzászló és rendkivüli sulyok emelése, egyszóval a IV. foku gyakorlatok szerrel vagy szereken való műgyakorlatok közé tartoznak.

Müjárás. A járás azon nemeit, melyek a közönséges já-

rástól az egymást követő más és más lépésnemek használata által különböznek, mint pl. a járás utánlépéssel, a bölcsőjárás, a hintajárás, a bibiczjárás stb. tehát az oly járások, melyeknél a tornamozgás alatt a lépések nemei váltakozva következnek: „műjárásoknak“ nevezzük.

Működő tag. Azon egyleti tag, ki a tornázásban részt venni jogositva van.

Műszabadgyakorlat. A szabadgyakorlatok egyik alosztályát képezi. Bővebben lásd: műgyakorlat alatt.

Műtornász. A tornázás legmagasabb fokán levő, tehát a műgyakorlatokat végző egyéneket, kiket leginkább cirkusok- és orpheumokban láthatunk, nevezzünk műtornászoknak.

Nagyszögállás. (L. Szögállás.)

Negyedfoku gyakorlat. (L. Gyakorlat.)

Négykézlábonállás. Vegyes állási szabadgyakorlat, melynél a tornász csipőben erősen meghajolva a nyujtott kézen és lábon áll.

Nevelőtornázás. Ezen a gyermekek és pedig általában a fiuk és leányok testi nevelését értjük. Az egyleti vagy felnőttek tornázásától csak a tanitás módjában különbözik, melynél főleg a gyermekek kora és neme vagy az iskola és a gyakorlati anyag a mérvadó. Életkorra nézve általában 4 korosztályt szoktak megkülömböztetni és pedig: a I-be tartoznak a 6—8 évesek; a II-ba a 8—10 évesek; a III-ba a 10—12 évesek; a IV-ik korosztályba a 12—16 éveseket sorozzuk. Iskola szerint az elemi és közép (még pedig alsó- és felső közép) iskolai tornatanitást ismerjük. A nevelőtornázás módszerét a tornatanitásnál követendő főbb elveken kivül, mely általában ugy is minden tornázásnál kötelező, főleg a játékok, szabad- és rendgyakorlatok tulnyomó használata és az osztálytornázást jellegzi.

Nyak. A gerinczoszlop felső hét csigolyáját nevezzük nyaknak. A nyaknak nincs szerepe a tornázásban, bár tulajdonképen a nyakizmok végzik azon gyakorlatokat, melyeket mi mint a fej mozgásait ismerjük. A nyak előfordul a lónál is, lásd ott bővebben.

Nyári tornahely. Ezen olyan tért értünk, mely a szabad ég alatt való testgyakorlásra, de kiválóan a játékokra és rendgyakorlatokra alkalmas. Igen lényeges eszköze a testi nevelésnek és ilyennel minden iskolának kellene birnia, mert a szabad ég alatt a friss levegőn való mozgások hatnak a legjótékonyabban az egészségre. — Kivánatos azonban, hogy lehetőleg árnyékos, a széltől védett, ha lehet keritett, homokos vagy gyepes, a sár-

tól óvott, szóval hygienikus szempontokból alkalmas helyen legyen és legalább 800 m² nagyságu legyen.

Nyereg. (L. Ló.)

Nyilugrás. (L. 7. ábra.) Ha a nyujtórúdon, pl. oldalt terpesztéssel felállunk és a lábunk közt felső fogással kezünkkel megfogva a rudat, hátra talponlelendülést csinálunk és az előlendületnél elhagyva a rudat előre a rúd elé a földre állásba ugrunk le, ezen gyakorlatot „nyilugrásnak“ nevezzük. Ugy is csinálhatjuk, hogy mind a két vagy csak az egyik lábunkkal állunk a kezünk közé és fokozhatjuk az ugrást magas vagy minél távolabbra is.

Nyitott oszlopsor. Nyitott sor az, melyben a tagok fél vagy egész távolságra, tehát 1—2 vagy több lépésnyire állanak egymás mellett, megett vagy előtt. A nyitott oszlopban épen igy a sorok. Megjegyzendő, hogy nyitott oszlop zárt sorokkal és nyitott tagokkal, nyitott sorok zárt tagokkal és nyitott sorok nyitott tagokkal is lehetséges.

Nyolczas vonulás. A 8-as alakjához hasonló két körben való járás vagy futási rendgyakorlat. A tagok egymás mögött, rendesen két vagy több lépés távolságban haladnak, hogy ott, hol menetvonaluk kereszteződik, az ellentétes irányból jövők felváltva helyet nyerjenek az átmenetelre. Pontosságot igényel.

Nyugvás. A testnek vagy részeinek azon helyzetét, midőn minden akaratától függő izma szünetelhet, tehát midőn akaratlagos cselekvést nem végez: „nyugvásnak“ nevezzük. Tökéletes vagy általános nyugvás nincs, mert az akaratától nem függő szervei pl. gyomor, sziv stb. mindig működnek, mozognak.

Nyujtás. A hajlitásnak ellentéte. E működést a nyujtó vagy távolitó izmok eszközlik.

Nyujtóizmok. Ezen azon izmokat értjük, melyek a már előzőleg hajlitott testrésznek a kinyujtását vagyis az egyik testrésznek a másiktól való eltávolitását vagy nyujtott állapotában való tartását, vagyis be nem hajlithatását eszközlik. Ha valamely szeren vagy sikon testünk egyedül a nyujtó — vagy feszitő izmoknak a működése által tartatik fel, ezen cselekvésünket támaszkodásnak nevezzük. A nyujtó izmok működését több esetben tolásnak és nyújtásnak is hivjuk.

Nyujtó. A függési gyakorlatokra kiválóan alkalmas, szükséges és a legegyszerűbb szerek egyike. Leglényegesebb részét rendszerint a 2·2 m. hosszú, gömbölyü, 30—33 mm. vastag nyujtórúd képezi, mely kézzel jól átfogható, a két végén —

melynél fogva a megerősités történik — négyszögletes. A rúd lehet pusztán (bükk, kőris, akácz) fából vagy csupán kovácsolt vasból, készülhet továbbá úgy, hogy a kovácsolt vas — vagy aczélrúd papirossal, bőrrel, kaucsukkal vagy fával van beburkolva. Legajánlatosabb a fával burkolt nyujtórúd, hasonlóan az irónhoz azon különbséggel, hogy a fa egy darabból van és úgy furatik át. A rúd megerősitése különböző lehet. Legegyszerűbb, ha két oszlopot használunk, melyek megfelelő távolságban négyszögletes lyukakkal vannak ellátva. A két oszlop egymással vizszint szembelevő négyszögletes úgy legyenek vésve, hogy egyik átlójuk az oszlop hosszával egy irányú legyen, hogy a nyújtórúd benne szilárdan a szögletén feküdjék. E két oszlop alkalmazása ismét különböző lehet. Vagy egyszerűen a földbe ássuk körülbelül 1 m.-re, vagy beásott hüvelybe erősitjük (Hülse), vagy egy vizszintes, pl. a mászó-állvány gerendájára függőlegesen és mozdithatólag alkalmazzuk, mozgatható nyujtóoszlop felső vége kerékeu és vas-sinen függ a gerendán, miáltal az könnyen tolható ide-oda. Az oszlopok alsó vége használatkor mozdithatlanúl megerősittetnek. Lehet még 4 sodrony kötél segitségével (mint hordozható vagy u. n. amerikai nyujtót) telállitani. A nyujtórúd megerősitését úgy is eszközölhetjük, hogy egyik végét a falba s csak a másik végét alkalmazzuk oszlopba.

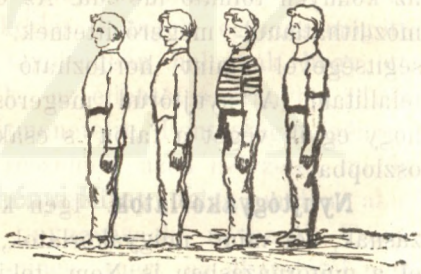
Nyujtógyakorlatok. Igen kedvelt részét képezik a tornázásnak, sőt mint műgyakorlatok, a legkiválóbb helyet foglalják el a műtornázásban is. Nem tekintve az utóbbit, általában 4 fő csoportba oszthatók: I. Gyakorlatok függésben; II. Gyakorlatok támaszban; III. A különböző fel- és lemenések; IV. Gyakorlatok vegyes helyzetben, melyhez pl. a különböző forgások is tartoznak. Ravenstein a nyujtógyakorlatokat — tekintettel arra hogy kivitelüknél a fogást (a rúddal való érintkezést) a test mely erre alkalmas része végezi — részletesebben a következő X. csoportra osztja fel: I. Gyakorlatok kézenfüggésben, vagy támaszban; II. Gyakorlatok karonfüggésben vagy támaszban; III. Gyakorlatok szabad térdfüggésben. IV. Gyakorlatok térd- (fekvő) függésben; V. Gyakorlatok lábfej-, sarok- és fekvőfüggésben; VI. Malom (forgás lovagülésben); VII. Gyakorlatok lefüggésben; VIII. Függőmérlegek; IX. Támasz és lebegő gyakorlatok, támaszmérlegek; X. Nyújtóugrások.

Nyújtott támasz. (L. Kézentámasz.)

Oldal. Mint az egyénen, ugy a szeren is megkülömböztet-

jük az oldalakat, még pedig szintén bal és jobb oldalt, sőt némely szeren, mint pl. a rezsutos v. vizszintes létrán stb. alsó és felső-, továbbá a párhuzamos szereknél, pl. a létráknál, korlátnál stb. vagy az egymás mellett használt szereknél belső és külső oldalakat is. Hogy valamely szernek, melyik a bal és jobb oldala — a ló kivételével, melynél a megnevezés állandóan megmarad, — az rendesen attól függ, hogy a gyakorláshoz miként állitjuk magunk elé a szert. Ha a szer, pl. az ugróasztal vagy bak stb. hosszában van előttünk, ha tehát a szer hossztengelye merőleges a mi szélességi tengelyünkkel vagyis midőn mellsőharánt állásban állunk a szer mögött, akkor az ugró-asztal- vagy baknak hossztengelyétől balra eső részét a bal-, jobbra eső részét a jobb oldalának, mig a közvetlen előttünk levő oldalát az innenső-, a távolabbra eső oldalát a tulsó oldalának nevezzük. Hogy a szernek melyik a külső és belső vagy az alsó és felső oldala, ez nem szorúl magyarázatra.

Oldalállás, -függés, -támasz, -ülés. Ez akkor áll elő, ha függés vagy támasz közben szélességi tengelyünk a szer hossztengelyével párhuzamos.



63. ábra

Oldalsor. (63. ábra). (L. Sor.)

Oldalsó. Oldalsónak akkor mondjuk helyzetünket, ha a szer felé a bal vagy a jobb oldalunkkal vagyunk fordulva. Amazt „balsó"- emezt „jobbsó"-nak nezezzük.

Oldalt vagy oldalvást balra (jobbra) nevezzük a mozgást akkor, ha az a test bal (jobb) oldala felé történik.

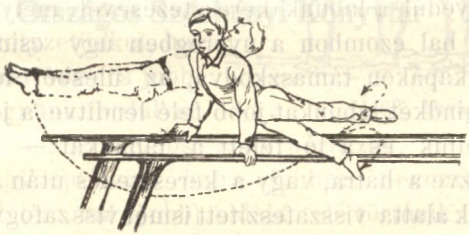
Olló. Ezen első sorban az üléscserének azon módját értjük, melyet lovag vagy terpeszülésből ismét lovag- vagy terpeszülésbe csinálunk a lábunk keresztezésével és az ezután vagy azzal egyidejűleg a testünk hossztengelye körül 1/2 fordulással, továbbá a fogás feladása vagy megfelelő változtatásával. Ezen üléscsere vagyis olló, történhet a kéz mögött vagy kéz előtt és pedig mind a két esetben balra és jobbra is. Ha az ollót a kéz mögött balrafordulással csináljuk, akkor a hátra fellenditett vagy emelt lábainkat úgy keresztezzük, hogy a jobb lábunk a bal alatt ha pedig jobbra fordúlunk, akkor a bal lábunk a jobb alatt feszit el. Ha az ollót a kéz előtt balrafordúlással végezzük, akkor az előre fellenditett vagy emelt lábunk közül

a bal a jobb alatt, ha pedig jobbra fordulunk, akkor a jobb lábunk feszit el a bal alatt. Megjegyzendő, hogy az alúl keresztező lábunk rendszerint valamivel korábban ér le új helyzetébe, mint a felül keresztező és hogy minél határozottabban lökjük el magunkat a kezünkkel és adjuk fel egyszerre a kezdő fogást a fordulással, annál biztosabban esünk le ülésbe és annál jellegzőbben végeztük az ollót. A szerint a mint balra vagy jobbra fordultunk, áll elő az első esetben az „olló balra", a második esetben az „olló jobbra" a kéz mögött vagy előtt. A korláton az ollónak igen sokféle változata lehetséges. Mellőzve a szükséges kézen- vagy alkaron támaszkodásból eredő változatokat pl. hogy csak egy kézen vagy mind két kezünkkel egy karfán, nyujtott vagy hajlitott karral támaszkodunk-e; továbbá, hogy melyik ülésből milyen ülésbe kell az ollónál 1/4 vagy épen 3/4 fordulást csinálni stb. itt, miután az előbbiek nyomán mindez könnyen megérthető és utána csinálható, minden magyarázat nélkül csak a lényegesebbeket soroljuk elő: a) Olló lovagülésből lovagülésbe ugyanazon vagy a másik karfára, a kéz mögött vagy előtt, vagy közlendűlettel a kéz mögül a kéz elé és megforditva. b) Olló lovagülésből terpesz-, oldal-, olló- vagy csavarülésbe és megforditva, bármely esetben az a) alatt elő sorolt változatokkal. c) Olló a hossztengely körül való minden fordulás nélkül, egyedül a lábunk keresztezésével, melyet, pl. a lovon oldalülésből a bal czombon a nyeregben úgy csinálunk, hogy a kezünkkel a kápákon támaszkodva, az ülésből lebegőtámaszba emelkedünk mindkét lábunkat jobb felé lenditve a jobb kezünkkel a fogást feladjuk és a ló felett a lábunkat — a balt a jobb alatt keresztezve a hátra, vagy a keresztezés után a jobb kezünkkel, ha a lábunk alatta visszafeszitett ismét visszafogva a nyeregbe a jobb czombunkra oldalülésbe ereszkedünk, vagy lebegő támaszba maradva balfelé — jobb lábbal a bal alatt — folytatjuk az ollót, mely esetben a bal kezünkkel emelintünk és mint az előbb vagy a nyakra — vagy a nyeregbe oldalülésbe a bal czombra ereszkedünk vagy lebegőtámaszban maradva jobb felé ismét ollót csinálunk. Korláton az ollónak ezen neme is több változatban lehetséges. Igy pl. olló külső oldalülésből a bal vagy jobb czombon; jobb vagy balfelé; kezünkkel a másik vagy mind a két karfán támaszkodva; ülésbe ugyanazon vagy a másik karfára stb.

Ollófelülés. Ezen . felülésnek azon nemét értjük, melylyel valamely szerre ülésbe jutásunkat ollószerüen vagyis a lábunk keresztezésével és a testünk hosztengelye körül való fordulással

eszközöljük. Igy pl. az ollófelülést a széltében levő lóra bal kanyarlati lendülettel ugy csináljuk, hogy a kápákra kézentámaszba ugorva egyidejűleg a páros lábunkat hátra fellenditjük és előbb a mélységi tengely körül balra 1/4 körívben lendülünk, miáltal a ló nyaka fölé mellső lebegő helyzetbe jutunk; ekkor lábunkat keresztezve és a hossztengely körül balra vagy jobbra 1/4 fordulással, a fogás feladása vagy megfelelő változtatásával oldalülésbe egy czombra vagy 1/2 fordulással hátsó lovagülésbe a ló nyakára ereszkedünk vagy esünk, ha t. i. a fogást a fordulással és keresztezéssel egyidejűleg végeztük. Ugyanigy csinálhatjuk az ollófelülést kanyarlati lendülettel jobbra pl. a ló hátára, valamint a kéz előtt is vetődési lendülettel balra vagy jobbra is. Az ollófelülést balra vagy jobbra a szerint nevezzük, hogy merre fordulunk: ha jobbra fordulunk, az „ollófelülés jobbra", ha balra fordulunk, az „ollófelülés balra" áll elő. Az ollófelülésekre több alkalom nyilik a lovon hosszában, mint széltében, de különösen a korlát nyujtja erre a legnagyobb változatosságot „amennyiben ezen nemcsak állásból vagy támaszból, nemcsak kanyarlati vagy vetődési lendülettel, hanem körlendülettel vagy anélkül, a végén vagy a korlát közében, egy vagy páros karfára, oldal,- lovag,- vagy terpesz ülésbe stb. történhet az ollófelülés.

Ollóülés. Szintén a rézsutos ülésnek egy neme, melyet vagy



64. ábra

a kezünk mögött (64. ábra) vagy előtt és vagy csak az egyik vagy egyszerre mind a két czombunkra eszközölhetünk. A korláton az ollóülés a kéz mögött egy pl. haránt támaszban a páros lábunkat hátra fellenditjük vagy emeljük és a bal lábunkkal a jobb lábunk előtt vagy is alatt a jobb karfa felett átfeszitünk és anélkül, hogy a fogást feladnók, a jobb kezünk mögött a bal czombunkra ülésbe ereszkedünk. Ugyanigy csináljuk az ollóülést a bal kéz mögött a balkarfán a jobb czombon vagy mindkét kéz mögött vagy előtt és mind a két karfán is. Megjegyzendő, hogy ha ezen ülés után a testünk hossztengelye körül a fogás feladása

vagy megfelelő változtatásával, közvetlen 1/4 vagy 1/2 fordulatot is csinálunk, akkor már az „ollófelülés“ áll elő még pedig az első esetben oldalülésbe a bal vagy jobb czombon, az utóbbi esetben pedig lovagülésbe.

Orsófogás. Oldal kézenfüggésben orsófogást akkor csinálunk, ha az alkar singcsontja előre, az orsócsont hátra van forditva. Támaszban orsófogás az, midőn az alkar orsócsontja előre és a singcsontja hátra van forditva.

Orsótartás. (L. Kartartások.)

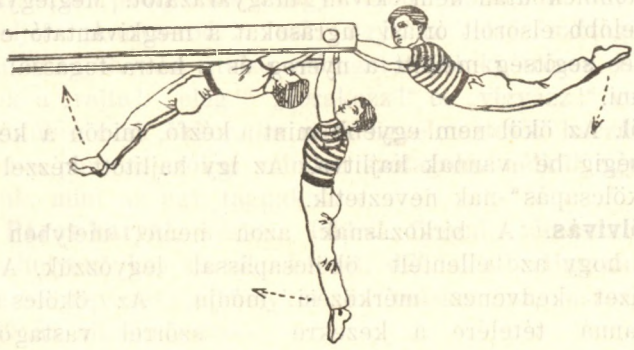
Ostorfellendűlés. Egy neme a fellendűléseknek támaszba, mely a nyujtón ugy áll elő, hogy mellső oldal kézenfüggésben erős ostorlengést veszünk és azon pillanatban, midőn törzsünk hátra és a lábunk előre lendűl — tehát a hátlendűletnél karunkkal is rántva, mellső oldaltámaszba lenditjük magunkat.

Ostorlelendűlés. A lelendűlések ezen neme, pl. a nyujtón úgy jön létre, hogy ha az ostorfellendűlést ellenkezőleg vagyis forditva csináljuk meg, t. i. mellső oldalkézentámaszból lábunkat hátra és törzsünket előre lenditve jutunk le függésbe vagy leugrással a földre állásba.

Ostorlengés. Ezen a lengés azon nemét érjük, mely pl. a nyujtón mellső oldal kézenfüggésben ugy áll elő, hogy mig a lábunkkal előre, egyidejűleg a törzsünkkel hátra-, és midőn a lábunkkal hátra, egyidejűleg törzsünkkel az ostor hullámos mozgásához hasonlóan előre lendűlünk, mely által az egész testünk előre-hátra rövid lengésbe jön. Az ostorlengés kisebb határok közt oldalt is végezhető.

Oszlop. Több sorból álló tömeget, melyben a sorok egymáshoz épen olyan rendi viszonyban állanak, mint az egyes sorokban a tagok, oszlopnak nevezzük.

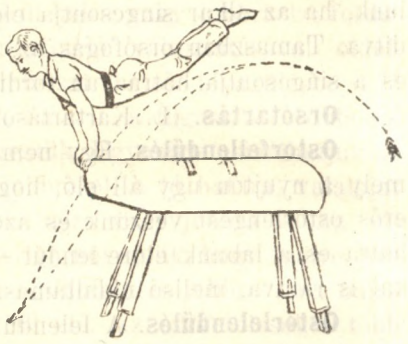
Óriáskelep. (L. Kelepforgás). (65. ábra.)



65. ábra

Óriás kelepátlendűlés, óriás kelepfellendűlés, óriás szabad kelepfellendűlés. (L. Kelepfellendűlés).

Óriás ugrások. E néven nevezzük általában mindazon átugrásokat, melyek a ló hosszában történnek. Pl. a) Az „óriás terpeszugrás előre". (66. ábra). Erős rohanás és páros lábú felugrás után a lábak hátra fellenditésével a gyakorló a ló nyakára (a nyeregbe vagy a hátára) támaszba ugrik s a következő pillanatban kezeivel magát ellökve előre leterpeszt hátsó állásba a ló elé. b) Az „óriás terpeszugrás hátra". Kivitele mint az a) alatt, csakhogy a gyakorló támaszba ugrás után a hossztengely körül balra v. jobbra 1/2 fordulatot téve hátrafelé terpeszt le, egyidejűleg a fogást változtató kezek újabb ellökésével a ló elé mellső állásba. c) Az „óriás ugrás haránterpesztéssel" vagy másképen „óriás ollóugrás", kivitele mint b) alattié, azon különbséggel, hogy ebben a gyakorló a hossztengely körül balra (v. jobbra) csak 1/4 fordulatot tesz és haránt terpesztve (a bal v. jobb lábát feszitve előre) oldalvást ugrik a ló elé jobbra v. bal oldal-állásba. d) Az „óriás átfordúlás" úgy jön létre, hogy a tornász egy erőteljes rohanás és elugrás után a ló nyakára — hajlitott vagy nyújtott karral — kézenállásba ugrik és további 1/2 fordulattal — a szélességi tengely körül hátrafelé a kezekkel egyidejűleg ellökődve a ló elé hátsó állásba ugrik le. e) Az „óriás macskaugrás". f) Az „óriás huszárugrás". g) Az óriás guggolóugrás", stb. az előbbiek után nem kiván magyarázatot. Megjegyzendő, hogy az előbb elsorolt óriási ugrásokat a megkivántató előgyakorlatok és segitség mellett a nyereg és a hátra fogással is elő lehet venni.



66. ábra.

Ököl. Az ököl nem egyébb mint a kézfő, midőn a kézújjak a lehetőségig be vannak hajlitva. Az igy hajlitott kézzel adott lökés „ökölcsapás"-nak neveztetik.

Ökölvivás. A birkozásnak azon neme, melyben az a czélunk, hogy az ellenfélt ökölcsapással legyőzzük. Az angol nemzet kedvencz mérközési módja. Az ökölcsapások ártalmatlanná tételére a kezekre — szőrrel vastagon ki-

bélelt, szarvasbőrből készült — boxkeztyűk használtatnak. A régi görög athléták eleinte csupasz ökölle vivtak (boxoltak) majd szijjal fedték be alkarjukat és öklüket, sőt ólom vagy vas darabokat is kötöttek rá, mig végre a „pánczél keztyűk“ (caestus) használatával borzasztó tulságba csaptak át. A lökések csak a fejre és a felső testre vannak megengedve. Az alsó testre mért csapások illetlenek, a karokra kapottak pedig mérközésekben nem számitanak. A kiállás vivóállásban rendszerint a jobb karnak előrenyujtásával a balkarnak pedig — mely leginkább a védést teljesiti — a gyomorra hajlitásával történik. A támadásban és védelemben az előre vagy hátra ugrások, valamint a törzs és fej előre — hátra vagy oldalt hajlitásai nevezetes szerepet visznek; a lökések adását vagy védését pedig a tőrvivásban hasonló módon gyakorolják.

Ölrebirkozás. A birkozás ezen neme úgy áll elő, hogy az ellenfelek egymást csak derekuknál átölelve iparkodnak a földhöz vágni. Mint a legtöbb birkozási nemek, ugy az ölre birkozás is történhet: vagy előzőleg megadott fogással vagy anélkül; a mikor is előbb a fogást meg kell nyerni, a mi már az előbbinél nagyobb gyakorlottságot kiván. A tisztán ölre birkozásnál a derék átölelése fél — vagy egész fogással történhet. Az egészfogással ellenfelünk derekát annak mindkét karja alatt öleljük át, a mi ránk nézve nyereségesebb; mig a félfogással csak az egyik karunk van alul és a másik felül, tehát az ellenfelünkkel egyenlően.

Parancsszó. A parancsszó a vezérlésnek azon része, melyre a gyakorlatok csinálása megkezdődik vagy befejeztetik. Parancsszónak lehetőleg mindig egy tagú szavakat használunk. Ha egy tagú szó a parancsszó pl. „állj!“ „nézz!“ „lépj!“ stb. úgy a többi vezérszavaknál hangosabban, keményen és röviden ejtetik ki. Ha pedig két vagy több szótagból áll, mint pl. „in-dulj!“ „kanya-rodj!“ stb. ugy az első szótagokat kissé húzva mondjuk s az utolsó szótagot ejtjük ki erősen. Kivételt képeznek a „rajta!“ „elég!“ „sorakozz!“ és „vigyázz!“ vezérszavak. E legutóbbi csak akkor, ha mint figyelmeztetőt használjuk, különben e parancs-szókat minden szótagolás nélkül ugy hangsulyozzuk, mint az egy taguakat.

Páros-karral, kézzel, lábbal függni, támaszkodni, lökni stb. e helyett: két karral, -kézzel, -lábbal stb. Használható mind a két megnevezés; némelykor ez máskor az, aszerint, mikor melyik az alkalmasabb.

Páros térdben és térden fellendülés, forgás, lelendülés. L. Térdfüggés.)

Pedzés. Ha gyakorlás közben valamely testrészünkkel a szert egy pillanatra merőlegesen érintettük, ezt „pedzés"-nek, ha pedig rézsutosan, ezt „csusztatásnak nevezzük.

Pihenj! Parancsszó, melyet mint az egy tagú parancsszókat röviden és keményen ejtjük ki és a melyre feszes vagy erőltetett cselekvésünket a magunkra nézve kényelmesebbet cseréljük fel. Pl. a fárasztó alapállásból pihenő állásba, a lépésttartó ütemszerü járásból az ellenkezőbe, a feszes tartásból a feszt elen, kényelmes tartásba stb. megyünk át; mig a „vigyázz!" szintén parancsszóra ezeket épen megforditva kell megcsinálnunk. — Megjegyzendő, hogy a pihenj vezérszóra még a rendes beszélgetés vagy egyéb kisebb nemü szükséges, de a rendet nem rontó cselekvések is megengedhetők.

Pókjárás. (L. Járás.)

Pótfogás. Ezen ama cselekvést értjük, ha pl. a nyujtón kézenfüggésben lengünk és az előlendületnél a fogásunk egészen az ujjakra fordul — a mi rendesen a biztonság rovására esik, akkor a hátlendületnél a fogást megújitjuk vagyis pótoljuk. Épen ily pótfogásra van szükségünk a forgásoknál is, kiválóan a kelepeknél, mikor támaszból támaszba fordúlunk, pl. a kelepfellendülésnél vagy pedig az óriás kelepnél.

Pózna. (L. Mászó rúd.)

Pördités. Midőn valamely kézi szert, pl. az „ötven fontost" stb. ugy dobunk fel vagy le, hogy az saját tengelyei körül két vagy többször megfordul.

Rajta! A legjelentékenyebb parancsszó, minthogy a járást és futást kivéve, minden közös (szabad) gyakorlatot ezzel vezérelünk vagyis erre kezdik meg, ha azt folytatólagosan egyenlő időközökben akarjuk végeztetni. A „rajta!" kimondása után a magyarázó vezérszó által jelzett mozgást rögtön megkezdik s a megjelölt lassú-, rendes- vagy gyors ütem betartása mellett — akár számlálunk vagy jelzünk közben, akár nem — addig folytatják, mig azt a vezérlő, bármely ütemnél vagy mozgásnál ezzel a vezérszóval „elég!" meg nem szünteti. Rajta! által kezdetjük és „elég!" parancsszó által szüntetjük be a mozgást akkor is, ha járás- vagy futással összekötött valamely közös (szabad) gyakorlatot ellentétesen végeztetünk; t. i. midőn egyidejűleg az egyik tornász (sor, oszlop) járást, a másik pedig valamely taggyakorlatot csinál. (L. bővebben „Tornaügy" VI. évf. 1889. január 15.

számában „A rajta és némely más vezérszó“ alatt. Maurer János).

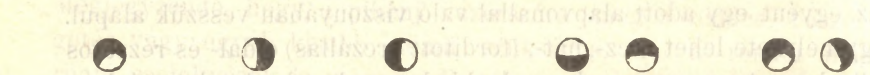
Rendek. A tornászok, a kik párokba vannak állitva, rendeket képeznek.

Rendes lépés. (L. Lépés).

Rendes ütem. (L. Ütem).

Rendgyakorlatok. Matolay szerint „azon gyakorlatokat melyek által a tornászokat bizonyos vonalakba, sorokba, rendekbe, oszlopokba állitjuk, ezen felállitást változtatjuk, vagy a sorokkal, rendekkel, oszlopokkal mozdulatokat vitetünk véghez“: rendgyakorlatoknak nevezzük. (L. bővebben Maurer János „A tornázás története.“) A rendgyakorlatok rendszeres lefejtéséhez az egyént egy adott alapvonallal való viszonyában vesszük alapúl. Igy helyzete lehet arcz-, hát-, (forditott arczállás) oldal- és rézsutos állásban. Azon mozgások, melyekkel a rendgyakorlatokat véghezviszszük vagy vitetjük egyenként mind feltalálhatók a szabadgyakorlatokban és magukban véve oda is tartoznak, mig a rendgyakorlatokban csak eszközül szolgálnak. Bár lényegében a rendgyakorlat mind egyféle, de tekintve az azok által elérendő czélt, több nemeit különböztetjük meg, melyek közül a tornászat-, katonaság- és a tánczművészet (ballet) rendgyakorlatait emlitjük fel csak. Nem tekintve az elérendő czélt, a tornászati rendgyakorlat a rendszer és módszer által is különbözik amazoktól. Mert mig a tornászati rendgyakorlat meghatározott alapból kiindulva, az összes lehető rendgyakorlatokat rendszeresen kifejtve felöleli, úgy hogy annak végtelen változataiban az összes rendgyakorlatok nemei feltalálhatók, addig pl. a katonaság ezekből csak annyi anyagot és csak olyanokat használ, melyek a harczászat szempontjából a hadi tudományok technikai kivitelére alkalmasak, Mindazáltal megjegyzendő, hogy honvédelmi szempontból és a mennyiben ezt a miniszteri tanterv is elrendeli, a katonai rendgyakorlatok elemi részét egészen külön épen ugy alkalmazva és ugyanazon vezérszavakkal, mint azt a honvédség számára irt szolgálati könyvekben olvashatjuk — az iskolai tornázásban gyakoroljuk. Bár e mű kitüzött czélján nagyon tul megyünk, ha a tornászati rendgyakorlatok rendszeres levezetéséről, használásáról és vezérléséről is irunk, de az ügynek vélünk szolgálatot tenni, midőn még röviden a következőkről teszünk említést. Az összes rendgyakorlatok rendszeres levezetésére valamint e gyakorlatok elnevezése és vezérlésére az egyes egyént és annak előre meghatározott alapfelállitását vesszük alapul. Az egyén-

nek megkülömböztetjük: a) „hosszuságát“, b) a „mélységét“ (t. i. a melltől a hátgerinczig való vastagságát), c) a „szélességét“ (válltól-vállig), d) a „rézsutosságát, e) az „arczát“, f) a „bal“ és „jobb oldalát“, g) a „hátát“. Határozzunk meg most már a földön képzelt és bármely irányu egyenes vonalat. Állitsuk fel az egyént, pl. alapállásban ugy, hogy szélességi tengelye az adott vonallal párhuzamos legyen. Már maga ezen felállitás egy rendgyakorlat. Az egyén ezen felállitását kiindulásul véve, nevezzük azt „arczállásnak“. Tekintettel arra, hogy ő ezen állásából több vagy kevesebb fordulással az adott vonalhoz viszonyitva más más helyzetekbe jut, keletkeznek a külömböző állásai, melyeket itt felsorolunk:



Kiindul. állás. 1/4 ford. jobbra. 1/4 ford. balra. 1/2 ford. balra v. jobbra. 1/8 ford. balra v. jobbra.

Arczállásból balra v. jobbra oldalállásba a 1/4 ford. igy vezéreljük: „balra v. jobbra át!“ Forditott arczállásba pedig, mely hacsak külön nincs rendelve jobbra, úgy mindig balra végzendő, igy: „hátra-arcz!“ Oldalállásból arcz vagy forditott arczállásba a 1/4 ford. igy: „balra vagy jobbra-arcz!“ mig a 1/2 fordulást, vagyis ismét oldalállásba igy: „hátra-arcz!“ — Forditott arczállásból és kiindulási vagyis arczállásba a 1/2 ford. mely szintén hacsak külön nincs rendelve jobbra, úgy mindig balra végzendő — igy: „előre-arcz!“ oldalállásba pedig igy: „balra v. jobbra-át!“ Rézsutos állásba, tehát az 1/8 ford. bármely állásból mindig igy: „1/2 bal! v. 1/2 jobb!“ Mig rézsutos állásból, ha arcz v. forditott arczállásba akarjuk vezérelni; igy: „balra — v. jobbra-arcz!“ ha pedig oldalsort, akkor igy: „balra v. jobbra-át!“ Az egyén a fent elősorolt bármely állásában előre vagy hátra, oldalt balra v. jobbra és rézsutos irányban mozoghat tova, még pedig bármely menet vonalban. Ha már most ily módon több egyén sorakozik egymás mellé, elé v. mögé: keletkezik a sor; több sorból az oszlop, melyekre ugyanazon szabályok állanak.

Repülés. A repülés azon mozgási mozzanat, melyben a test minden támaszkodást vagy függést elhagyva, rövidebb vagy hosszabb ideig minden érintkezési pont nélkül szabadon lebeg vagy repül. Igy pl. a minden szabad el- és leugrás közti mozgás; a futás közben minden lépés után bekövetkező mozzanat stb. (L. bőv. Ugrás.)

Rézsut. Rézsutosnak nevezzük a mozgás irányát akkor, ha

a mozgás, pl. a járásnál, a függésben vagy támaszba lengésnél stb. előre és egyidejűleg oldalt vagy hátra és egyidejűleg oldalt, vagy ha pl. a taggyakorlatoknál sem függőleges, sem vizszintes, hanem a kettő között történik. Ehhez hasonlón jönnek létre a rézsutos helyzetek, mint pl. a „rézsutos állás“, a „rézsutos ülés“ és a „rézsutos kartartások“ stb. és ezen az alapon jelzünk e néven némely szereket is.

Rézsutos állás. (L. Rendgyakorlatok.)

Rézsutos kötél. (L. Kötél.)

Rézsutos létra. (L. Létra.)

Rézsutos magastartás-, mélytartás (L. Kartartások.)

Rézsutos rohanás. (L. Rohanás).

Rézsutos sor. (L. Sor).

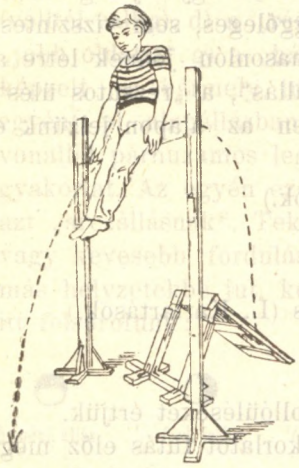
Rézsutos ülés. Ezen a csavar- és ollóüléseket értjük.

Rohanás (roham). Ha valamely gyakorlatot futás előz meg, úgy a neki futást rohanásnak nevezzük s azt mondjuk, hogy a gyakorlatot rohanással végeztük. A rohanás lehet egyenes és rézsutos irányú, rövid és hosszú, gyenge és erős. Egyenes, ha a megfutott út merőleges a szerre; rézsutos, ha hegyes szöget képez vele; rövid, ha a lépések száma nem több hatnál; hosszú, ha a lépések száma több ennél (12—18); gyenge, ha a futás sebessége mérsékelt és erős, ha a neki futás sebessége nagy.

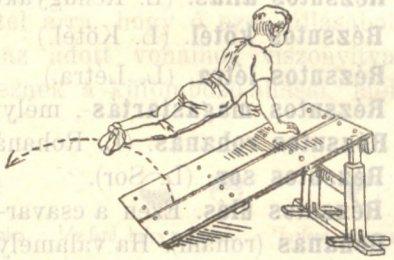
Rézsutosdeszka. A rézsutosdeszka 35—40 mm. vastag, 3 m. hosszú, 2—3 szál összesen 80—90 cm. széles fenyődeszkából készült lap. Megerősitése — erre külön készült-állványra történik, melynek rámája fel- és leemelhető úgy, hogy a rá erősitett rézsutosdeszka lejtését 20—80 fokig tetszésünk szerint változtathatjuk. Külön állvány hijában megfelelően a nyújtórúdra, lóra vagy a bakra is erősithetjük.

Rézsutosdeszka gyakorlatok. A rézsutosdeszkán végezhető gyakorlatok a következő főbb csoportokba oszthatók: a) a különféle fel- és lemenések (pl. előre, hátra, oldalt, guggolva, lábfeszitéssel, lábujjon, sarkon, terpesztéssel, fordulatokkal stb.); b) a fel- és lefutások mint „rohanó-futások“; c) az oldalt és átugrások (67. ábra), mint „rohanó-ugrások“, melyek távolra és mint magas ugrás is gyakorolhatók; különféle tartások- és fordulásokkal s végre a földre leugrás helyett mint rohanóugrások az asztalra, ugró-zsámolyra stb. mind ezeket egy vagy páros lábbal; d) a fel- és leszökdelések egy és páros lábon; e) a vegyes ugrások helyből vagy rohanással (pl. vetődés, ka-

nyarulat, guggolás, terpesztés, átfordulás tigris ugrás (68. ábra) stb.); és végre f) a külömböző támaszgyakorlatok, (pl. mérleg, kézenállás, fejenállás stb.) Megjegyzendő, hogy mindezen gyakorlatok nehezitése, betetőzése az által érhető el, hogy a deszka lejtési sikját jobban és jobban emeljük, vagy



67. ábra.



68. ábra.

más szerekkel, (pl. nyujtó, ugró-mércze, ugró zsámoly) összeköt-jük. E gyakorlatok nagyobb részét két tornász egy deszkán egyidejüleg is végezheti.

Rohanó-ugrás-nak nevezzük, általában azon ugrásokat, melyek valamely lejtőn fel vagy lefelé, (mint pl. a rézsutos deszkán is) történnek.

Rövid lépés. Rövid lépés alatt átlag 0·33 méter hosszuságot szoktunk érteni.

Rúdhinta. A gyűrűhintához teljesen hasonló szer, azon külömbséggel, hogy a gyűrűk helyett egy 50—75 cm. hosszú, 25—32 mm. átmérőve! biró fából vagy vasból készült rúd van a két kötél (-szíj, heveder stb.) végére vizszintesen és szilárdan t. i. hogy saját hossztengelye körül ne forogjon — megerősitve.

Rúdhinta gyakorlatok. A rűdhintán végezhető gyakorlatok kevés kivitellel ugyanazok, mint a nyujtógyakorlatok.

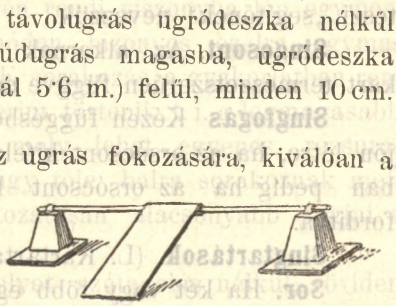
Rúdugrás. (69. ábra). Rúdugrásnak nevezzük az ugrás azon módját, midőn magasba, távolra vagy mélyre az ugró rúd használatával ugrunk. A rúdugrás a nehezebb ugrási nemek közé tartozik s gyakorlása bizonyos előgyakorlatokat és megfelelő, legalább is II. fokú előképzettséget igényel. Nem tekintve a külömböző rúdugrási módokat, melyeket egy gyakorlott rúdugró könnyen magától is



69. ábra.

kitalál, a magas vagy távolra való ugrásnál a szabályszerű eljárás a következő: az ugrórudat hegyezett végével magunk előtt előre és lefelé rézsutos helyzetben tartjuk. A fogás mind a két kezünkkel alsó. Az alább fogó karunkat mérsékelten, a feljebb fogó karunkat erősen hajlítjuk. Hogy az alúl fogó kezünk a rúd alsó hegyezett végétől mily távolra fogjon, vagy mint rendesen mondani szokás, hogy a fogás mily magas legyen, az átugrandó magasság vagy távolság nagyságától függ. Kisebb ugrásnál alantabb, nagyobb ugrásnál fentebb fogunk. Az elugrás, a rúd egyidejű letűzésével egy lábbal történik. Az elugrás után rögtön, karunk közvetitésével egész testsulyunkkal a rúdra nehezedünk s lábunkat magasra vetve, ivben emelkedünk fel, mig a rúd a függőleges helyzetét elérte, melylyel egyidejűleg a hossztengely körül balra v. jobbra $\frac{1}{2}$ fordulatot teszünk s magunkat a rúdtól ellökve (miáltal a rúd vissza dől) és derekunkat homoritva ugrunk le arczczal az elugrási pont felé fordult állásba. Megjegyzendő, hogy a rúd helyzete és iránya rohanás közben is megmaradjon és ne vitessék oldalt; hogy a letűzés teljesen a rohanás és az elugrási vonal irányában történjék, mert ha attól oldalt eltér, a test sulya nem lehet a rúdon és igy az ugrás sikertelen; hogy ha az ugrás bal lábbal történik, a bal kéz fog alul és akkor az elugrás és emelkedés közben a rúd a tornásznak a bal oldala mellett (tehát a tornász a rúdtól jobbra) legyen és a $\frac{1}{2}$ fordulat balra történjék; hogy ha pedig a jobb kéz fog alúl, akkor a jobb lábbal történik az elugrás és ez esetben az emelkedés közben a rúd a tornász jobb oldalán lesz és a fordulás is jobbra fog történni. A rúdugrás deszkával és anélkül is gyakorolandó. A rúd letűzésének távola az elugrási helytől a fogás magassága és az ugrás nagyságától függ; magas ugrásnál legczélszerűbb a 2·5 távolság, mig a távolra ugrásnál minnél messzebb, annál jobb. 3 m. magasugrás, 7 méter távolugrás ugródeszka nélkül szép eredmény. Versenynél a rúdugrás magasba, ugródeszka használatával 1·8 m. (távolúgrásnál 5·6 m.) felül, minden 10 cm. 1 pontot számit.

Rúgódeszka. (70. ábra.) Az ugrás fokozására, kiválóan a vegyes ugrásokra alkalmas, magas szereknél, pl. lónál, korlátnál stb. czélszerűen alkalmazható. Részei a következők: a) egy 4 m. hosszú a kocsirúdhoz hasonló gömbölyű rugalmas rúd, mely közepén, vastagabb s a két vége



70. ábra.

felé egyenletesen vékonyabbra van faragva; b) 50—80 cm. széles és 1·6 m. hosszú deszkalap, melynek egyik véglapjára a deszka széltől egy-egy oldalon 10 cm. hosszabb lécz van erősitve, mely alúl homorúan ki van gyalulva, hogy a rúd, melynek a közepére feltétetik, beleilljék. A rúdhoz a deszkát a lécz végeinél fogva kis újjnyi vastag kötéllel kötözzük meg. Más megerősitési mód nem ajánlatos, mert idővel mind megtágul és elromlik, mig a kötelet ha meglazúl, újra meglehet szoritani; c) a rúd az igy ráerősitett deszkával, külön e czélra készült 45—50 cm. magas 2 tőkére teendő, melyhez a rúd végét szijjal vagy nyitható vaskapocscsal erősitjük meg, hogy arról használatkor le ne csuszszék.

Sarkazni. Midőn a lábszárat térdben oly mértékben hajlitjuk, hogy ezáltal a sarok a fart érinti.

Sarkazó futás, -járás. Ezen azt értjük, mikor futás- vagy járás közben sarkunkkal érintjük a farunkat.

Sarkazó ugrás. Egy vagy páros lábbal való elugrás után repülés közben sarokkal érinteni a fart. A helyben páros lábbal való sarkazó-ugrás mennyisége mutatja az erőpróbánál a lábizmok gyakorlottságát.

Sarkon-állás, -járás, -futás, -fordulás. Mikor az emlitett cselekvések közben a földet csak sarkunkkal érintjük és igy testünk sulyát egyedül a sarkunk által tartjuk fel.

Sarkonfüggés. (Lásd Függés.) Midőn pl. a nyujtón kézen kivül a sarkon is függünk. Ha minden egyéb testrészünk segitsége nélkül, pusztán a sarkunkon függünk, ezt „szabad sarkonfüggés"-nek nevezzük.

Segitség. Ha tornázás közben valamely nehéz vagy veszélyesebb gyakorlatnál a gyakorlót a kivitelben támogatjuk vagy az eséstől óvjuk, ezen eljárásunkat segitségnek és azt, a ki teszi „segitőnek" nevezzük.

Singcsont. Az alkarnak azon egyik csontja, mely ha a kart természetszerűen függve nagy újjal előre tartjuk: hátul van.

Singfogás Kézen függésben. pl. a nyujtón singfogás akkor jön létre, ha az orsócsont kifelé és a singcsont befelé-, támaszban pedig ha az orsócsont hátra és a singcsont előre van forditva.

Singtartások. (L. Kartartások).

Sor. Ha két vagy több egyén bizonyos rendi viszonyban — akár közvetetlen, akár bizonyos távolságban — egymás mellé, elé vagy mögé sorakozik, származik a sor. Az egyes

egyének a sornak „tagjai“. A sorral végezhető rendgyakorlatok levezetése megnevezése és vezérlése ugyanazon alapon történik mint azt a rendgyakorlatoknál az egyes egyénre vonatkozólag elmondottuk. Hasonlóan az egyes egyén állásaihoz, megkülömböztetünk arcz- bal- és jobb oldal-, forditott arcz- és rézsutos sorokat. Arczsor az, melyben két v. több egyén arczállásban áll egymás mellett. Az arczsorban megkülömböztetjük a „középet“. a középtől jobbra állókat mint a sor „jobbszárnyát“ és a középtől balra lévőket mint a sor „balszárnyát“. Az arczsort rendesen ezen vézérszóra „sorakozz !“ képezzük. Az arczsornak a bal vagy jobb szárnyán a jobbra vagy balra a legszélül álló tagját „jobb“- vagy „bal szárnyegyénnek“ nevezzük. Oldalsor az, melyben két vagy több egyén egymás mögött vagy előtt áll. Arczsorból oldalsort „jobbra (balra) át vezérszó által képezünk; oldalsorból arczsorba: „jobbra (balra) arcz!“ vezérszó által állitjuk tornászainkat. Megjegyzendő, hogy az oldalsort, ha a jobb szárny áll elől „jobb oldalsornak“, ha a bal szárnya áll elől „bal oldalsornak“ és hogy bármelyik oldalsorban a legelől álló egyént „elsőnek“, a legutólsót „utólsónak“ nevezzük. A forditott arczsor ugy áll elő, ha arczsorból balra vagy jobbra $^1/_2$ fordulást csináltatunk, a mikor is a sor tagjainak arcza épen oda jut, a hol arczsorban állva épen a hátuk volt. Vezérszó: „hátra-arcz!“ és ebből visszaforditva: „előre-arcz!“ Rézsutos sor az, ha rézsutos állásban két vagy több egyén egymás mögé vagy elé akként sorakozik, hogy egyik egyén a másikat csak egy, még pedig az ellenkező vállal, pl. a jobb vállal takarja. Arcz-, forditott-arcz- és oldal sorból rézsutos sort ugy alakitunk, ha pl. $^1/_8$ fordulatot vezérlünk jobbra vagy balra igy: „sor, féljobb! vagy félbal!“ ebből ismét az eredeti sorba „balra (jobbra) arcz!“

Sorakozni. Midőn több egyén rendi viszonyba lép egymással; t. i. előre megállapitott módon bizonyos czélra egymás mellé, mögé, vagy elé összeáll. E sorakozás a gyakorlatban rendesen a tagok testmagassága szerint történik t. i. a legmagasabb egyén az alakitandó vonalon — mely lehet egyenes, rézsutos vagy körvonal — jobbról áll s úgy tőle balra sorakoznak melléje ugyanazon állásban a fokozatosan alacsonyabb tagjai a sornak.

Sorakozz! Parancsszó, melyet szótagolás nélkül, röviden és hangosan ejtünk ki s melyre 1, 2, 3, stb. sorba (sorokba, oszlopba, csapatokba vagyis mint azt előre megszabtuk) történik a sorakozás.

Sorbontás. Midőn a sort valamely rendgyakorlat, pl. kisorakozás, fejlődés stb. több külön álló sorba osztjuk. Pl. ha négyesekre beosztott arczsornak igy vezérlünk: 2-sök két, 3-sok négy, 4-sek hat lépést előre in-dulj! akkor ezáltal 4 külön álló arczsort alakítottunk.

Sornyitás. Ezen azt értjük, mikor a sorban a tagok vagy a sorok és az oszlopokban a sorok — vagy a tagok is — egymástól bizonyos távolságra eltávoznak.

Sorok. (L. Oszlop.)

Sorrend. Valamely dolgoknak egymásután való következése.

Sorvonal. Ha két vagy több arcz-sor egymás mellett vagy több oldalsor egymás mögött ugy áll, hogy a sorok egyes tagjai mind ugyanazon vonalban állanak.

Sulydobás. (71. ábra.) Valamely sulynak különböző módokon pl. egy vagy páros kézzel helyből vagy rohanással. előre, hátra vagy oldalt, magasra vagy távolra stb. való dobása. Versenynél 17 klg. sulylyal való dobásnál a 4 m. tul minden 20 cm. egy pontot számit.



71. ábra.

Sulyemelés. Hogy tágabb általános értelemben mit nevezünk sulyemelésnek, magyarázatra nem szorul. Tornászati értelemben sulyemelésen az emelésnek a következő módját értjük: egy karral, — a tornász nyujtott lábszárral és karral törzshajlitást csinál előre annyira, hogy a suly a földtől 45 cm.-re legyen (mértékül legjobb, ha a magasságban egy pl. ugrózsinórt feszitünk ki, melyet az emelő minden emelésénél érinteni tartozik) ezután törzsnyujtást csinál egyidejü karhajlitással lassan, rántás vagy lendület nélkül a mellhez emeli a sulyt; innen a lábak és a derék hajlitása vagy a szabad váll leeresztése nélkül lassan, függőlegesen feltolja a sulyt egész a zsinór érintéseig és ezzel befejezett egy emelést, mely után ismét a mellre, fel és vissza, folytatva következik a második, 3-dik stb. — Megjegyzendő, hogy az emeléseknek szabály szerint szünet nélkül egyenletes mozgással kell történniök. Páros karral szintén ugy emelünk. A sulyemelő versenyeknél 25 klg. sulynak egy karral való és 37·5 kg. sulynak két karral való minden ily módon való kétszeri emelése számit 1 pontot. Ha a sulyemelést az emlitett

testtartással csak a melltől magas tartásba és vissza csináljuk, ezt „sulytolásnak“ nevezzük.

Sulygyakorlat. E néven nevezzük mindazon különböző emeléseket, dobásokat, lenditéseket, melyeket elkezdve a legegyszerűbb sulylyal vagy mesterségesen készült, pl. erőmérő eszközökkel végezhetünk. A mennyiben a sulygyakorlatok kezelésében szintén lehet bizonyos rendszerrel eljárni, tehát a csapattornázásban is alkalmazható. A gyakorlatok nehézségük szerint fokokra oszthatók. Legkedveltebb sulygyakorlatok vannak a különböző sulyú vasrudak, 16—30 klg. sulyzók és a régi körtealakú, fogásra alkalmas karikával ellátott „50 fontosakkal.“

Sulyzó. Kézi szer, mely a marokkal könnyen átfogható henger által egybekötött, különböző (1—100 klg.) sulylyal biró, két vasgömbből áll. Az 1—5 klg. sulyzók a közös (szabad) gyakorlatoknál, a nehezebbek a sulyemeléseknél és sulytolásoknál használtatnak.

Sulyzó-gyakorlatok. Azon közös (szabad) gyakorlatok, melyeket 1—5 klg. sulyzókkal végezünk; egyenlő a taggyakorlatokkal.

Svajczi birkozás. A svajczi birkozáson (schwingen) a svajcziak és tiroliak azon kedvelt birkozási módját értjük, melynél az ellenfelek egy külön e czélra készült nadrágon (L. Birkozónadrág) egyenlő alapfogással, t. i. a jobb (bal) kézzel hátúl a derékon levő szíjat, a bal (jobb) kézzel a bal (jobb) czombon feltürt nadrág szárát fogva, a legkülömbözőbb erőkifejtések, de kiválóan lendületes mozgásokkal és a gáncsok összes nemeinek használatával igyekszenek egymást a földhöz vágni. A kiállás az előbb leirt fogás után a törzs erős előre hajlitásával történik; a láb legczélszerűbben terpeszállásban minél messzebb, az ellenféltől, minél hátrább tartassék. A birkozás folyama alatt vagy mindjárt a kiállásnál is a térdelés vagy vegyes állás meg van engedve, sőt ha az előjövő esélyek szerint czélszerűnek mutatkozik, a fogás is változtatható. A birkozás győzelemmel csak akkor van eldöntve, ha az ellenfél a földre háttal vagy ülésbe dobatott le.

Svédtornázás. Svédországban keletkezett s innen vette nevét. Feltalálója Ling Péter H. volt. Rendszerét — eltérően a német tornázástól — nem a gyakorlati tapasztalatokra, hanem önállóan, egészen tudományos alapra, főleg a boncztanra fek-

tette. Különös tekintettel volt a szervezet fejlesztésére orvosi szempontból t. i. csak azon izmokat gyakorolni, melyek erőben vagy fejlődésben a többitől elmaradtak s ezért kiválóan alkalmazta az ellentállási gyakorlatokat; másodszor az egyszerűségre. Minden izomnak meg volt a maga gyakorlata s ezért minden egyébb más mozgási formát mellőzött, sőt az egyszerűséget a szerekre is át vitte, a mennyiben a korlátot, lovat, bakot stb. mint támaszkodásra való szereket a nyujtóval vélte helyettesiteni, szóval a változatosság mellőzésével csak a legszükségesebbre szoritkozott. Ling e rendszerre még Németországban is pártolóra talált Rothstein Hugóban. Ma már csak a gyógyitó gymnastika veszi hasznát.

Szabadbirkozás. A szabadbirkozás betetőzője az összes birkozási gyakorlatoknak, melyektől abban külömbözik, hogy mig amazoknál a kiállás, támadás, védelem és fogások többé kevésbbé korlátozva vannak, ennél mindezekben, mind a csel vetésekben (a tisztesség határain belül) a legnagyobb szabadság engedhető meg. Gyakorlása több oldalú ügyességet és a birkozási nemek ismeretét s azokban való jártasságot kivánja s amennyiben a tornázás főczélja az, hogy az egyént az életre is elő készitse, úgy a szabadbirkozás egyik fontos tényezője marad a közös (szabad) gyakorlatoknak. Azon általános ismeretek, melyeknek tudása a támadás vagy védelemnél ezen birkozási nemben szükségesek, a következők: a) a birkozó állások; b) a külömböző fogások; c) az emelések, ledobások, letörések és lenditések; d) a gáncsok különféle nemei stb., melyek egyenként mint előkészitő gyakorlatai a birkozásnak ismeretesek.

Szabadgyakorlatok. Azon mozgások, melyek szabadon, minden szer nélkül, a pusztaföldön végeztetnek. Sok oldalúságuknál fogva a német tornázás szerint a következő alsóbb osztályokba sorolhatók: I) állási-, II) tag-, III) tovamozgás közben való-, IV) ellentállási-, V) birkozási-, VI) mű- és VII) társasgyakolatokra.

Szabad kar, -láb, -kéz. Melyek a szeren való tornázás közben nincsennek a szerrel érintkezésben.

Szabadkelep. (L. Kelepforgás a) alatt.)

Szabadkelep át- és fellendűlés. (L. Kelepfellendűlés).

Szabadmalom. (L. Malom.)

Szabad-sarkonfüggés. (L. Sarkonfüggés.)

Szabadtámasz. (72. ábra,) Ha kézen vagy karon támaszkodva a láb és törzs nem érintik a szert.

Szabad támaszmérleg. (73. ábra.) (L. Mérleg.)

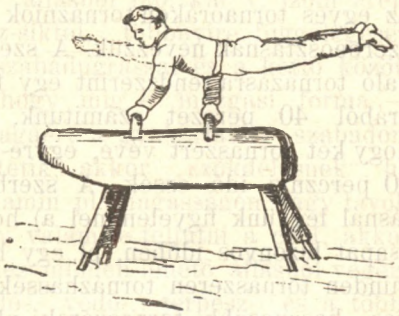
Szabadtérdben fellendűlés. (Lásd Térdben fellendűlés.)

Szabadtérdben forgás. (L. Térdben forgás.)

Szabadtérdben függés. Midőn a tornász egyedűl egy (74. ábra) vagy páros (75. ábra) térdhajlásban függ, a kéz vagy karok segitsége nélkül.



72. ábra.



73. ábra.



74. ábra.



75. ábra.



76. ábra.

Szabadtérdben függésből leugrás. E gyakorlatot nyugodt szabad térdben függésből minden lengés nélkül csináljuk.

Szabadtérdben lelendűlés. (76. ábra.) Ezen gyakorlatot pl. a nyujtón ugy csináljuk, hogy szabadtérdben függve lengünk és vagy az elő-, vagy a hátlendületnél térdünkkel a függést elbocsátva, megfelelő t. i. előre vagy hátra fordúlattal a szélességi tengely körül derék-homoritással a földre állásba ugrunk le. Ülésből is csinálhatjuk.

Szabad tornázás. Midőn a tornászok, vagy pl. egy csapat valamely szeren megállapitott sorrend nélkül tornázik, vagyis ki-ki tetszés szerinti más és más gyakorlatot csinál.

Szabadugrás. (L. Ugrás.)

Szabad űlőforgás. Ugy jön létre, mint az ülőforgás, azon külömbséggel, hogy ennél a gyakorló oldalülésből előbb szabadtámaszba emelkedik és e helyzetében t. i. ülőhelyzetben — a

lábbal nem érintve a nyujtót, erős lendülettel hátra : felső fogást veszünk. (Lásd Ülőforgás.)

Szabad zászló. (77. ábra.)

Szerbeosztás csapatok számára. Azon eljárást midőn a tornatanitó csapatjai számára legalább is egy hónapra előre kijelöli a tornaszereket, melyen az egyes tornaórákon tornázniok kell : szerbeosztásnak nevezzük. A szereken való tornázásra rendszerint egy tornaórából 40 percet számitunk, ugy, hogy két tornaszert véve, egyre-egyre 20 percznyi idő essék. A szerbeosztásnál legyünk figyelemmel a) hogy a csapat bizonyos időben, pl. egy hónapban a rendelkezésünkre álló minden tornaszeren tornázhassék ; b) hogy ezek közül a szükséges, hasznosabb tornaszerek, pl. nyujtó, korlát, ló, ugrás stb. többször, mig a kevésbbé szükségesek pl. ugrószekrény, lebegőfa, sulyemelés stb. ritkábban vétessék elő ; c) hogy a szerbeosztás egymásutánja és a két tornaszernek egy órán át való csoportositása a gyakorlatok rendszeres cserélésére adjanak alkalmat t. i. hogy mig az egyik tornaszeren a felső-, a másikon az alsó test legyen képezhető ; vagy mig emez a kar hajlitó, amaz a kar nyujtó izmait vegye igénybe. Legczélszerűbb, ha támaszkodási vagy függő gyakorlatokra alkalmas tornaszert ugrásra alkalmas tornaszerrel felváltva használunk.



77. ábra.

Szergyakorlatok. A támaszkodásra, függésre és vegyes helyzetekre alkalmas külömböző természetes vagy mesterséges szereken (tornaszereken) véghez vitt mozgások, melyeket szertornázásnak nevezünk. — A szertornázás eszközei pl a nyujtó, a korlát, a bak, a gyűrűhinta, az ugróasztal, a mászórúd stb. stb.

Szilárd tornaszerek. (L. Tornaszer.)

Szögállás. Egészen hasonló az alapálláshoz és attól csak az által külömbözik, hogy a mig annál egyedül a lábfej helyzetére vagyunk figyelemmel és a kar, fej, törzs bármely helyzetben is lehet, addig az alapállásnál azoknak a helyzete is meg van határozva. Azon szögállás, mely a 90 foknál kisebb : „kis szögállásnak“, a mely nagyobb : „nagy szögállásnak“ nevezzük.

Szögtartás. (L. Kartartások.)

Szögvonulás. Rendgyakorlat. Ezen azt értjük, mikor az egyén a sor vagy az oszlop a menet vonalát vagyis az út irányát tovamozgása közben derék-, tompa- vagy hegyes szögben egyszer vagy ismételve megváltoztatja. Pl. ha egyenesen halad s aztán 1/4 fordulattal balra v. jobbra megy tovább az ujonnan vett irányban.

Szökdelés. Szökdelésen a testnek azon pillanatnyi emelkedését értjük, midőn az valamely állásból láb, kar v. izom ereje által a földtől vagy más támasz-siktól, többnyire függőlegesen repülésbe fellöketik. Azonos a szabadugrással és a kettő között főleg abban van a külömbség, hogy mig e mozgási forma — helyben v. tova — ha csak magáért a gyakorlatért szabadon, pl. mint szabadgyakorlat végeztetik, akkor „szökdelésnek", ha pedig e mozgási forma által valamin pl. magasságon vagy távolságon át, vagy valamiről le vagy valamire feljutni a czél, akkor „ugrásnak" nevezzük. A szökdelés minden lehető állásból végezhető, pl. guggoló-, lépő-, támadó-, védő-, terpesz- és a többi állásban. Történhet nemcsak egy vagy páros lábon, hanem a kézen- és karonállásban, sőt támaszban, továbbá térdelésben, ülésben és fekvő támaszban is. Végezhető külömböző járás vagy futás nemekkel és fordulatokkal — mint szökdelés fordulattal, sőt taggyakorlatokkal is összekötve, melyekből megfelelően a szökdelő járások, (pl. a bibic- és bölcső szökdelés stb.) és a füzérek legnagyobb része származnak. Megjegyzendő, hogy a nehezebb szökdelési nemek kiviteléhez nehány lépésű rohanást is használhatunk, és végre, a táncz nemek legnagyobb része is a szökdelési gyakorlatokhoz tartoznak.

Szögdelve ugrás. Midőn az ugrást mintegy elősegitendő, megelőzőleg egy vagy több szökdelést teszünk rohanás helyett.

Szükséges tornaszerek. E néven nevezzük a tornázásnál nélkülözhetetlen eszközöket. Természetesen itt azon szempontból itélünk, hogy mily korú és egyének számára kell az. Mert, pl. a korlát szükséges tornaszer a felnőttek tornázásánál, mig a gyermekeknél még csak nem is a kivánatos szerek közé tartozik.

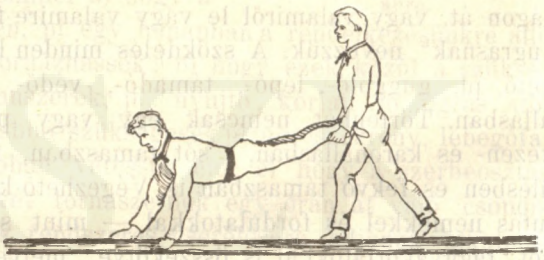
Szünetelés. Szünetelésnek nevezzük, ha az összekötött mozgás vagy gyakorlat közben több v. kevesebb ideig mozgás nélkül kitartunk; pl. páros karlenditést vizszint előre; itt pillanatig szünetelünk; azután lendités oldalt; ismét rövid pillanatig mozdulatlanul kitartunk s igy tovább. Ily szünet tartandó a

a vezérlésnél is a magyarázó és parancsszó között. Az ily szünetek egyenletes betartása adja meg az ütem iránti érzéket, a szép kerekded és biztos kivitelt, egyszóval ez képezi a gyakorlatok eszentiáját.

Tag. Ezen közönségesen valami egésznek az egyes részeit értjük. Igy tornászati szempontból, pl. a testnek részeit: a fejet, a törzset, kart, lábat; vagy a kar részeit: a felkart, alkart, kézfőt, tenyért, kézhátat, az újjakat stb. nevezzük tagoknak, a miért is az ezekkel végezhető mozgásokat tag- (vagy csukló) szabadgyakorlatoknak nevezzük. Épen így a sor egyes egyénét is tagnak nevezzük. Két tag képez egy tagpárt, mely a katonai rendgyakorlatoknál, t. i. a kettősrendek képzésénél fordúl elő.

Tagpár (L. Tag).

Taliga. (78. ábra). Társas szabadgyakorlat. Két egyén *A* és *B* egymás mögött állanak. *A* mellső fekvőtámaszba megy terpesztett lábbal, *B* lehajlik és *A*-nak lábait a lábfejnél megfogva, feláll és aztán előre vagy hátra menve tolja v. huzza, mialatt *A* a kezén jár.



A 78. ábra. B

Talp. A lábfej alsó része, mely pl. alapállásban a támaszsíkkal érintkezik.

Talponállás. Mikor valamely lábunkon állva, a támaszsíkkal érintkezik.

Talponfellendűlés. Ezen a fellendűléseknek azon nemét értjük, melynél felső fogással mellső oldal kézenfüggésben erős lengést véve a hátlendűletnél lábunkat guggoló, farkas vagy terpesz tartásban talpunkkal a rudhoz helyezzük s ily helyzetben maradva, az előlendűletnél hátra guggoló, farkas vagy terpesz állásba a rudra lendűlünk fel.

Talponforgás. (79. ábra.) (Lásd Forgás.) A talponforgás a nyujtón előre: alsó-, hátra: felső fogással ugy jön létre, hogy a bal vagy páros lábunkkal nyuggoló, terpesz, vagy farkas állásba állunk fel a rudra s ily helyzetben for-



79. ábra.

gunk körül. A talponforgást egy lábbal guggoló állásban a kéz között és azon kivül és páros talpon pedig a kéz között nyujtott lábszárral is csinálhatjuk.

Talponlelendülés. A lelendülésnek ezen neme pl. a nyujtón úgy áll elő, hogy terpesz, farkas, guggoló vagy fél lábon állásból a rudat a kezünkkel is fogva ugy lendülünk le hátra: felső — előre: alsó fogással, hogy lelendülés közben a talpunk folyton érinti a rudat, amelyet csak a lelendülés után az elő vagy hát lendületnél hagy el. Tehát össze nem tévesztendő az állásból lelendüléssel, melynél a talpunk még a lelendülés előtt elhagyja a nyujtót.

Tál. Társas szabad gyakorlat, melyhez páros, pl. 4 vagy 8 egyén szükséges. Ezek közben állanak kézforgással 1-től 4-ig vagy 8-ig beosztással. Az 1-es és 3-as (8-nál az 5-ös és 7-es is) függőállásba ugranak előre ugy, hogy a kör közepén talpaikkal egymást támogatva érintik. Ezután a 2-ős és 4-es (8-nál a 6-os és 8-as is) balra vagy jobbra körben járnak vagy futnak. Ugyancsak tál vagy tányér midőn 4—6—8 stb. tornász körül minden páros számú a páratlan számú vállára ül s kézfogással v. anélkül vizszintes tartásig hátra leereszkedik, s az ülő az állónak derekát lábaival átkulcsolja. És ezen helyzetben az állók jobbra v. balra oldalt járhatnak v. szaladhatnak.

Támadó állás. Az állási szabadgyakorlatnak ezen alakját, pl. alapállásból ugy csináljuk meg, hogy az egyik lábunkkal kilépve azt erősen meghajlitjuk és egyidejűleg testünk sulyát is egészen ráhelyezzük, mig a másik helyben maradó lábunkat nyujtva tartjuk. Ha azonban a kilépett lábunkat nem hajlitjuk meg és testsulyunkat sem helyezzük rá, hanem a helyben maradó lábunkon hagyjuk, melyet erősen meg is hajlitunk, akkor az állás ezen alakját „védő állásnak“ nevezzük. — Ugy a támadó mint a vedő állást előre, hátra, oldalt és rézsut csinálhatjuk és ugy a bal, mint a jobb lábunkkal.

Támasz. (L. Kézentámasz.)

Támaszban szökdelés. (L. Támlázás.)

Támaszba rántódás. (L. Feltolódás.)

Támaszba tolódás. (80. ábra.) (L. Feltolódás.)



80. ábra.

Támasz-csere. Átmenet egyik támasznemből a másikba. Pl. kézen támaszból karontámaszba, vagy mellső-támaszból hátsó támaszba és igy tovább.

Támasz-függés. Ezen azt értjük,

mikor valamely szeren az egyik kezünkön támaszkodunk és a másikkal egyidejűleg függünk, mint pl. a szabadzászlónál is.

Támasz. A támasz a test azon helyzete, midőn az egy vagy több erre alkalmas támasz-sikon, szeren, egy vagy egyidejűleg több részén. de ezeknek csakis a feszitő (nyujtó) izomereje által tartatik lebegésben. A támaszkodás fontossága, beosztása és elnevezéséről ugyanazt mondhatjuk, mint a függésről. A függésnél elmondott alapon tehát a támaszkodási nemeknél megkülömböztetünk: a kézen-, alkaron- és könyökön támaszkodást, ezeket röviden mint „támaszt", továbbá azon helyzet megnevezésére, midőn támaszban fejjel lefelé vagyunk, a „támaszkodás" kifejezés helyett a szokottabb állást használva: a kézen-, alkaron-, könyökön-, felkaron-, vállon-, tarkón- és fejenállást; és végre a felső czombon való támaszkodást, mint ülést és a térden támaszkodást mint „térdelést". Ha kézen vagy karon támaszban egyébb testrészünk a szert nem érinti, ugy azt „szabadtámasznak", ha pedig törzsünket csipőben hajlitva majdnem vizszintig emeljük, ugy azt „szabadtámasznak", ha pedig törzsünket csipőben hajlitva majdnem vizszintig emeljük, úgy ezt „lebegő-támasz"-nak nevezzük. A támasznál megkülömböztetjük: a nyujtott-, hajlitott- és félhajlitott támaszt.

Támlázás. Nem egyébb, mint váltakozva támaszkodás egyszer a bal, majd a jobb kézen (karon) oly módon, hogy a váltakozás alatt mindig páros kézen (karon) támasz áll elő. A támlázás történhet helyben vagy tova: előre, hátra, oldalt, fel, le és pedig után- vagy túlfogással és végre mellső és hátsó helyzetben. Ha a támlázást nem váltakozva — egyszer a jobb, majd a bal és igy tovább, hanem mindkét kézzel (karral) egyszerre csináljuk, ugy ezt: „szökdelés"-nek nevezzük. Ha támaszkodás vagy támaszban- szökdelés közben egyidejűleg a hossztengely körül fordulást is végezünk: a „támaszkodás" vagy „támaszban szökdelés fordúlattal" áll elő, melyet, ha egy irányban többször folytatva csinálunk: „támaszban keringésnek" nevezzük.

Támaszkodó kar-, kéz-, láb, melyen támaszkodunk, mig egyidejüleg a másik szabadon van vagy függést végez, mit akkor megfelelően „szabad vagy függő kéz-, kar és lábnak nevezünk".

Támaszmérleg. (L. Mérleg.)

Tányér. Társasszabadgyakorlat, mely ugy jön létre, hogy A. B. és C. vállaikon egy-egy tornászszal 3 szögben vállfogást véve szemben felállanak. — A fent ülők terpesztéssel kinyujtott lábaikat, a két szemben lévő vivők hóna alá helyezve kézfogás-

sal vizszint hátra dőlnek. Ekkor a vivők körben balra (v. jobbra) járnak vagy futnak.

Tarkó. A tarkó vagy nyakszirt a koponya alsó és a nyak felső hátsó része.

Tarkónállás. A tarkónállás ugy jön létre, pl. a korláton, hogy a tornász az egyik karfára külső oldalülésbe ül az állandóan fogó kezek közé; ezen helyzetből hátra dől ugy, hogy tarkója a másik — tulsó-karfát érintse; ekkor lábát és törzsét felemeli vagy lenditi lehetőleg nyujtva függőleges helyzetbe.

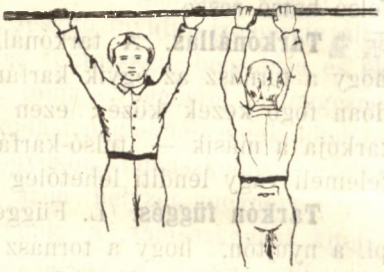
Tarkón függés. (L. Függés.) A tarkón függés ugy jön létre pl. a nyujtón, hogy a tornász mellső nyujtott kézenfüggésből felhúzódik hajlitott függésbe, mialatt a fejét a kezek között és a rúd alatt átdugja és a tarkóját a rúdra felteszi.

Társas szabadgyakorlatok. A szabadgyakorlatok egyik alosztálya, mely a többitől főleg formailag és azáltal különbözik, hogy mig amazok kivitele az ellentállási és birkozási szabadgyakorlatok osztályának kivételével — egyesek által is megcsinálhatók vagy ha bár egyidejűleg többek által is, de egymástól függetlenül és az egymást kölcsönös támogatása nélkül, addig ezen gyakorlatok végezésére több; innen van neve is; de legkevesebb két egyén, társ szükséges, a kiknek működésük egymást iránt nem ellentálló vagy nem irányúl egymás legyőzésére, mint pl. az ellentállási vagy birkozási gyakorlatoknál, hanem egymást támogatva, kölcsönös egyetértéssel törekszenek valamely czél elérésére. A társas szabadgyakorlatok a következő 4 osztályba soroztatnak: a) „vegyes társas szabadgyakorlatok"-ra, mint pl. a taliga, a tál, a tányér, a vasut, a malomkerék, a hátbölcső stb. b) „társas szabadgyakorlatokra ugrással", mint pl. egymáson át terpeszszel ugrás = bakugrás; két egymás mellett vagy szemben álló tornász összefogott kezein vagy karjain át- vagy ráguggolás, térdelés vagy ülés úgy, hogy e közben az ugró kezeivel amazok vállain támaszkodik stb. c) a „társak vitelére", pl. *A* viszi *B*-t, vagy *A* és *B* viszik *C*-t; vagy *C* viszi *A* és *B*-t különféle módokon és helyzetekben; d) „gulákra"-ra (L. Gula). A társas szabadgyakorlatoknak csak kevés része alkalmas a közösgyakorlatokra, mert kivitelükhöz bizonyos ügyesség és előképzettség kivántatik, inkább egyes csapatok és kiválasztottak számára valók.

Tartás. Ezen e testnek vagy egyes részeinek mozgás vagy nyugvás közben való helyzetét értjük. Pl. azt mondjuk: *A* szép testtartással tornázik; vagy *B*-nek rosz lábtartása van

ugrás közben; *C* igen merev tartással tornázik a lovon: vagy: karlendités felső-, alsó-, sing-, orsó-, vagy vegyes tartással stb.

Tártfogás. (81. ábra a. b.) Ennél a két kéz a rendes váll szélességen túl fog egymástól. Erőltetve az „erőltetett tártfogás“ áll elő.



b. 81. ábra. a.

Távolmagasugrás az, midőn az elugrás az átugrandó magaságtól (vizszint mérve) az 1·6 m.-ről vagy ennél fokozatosan nagyobb távolságról, pl. 2, 3 stb. méternyiről történik; vagyis, ha az ugrás ugródeszkáról történik: ha az ugródeszka az ugróállványtól legalább 1·6 vagy ennél több méternyire innen van.

Távolság. Távolságon tornászati szempontból kiválóan azt is értjük, midőn valamely fölállitásnál, sorakozásnál a tagok vagy sorok közt egy vagy több lépésnyi tér van. Az 1 teljes lépésnyi közt „féltávolságnak“, a 2 lépésnyi közt egész távolságnak nevezzük.

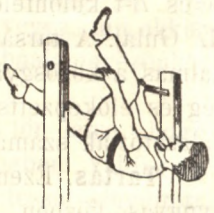
Teljes fogás. A hüvelykújj a többi ujjakhoz zárva fogja meg azokkal a szert.

Teljes lépés. (L. Rendes lépés).

Térd-en a lábszár azon részét értjük, hol a czomb az alszárral van összekötve és pedig hajlitható és nyujtható izülléssel. Megkülömböztetjük az előrészét, hol a térdkalács van: „a térdet“ és a hátsó részét: a „térdhajlást“.

Térdbeesés. Midőn pl. a nyujtórúdon állva vagy ülve, minden egyéb érintkezés nélkül egyszerre függésbe megyünk.

Térdben fellendülés. Ezen ama gyakorlatot értjük, melynél térdben függésből lendülettel megyünk fel valamely támaszkodó helyzetbe, pl. leggyakrabban ülésbe vagy támaszba. A térdben fellendülések legegyszerűbb és legkönnyebb alakja „térdben felendülés előre“ egy lábon (82. ábra), melynél páros kézzel fogva a kezünk között egy térdben függésből — előbb a szabad lábunkkal előre fel a rúd felé, majd gyorsan le és hátra-lenditésével és ezt karunkkal is elősegitve, lengést veszünk és a hátlendületnél magunkat előre a rudra oldal ülésbe a függő láb czombjára lenditjük. Ha a fellendülést ily módon hátra az előlen-

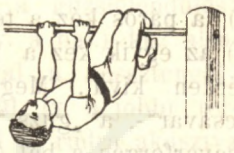


82. ábra.

dületnél csináljuk, úgy a „térdben fellendülés hátra“ (83. ábra) áll elő. A térdben fellendülést csinálhatjuk a bal vagy jobb, vagy páros térdben előre vagy hátra és pedig páros vagy egy kéz fogásával. Az egy, pl. a bal térdben fellendülés történhet: a) hogy a bal térd a kéz között, b) hogy a bal térd a bal kézen kivül; és végre c) hogy a bal térd a jobb kézen kivül függ. Ezeknek megfelelően csinálhatjuk a jobb térdben fellendülést is. „A páros térdben fellendülés“ (84. ábra) előre vagy hátra történhet: d) hogy mind a két térd a kézen belül van; e) hogy mind a két térd a kezeken kivül van; f) hogy mind a két zárt térd a kezektől balra függ; — s végre g) hogy a bal vagy jobb térd a kéz között és a jobb v. bal térd egyidejűleg a kézen kivül van. A fent elősorolt összes fellendülések az f) kivételével mindjárt kézen függésből is végezhetők, még pedig úgy, hogy előzőleg lengést veszünk, tehát lengésből, vagy annélkül, vagyis nyugodt függésből. Amazokat: „bal- vagy jobb- vagy páros térdben fellendüléseknek előre v. hátra lengéssel“, emezeket: mint fent „függésből“ nevezzük. — Megjegyzendő, hogy ha a térdben fellendülést szabad térdben függésből (t. i. a kézfogása nélkül) végezzük, ugy a szabad bal- vagy jobb- vagy páros térdben fellendülések előre v. hátra származnak. A szabad bal térdben fellendülésnél a jobb térdünkkel a bal alsó lábszárunkon veszünk függést. Ha a szabad páros térdb. fellendülésnél hátra a hossztengely körül balra v. jobbra a hátlendületben $^1/_2$ for.-ot is csinálunk és mellő támaszba megyünk, akkor ezt „szabad páros térdben fellendülésnek“ hátra mellső támaszba nevezzük.



83. ábra.

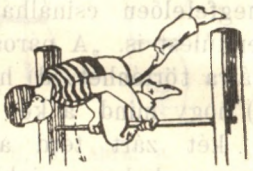


84. ábra.

Végre megemlitjük még a térdben fellendülések két különös nemét: „a guzs- és csavar fellendülést.“ — A „guzsfellendülés előre v. hátra“ ugy történik, hogy pl. egy térdben függve, a függő lábunk alszárát közel a térdhez és karunkkal a rud alatt kézkulcsolással megfogjuk és a szabad lábunk fel- és gyors lelenditése által lengést véve magunkat a hátlendületnél előre vagy az előlendületnél hátra oldalülésbe egy czombon fellenditjük. A guzsfellendülés végezhető páros térdbenfüggésből is. — A „csavarfellendülés“ a bal- vagy jobb térdben az által áll elő, hogy mellső oldal kézen függésben előbb lengést veszünk és az előlendületnél a bal lábunkat a bal kézen kivül,

vagy a jobb lábunkat a jobb kézen kivül alsó tartással a rudra akasztjuk és a szabad láb és karunk segitségével magunkat mellső oldaltámaszba lenditjük.

Térdbenforgás. Lásd „forgás“ czimen. — A térdben forgás történhet hátra: felső előre: alsó forgással és egy (a bal vagy jobb) vagy páros térdben. Az egy térdben forgásnál a térd lehet: a) a kéz között (85. ábra.) b) a kézen kivül; még pedig kézen innen vagy azon tul. Innen, ha a bal (jobb) térd a bal (jobb) kézen kivül; tul, ha a bal térd a jobb (bal) kézen kivűl van. — A páros térdben forgásnál lehet: a) a páros térd a kézen belűl; b) a páros térd a kézen, még pedig a bal vagy jobb kézen kivül; c) a páros kéz a térden belűl és végre: d) az egyik kéz a térden belűl és egyidejűleg a másik kéz a térden kivűl. Megjegyzendő, hogy e csoportba tartoznak a „csavar“-, a „gúzs-“, és a „szabad térdben forgások“ is. — A csavarforgás a bal (jobb) térdben pl. a nyujtón mellső oldaltámaszból, a bal jobb (bal) kézzel alsó-, a bal (jobb) kézzel felső fogással ugy áll elő, hogy a hossztengely körül 1/4 fordulatot csinálunk jobbra (balra) és egyidejűleg a bal (jobb) térdünket — átfeszités nélkül közvetlen a bal (jobb) kézen kivül a rudba akasztjuk és a nyujtott jobb (bal) lábunkkal lendületet véve, fordulunk balra (jobbra) körül ismét mellső oldaltámaszba. — A „gúzsforgás“ páros térdben, pl. a nyujtón legkönnyebben ugy áll elő, hogy oldalülésből erős törzshajlitással előre, lassan térdbenfüggésbe csuszunk hátra és egyidejűleg a lábunkat közel a térdkalács és a rúd alatt rendesen kézkulcsolással átfogva, hátra vagy előre körül fordulunk. A „gúzsforgás egy térdben“ is csinálható és könnyebb is, mert a szabad lábunkkal lendületet adhatunk magunknak a körül forgáshoz. — A „szabad térdben forgás“ pl. a nyujtón ugy áll elő, hogy oldalülésből erős törzshajlitás és karnyujtással előre, szabad térdbenfüggésbe csuszunk hátra és ezen helyzetből törzsnyujtás és karlenditéssel, hátra körül fordulunk ismét a kezdő helyzetbe. — „A szabad térdbenforgás egy térdben“ épen ugy áll elő; ennél azonban a szabad lábunkat a térdhajlásban a rud alatt a függő láb alszárára akasztjuk.



85 ábra.

Térdbenfüggés. Lásd „Függés“ czimen. — Egyenlő a „fekvő függéssel“ és ha a kéz nem fog: ugy a „szabad térdbenfüggéssel.“

Térdben lelendülés. Ha a térdben fellendülést megforditott

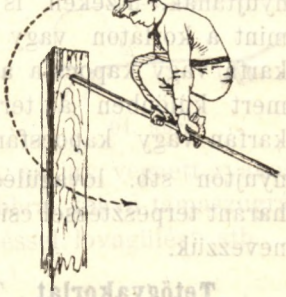
sorrendben végezzük, t. i. nem térdbenfüggésből támaszba vagy ülésbe fel, hanem ellenkezőleg, támaszból vagy ülésből térdben nem ellenkezőleg: támaszból vagy ülésből térdben függésbe lelendülünk, akkor a lelendülés egy neme jön létre, melyet „térdben lelendülésnek“ nevezzük. Megjegyzendő, hogy a térdben lelendülés előre v. hátra történhet és hogy a hány térdben lelendülés van, ugyanannyi térdben lelendülés is lehetséges; melyeket, — mert a gondolkodó tornász a lelendülés nyomán maga felismerhet könnyen — itt külön-külön le nem irunk és csak a következőkre szoritkozunk. — Ha a lendülést csak térdben a kéz forgása nélkül csináljuk: „a szabad térben lelendülés“, ha a kezünkkel a rúd alatt a térdhez közel, az alsó lábszárunkat átfogva bal vagy jobb vagy vagy páros czombon ülésből lendülünk le: „a gúzslelendülés“ keletkezik; mig ha mellső támaszból a jobb (v. a bal.) kéz alsó-egyidejüleg a bal (a jobb) kéz felső fogásával a hossztengely körül jobbra (vagy balra) 1/4 fordulattal a bal (v. a jobb) térdünket a bal (vagy a jobb) kezünkön kivül a rúdra akasztva lendülünk le kézen függésbe: a „csavarlelendülés“ áll elő.

Térdelésből leugrás. (L. 14. ábra.) (L. Bátorugrás.)

Térdenforgás. Ugy jön létre, hogy a tornász pl. a nyujtón egy v. páros lábon térdelve, ezen helyzetben előre alsó v. hátra felsőfogással a nyujtórúd körül fordúl ismét térdelésbe. Hátra kiválóan nehéz gyakorlat.

Térden járás-, szökdelés. Járás, szökdelés egyszerű térdelésben. Nehezebb, ha hátra nyulva alábfej a kézzel felemeltetik.

Térden lelendülés. (86. ábra.) Ugy jön létre, hogy a tornász pl. a nyujtón előbb egy vagy páros lábra feltérdel és ezen helyzetből előre alsó vagy hátra felsőfogással függésbe lendül.



86. ábra.

Térdezés. Állásban a mellett vagy az ajakat, függés v. támaszban pedig a szert térddel érintik.

Terpeszállás. Terpeszállásnak azt nevezzük, midőn a tornász oldal- vagy haránt terpesztésben testsulyával mindkét hajlitott vagy nyujtott lábára egyformán nehezedik. Létre jöhet egy láb kilépése által és ugrás vagy szökdelés közben páros lábterpesztéssel. Megkülömböztetünk „oldal-, haránt-, és rézsutos terpeszállást.“

Terpeszátugrás. (87. ábra) Ezen oly ugrást értünk, mikor valamely szeren, pl. bakon stb. a lábunk szétterpesztésével úgy ugrunk át, hogy magunkat a karunkkal is segitjük és repülés közben a ló, bak stb. a lábunk között marad el. Ha ezen átugrás közben a kezünk nem érinti a szert, akkor ezt „szabad terpeszugrásnak“ nevezzük. A ló vagy az ugróasztal stb. hosszában történő terpeszugrást „óriás terpeszugrásnak“, ha kéz segitsége nélkül csinálhatjuk „szabad óriás terpeszugrásnak“ nevezzük.



87. ábra.

Terpesztés. Ha a két összetett lábunkat egymástól pillanatra távolitjuk, ezen a páros lábunk által egyszerre végzett mozgást „terpesztésnek“ nevezzük. — Megkülömböztetünk „oldalt és haránt terpesztést“. Az oldalt terpesztésnél mind a két lábunkat kifelé, a harántterpesztésnél pedig az egyik lábunkat előre a másikat ugyanakkor hátra feszitjük. A haránt terpesztésnek tehát két alakja van, t. i. hogy vagy a bal van elől és a jobb láb hátúl vagy megforditva.

Terpeszülés. (88. ábra). Ezen az ülés azon német értjük, melynél a lábunk oldalt- vagy harántterpesztésével mind a két czombunkon ülünk. Az ülésnek ezen német e néven csak a korláton vagy a létrán nevezzük így; vagy oly szereken, melyek ezekhez hasonlóan ily ülésre alkalmat nyujtanak. Ezeken is csak akkor, ha pl. mint a korláton vagy a létrán mind a két karfa vagy kapocsfa a lábunk között van, mert különben a terpeszülést csak egy karfán vagy kapocsfán továbbá a lovon a nyujtón stb. lovagülésnek nevezzük. Az olyan ülést, melyet haránt terpesztéssel csinálunk, „oldalülésnek haránt terpesztéssel“ nevezzük.



88. ábra.

Tetőgyakorlat. Tetőgyakorlatnak nevezzük azon gyakorlatokat, melyek a hasonnemü gyakorlatok között, kivitelükre nézve a legnehezebbek, vagyis a legmagasabb fokúak. Igy pl. a külömböző átugrási nemek közt: az óriás ugrások; a kelepek közt: az óriás kelep; az állások közt a kézenállás; a fellendülések közt: a fellendülés szabad támaszmérlegbe stb.

Tigrisugrás. (89. ábra.) Ez ugy jön létre, hogy a gyakorló erőteljes rohanás után páros lábbal ugrik el s nyujtott testtel, fejével előre majdnem vizszintes helyzetben szabadon vagy magát a kezével is ellökve repül át a szeren, mely mögött a 2—3 lépésnyi távolban vele szemben lépő-állásban álló társnak a vállára teszi a kezét, ki őt csipőinél vagy karjánál szintén megfogja s rendszerint egy lépést hátra téve segiti őt a leugráshoz.



89. ábra.

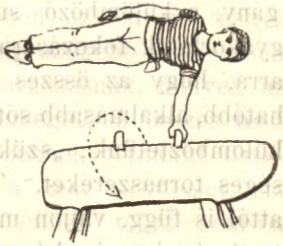
Tolódni. (L. Feltolódni.)

Tolvajugrás. (90. ábra.) Ha a lovat ugy ugorjuk át széltében, hogy repülés közben, miután a lábak már tul vannak a lovon, a kápákat v. a lónak egyéb részét kezünkkel pillanatra érintjük, akkor az tolvajugrás. Ennél az elugrást mindig egy lábbal végezzük.



90. ábra.

Tomporugrás. (91. ábra.) A tompor átugrás (balra v. jobbra) ugy jön létre pl. a ló széltében, hogy a tornász a kápákat fogva (helyből v. rohanással) páros lábbal ugrik a ló nyaka v. háta felett át a ló elé hátsó állásba. — A tompor átugrás fordulatokkal is végezhető. Ha azonban a tornász a tompor átugrással nem ugrik át a szeren a földre állásba, hanem oldal-fekvőtámaszba, vagy haránt terpesztéssel egy czombra, zárt lábakkal két czombra oldalülésbe, vagy hátsó támaszba ereszkedik le, ugy a fekvőtámaszt, oldalüléseket és hátsó-támaszt megelőző eme mozgást „tompor lendülésnek“ nevezzük, az igy végzett gyakorlatokat pedig igy jelezzük: balra v. jobbra fekvő-támaszugrás tompor lendüléssel vagy „tomporlendüléssel lovagülés“ stb.



91. ábra

Tomporlendület. (L. Tompor ugrás.)

Tornacsarnok. Oly épület, melyet a tornázás czéljára használnak.

Tornajáték. Azon játékokat, melyek oly testmozgással járnak, hogy azok a test fejlesztésére, egészségben tartására, ügyesitésére és edzésére vannak, tornajátékoknak nevezzük.

Tornakártya. Oly jegyzék, melyre azon gyakorlatok nevei vannak felirva, melyek valamely csapat részére 15—20 pontig tornázásra vannak előirva. Gyakorlati használatra e tornakártyák — hogy könnyen zsebrevághatók és tartósak legyenek — kicsi, 16-odrét nagyságú könyvalakban összehajlitható, 2 kemény papirlapból állanak, melynek két belső lapjára irjuk a gyakorlatokat. Ily tornakártyákat kiválóan akkor használunk, ha meghatározott gyakorlatokat pl. disztornázások alkalmával akarunk betanitani; vagy midőn előtornászaink nem bírnak elég gyakorlati anyaggal.

Tornász. A tornázást üző egyén, ki a szabad testmozgásokon kivül a tornaszereken való gyakorlatokat is — nem sportszerüen, bravourból és nem trenningképen végzi bizonyos rendkivüli eredmény (rekord) elérése czéljából, hanem a tornázás czéljának megfelelően egyedül testi és lelki épségének tökéletesitéséért és egészségének fentartásáért.

Tornaszék. Durván faragott faszék.

Tornaszerek. Azon természetes v. mesterségesen készült eszközöket, állványokat, melyek a test képzésére alkalmasak, nevezzük tornaszereknek. Ezeknek a használata teszi változatossá, élvezetessé és hatásossá a tornázást. A tornaszerek, tekintettel arra, hogy a tornász gyakorlatait azokon vagy azokkal végzi: felosztatnak tornaszerekre és kézi tornaszerekre". Tornaszerek: a korlát, a nyujtó, a gyűrűhinta, a külömböző ugrószerek stb. — Kézi tornaszerek pl. a sulyzó, a fa- vagy vasbot, a buzogány, a külömböző sulyok és igy tovább, melyek a szabadgyakorlatok fokozására is alkalmasak. Ezenfelül — tekintettel arra, hogy az összes tornaszerek között egyik-másik használhatóbb, alkalmasabb sőt nélkülözhetetlenebb is, mint a többi, megkülömböztetünk; „szükséges"-, „kivánatos"- és „kevésbbé szükséges tornaszereket." Természetes, hogy ezen megkülönböztetés attól is függ, vajjon mily korú és nemű — némely esetben mily testi épség- és képzettséggel biró egyének számára kellenek. Továbbá, tekintettel arra, hogy a tornaszerek némelyike kiválóan a függési-, mások pedig inkább a támaszkodási gyakorlatokra alkalmasak: amazokat „függésre-", emezeket „támaszkodásra alkalmas tornaszereknek" is nevezzük. Végre tekintettel arra, hogy a tornaszerek az alkalmazásnál miként erősittetnek meg: megkülömböztetünk: „szilárdan álló-", „állitható-" és „hordozható tornaszereket". Szilárdan álló tornaszer, mely helyéről el nem mozditható, pl. a földbe beásott nyujtó, korlát, mászó-állvány, ugró-oszlop stb. Állitható tornaszer az, melynek a részei lejebb

és feljebb, vagy egymáshoz közelebb és egymástól távolabb vihetők, szóval a szükséghez képest állithatók. Hordozható szerek azok, melyeket egyik helyről a másikra elvihetünk. Ilyen a hordozható korlát, a nyujtó, a ló stb.

Tornatan. A tornatan kiválóan a tapasztalás alapján a mellékes tudományok (boncztan, élettan stb.) segitségével összeállitott azon szabályok és ismeretek összegét tartalmazza, melyek szemelőtt tartásával kell a rendszeres tornázást gyakorolni, tanitani és tananyagát csoportokba felosztani. E szerint tehát 2 főrészre oszlik, u. m. 1-ször: azon részre, mely a feldolgozandó összes gyakorlatok tervszerű és gyakorlati alapra fektetett rendszeres összeállitását „a rendszereket“ ismerteti; 2-szor: a tanitás és alkalmazásra, vagyis a „módszertanra“, mely megtanit az előbbeni részt, tapasztalásokon alapuló vezérelvek szerint hasznosan feldolgozni.

Tornaterem, melyben a tornázást oly időben is űzhetjük, pl. télen, esőben vagy este, mikor azt a nyári tornahelyen vagy bárhol a szabadban egészségi szempontból végezni nem lehetne. Nagysága legalább 200 m². legyen.

Tornatér. A tornázás legelső kelléke az egészséges fekvésű, védett, lehetőleg árnyékos szabadtér, mely maga elégséges arra, hogy szabad- és rendgyakorlatokkal, továbbá mozgást igénylő játékokkal hasznos tornázást végezhessünk. Nagysága legalább kétszer akkora legyen mint a tornateremé azaz, 400 m².

Tornázni. Ezen a legtágabb értelemben az emberi testtel végezhető összes mozgások értetnek, mig szűkebb értelemben csak is azon testgyakorlatokat nevezzük tornázásnak, melyek az állandó egészség fentartását, a lélek emberségét, az összes testi erők arányos fejlesztését, ügyesitését és ezeknek rytmikus összmüködését segiti elő; egyszóval, melyek a test nevelését, az egyén tökéletesbbitését czélozzák. Ily értelemben tehát sem a megerőltetéssel járó munkát, sem az egyedül mulatságokra való mozgásokat nem nevezzük tornázásnak. A tornázásnak a következő 4 német szokás megkülömböztetni: a) a „svéd (gyógyitó) tornázást“; b) „a katonai“; c) a „nevelési“ (paedagogiai) és d) „az egyesületi (felnőttek) tornázását.“

Tovább vagyis nem helyben, hanem helyet változtatva, mint pl. a rohanásnál. A tovább mozgás történhet valamely helyzetből ugyanolyanba pl. ülésből ülésbe, mint üléscsere; függésből függésbe, mint függeszkedés vagy függéscsere és más helyzetekbe pl. ülésből állásba, állásból ülésbe és a többi.

Tölosér. (L. Karszabadgyakorlatok g.)

Törökülés. Ezen az ülés azon alakját értjük, melynél lábunkat térdben behajlitva az alsó lábszárunkat egymással keresztbe téve és a térdünket szét nyitva tartjuk. Az ülés ezen neme leginkább csak mint szabadgyakorlat érdemel említést.

Törzs. Az emberi test egy része (L. Boncztan.) A törzszsel a következő gyakorlatok („törzsgyakorlatok") végezhetők: a) „törzsforditás" balra v. jobbra és „törzsforgatás" balra v. jobbra; b) „törzshajlitás" és „nyujtás" a kör minden irányában, tehát előre, hátra, jobbra, balra és rézsut c) törzskörzés" balra v. jobbra.

Törzsemelés. Támaszban hátra és csak igen mérsékelt határok közt előre; függésben előre és hátra ugy jön létre, hogy a tornász minden lendület nélkül lassan a szélességi tengely körül 1/4 vagy 1 2 fordulatot tesz, miáltal „lebegő támaszba v. függésbe" és ha nyujtott törzszsel végzi, 1/4 ford. mérlegbe, függésben 1/2 fordulattal: lefüggésbe, támaszban kézenállásba jut.

Túlfogás. A túlfogás ugy jön létre, hogy ha a tornász pl. a mászó rúdon úgy függ, hogy a bal keze a jobb keze alatt fog és most a bal kezével a jobb kezén túl fel- vagy a jobb kezével a bal kezén túl lefelé fog.

Tű. (92. ábra.) Gyakorlat a lovon széltében. Ugy jön létre, hogy a tornász pl. mellső oldalállásból mindkét kápát fogva lebegő támaszba ugrik, egyidejüleg a jobb lábával a hát felett ivben átfeszit és a kezek között a nyereg felett átguggol, egyuttal balra a hossztengely körül 3/4 fordulatot tesz és a bal lábával is átfeszit a hát felett lovagülésbe a nyeregbe arczczal a hát felé. A gyakorlat nehézsége (III. f.) abban nyilvánúl, hogy a fogást minél tovább megtartsuk és az egész összetett mozgást egyidejüleg végezzük.



92. ábra

Tücsökjárás, — szökdelés. (L. Járás).

Tűmérleg. Gyakorlat a korláton, mely minthogy a „tűhöz" hasonló, neveztetik tűmérlegnek. Ugy jön létre, hogy a tornász haránttámaszban a jobb láb a jobb kéz mögött ki — majd ismét a karfa felett előtte leguggol s a jobb kézre fonódik egyidejüleg pedig balra a hossztengely körül 1/4 fordulással a bal lábával is átfeszit a karfán a jobb kéz mögött (III f.)

Ugrás. Az ugrás nem egyébb, mint a testnek az előzőleg hajlitott láb gyors nyújtása és ellökése által való repülése valamely magasság vagy távolságon át vagy arra fel vagy arról le

szükebb értelemben; az erre alkalmas más testrészek, pl. a kéz, a kar stb. által, tágabb értelemben. Az ugrások általában két fő csoportba osztatnak: „szabad ugrásokra“ és „vegyes ugrásokra“. Szabad ugráson azt értjük, midőn a tornász egyedül lábának erejével rúgja fel magát és szabadon repül a megállapodásig, mint pl. a magas- vagy távolugrásnál stb. anélkül, hogy e közben valamely szeren fogást véve, támogatná magát. Vegyes ugrás az, midőn a tornász az elugrást nem csak a lábával eszközli, hanem pl. a kézzel, karral stb. is elősegiti, mint a vetődés, kanyarlat, guggoló átugrásoknál rúdugrásnál és igy tovább; vagy midőn repülés közben valamely szeren pillanatnyi fogással támogatja ugrását, mint pl. a tolvajugrásnál. A szabad ugrásoknál a szerint, a mint azt más és más czélból és más eszközökkel végezzük, megkülönböztetünk következő nevezetesebb ugrásokat: magas-, távol-, mély-, rohanó-, kötél-, nád- és abroncs ugrásokat. A vegyes ugrásoknál pedig szintén a legjelentékenyebbeket sorolva elő: a vetődési-, tompor-, a kanyarlati-, a terpesz-, guggoló-, a tolvajugrásokat stb. nem emlitve, számos más vegyes ugrást a külömböző tornaszereken, melyek azoknak sajátos bélyegét viselik, de a melyeknek elősorolásával túl mennénk azon a határon, melyen belül e munka mozog. Az összes ugrás és szökdelési nemek kivitelénél megkülömböztetjük: 1-ször az elugrást, 1-szor a repülést, 3-szor a leugrást és végre ha azok nem helyből történnek: 4-szer a rohanást. Az ezekre vonatkozó szabályok általánosak és egyszersmind jelentékenyek is, mert betartásuktól függ az ugrás sikere. S ha itt ezekről kiválóan, mint azon szabad ugrások részeiről szólunk is, melyeket csak a lábbal szoktak végezni: ezekből a következtetéseket könnyen le lehet vonni, megfelelően más ugrási nemekre is. 1) Az „elugrás“ a láb összes, még csipőben is megelőzőleg hajlitolt csuklóinak gyors kinyujtása (billegése) által legmegfelelőbben: lábújjállásból történik. Az elugrást a törzs, de kiválóan a karok megfelelő hajlitása, nyújtása vagy lenditésével segitjük elő. Fokozhatjuk helyben vagy tova, szökdeléssel, mint „szökdelő ugrást“; továbbá egy vagy több lépéssel és rohanással; végre az elugró-hely meghatározásával az ugró-deszka segitségével. 2) A „repülés“. Attól a pillanattól kezdve, midőn a tornász az elugrás következtében a támaszsikot elhagyja, kezdődik a repülés és tart addig, mig lábával ismét támaszsikot nem ér. Repülés alatt a test összes részei a legkülömbözőbb mozgásokra — szabadgyakorlatokra képesek. A törzs, de különösen a karok teszik a

legnagyobb szolgálatot, mert ezek tartják fel az egyensúlyt, adják meg az irányt és mozgató erőt repülés közben a fordulatokhoz, szabályozzák a test helyes tartását és végre biztossá teszik a leugrást. Repülés közben a lábat többé-kevésbbé előre és hajlitva tartjuk. Gyakorlott ugrók azomban törzsüket mérsékelten előre hajlitva, lábukat közel derékszögtartásig egészen nyújtva s összetéve tartják és leugrás előtt mérsékelt homoritást végeznek, mert azonfelől, hogy ez az ugrást széppé teszi, egyszersmind azt az elérhető magasságig fokozza. 3) A „leugrás“ azon pillanat, midőn a tornász a repülés után lábával a támaszpontot eléri. A leugrás — a rázkódás és sérülések elkerülése és a biztos megállhatás végett, mely főgondunkat képezze — kizárólag lábújjra történjék s egyidejűleg a láb billegéssel vagyis térd és csipőben megfelelő hajlitással egész guggoló-állásig fogja fel a test lendületét és azután következzék a nyújtás alapállásba. Ha a leugrás egy lábra történik, mint pl. a „lépő-ugrásnál“, a lendületet az által mérsékeljük, hogy gyorsan rálépünk a másik lábra is és tovább megyünk vagy futunk = „vágtató leugrás“ ; mig a mélyugrásnál a kezünkkel is támaszt vehetünk.

Ugróárok. Egyik végén 1 m. a másik végén egész 6 m. szélességben körülbelül 5 m. mélyre ásott közönséges árok ; a távolugrás gyakorlására nyári tornahelyen. Ha mély-ugrás gyakorlására használjuk, mélyebbre ásatjuk. Az elugrásra szánt part széle egyenes, merőlegesen ásott kemény föld sőt deszkázott legyen, mig a másik, hová a leugrás történik, befelé lejtős, puha sőt az árokfeneke is homokkal töltött legyen.

Ugróasztal. Hasonló egy közönséges asztalhoz. Lapja 2·2 m. hosszu, 1·3 m. széles ; vászon vagy bőrrel bevonva és kipárnázva ; vendéglábakkal ellátva, hogy le és felemelhető legyen. Kevésbbé szükséges szer.

Ugróasztal gyakorlatok. A gyakorlatok az ugróasztalon, melyek mint „asztalugrások“ ismeretesek, hasonlóan a lovon való gyakorlatokhoz, két főcsoportba osztatnak u. m. a) gyakorlatok az ugróasztal széltében és „az ugróasztal hosszában“. Ezeken kivül gyakorolhatók a sarkon át való ugrások.

Ugródeszka. Az elugrás biztossá tételére, elősegitésére szükséges tornaszer kiválóan kezdőknél. Szélesség legyen 80 c. m., hosszusága ugyanannyi, magassága 10 c. m.

Ugrófutás. (L. Futás.)

Ugró nád. Egyenes 2·5 m. hosszú közönséges nád, melyet a magas ugrásnál az ugrómércze fokára v. szögére teszünk.

Ugrómércze. 3 cm. vastag, 4 cm. széles, 2 m. magas,

5 cm. távolságban az ugrónád vagy zsinór alkalmazására a fűrészhez hasonlón fogazott és megszámozott fokokkal vagy e helyett lukakkal és szöggel ellátott fenyő fából készült 2 lécz, melyek külön kereszt talpfára — hordhatólag — függélyesen vannak megerősitve. Rúdugráshoz pedig 3·20 m. magasak használandók. A legegyszerűbb és szükséges szer a magasugrás v. sulylobás mérésére.

Ugrórúd. Egyenes, az egyik végén hegyezett 3—3·2 m. hosszu száraz fenyőszálból készült rúd oly vastagsággal, hogy fogása elég könnyü legyen és ugrás közben a testsulya alatt el ne törjön; e végből a rúd közepe valamivel vastagabb s onnét a két vége felé vékonyodó legyen.

Ugrózsámoly. Egy 0·7 m. hosszu, 0·3 magas és 0·4—0·45 m. széles fenék nélküli ládához hasonló tornaszer, melynek teteje kipárnázott és vászon v. bőrrel van bevonva. Kiválóan alkalmas az iskolai tornázás számára.

Ugrózsinór. Erős 5 mm. vastag közönséges sima zsinór, melynek két végére bőrzacskó van erősitve körülbelül 1 kg. sulynyi homok tartalommal, hogy használatnál a zsinór egyenesre feszitessék.

Ugyanaz ellenkezőleg balra, -fel, -előre stb. T. i. ha valamely gyakorlat már előbb jobbra vagy le v. hátra stb. végeztetett, az ismétlés elkerülése végett röviden csak igy jelezzük.

Úszófüggés. Nem egyéb, mint hátsó haránt-fekvőfüggés, mely pl. a korláton mellső fekvőtámaszból úgy jön létre, hogy a tornász lábfején csúszva magát hátra tolja tárt fekvőtámaszba és tovább a korlát közé egész a kézen és lábfejen függésig. A függésbe leereszkedést hajlitott vagy nyújtott támaszból végezhetjük és pedig váltakozva vagy egyszerre páros karral. Hasonló módon, jöhet létre a gyűrűhintán, és végezhető a nyujtón és vizszintes létrán stb.

Úsztatás. Társas szabadgyakorlat. Két, szemben álló, egymás mellé szorosan zárt sor, szemközt kéz-kézben összefogva, egy a felfelé nyújtott kézzel feszes testtartással, zárt lábakkal és mellső fekvésben lévő tornászt dobálnak fel, ki e közben társainak karjaiba kapaszkodva, azokon magát tovább rántva végig úszik a soron, hol a tanitó vagy előtornász kezeinél fogva a földre állásba segiti le.

Utánfogás. Az utánfogás, pl. a mászórúdon v. kötélen páros kézenfüggésből, a bal kéz a jobb kéz alatt fogva úgy jön létre, hogy a tornász mászás közben előbb a jobb kézzel felfog és azután alája a bal kézzel vagy előbb a bal kézzel lefog és utána feléje a jobb kézzel.

Utánlépés. Az utánlépés, pl. alapállásból úgy jön létre, hogy a tornász egyik lábával előbb kilépve, a másikkal utána mellé lép. Ha ez közvetlen egymás után ismétlődik úgy az „utánlépőjárás“ keletkezik.

Utófogás. Ha a tornász valamely gyakorlat után, pl. a lóról, korlátról stb. leugrik és mintegy állását a szer megfogásával támogatja, úgy ezt „utófogásnak“ nevezzük.

Utólsó. (L. Oldalsor).

Ügető futás. (L. Futás).

Ülés. Az ülés nem egyéb, mint testünknek a czombunkon vagy egészen a czombtőnkön való támaszkodása. Ülhetünk: egy t. i. a bal v. a jobb v. a páros czombunkon, miközben a lábunk „zárva“ keresztezve vagy terpesztésben lehet; és ha e közben a kezünkön is támaszkodunk: ülhetünk a kezünk előtt v. mögött és a kezünk közt vagy azon kivül. Ülésben a lábunknak különböző pl. hajlitott-, nyujtott-, zárt- vagy nyitott-tartásaiból keletkeznek az ülésnek — mint szabadgyakorlatnak — különböző nemei, melyek közül csak a) a guggoló-, b) a feszes- és c) a török üléseket emlitjük meg, részint, mert ezek a leghasználatosabbak, részint, mert ezek mintájára könnyü a többit megkülömböztetni vagy előállitani. Az ülésnél — mint szergyakorlatnal — már nemcsak az ülés alakjára, hanem a tornásznak ülése közben a szerhez való helyzetére is figyelemmel kell lennünk. Megkülömböztetünk: a) terpesz-, b) lovag-, c) oldal-, d) haránt-üléseket, sőt a korláton „belső vagy külső ülések“-ről is szólhatunk.

Üléscsere. Átmenet egyik ülésből másik ülésbe. Az üléscsere történhet: a) ülésből közvetlen ülésbe; b) ülésből, közbe pl. tompor- vagy kanyarlati-lendülettel ülésbe; c) valamely ülésből ugyanoly ülési nembe; d) valamely ülésből egy másik ülés nembe; e) helyben vagy tovamozgással előre, hátra vagy oldalt.

Ülőforgás. Az ülőforgás, pl. a nyujtón oldalülésből páros



93. ábra.



94. ábra.

czombon ugy jön létre, hogy a tornász a rúdon hátra (93. ábra) vagy előre (94. ábra) körül forog, ismét oldalülésbe. Előre: alsó-, hátra: felsőfogással. A gyürühintán is végezhető; a lábat egy-egy karikán átdugva. Ha ezen forgásközben a nyujtón a czombok nem érintik a rúdat, hanem a lábak ülőtartásban tartatnak, ugy ezt: „szabad ülőforgásnak" nevezzük. Megjegyzendő, hogy az ülőforgás lovagülésben egy czombon is történhet, melyet azomban „malomnak" nevezünk. A malmot lovagülésben a kéz mögött vagy előtt vagy között oldalt, balra vagy jobbra oldalülésben a bal vagy jobb czombon felsőfogással hátra és alsófogással előre csinálhatjuk. Ha a forgás alatt a lábunk nem érinti a szert, akkor a „szabadmalom" áll elő.

Ülögetni. Minden továbbhaladás ülésben a kezek segitsége nélkül.

Ülőláb. Melyen a szeren ülésben vagyunk.

Ütem. Ütemnek nevezzük valamely gyakorlatnak egyenlően felosztott időközökben való végeztetését. Lehet: lassu, rendes és gyors. Lassu 60—80 mozgás 1 percz alatt; rendes 115—118, gyors 125—130 mozgás.

Ütés. (L. Karszabadgyakorlatok.)

Vágás. (L. Karszabadgyakorlatok).

Vágtató futás. A vágtató futás, röviden vágtatás nem egyéb, mint futás utánlépéssel. Kétféleképen történhet, t. i. hogy vagy ugyanazon láb, pl. a bal (jobb) láb lép előre és a jobb (bal) láb mindig utána vagy váltakozva, egyszer a bal, másszor a jobb. ismét a bal és igy tovább lép előre s a másik láb megfelelően szintén váltakozva utána.

Vágtató leugrás. A leugrás azon különös nemét, midőn a leugrás csak egy lábra történik és közvetlen futásba megy át: „vágtató leugrásnak" nevezzük pl. a lépő ugrásnál többnyire.

Váll-on a test azon részét értjük, mely a felkar — a kulcs és lapoczka csont izületéből áll. A vállal végezhető gyakorlatok: a „vállemelés" és „váll-leeresztés", a „vállfeszités", előre v. hátra és vissza, végre a „vállkörzés."

Vállállás. Ugy jön létre pl. a korláton haránt támaszból, hogy a tornász törzsét hátra felemeli és bal (jobb) vállát a bal (jobb) karfára helyezi. Történhetik nyujtott és hajlitott testtel.

Vállazni. Pl. hajlitott mellső haránt függésben a nyujtón vállal a rudat érinteni.

Váll-hoz! Vezérszó, melyre rendesen a botot vagy az ökölbe zárt kezet a karnak könyökben hegyes szög alatt való

hajlitása által anélkül, hogy a felkar is emelkednék, előre vagy dalt a vállhoz emeljük. Vezérlésére: „bal (jobb)“ v. csak „kezeket váll-hoz!“

Váll-ra! Vezérszó, melyre rendesen ökölbe zárt kéz a karnak könyökben hegyes szög alatt való hajlitása és a felkarnak vizszint emelése által, előre vagy oldalt a vállra tétetik. Vezérlése: „bal (jobb)“ v. csak „kezeket váll-ra!“

Váltakozva. Pl. egyszer karütés, aztán karlökés v. egyszer szökdelés helyben aztán tova, megint helyben; vagy láb feszitès előbb a bal, azután a jobb lábbal, megint a ballal stb. vagy valamely gyakorlat egyszer balra, az jobbra, ismét balra és igy tovább stb.

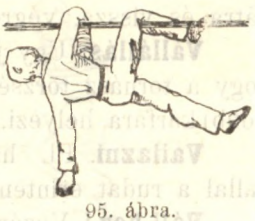
Vándormászás. Ha mászás közben egyik rúdról átmegyünk a másikra és ismét vissza s e közben fel vagy lefelé vagy vizszintesen haladunk. Az átfogás ugy történik, hogy először az egyik kézzel azután a lábakkal s végre a másik kéz is átfog.

Vasút. Társasszabad gyakorlat, mely ugy jön létre, hogy *A* tornász nyuggoló ülésből a lábak mérsékelt terpesztésével hanyat fekszik s kezeivel a szintén mérsékelt terpesztésben a feje mögött álló *B.* tornász lábát a bokánál meg fogja; erre *B* előre hajlik s kezeivel Á-nak a bokáit megfogja, erre *B* előre hajlik és kezeivel *A*-nak a bokáit fogva fekvő támaszba dől és a szélességi tengely körül előre átfordul (bukfenczezik) hanyatfekvésbe egyidejüleg maga fölé rántva *A*-t is, ki *B*-t ebben lábánál tolva segiti oly helyzetbe, mint volt *B* előbb; most *A* fordul át, majd *B* és igy tovább. E gyakorlatot hátra felé is lehet végezni.

Vegyes-állás. Ha két különböző állási nem egyidejüleg végeztetik pl. kézen és lábon, négykézláb állás stb.

Vegyer-fogás. Midőn két különböző fogásnemet pl. alsó és felső vagy orsó és sing stb. fogást egyidejüleg használunk.

Vegyes függés. (95. ábra.) Pl. ha kézen és lábon vagy kézen és karon stb. egyidejüleg függünk.



95. ábra.

Vegyes-helyzet. Vegyes helyzet jön létre akkor, ha két vagy több különböző cselekvést egyidejűleg végezünk, pl. a zászlonál, mászásnál stb. a támaszkodás és a függés v. bizonyos mozgási formák közt, egybefolyólag gyors egymásutánban, melyek pl. a nyújtón a forgások közben következnek, hol a támasz és függés egybefolyólag követi egymást.

Vegyes támasz. Pl. ha kézen és lábon v. kézen és fejen, vagy kézen, karon stb. egyidejűleg támaszkodunk.

Vegyestartás. (L. Kartartások.)

Vegyes ugrások. (L. Ugrások.)

Vendégláb. Az emelhető szereknél — milyenek a ló, bak, ugróasztal stb. használunk 4 drb. négyszögletes 1—1·3 m. hosszú fákat, melyek a szer 4 lábába illenek bele úgy, hogy azok kijebb és beljebb tolhatók s szög v. ék által azon a fokok megerősithetők.

Versenyek. A tornászok mérkőzései, melyeket disztornázások alkalmával szoktak megtartani s a győztest valamely jutalommal tüntetik ki.

Versenyszabályok. A szabályok azon összege, melyek szerint versenyeznek a tornászok és melyek szerint a versenybirák itélnek.

Vetődés. (96. ábra.) Alapgyakorlat. Úgy jön létre, hogy a tornász, pl. a széltében állitott lovon szabad mellső oldal támaszba ugorva a hosszúsági tengely körül balra (jobbra) $^1/_2$ fordulatot tesz egyidejűleg a csipőben hajlitott, de külömben az egészen nyújtott és zárt lábakat mérlegtartásba előre lenditi és ezen hátsó helyzetben a ló felett a jobb (bal) kéz emelintése után jobbra (balra) oldalt a ló elé ugrik le haránt állásba. Megjegyzendő, hogy ha vetődés közben a jobb oldalával megy előre a tornász, akkor ezt: „vetődés jobbra“, ha a bal oldalával megy előre, úgy ezt: vetődés balra“ nevezzük. A vetődés alapformája balra (jobbra) a korlátból, pl. haránttámaszból úgy történik, hogy a tornász minden fordulás nélkül lábait előre lenditve v. emelve a bal (jobb) kéz előtt külső haránt állásba ugrik le. A vetődés balra (jobbra) a korlát végén pl. mellső harántállásból ugy jön létre, hogy a tornász nyujtott lábakkal előbb a jobb (bal) s tovább a bal (jobb) karfa felett is átlendülve ugrik le külső harántállásba. A vetődés hasonló módon történik a hosszában állitott lovon. Ha a tornásza vetődéshez hasonlóan fellendül, de átugrás helyett ülésbe v. támaszba stb. ereszkedik, jön létre az ülés, támasz, vetődéssel balra v. jobbra. Ha vetődés, után a leugrás előtt a hossztengely körül jobbra (balra) $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ stb. fordulatot végezünk, úgy ezt vetődés $^1/_4$, $^1/_2$ stb. fordulattal jobbra



96. ábra.

(balra) nevezzük, ha pedig vetődés közben a lábakat a vizszintesnél jóval magasabbra lenditjük ezt: „magas, vetődésnek“ nevezzük.

Vetődési felülés. Ha a lovagülésbe vetődési lendülettel jutottunk.

Vetődési ülésosere. Ha valamely ülésből az átmenet lovagülésbe vetődési lendülettel történt.

Vezérlés. A tornatanitás azon módját, midőn a tornagyakorlatok a tornatanitó vagy előtornász által jelöltetnek ki és parancs-szavára végeztetnek: „vezérlés“-nek nevezzük. A vevezérlésnél két féle vezérszót különböztetünk meg u. m. a „magyarázó“ és „parancsszót“. A magyarázó szó röviden, érthetőleg, a végzendő gyakorlat nevet, leirását tartalmazza, melyet a vezérlő a magyarázat után szemlélhetőleg a könnyebb felfogás czéljából mintaképen meg is mutat. A parancsszó a vezérlésnek azon része, melylyel a vezérlő a végzendő gyakorlatot megkezdeti v. azt beszünteti. NB. Ha a parancsszó egy tagú, pl. „állj!“ „nézz!“ „lépj!“ „fel!“ „le!“ stb. úgy azokat a többi vezérszavaknál hangosabban, röviden és keményen ejtjük ki, ha pedig több szótagból áll, mint pl. „in-dulj!“ „kanya-rodj!“ „fej-lődj!“ stb. úgy a megelőző szótagot erősen ejtjük ki. Kivételt képeznek a „számjegyek nevei“, a „rajta!“ „elég!“ „sorakozz!“ és „vigyázz!“ Ez utóbbi is csak akkor ha mint figyelmeztetőt használjuk, különben nem. E parancsszókat minden szótagolás nélkül úgy hangsulyozzuk, mint az egytaguakat. A vezérlésnek kétféle módját különböztetjük meg u. m. az „ütemes vezérlést“ és a „vezérlést számlálásra“. Ütemes vezérlésen azt értjük, midőn a tornász a megmutatott gyakorlatot a vezérlő parancsszavára megkezdi és egyenlően felváltott időközökben folytatja mind addig, mig a vezérlő parancsszóval be nem szünteti. Az ütemes vezérlésnél tehát a parancsszó után a vezérlőnek sem számlálni sem jelt adni többé nem kell, s ha mégis teszi, az nem a gyakorlat csinálására vonatkozik, hanem az ütem egyformaságára figyelmeztet vele a vezérlő, mert pl. nem minden tornász tudja önmagától betartani az egyforma időközöket; egyik másik siet vagy késik és ezáltal megzavarja a mozgásokban az összhangzást és a szép kivitelt. — A „vezérlés számlálásra“ abban különbözik az ütemes vezérléstől, hogy ennél a vezérlő a végzendő gyakorlat minden egyes részének a csinálását külön-külön válamely számjegy kimondásával v. valami jellel rendeli el és a tornász egy mozgást befejezve megáll és csak akkor végez ismét mozgást, ha a vezérlő számlálását hallja.

Pl. igy vezérlünk: „bal térdemelés, balra támadó állás 4 ütemben számlálásra igy! „Erre szemlélhetőleg megmutatjuk a gyakorlatot pl. egyre: a bal térdünket derékszögben hajlitva vizszint tartásig felemeljük, 2-re a bal lábbal balra támadó állásba lépünk, 3-ra a bal térdünket ismét felemeljük derékszögben és vizszint, 4-re a bal térdet leeresztjük alapállásba. Ezután vezérlünk hangosan: „egy!“ erre a tornász megcsinálva az első mozgást t. i. a térdemelést, nyugodtan marad és vár. A vezér ő szét néz, hogy jól végezte-e a gyakorlatot a tornász és esetleg figyelmezteti a hibára; „kettő!“ erre a tornász megcsinálja a második mozgást t. i. a támadó-állást és ismét megáll s vár; a vezérlő pedig szét néz, esetleg javit s ha meg van elégedve, számol tovább: „három!“ erre a tornász végzi a 3 ik mozgást, a térdemelést s vár, mig a vezérlő ismét vezérel: „négy!“ mire térdét leeresztve befejezi a gyakorlatot és a vezérlő, ha még egyszer vagy többször akarja igy végeztetni, ujra számol és a gyakorlók ismét csak a szám kimondása után végeznek egy-egy mozgást, ütemet. — Ha a vezérlő meggyőződött, hogy a tornászok helyesen, jól tudják már a gyakorlatot, akkor igy vezérel: „ugyanez rendes ütemben — rajta!“ mire a tornászok anélkül, hogy a vezérlő számlálna vagy egyéb jelt adna, rögtön megkezdik és egyforma időközökben, ütemben csinálják ujra és ujra a gyakorlatot, mig a vezérlő a mozgást „elég!“ vezérszóval be nem szünteti. — Az elmondottakból kiviláglik a két vezérlési mód közötti külömbség, valamint az is, hogy a vezérlést számlálásra részint a helyes tanitás, részint a kezdők könnyebb felfogása czéljából használjuk, mig a képzetteknél többnyire csak az ütemes vezérlést. Megjegyzendő a) hogy a számláló vezérlésnél a mozgás beszüntetésére nem kell parancszó, mert annnál a tornaszok minden mozgás után ugy is megállnak; b) hogy a szabadgyakorlatok vezérlésénél minden gyakorlatot „rajta!“ parancsszóval kezdetünk meg és „elég!“ parancssszóval szüntetünk be. Kivételt tesz ezen szabály alól a járás és futás, melyet „in-dúlj!“ és „állj!“ parancsszóval vezérlünk. Ha azomban, mint az ellentétes gyakorlatoknál, pl. az egyik sornak járást s egyidejűleg a másiknak taggyakorlatot rendelünk, úgy ez esetben a járás is a „rajtá!“-ra kezdődik. Továbbá kivételt képez minden gyakorlat ezen szabály alól akkor, ha abból csak egy mozgást egy ütemre végzünk, valamely kiindulási helyzet elnyerése czéljából, mint pl. ha guggoló-állásban vagy terpeszállásban vagy előre törzshajlitásban stb. mint kiindulási helyzetben akarunk valamely

gyakorlatot végeztetni, nem vezérlünk „rajta!“, hanem: „guggolásba-le!“, „terpeszállásba-lépj!“ vagy „ugrás!“, „törzshajlitásba előre le!“ stb. ugyszintén a járásnál „indúlj!“ helyett „előre (hátra, oldalt) lépj!“ Végre megjegyzendő, hogy a parancsszót a vezérlés mindkét módjánál valamely jeladással, pl. taps, pálcza, harangütéssel, zászlólengéssel vagy ütemjelzővel is stb. helyettesithetjük.

Vezérszó. (L. Vezérlés).

Vezető. A csapatban az előtornász, az arczsorban a jobbszárny egyén, az oldalsorban az élen álló egyén.

Vigyázz! Parancsszó, melyet, akkor használunk, ha pl. pihenő-állásból alapállásba, lépés és ütem nélküli járásból az ellenkezőbe megyünk át és általában kényelmes tartásunkat abbanhagyva, a szabályszerű testtartást vesszük fel. Egyszóval épen ellenkezőjét tesszük annak, mint a mit a „pihenj!“ parancsszóra kell tennünk. Megjegyzendő, hogy a vigyázz vezérlése után semmi egyéb mást, mint egyedül az elrendelt cselekvést — azt is csendben, figyelmesen és lelkiismeretesen — kell végeznünk és szigorúan betartanunk. Végre megjegyzendő, hogy e parancsszót más hangsúlyozással és más cselekvés végzésére is szoktuk, még használni. Ugyanis, ha „igazodás“ vagy tisztelgés czéljából előbb fejfordítást, t. i. „balra vagy jobbra igazodj!“ vagy „nézz!“-t vezéreltünk és most már azt akarjuk, hogy a fej a rendes helyzetébe visszafordittassék, akkor szintén e parancsszót használjuk, hanem szótagolva s az utolsó szó tagját erősebben kiejtve igy: „vi-gyázz!“

Visszakozz! Parancsszó, melyet mindig szótagolás nélkül ejtünk ki. Két féle értelemben használjuk: a) ha egy oldalsort menetközben meg akarunk állitani s egyidejűleg arcz sorra alakitani és b) ha valamely gyakorlat nem sikerül s a vezérlő a további mozgást beszünteti és egyidejűleg az előbbeni helyzetet ujból elfoglalni rendeli. Az első esetben igy vezérlünk: „balra (jobbra) visszakozz!“ a második esetben pedig csak röviden igy: visszakoz!“

Vivő-állás. Hasonló a haránt terpeszálláshoz és attól azáltal külömbözik, hogy a kilépéssel egyidejűleg a hosszusági tengely körül 1/8 fordulatot is teszünk s lábainkat mindig, de csak tompaszög alatt meghajlitjuk.

Vizszintes létra. (L. Létra.)

Vizszintes tartás. Pl. ha a testünket vagy valamely részét pl. a kar, láb, stb. vizszintes helyzetben tartjuk.

Vonulás. Ezen rendgyakorlaton azt értjük, mikor az egyén a sor v. oszlop bizonyos úton és irányban tova halad. Megkülömböztetünk: „egyenes-, csiga-, kör-, nyolczas-, szög- és ellenvonulást".

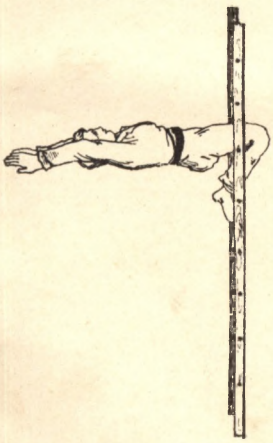
Zárakozás. Ezen a sor egyes tagjainak vagy a soroknak egymáshoz való közeledését értjük. Vezérlése balra (jobbra) v. előre (hátra) „zárkozni in-dulj!"

Zárt-állás. A zárt-állás úgy jön létre, pl. alapállásból, hogy a tornász mindkét lábát befelé forditva a lábujjaknál egymáshoz zárja.

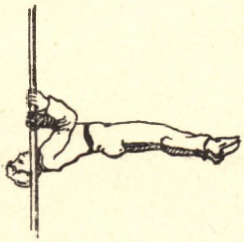
Zárt-fogás. (L 81. b. ábra.) Ezen a páros kezünknek egészen egymás mellett való fogását értjük.

Zárt oszlop, -sor. Ha a sorban a tagok, az oszlopban a sorok közvetlen egymás mellett, megett v. előtt állanak, nevezzük a sort „zárt sornak" az oszlopot „zárt oszlopnak". Megjegyzendő, hogy a zárt oszlop nyitott sorokkal is lehetséges.

Zászló. Ha a testet mérleg helyzetben vagy a lábbal rézsút felfelé vegyes működés által, t. i. támasz és függéssel tartjuk fent: jön létre a zászló, melynél a test a vizszintes síkban rendesen oldalával lebeg a föld felett. Legkönyebben a mászórúdon végezhető, midőn egyik hónaljban függünk és a másik kézen támaszban könyökre csipőben támaszkodunk, vagy a függélyes létrán térdben függünk (97. ábra). Nehezebb ezeknél a zászló a vállon (98. ábra). Ez úgy jön létre, hogy a tornász a



97. ábra.



98. ábra.

mászórúdhoz háttal áll és feje felett fogást vesz, mig egyik vállát a rúdhoz szoritva, magát előre fellenditi vagy emeli mérleghelyzetbe. Végre tetőző gyakorlata e zászló nemekben a „szabad zászló", melynél csak a kéz vesz fogást és mind a két kar teljesen nyujtva egyik támaszban a másik függésben, mintegy lebegve tartja fenn a testet vizszintes helyzetben. (L. 77. ábra).

M. KIRÁLYI MŰEGYETEM KÖNYVTÁRA



96. ábra.

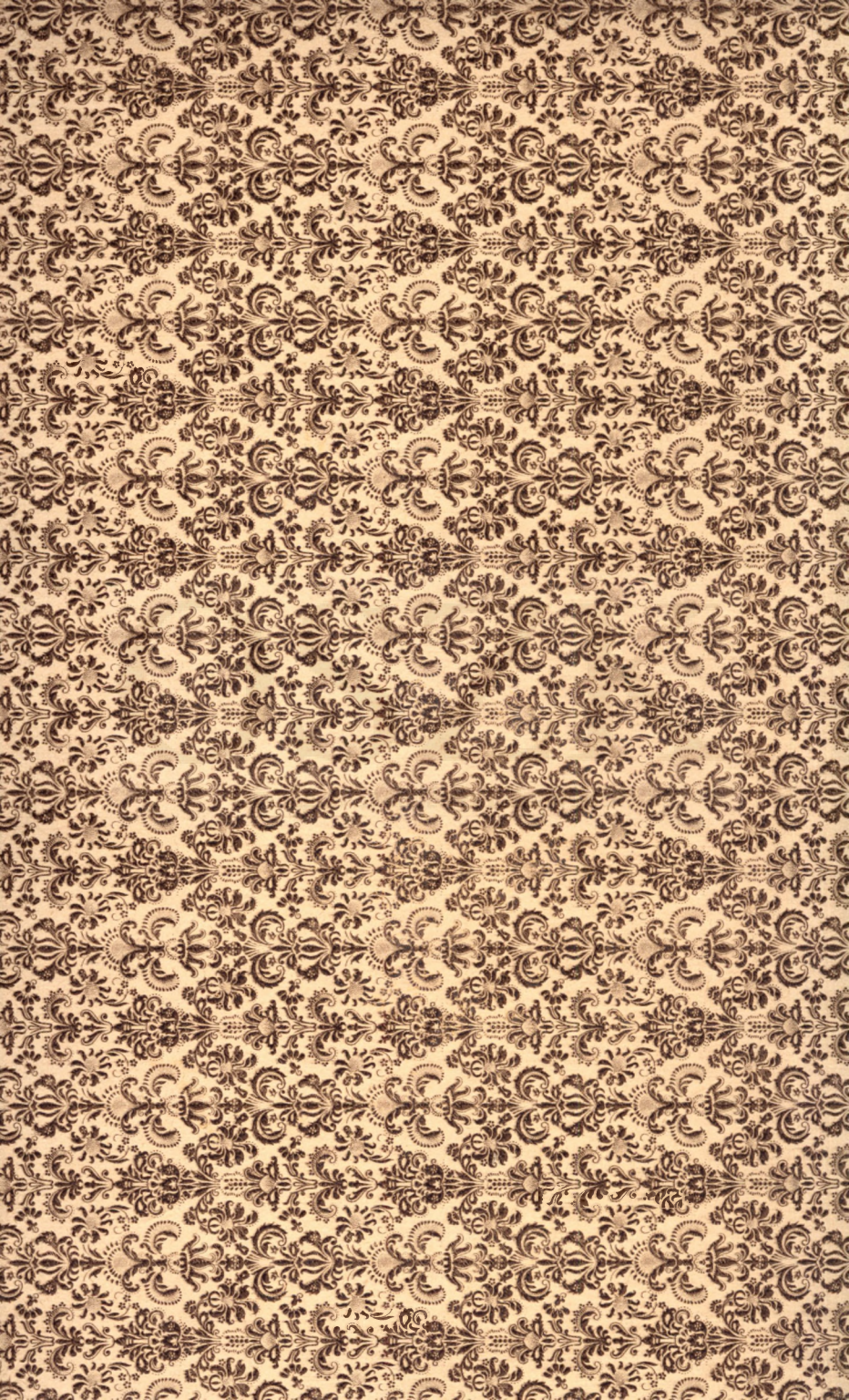


97. ábra.

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár

OSZK
Országos Széchényi Könyvtár



OSZK
Országos Széchényi Könyvtár