

250282

TORNA-LEXIKON

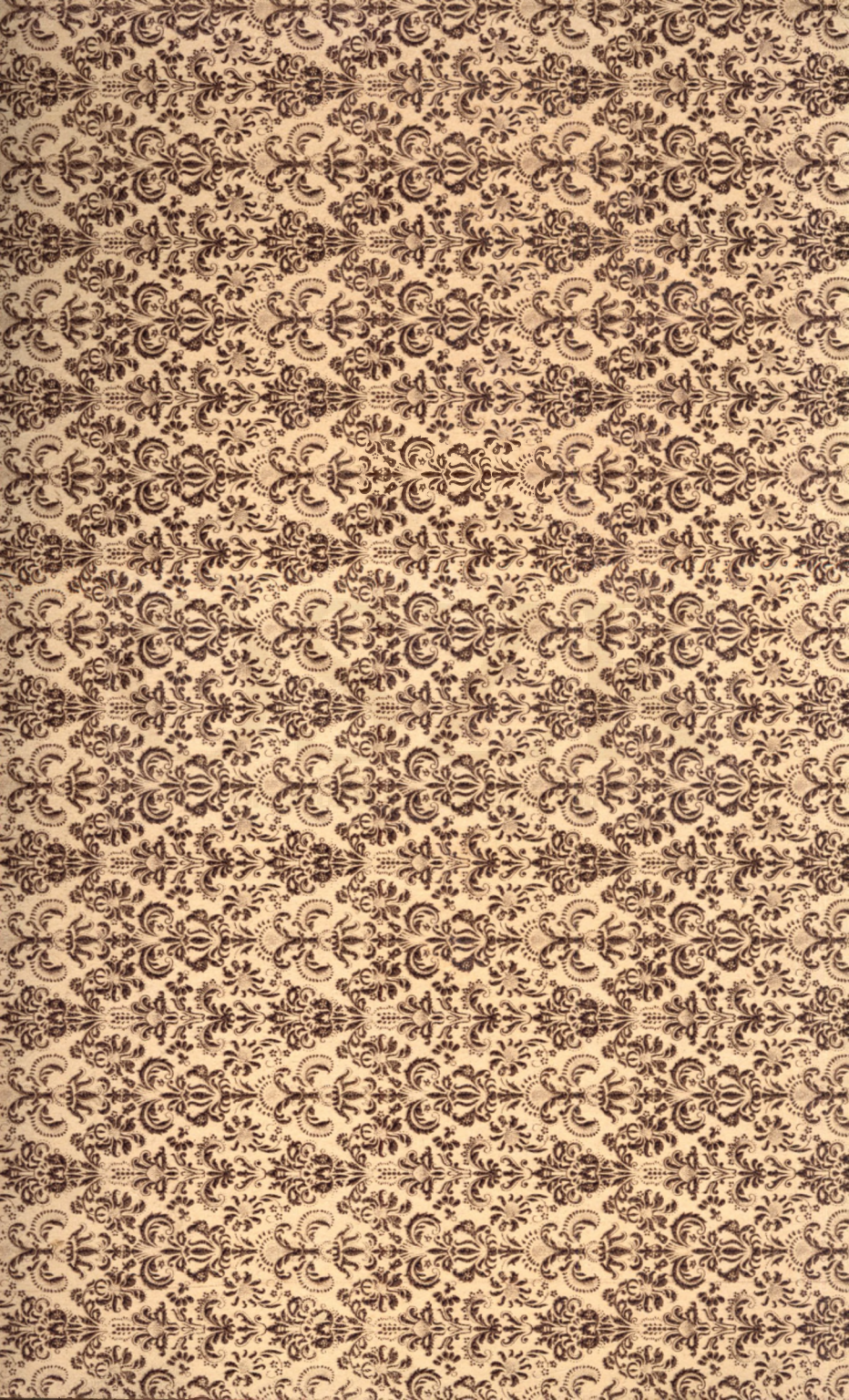
ZSINGOR MIHÁLY

KIADJA

A MAGY. ORSZ. TORNAEGYLETEK

SZÖVETSÉGE







TORNA-LEXIKON

IRTA

ZSINGOR MIHÁLY.

KIADJA

A MAGYARORSZÁGI TORNAEGYLETEK SZÖVETSÉGE.

BUDAPEST, 1896.

WEISSENBERG ÁRMIN KÖNYVNYOMDÁJÁBÓL

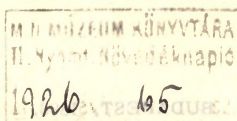
Múzeum-körnt 21.

~~Jan 426 h~~

TORNA-LEXIKON



250282



ELŐSZÓ.

Midőn 1891-ben már-már égető szükséggé vált egy népszerűen megírt gyakorlati kézikönyv a tornázásról, annak hiányát nemcsak a szakemberek, de tornászaink is egyaránt érezték, nem zárkozhattam el annak az óhajnak kifejezésétől, hogy ilyen könyvet minél előbb meg kellene írni. Erre leghivatottabbnak találtam Zsingor Mihály kedves barátomat, kinek erre vonatkozó nézetemet többször említettem is. Ő ilyen könyvnek a megírását meg is ígerte, de sürgősebbnek találta egy oly műnek a megírását, mely annak alapját képezze, sürgősebbnek találta, egy oly művet írni, melyben a szakkifejezések pontosan megmagyarázva és körülírva legyenek, mely műre azután, mint alapra, annál biztosabban lehessen építeni.

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

Az olvasó ebben a műben megtalál mindent a mi a tornászati szakra vonatkozik, a legújékoztatóbban és kimerítően.

Kár, hogy e mű, mely éveken át elkészítve 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 előmozdítója.

È L'ORA

MAURER JÁNOS

a Nemzeti tornaegyesület

művezetője.

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



1. ábra.

Az ablakugrás megfelelő rohanás és elugrás után, előre nyújtott lábbal és karokkal egyidejűleg erősen előre hajlitott fejjel és törzsszel történik, sőt úgy is, hogy az elugrás után a nyiláson át előbb a lábak és aztán a hátra hajlitott törzs repül át, vagy pedig megfordítva mint tigris ugrás. E két utóbbi mód csak képzett tornászoknak való. Az ablakugrás ruddal és egymás mögé állított ablak nyilással, tehát két ugrószerszerrel is gyakorolható.

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

Az ugrásnál használt abroncsot czélszerű bőrrrel, vagy vászonnal bevonni, hogy sérülést ne okozzon.

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

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

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

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

Akaratlagos mozgás. Azon izmokat, melyeknek nyugvásba vagy működésbe hozatala az egyén akaratától 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 függenek az egyén akaratától, mint pl. a szív, gyomor stb. izmai „akaratlan izmoknak” és ezen izmok mozgását: „akaratlan mozgásnak” nevezzük.

Alacsony — nyújtó — 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.

Aláfogas. (1. Öltre birkozás.)

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



2. ábra

természetszerűen leógnak és a kezek nyújtott, zárt ujjakkal oldalt a czombhoz szoríttatnak. Az egész lábszár nyújtva és a sarokkal együtt zárva legyen. A lábujjak rendesen saját, egy lábfej hossznyi távolságra kifelé vannak fordítva.

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

Alapfogas. (1. Öltre birkozás.)

Alapfutás. (1. Futás.)

Alapgyakorlat. (1. Gyakorlat.)

Alapjárás. (1. Járás.)

Alaplebegőállás. (1. Lebegőállás).

Alkar. (1. Kar).

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

Alkarforgás. (1. Forgás.)

Alkarfüggés. (4. ábra.) Midőn a függést az alkar a könyök-hajlásban 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 hajlított karral alkarunkat az ellenfél alkarjának feszítve igyekszünk őt állásából kitolni.

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

Állás. Tornászati szempontból szorosabb értelemben állásnak a tornász azon helyzetét mondjuk, midőn az (talpával) a lábán támaszkodik, míg tágabb értelemben a fejen, vállon, tarkón, kézen és karon való támaszkodást is annak mondjuk, ha e közben a lábak és törzs felfelé állanak is. Így 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 kiindulva, tekintettel a lábfej hajlítása és nyújtására, tekintettel a láb forgatására, hajlítására, kilépésére és felemelhetésére, a következőkép vezethetők le és neveztetnek meg:

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

2-or. Az egész lábnak a fordítása által jön létre a „zárt“- „fordított szög“- „nagyszög“- „erőltetett“- „fordított- 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 hajlítása által jön létre a „guggoló állás“.

5-ör. Az egyik láb felemelése által jön létre a „lebegő vagy fellábon 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.

Allitható tornaszerek. (I. 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 átfordul ismét ugyanazon állásba.

Allon függes. Lásd: Függes. Állon és egyidejűleg egy vagy páros kézen vagy karon is függhetünk.

Álló szilárd tornaszerek, melyek úgy vannak a tornázásra megerősítve, hogy helyükről el nem mozdíthatók. Ilyenek lehetnek a nyújtó, korlát, gyűrűhinta stb., ha az állványaik (oszlop) a földbe ásatnak.

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

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

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

Alsó tartás. (I. Kartartások.)

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

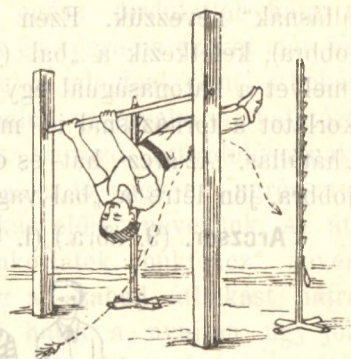


6. ábra.

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 nyújtóról.

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



7. ábra

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

Angyal forgás. (8. ábra.) Másképen térdben és lábfejen forgás, úgy jön létre, hogy a gyakorló pl. a nyújtón oldalulésból a jobb (bal) czombon, jobb (bal) kézzel alsófogással a térden kívül, bal (jobb) lábát oldalt feszítve 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 egyidejűleg a bal (jobb) kézzel is, de alsó fogással fogja meg a rudat.



8. ábra.

Árbóc. Egy különböző hosszúságú, de mint tornaszer, rendszerint 15—25 cm. átmérőjű, függőlegesen felállított sima gerenda, melyen mászógyakorlatok, mint „árbóc-mászás“ végezhetnek. A rajta végezhető mászógyakorlatok igen korlátolt számúak.

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 „arcz-állásnak“ nevezzük. Ezen arczállásból $\frac{1}{4}$ fordulattal balra (v. jobbra), keletkezik a „bal (jobb) oldalállás“; míg $\frac{1}{2}$ 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 oldalállásból $\frac{1}{8}$ fordulattal balra vagy jobbra, jön létre a „bal vagy jobb rézsutos állás.“

Arczsor. (9. ábra.) (1. Sor.)

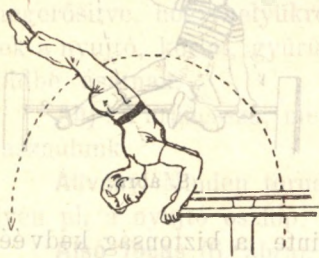


9. ábra.

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

Átbujás. A létra fokok közt.

Átbukás. (10. ábra.) Az átbukás szintén egy egész átfordulás állásból, támaszból és függésből előre vagy hátra a szélességi tengely körül azon külömbbséggel, hogy míg 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 kora-



10. ábra.

lát végén, arczczal kifelé haránt támaszból úgy áll elő, hogy a hátlendületnél nyújtott vagy hajlitott 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) hajlitott támaszból; b) mellső mérlegből; c) terpesz ülésből; d) guggoló állásból; e) alkaron támaszból és felkaron függésből billenéssel stb. Az átbukás hátra kellő segítséggel és a kívánt előgyakorlat után szintén csinálható: a) a korláton orsó fogású haránt-támaszból lábunkat előre fel-

lendítjük és hátra lefüggésbe fordulunk, 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 ez ugróasztal hosszában történik, mit „óriási átbukas 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 tartásban összehúзва, 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 lábfelezítés közben a lábunkat nem tesszük a szerre, hanem a szer felett ivben előre vagy hátra tovább feszítjük, miközben a test hossz tengelye körül megfelelően fordulhatunk is vagy sem, úgy ezt: „átfelezítésnek“ nevezzük. Az átfeszítést páros lábbal is csinálhatjuk. Bővebben lásd: „Lábfelezítés“ czimen.

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. Így pl. $\frac{1}{4}$ fordulással; a „merleg“ és a „lebegő támasz vagy függés“; $\frac{1}{2}$ fordulással tá-



11. ábra.

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.

Átfordulás. E gyakorlat épen úgy 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.

Átvonulás. 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 bíró tömb, mely négy állítható lábon nyugszik. Rakon a jellegző gyakorlat a „terpesz ugrás“, mely ugródeszkáról mellmagasságig I-ső fokúnak, vállmagasságig II-od fokúnak, fejtető magasságig III-ad fokúnak és ezen felül mint IV-ed fokú gyakorlat vétetik. A bakon végezhető egyéb gyakorlatok előkészítői a ló gyakorlatoknak. A bak az egyleti tornázásban a szükséges, az iskolai tornázásban a kívánatos szerek közé tartozik. Ára 35 frt.

Bal. Bal kar-, kéz-, arc-, láb-, oldal-, váll stb.-nek azon testrészeinket nevezzük, melyek a test hossz tengelyétől 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 kivétel ugyanaz mint „balra-át!“-nál.

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

„arez-sort“ (sorokat, oszlopot) $\frac{1}{4}$ 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 lábujjon balra $\frac{1}{4}$ fordulatot tesz, mely után a jobb lábujját is felemelve, a jobb lábbal a bal láb mellé lép alapállásba. Egy, de szabályszerűen két ütemben végezhető.

Balszárny, szárnyegyen. (1. Sor).

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

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

Befeszítés. (Kivülről befelé). (15. ábra.)

A korlát egyik végén mellső haránt állásból vagy támaszból úgy jön létre, hogy a gyakorló pl. jobbról egy vagy páros lábbal kívülről a jobb karfa felett, a jobb kéz emelintésével a korlát közé feszít. Az ellenkező kivitelét, vagyis jobbra belülről kifelé feszítést: „kifeszítésnek“ nevezzük. A be- valamint a „kifeszítés“ 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 gyűrűhintán lebegőfüggésből szintén végezhetőek. Befeszítésnek hívjuk azt is, ha a korláton terpesz-, vagy lovag-, vagy oldal ülésből a lábat a korlát közé vagy kifeszítésnek, ha támaszból a korlát közül kiemeljük vagy lendítjük.

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 azonkívül, úgy a „külső“.

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



14. ábra.



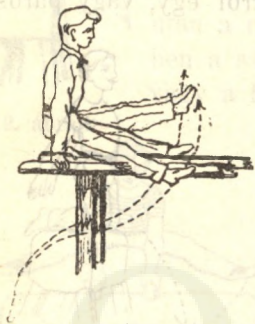
15. ábra.

I-ső,

II-dik,

III-dik oszlop.

a b a b stb. sorok.

Besorakozás. (1. Sorakozás.)**Beterpesztés.** (16. ábra). A beterpesztés a korlát egyik végén

16. ábra.

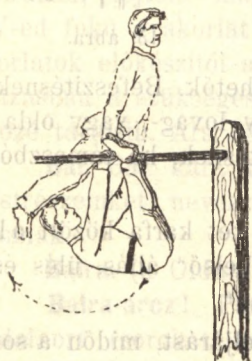
melső haránt állásból úgy jön létre, hogy a gyakorló kívülről a bal lábbal a bal, egyidejűleg jobb lábbal a jobb karfa felett terpesztve lendül támaszba a korlát közé. Ellenkező kivitellel jön létre a „kiterpesztés hátra”. A kiterpesztés előre is végezhető s úgy jön létre, hogy a korlát végén, arccal kifelé haránt támaszból egy vagy mindkét karfa felett átterpesztéssel külső hátsó haránt állásba ugrunk le.

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 így 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 hajlítása és nyújtása 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 így a szökdelések minden nemei is ily mozgási formával vagyis billegéssel kezdődnek és fejeztetnek be.



17. ábra.

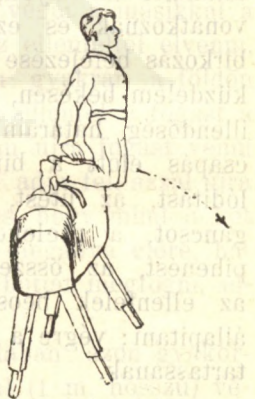
Billenés. (17. ábra.) Átmeneti mozgás forma kézen függésből támaszba, mely a fellendülésnek egyik osztályát teszi. (Lásd „fellendülés”.) A billenés mellő oldal kézenfüggésből úgy áll elő, hogy előbb lengést véve, az előlendületnél a szélességi

tengely körül lebegő függésbe fordulunk, vagyis törzsünket csipőben meghajlítva vízszintig és egyidejűleg lábunkat a rúdig emeljük, utána azokat lefelé csapva kezünkkel erős rántást végezve és derekunkat gyorsan homoritva, lehetőleg nyújtott, mellső oldal kézen támaszba lendítjük fel magunkat. A billenést hátsó oldal kézen függésből is csinálhatjuk és pedig vagy hátsó függésből előbb lengést véve, vagy a mi könnyebb, úgy hogy hátsó támaszból alsó fogással előre lelendülünk hátsó kézen függésbe és a hátlendületnél majdnem lefüggésig és ekkor karunkkal erős rántást, egyidejűleg a derekunkkal gyors homoritást végezve, visszafelé lendülünk és az előlendületnél hátsó oldal támaszba vagy ülésbe jutunk fel. Megjegyzendő, hogy a billenés úgy mellső mint hátsó függésből lengés nélkül, tehát szűz függésből is csinálható. Sőt mellső, egy kézen függésből, mit „egy kézen billenésnek” nevezünk. Billenés közben a lábunkat oldalt vagy haránt terpesztésben vagy guggolásban is tartjuk, valamint derekunkat többé-kevésbé nyújtva is. Főképe a billenésnek, hogy nyújtott karral és lábbal végezzük.

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

Birkozás. A birkozás a szabadgyakorlatoknak egyik alosztályát képezi e néven: „birkozási szabadgyakorlatok”. A birkozás általános értelemben valamely ellentálló erő vagy ellenfél teljes legyőzése, tönkretéve; 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 cél elérésére különböző eszközöket és kiviteli módokat használunk; állanak elő a különböző birkozási nemek és ezeknek alosztályai. Ismertebb főbirkozási nemek: az ölrebirkozás, a svájczbirkozás, a szabadbirkozás és a vegyes birkozások.

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



18. ábra.

vagy az előre megadott fogást megtartani igyekezzenek, mely ha valamelyiknek sikerült: a birkozás (földhöz vágás nélkül) befejezettnek 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 kívül áll; a mozgás balra-jobbra körül, valamint kézzel a fogás, eltasztás és lábbal a gáncs meg van engedve, de ha a körben levő lábat a körből kiteszi: vesztes. A másik ellenfél ugyanazon szabaddal, egy lábon szökdelve támad s ha a felemelt lábat leteszi a földre: vesztes. E birkozási nemnek egy másik módja az, melynéi az ellenfelet: a) vagy egy előre meghatározott helyről, melyet mindketten egyenlően bírnak — rohanással, tolással, lóditással vagy birkozással — kiszorítani, 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 túlmennénk 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 állapítani; végre a verseny előtt hozott szabályok szigorúan megtartassanak.

Birkozóállás. A tornász azon testtartásai, melyekből az ellenfél megtámadása vagy a maga védelme a legalkalmasabb. E birkozó állások a különböző birkozási nemekhez mértén különbözők és változók, melyeket, minthogy természetyszerűen 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, míg a két szár végébe kis ujjnyi vastag zsinór varratik be,

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

Birkozo ter. A hol birkoznak. Határait leggyakrabban meg is jelölik.

Bölcső járás. A műjáras 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 dobantást végez, mely után a jobb láb lép rézsutosan jobbra s hasorló 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. Cél: 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; míg, 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 egyensúlyozása, hajítása, elkapása (mint a kopjával); a botlendítések, körzések, lökések, ütések, vágások stb., melyeknek nagyrésze kiválóan a „botvivásnál“ jön alkal-

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

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

Bukfencz. A bukfencz, mint szabadgyakorlat úgy 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 bukfencznek“ (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. hosszúságban 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 kézről ki ne csúszszenék, gömbben végződik. Nagysága valamint súlya különböző lehet, azonban 50 cm.-nél rövidebb, vagy 60 cm.-nél hosszabb nem ajánlatos. A súly a nagyságon kívül attól is függ, hogy milyen fából készült; igen súlyossá tehetjük, ha vastag végébe ércet pl. ólmot öntünk. Szabadgyakorlatokra úgy alakjánál mint súlyánál fogva a legalkalmasabb és a legajánlatosabb a köris fából készült 55 cm. hosszú és 32 cm. hosszúságban 8 cm. átmérővel bíró, 1,5—2 klg. buzogány.

Buzogány gyakorlatok. Szabadgyakorlatok, melyek egy vagy páros buzogánnyal végeztetnek. A buzogány gyakorlatok jellegzői a körzések, melyek páros buzogánnyal végezve, érik 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 nyújtott karral, míg a hátsó csak hajlitva.

Csapat. E néven tornász értelemben a csapatbeosztás alapján 10—15 tornász egyént értünk, kiknek egy előtornász a vezetőjük. Gyakorlásukat „csapat tornázásnak“ nevezzük. A csapatbeosztásnak 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 képzettségű egyénekre, míg az előbbinél azoknak csak testi magasságukra vagyunk tekintettel.

Csavar. Ezen az ülés-cserének azon módját értjük, melyet egy kézen támaszban egy lábunk ivben feszítésével és egyidejűleg hossz tengelyünk körül való fordulással végzünk. A lovon pl. a háton arcczal a nyereg felé, lovagülésből „a csavart hátra balra” úgy 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 átfeszítünk, közbe a jobb czombunkkal a ló jobb oldalához támaszkodva, a hossz tengely körül balra egész fordulás után a nyeregbe vagy a mi nehezebb, a nyakra ismét lovagülésbe ereszkedünk. Bal kézen támaszkodva, a feszítést a jobb lábbal végezve és körbe jobbra fordulva, áll elő a „csavar (hátra), jobbra”. A „csavar előre jobbra” úgy 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 átfeszítünk, közbe a jobb czombunkkal a ló oldalához támaszkodva, a hossz tengelyünk körül jobbra egész fordulás után a nyeregbe, vagy a mi nehezebb, a ló hátára ismét lovagülésbe ereszkedünk. Bal kézen támaszkodva, a feszítést a jobb lábbal végezve és közbe balra fordulva 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 úgy csináljuk, mint a csavarfelülést, azon különbséggel, hogy az átfeszítés és fordulás után nem ereszkedünk ülésbe, hanem a fogást állandóan megtartva, rögtön, lendületesen visszafeszítünk 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 feszítést, jön létre a „csavar előlengés a bal- vagy a jobb lábbal”.

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



19. ábra.

felülés“, de a hossztengelyünk körül való egyidejű fordulással. (L. bővebben „Feszítő felülés“). A csavar felülés történhet : A) mellső-állás vagy támaszból hátra : 1) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, mely úgy áll elő, hogy a bal lábunkkal balra, vagyis kifelé és hátra feszítve egyidejűleg a hossztengelyünk körül balra $\frac{1}{2}$ fordulás után a fogást feladva, oldalülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe“, t. i. ha az 1) alatt leirt módon $\frac{1}{2}$ helyett balra $\frac{3}{4}$ fordulást teszünk. — 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a bal czombra“, t. i. ha az 1) alatt leirt módon $\frac{1}{2}$ 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 egyidejű fordulással.

B) Hátsó támaszból előre : 1) „a bal lábbal ülésbe a bal czombra“, melyet úgy csinálunk, hogy a bal lábunkkal jobbra vagyis befelé előre feszítve egyidejűleg a hossztengelyünk körül jobbra $\frac{1}{2}$ fordulás után a bal czombunkra oldal ülésbe ereszkedünk. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe“, t. i. ha az 1) alatt leirt módon $\frac{1}{2}$ helyett, jobbra $\frac{3}{4}$ fordulást teszünk. 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“ t. i. ha az 1) alatt leirt módon $\frac{1}{2}$ 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 említett 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, egyidejű 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 ívben kifeszítjük és a fogást állandóan megtartva a balkéz mögött a bal czombra ülésbe ereszkedünk. — Epen így 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 úgy csináljuk terpesz- vagy lovagülésből, hogy a test előtt kezünkön is támaszkodva, a jobb lábunkat hátra az ekközben nyugodtan lógó bal láb mellé átfeszítjük s egyidejűleg a test hosszúsági tengelye körül $\frac{1}{2}$ vagy

több fordulással jobbra mellső oldalállásba ugrunk le. Jobbra ugyanígy. A feszítő lezállástól csak az által különbözik, hogy amannál csak $\frac{1}{4}$, míg emennél $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ 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 felállítással, melyben az oldal- vagy arcz-sorok egy középpontban érintkeznek.

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

Csipőemelés. A csipőemelés tulajdonképen nem egyéb, mint valamely lábunknak függőlegesen való emelése, pl. alapállásból.

Csipő-re ! Parancsszó, melyre kezünket tenyérrel a csipőnkre helyezzük és pd. úgy, hogy a 4 nyujtott kezűj előre (lehet hátra is), a nagy ujj pd. hátra (lehet előre) legyen irányítva míg 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 erősítettnek rá.

Csoporlozat. Valamely rendgyakorlat által nyert soralakzat.

Csukló. Tágabb értelemben a testnek egyes tagjai ; szűkebb értelemben az izületi összeköttetések.

Csúszás. Ha valamely vízszintes, de kivált rézsutos vagy függőleges síkról vagy szerről minden menés, tolodás vagy húzódás nélkül, egyedül a nehézség törvénye alapján jutunk le : mondjuk, hogy csuszunk. Csúszni hosszant csak lefelé lehet, miután felfelé járni, tolodni 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 rézsutos 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 végezzük : áll elő a czigánykerék. Bővebben l. „Fordulás“.

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

Czombon függés. (L. Függés).

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

Derékhomorítás. A derékhomorítás nem egyéb, mint az előre hajlított törzsnek nyújtása egyidejűleg az előre feszített lábak hátra lendítésével.

Díj. A versenyben győztesnek adott kitüntetés. Ezek a nemzetek és az egyes egyletek szokásai szerint lehetnek különböző 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 színű szalaggal — míg a magy. orsz. tornaegyletek szövetsége ünnepélyén egyedül koszorút vagy oklevelet szokás díjúl kitűzni.

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 kívül leginkább az által különbözik, hogy a sorrendje válogatottabb és hogy az egyenruhás tornászok testi képességük felől meghívott közönség előtt tesznek tanubizonyságot, és végre, hogy verseny is tartatik, melyen a győztest díjjal (koszoru, érem, oklevél stb.) tüntetik ki. Céljük a rendszeres tornázást a közönséggel megismertetni, annak minél szélesebb körben híveket szerezni s általában a tornázás iránti kedvet élnékiteni.

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

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

Dülés. Ha pl. alapállásból nyújtott testtel mellső fekvőtámaszba, vagy pl. térdelésből a fejet és törzset erősen hátra hajlítva, és kézzel a lábfejet fogva ivben előre ereszkedünk stb.

Égész guggolás (L. Guggoló-állás).

Égész 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 megkezdjük, addig a pillanatig, melyben a mozgást vagyis gyakorlatot teljesen befejeztük, egy pillanatig sem szünetelünk. Pl. ha a karlökés után rögtön a karlendítés, majd a karhajlítás stb. következik; vagy pl. ha a nyújtón 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 továbbmozog.

Egyenletes-nek mondjuk a mozgást akkor, ha a mozgás kezdete, folytatása és bevégezése 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: úgy ezt „egyenlőtlen mozgásnak“ és „egyenlőtlen ütemnek“ nevezzük.

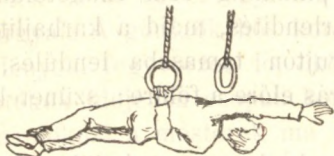
Egyenoldalú. „Egyenoldalú mozgásnak“ azt nevezzük, melynél a testnek bal és jobb (pl. a két kar) vagy csak az egyik oldalán levő két (pl. a bal kar és bal láb) vagy több részei egyidejűleg ugyanazon cselekvést végzik.

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

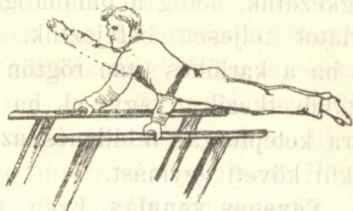
Egykarú függő (20. ábra) **v. támasz-mérleg.** (21. ábra) (L. Mérleg).

Egyleti tornázás. Ezen a felnőttek testgyakorlását értjük a 18 éves ifjútól az agg korig. Főelvei azonosak a nevelő tornázással, melynek betetőzője gyanánt tekinthető. Ettől némely módszertani szabályokon kívül főleg abban különbözik, 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 fordít.



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 neveit 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 mozgás-nemből 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 vesszük.

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 mérsékeltén előre hajlitjuk, egyidejűleg karunkat kissé hajlitjuk és a lábunkat előre a ló alá visszük; ezután lábunkat hátra erősen fellendítve, a derekat gyorsan nyújtva 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: törzsfordítás balra; 3-dik mozgás: törzsfordítás 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 hossz tengelye körül balra $\frac{1}{4}$ fordulással és egyidejűleg a jobb kéz magastartásba lendítésével ismét a nyakon át $\frac{5}{4}$ körzéssel oldalülés a jobb czombon a ló nyakára; feszítő leszállás előre a bal lábbal egyidejűleg a jobb kézre támaszkodva és a test hossz tengelye körül $\frac{1}{4}$ 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 fordítást 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 lendít és a bal kar vagy láb egyidejűleg lök; vagy ha a bal karunkat emeljük és ugyanakkor a bal lábunkkal terpeszállásba lépünk stb.

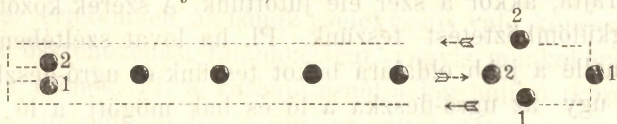
Ellentállási gyakorlat. Ezen oly tagszabadgyakorlatokat értünk, melyeknél a cselekvést valamely mérsékelt és rendesen legyőzhető ellentállás akadályozza. Az ellentállásnak 4 neme lehetséges. 1-ször: ha az ellentállás ugyanazon testrészen levő ellentétes izmok működéséből áll elő; 2-szor: ha egyik tagjának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

3-szor: midőn az ellentállást egy vagy több társ (segítő) végezi és **4-szer:** midőn az ellentállást mesterséges készülékek eszközlik. Első esetben az egyén ugyanazon tagján az ellentétes mozgásokat végző izomesoportokat (antagonismus) működteti egymás ellen, pl. a karhajlításnál a hajlító (közelítő) izmok ellenében saját akaratából a nyújtó (távolító) izmokkal mérsékelten ellent áll. A behajlítás után a kar kinyújtásához az izmok a működésben szerepet cserélnek. Ugyanis a nyújtó (távolító) izmok végzik a mozgást — a nyújtást, — míg a hajlító (közelítő) izmok annak akaratunkból mérsékelten ellent állanak. Ez által ugyanazon izom két ellentétes irányú — hajlító és nyújtó — mozgásnál van működésben, melyet az izmok „kettőzött (duplicált) mozgásainak“ — másképp „izombirkózásnak“ 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 segítő társsal, vagy mesterséges eszközökkel helyettesítjük. E kettőzött mozgások, melyeket a boncztan alapján rendszerbe is foglaltak, kiválóan alkalmasak az egyes izmok túlzott működtetésére és ez által a test kóros állapotának meggyógyítására; miért is az ellentállási gyakorlatok összes nemei úgyszólván alapját képezik a gyógygymnastikának (testegyenészetnek), míg a tornázás csakis a 3-ik és 4-ik esetből eredő ellentállási szabadgyakorlatokkal foglalkozik.

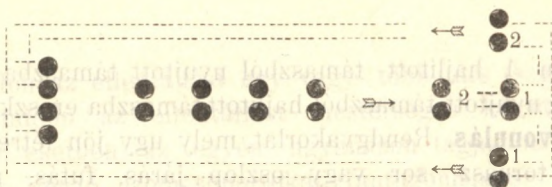
Ellentétes-gyakorlatok. Ezek csinálásához legkevesebb két egyén szükséges. Ha pl. e szabadgyakorlatot: 1-ső moz.: törzshajlítás előre; 2-ik mozgás: törzsnnyújtás vissza, két tornász (vagy sor) akként csinálja, hogy A) az első, B) a második mozgásból indul ki, vagyis midőn A) törzshajlítást csinál előre, B) egyidejűleg törzsnnyújtást végez: ugye szabadgyakorlatot ellentétesen csinálják. — Több ütemes összekötött szabadgyakorlat nagyobb számú tornász által ellentétesen csinálva igen szép alakzatokat nyújt 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 karlendítés előre; 2-ik mozgás: törzshajlítás egyidejű karlendítéssel előre le; 3-ik mozgás: guggoló állás, egyidejű törzsnnyújtás- és karlendítéssel 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 előbbieket nyomán magától értetődőnek. Pl. midőn A tornász előre, ugyanakkor B hátra lendül;

vagy midőn *A* hajlított támaszból nyújtott támaszba tolódik, *B* egyidejűleg nyújtott támaszból hajlított támaszba ereszkedik és i. t.

Ellenvonulás. Rendgyakorlat, mely úgy 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 nemét Lyon — Lipcsében tornatanító képezdei igazgató — találta fel, melyet nevééről neveztek el. Kivitele a következő: A mint a tornászok oldalsorban állanak, e vezérszó után 2, 4, 8, 16, 32 stb. (tetszésüinktől 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 így tovább felváltva kanyarodnak és közvetlen a sor mellett, attól egy lépésnyi távolságban a sorral ellenkező irányban, tehát szembe (többnyire rövid lépésben) úgy mennek, hogy az 1-ső és 2-ik, a 3-ik és 4-ik, az 5-ik és 6-ik és így tovább oldalt egy irányban legyenek. Ha így 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 így 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 így 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 így 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, míg ugyanazon sorrendbe jönnek, mint a kiindulási állásban voltak.



Lyoni ellenvonulás egy sorból 2-ös sorokba.



Lyoni ellenvonulás 2-ös sorokból 4-es sorokba

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

Előkészítő birkozási gyakorlatok. a) Az újj-, kéz-, kézesukló-, 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 védekezés valamely fogás ellen vagy fogásért. c) Valamely állásból való kimozdításra vagy abban megmaradásra törekvés stb. több ezekhez hasonló gyakorlatok, melyek a birkozásban való jártasságot, ügyességet elősegítik és a melyeket a birkozást kedvelő tornászok maguktól is könnyen feltalálhatnak.

Előlendület. (L. Lengés).

Előlengés. Ha pl. a széltében állított lovon állandó mellső támaszban a jobb (bal) lábunkkal a ló hátán (nyakán) kifelé és lendületesen ívben átfeszítünk és az alsó törzsünkkel balra (jobbra) a hossz tengely körül $1/8$ -ot fordulunk és rögtön épenígy ellenkezőleg visszafeszítünk 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 könnyítő kiindulásul szolgálnak ki- valóan a ló és ehhez hasonló gyakorlatokhoz.

Előre. Előre nevezzük a mozgást akkor, ha pl. alapállásból a mozgás a mélységi tengely és az arez 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 felállítva, 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 megkülönböztetést 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 fordítjuk 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 így tovább, akár valamely más tárgyat (pl. súlyt, vasbotot stb.) függőleges irányban felfelé lassan mozgatunk; ha ezt gyorsan tesszük, 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 átfeszíteni, úgy a jobb kezünkkel a fogást egy pillanatra elbocsátjuk, míg a jobb lábunkkal alatta befeszítünk — s újra fogást veszünk.

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

Erő. Általános értelemben erőnek nevezzük azt a hatást, mely mozgást idéz elő vagy idézne akkor, ha a mozgást akadályozó ellentállás megszűnnék, vagy pl. ha azt legyőzi. Pl. valamely tárgy zsinegre függesztve súlyánál fogva hatást gyakorol a zsinegre, azt megfeszíti s ha túl terheljük, a zsineg elszakad s a test mozgásba jön, míg ismét legyőzhetlen ellentállásra nem talál. Tornász értelemben az izmok cselekvésre való képességét, — az izmok összehúzódnási tulajdonságát, vagyis munkaképességét nevezzük erőnek. Pl. a karhajlításnál a kar hajlító (közelítő, 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 súlyemelés vagy birkozás is, sőt vannak oly erőgyakorlatok, melyeknél az erőt lendülettel fejtjük ki, mint pl. a súlydobásnál; de megjegyzendő, hogy a lendület már csak segítő 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, fordítjuk stb. mint az erőltetett állás-, fogás-, tartásnál és így tovább.

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

Erőltetett keresztállás. (L. keresztállás).

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

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

Erőpontok. (L. Erőmérés).

Esés. Tornász értelemben esésnek mondjuk azt is, ha valamely helyzetből ugrás, lökés vagy szökdelés nélkül tisztán testünk súlyánál fogva akarattal szabadon repülünk egy másik helyzetbe. Pl. midőn a korláton kézen állásból a fogást elbocsátva, alkaron függésbe érünk, vagy ha a nyujtón térdén függésből a lábunkkal a rudat eleresztve, 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 (másképp gólyaláb) úgy járnak, hogy a két rudat egy-egy kézbe orsó fogással fogva fellepünk a lépcsőre és egyidejűleg a rúd felső végét a karunk megett az oldalunk

mellé visszszük és felső karunkkal hozzá szorítva, a lépéseknél kezünkkel emeljük a rudat. A különböző felmenések, járások előre-, hátra-, oldalt, akadályok átlépése, az ugrások, szökdelések (egy lábon is) szórakoztató és ügyesítő gyakorlatai az ifjuságnak. A lépesőtől felfelé rövid véggel bíró falábat az alszárhoz szíjjakkal szokták megkötni. Az ilyenén való járás könnyebb, de veszedelmesebb is.

Farkasállás. Ha pl. a ló szélteben 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 nyújtott jobb (bal) lábunkkal oldalt feszítve a ló hátára (nyakára) ugrunk fel, miközben kezünkkel a fogást vagy állandóan megtartjuk, vagy a jobb (bal) kezünk emelintése után ismét hátra fogunk (míg a jobb (bal) lábunk alatt átfeszít) 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, úgy 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 torna-tanítás 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 fordítható, forgatható és a kör minden irányában hajlítható és nyújtható, végre körzést is végezhet.

Fejen állás. (L. Állás.)

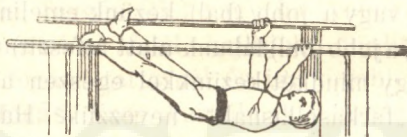
Fej felé. Irányt jelöl, midőn pl. fekvő állás, függő állás, fekvő támasz, zászló stb. helyzetben valamely mozgás a fej felé történik.

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 átalakítás történik egy másik állási vonalba és 2-szor, mely által a sorból sorokat, a sorokból oszlopokat és megfordítva képezünk mindenkor 90°-szög alatt rézsutos menet által.

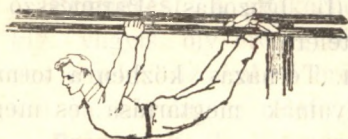
Fekvés. Testünk azon helyzetét, melyben összes akaratlagos izma nyugvásban lehet: fekvésnek nevezzük.

Fekvő-függés. Mikor kézzel és lábbal egyszerre függünk valamely szeren, azt fekvő függésnek nevezzük. Pl. (26. ábra) a nyújtón, 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.



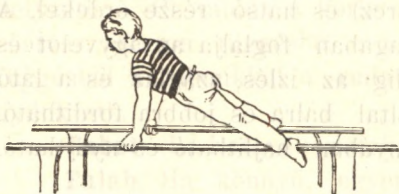
24. ábra.

Fekvő-támasz. Midőn fekvő helyzetben nyújtott- 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-ször: 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.

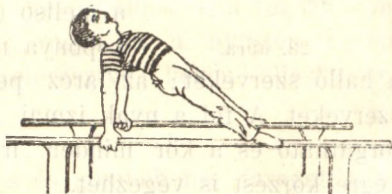


25. ábra.

25. ábra. Midőn csak a bal (jobb) kezünkön és egyidejűleg csak a jobb (bal) lábunkon támaszkodunk; 2-ször: 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.



26. ábra.



27. ábra.

Fel. Irányt jelöl és mint ilyen, paranesszó is. „Fel” nevezzük a mozgást akkor, ha a földtől függőleges irányban történik. Mint paranesszót 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 nyújtóra, 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 hossz tengelye körül a bal (jobb) váll irányában $\frac{1}{2}$ fordulatot teszünk, mely által a rézsutos állás, rézsutos sor keletkezik.

Felbillenés. Midőn pl. a korláton haránt alsó karontámaszból vagy a nyújtón 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).

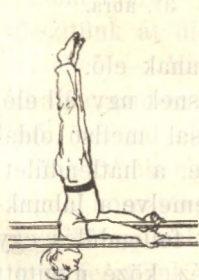
Felhúzóadás. Midőn nyújtott kézenfüggésből hajlitott függésbe megyünk.

Fél hajlitott függés. (l. Kézenfüggés).

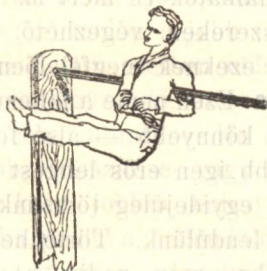
Fél hajlitott támasz. (l. Kézentámasz).

Felkar. (l. Kar).

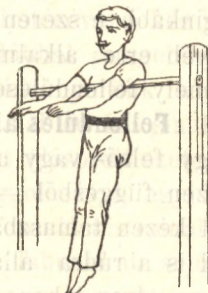
Felkaron-állás (28. ábra), — **forgás** (29. ábra), — **függés** (30. ábra). (lásd megfelelően: állás, karforgás, függés).



28. ábra.



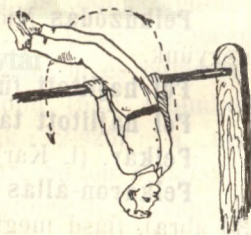
29. ábra.



30. ábra.

Fellendülés. E néven azon gyakorlatot nevezzük, melyben függésből valamely támaszkodási helyzetbe való átmenést lendülettel végezzük. E fellendülések egyrészt tekintettel a függést közvetítő 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. Így pl. ha mellső oldal kézen-függésből pl. a nyujtón előbb lengést véve, lengéssel a hátlendület-nél 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 homorításával 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 $\frac{1}{2}$ fordulattal mellső oldal-támaszba jutunk, a „kelep-felhúzóadás“ 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, úgy 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 szabad-térdben 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 úgy vannak leírva, a mint azokat a nyujtón kell megcsinálni, mert leginkább e színen csinálhatók és mert az egyéb erre alkalmas szíreken végezhető némely fellendülések is ezeknek megfelelően állanak elő.



31. ábra.

Fellendülés állásba. Ezen neve a fellendülésnek úgy áll elő, hogy felső- vagy a mi könnyebb — alsó fogással mellső oldal kézen függésből — előbb igen erős lengést véve, a hátlendület-nél 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 kívül csakis guggoló állásba (igen nehéz gy.); c) farkasállásba; d) térdén 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 nyújtott testtel mellső oldal kézen támaszba lendülünk fel a rúdra. „A fellendülés hátsó támaszba“ szintén úgy 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 nyújtott támaszba; d) csak egy kézen támaszba; e) $\frac{1}{2}$ vagy egész fordulattal az előlendületnél. Ide soroljuk a „fellendülést lebegő támaszba, t. i. ha a fellendülést támaszba úgy csináljuk, hogy a rudat, ha már támaszba jutottunk sem érintjük a törzsünk vagy lábunkkal, hanem testünk majdnem vízszintesen szabadon lebeg, akkor ezt „fellendülésnek lebegő támaszba“ nevezük; ha pedig e fellendülés után nyújtott testünket vízszintesen és szabadon tartjuk fel, vagy valamely (vagy páros) könyökünkre nehezelve, úgy az előbbi esetben a „fellendülés szabad mérlegbe“, az utóbbi esetben pedig a „fellendülés mérlegbe“ áll elő. — Végre megemlítjük 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 egyidejűleg egy vagy páros lábunknak átfeszítésével vagy átguggolásával a rudon ülésbe megyünk fel. — A fellendülés ülésbe a következő módokon lehetséges: a) midőn a jobb (bal) lábbal a jobb (bal) kézen kívül jobbra (balra) feszítünk át ülésbe; b) midőn a jobb (bal) lábbal a bal (jobb) kézen kívül balra (jobbra) feszítünk át ülésbe; c) midőn a jobb (bal) lábbal jobbról (balról) a jobb (bal) kéz emelintésével a kéz közé feszítünk át ülésbe; d) midőn a jobb (bal) lábbal balról (jobbról) a bal (jobb) kéz emelintésével a kéz közé feszítünk 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) átfeszítése vagy átguggolásával egyidejűleg a hossz tengely körül jobbra (balra) $\frac{1}{4}$ fordulást is csinálunk, úgy lovagülésbe-, ha pedig a fellendülésnél lábunkkal sem át nem feszítünk, sem át nem guggolunk, hanem egyidejűleg a hossz tengely körül $\frac{1}{4}$ - et jobbra (balra) fordulva, a kéz közé ülünk, úgy „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. Kevésbé szükséges szer, mely azonban a rajta végezhető kedvelt gyakorlatok miatt tehetősebb egyleteknél beszerezendő. Pl. két, körülbelül 3 és $1\frac{1}{2}$ m. hosszú, a közepén a létra kapocsfájához hasonló alakra faragott, párhuzamos karfából, melyeknek a két-két vége egy-egy fokkal van egymáshoz erősítve. — E két karfa közepén, leginkább érhető magasságban, de azért tetszés szerint is emelhető tengelyen két oszlop között nyugszik. Az oszlopok a körlátéhoz hasonlóak, mozgatható talpra vagy a földbe ásva szilárdan erősíthetők meg. A végein függésben vagy támaszban működő két tornász a földről felugrással $1/4$ körívben mozogva végzi gyakorlatait.

Felnöttek tornázása. (l. Egyleti tornázás.)

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

Félóriás kelep. (l. Kelep.)

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

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 tesszük.

Feltolódás. A feltolódás átmenet a kézen-, kézcuklón-, alsó- vagy felső karon függésből támaszba. A feltolódás alapformáját legtisztábban szemlélhetjük, midőn a gyakorló nyújtott mellső oldal kézen függésből hajlitott függésen át, minden rántás, lengés vagy lendület és szünetelés nélkül lassan, egyenletes mozgással nyomja fel magát nyújtott mellső oldal támaszba, mit röviden „feltolódás támaszba“ nevezzük. Épen így 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 nyújtóra 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 vesszük, hogy az ülést milyen mozgás előzte meg, vagyis, hogy a felülést mily módon, pl. láb átfeszítéssel vagy guggolással, terpeszszel vagy fordulással, kanyarlattal, vetődési- vagy tompor lendülettel, előlengéssel, vagy anélkül és így tovább eszközöltük-e, úgy ez által a különböző felüléseknek a következő újabb alakjai keletkeznek: „a terpesz-, lovag-, oldal stb.“, felülések feszítéssel, guggolással, fordulással, terpesztéssel, előlengéssel, vetődési-, kanyarlattal 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 nyújtón, hogy mellső oldal, kézenfüggésből lábunkat és törzsünket előbb felemeljük fekvő függésbe, a lábfejünket a rúd akasztva, zárt térdünket és összehuzott lábunkat majd törzsünket is a kezek között átdugjuk erős derék homorításig. 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 nyújtón, mellső oldal támaszból is csinálhatjuk, t. i. törzsünket emelve, lábfejünket a kezünk között a rúd akasztjuk s törzsünk és térdünkkel az előbbi módon előre lendülünk a kezek közé függésbe. Minthogy e gyakorlatnál a lendülés következtében a derék erősen igénybe van véve, a segítség még a képzett tornászoknál sem hiányozzék.

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

Feszés lengés. Ha lengés közben törzsünk a csipőben és lábunk is nyújtva tartatik.

Feszés tartás. Midőn valamely helyzetben összes izmaink és tagjaink nyújtva tartatnak.

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



32. ábra.

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 feszítve derékszögben tartjuk: „a feszes ülőtartás“ áll elő.

Feszítés. E néven nevezzük az átugrás azon nemét, mikor valamely szeren egyik lábunkat ívben feszítjük át. Ha a bal lábbal feszítünk át: „feszítés balra“, ha jobb lábbal feszítünk át: „feszítés jobbra“ nevezzük.

Feszítő-felülés. (L. 11. ábra.) Ha valamely szeren lábunknak ívben való átfeszítése után — miközben a másik lábunk lefelé lóg — a szerre valamely ülésnembe ereszkedünk, a mozgásnak ezen alakját „felülésnek lábfeszítéssel“ vagy röviden „feszítő felülésnek“ nevezzük. Miután a feszítő felülések különböző neveit a legjobban szemlélhetjük a szélteben állított lovon, azért itt, mint olyanokról szólnunk, de a melyekből a következtetést a feszítő felüléseknek más erre alkalmas szereken való miként végzésére is könnyen levonhatjuk. — A feszítő felülés a ló szélteben történhet: I. mellső állásból vagy támaszból: *A.* Ívfeszítéssel kívülről befelé: 1) „a bal lábbal oldal ülésbe a bal czombra“, mely úgy áll elő, hogy a bal lábunkkal balra vagyis előbb kifelé, majd a ló nyaka felett előre és jobbra tehát befelé ívben átfeszítünk és minden fordulás nélkül oldalülésbe a bal czombunkra a nyeregbe ereszkedünk le. — 2) „a bal lábbal lovagülésbe“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszítés után jobbra $\frac{1}{4}$ fordulással lovagülésbe ereszkedünk. — 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszítés után jobbra $\frac{1}{2}$ 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 úgy csinálunk meg, mint a 3) alatti felülést, csak hogy a jobbra $\frac{1}{2}$ forduláskor a feszítést előre a ló felett — a bal kéz emelintésével tovább folytatjuk, vagyis a bal lábunkkal egy egész kör-ívet írva 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 feszítő felüléseket a jobb lábbal is megfelelően ívfeszítéssel kívülről befelé. — *B.* Ívfeszítéssel belülről kifelé (33. ábra): 1) „a bal lábbal oldal ülésbe a bal czombra“, mely úgy áll elő, hogy a bal lábunkkal a jobb lábunk előtt jobbra, vagyis előbb befelé,



33. ábra.
Ívfeszítés belülről
kifelé

majd előre és balra, tehát kifelé, a ló felett ívben feszítünk 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 átfeszítés után jobbra $\frac{1}{4}$ fordulással ereszkedünk lovagülésbe. — 3) „a bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszítés után jobbra $\frac{1}{2}$ fordulást csinálunk és megfelelő fogás változtatás után dülünk a jobb czombunkra oldal ülésbe. 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 ugyanígy csinálhatjuk a feszítő felületeket a jobb lábbal is megfelelően ívfeszítéssel belülről kifelé. C. ívfeszítéssel és egyidejűleg a test hossz tengelye körül való fordulással = csavarral (I. csavar felülés.) II. Hátsó támaszból: A. ívfeszítéssel kifelé: 1) a „bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, mely úgy jön létre, hogy a bal lábunkkal balra, tehát kifelé és a ló felett hátra feszítünk és minden fordulás nélkül oldalülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk le; 2) a „bal lábbal lovagülésbe“ t. i. az 1. alatt leirt átfeszítés után balra $\frac{1}{4}$ fordulással lovagülésbe ülünk; 3) a „bal lábbal oldalülésbe a bal czombra“, t. i. az 1) alatt leirt átfeszítés után balra $\frac{1}{2}$ fordulást csinálunk és leülünk a bal czombunkra oldal ülésbe. B) ívfeszítéssel befelé: 1) a „bal lábbal oldal ülésbe a jobb czombra“, mely úgy áll elő, hogy a bal lábunkkal a jobb lábunk megett jobbra, tehát befelé és hátra a ló felett ívben átfeszítünk és minden fordulás nélkül oldal ülésbe a jobb czombunkra ereszkedünk. 2) a „bal lábbal lovagülésbe“ t. i. az 1) alatt leirt átfeszítés után balra $\frac{1}{4}$ fordulással lovagülésbe ülünk. 3) a „bal lábbal oldalülésbe a bal czombra“ t. i. az 1) alatt leirt átfeszítés után balra $\frac{1}{2}$ fordulás után a bal czombunkra ereszkedünk le oldal ülésbe. Megjegyzendő, hogy az A) és B) alatt elősorolt mind a hat feszítő felülés megfelelő fogás változtatással történhetik: a ló hátára, a nyeregbe vagy a ló nyakára és hogy ugyanígy csinálhatjuk a feszítő felületeket megfelelően a jobb lábbal is.

Feszítő leugrás. A feszítő leugrást balra úgy 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 egyidejűleg a test hosszúsági tengelye körül $\frac{1}{4}$ 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-, kézkulesoló-, kézcukló-, 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 úgy 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 így átölelve a fordulást nem oldalt tehát nem a mélységi tengely körül, hanem előre vagy hátra, vagyis a szélességi tengely körül csinálják, úgy: 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 árbóc, -deszka, -kötél. Oly árbóc, deszka, kötél, melyek a létrához hasonló módon fokokkal vannak ellátva; csak-hogy 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 újra 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 újra kezdik, ha nem mondjuk, szünetelnek. Ha most azt akarjuk, hogy e gyakorlat rendes, egyenlő időben, minden további vezérlés nélkül és folytonosan végeztessék, így vezérlünk: „Ugyanez folytatva — (itt megjelezhethetjük, hogy lassu-, rendes- vagy gyors-ütemben) — rajta!” Erre a mozgást megkezdik s folytatják a tornászok azon sorrendben mint előbb, míg „elég!” parancesszóval 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) kezesuklójukat s azután a bal (v. jobb) kézzel egymásnak a jobb (v. bal) kezesuklóját szintén felső fogással.

Fordítás. 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.

Fordított arczsor. (L. Rendgyakorlat).

Fordított szögállás. Ha szögállásból a sarkakat egymástól kifelé és a lábujjakat befelé az érintésig egymáshoz fordítjuk. Ha ily módon a fordítást addig folytatjuk, míg a lábfej hossza egyenes vonalba jut, akkor a „fordított és erőltetett szögállás” áll elő.

Fordítva. Ezen megnevezésen azt értjük, ha valamely előzőleg végzett gyakorlatot fordított 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; fordítva így 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; fordítva így lesz: oldalülésből a bal czombon átguggolás a kezek közt hátra, bal lábbal előlengés, mely példakután a gondolkozó a több részből összekötött gyakorlatoknak is fogja tudni a fordított sorrendjét és nem fogja összetéveszteni azzal, a mit az „ellenkezőleg”-en értünk.

Fordulás. A fordulás nem egyéb, mint saját hosszúsági,

szélességi és mélységi tengelyeink körül való mozgás tágabb értelemben. Szűkebb értelemben pedig csak a hossz tengely 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 „hossz tengely 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, míg 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 hossz tengely körül a fordulatot, úgy 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 fejei); — 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 így tovább — a hosszúsági-, szélességi- vagy mélységi tengelyünkön kívül, valamely szeren pl. a gyűrűhintán, vagy szer körül pl. a nyújtórúd 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 kelep forgást“ vagy röviden „kelep“, mikor forgás közben egyedül a kézen függünk, vagy támaszkodunk és a törzsünk többé-kevésbé nyújtva van; b) „a karon forgást“ (alkar- és felkar forgás) mikor forgás közben csak a karon függünk vagy támaszkodunk; c) a „térdben és a térden forgást“, mikor forgás közben a kézen vagy a karon és egyidejűleg a térdhajlásban is

függünk vagy a térden állva = térdelve támaszkodunk ; d) „a lábfejen forgást“, mikor forgás közben a kézen és egyidejűleg a lábfejen is tartózkodunk ; e) „a talponforgást“, mikor forgás közben a kézen és egyidejűleg a talpon is támaszkodunk ; f) „az ülőforgást“, mikor forgás közben és egyidejűleg (a lábat nyújtva tartva) a czombon is ülve tartózkodunk ; g) „szabad térdbenforgás“, midőn egy vagy páros térddel kezek segítsége 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. Ezenkívül figyelemmel kell lennünk, hogy a forgást mellső-, hátsó- vagy oldalsó helyzetben végezzük-e.

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

Forgóhinta. Egy magasan és szabadon fekvő vízszintes gerendára vagy egy magában függőlegesen álló oszlop tetejére erősített körmozgásra alkalmas készülék (= „forgóhintafej“) ; 5 m.-nél magasabban ne legyen, melyről 2. legezélszerűbben 4 kötél vagy szíj 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 könnyűségük mellett hatásosak, a miért is a nők tornázásában a szükséges szerekhez soroljuk.

Forgójárás. Ez azon neme a járásnak, melynél a lépéssel egyidejűleg a hossz tengely körül fordulatot is csinálunk. Még pedig 1-ső ütem : a jobb lábbal oldalt kilépni, 2-ik ütem : fél fordulattal balra a bal lábbal o'dalt 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 súlypontja a támasz ponton alul van. A függés a legfontosabb cselekvések egyike. A különböző függésnek beosztásánál és megnevezésénél első sorban mindig a függést végző testrészt

veszszük figyelembe. Így pl. ha a függést a kéz eszközli, van: „kézenfüggés“, ha a térdhajlás: „térdbenfüggés“ és így tovább, és másodsorban a testhelyzetét is, pl. ha kézenfüggésben testünket a szélességi tengely körül $1/4$ fordulás után vízszint tartjuk: „a mellső v. $3/4$ fordulattal hátsó függő mérleg“, ha lábbal fel, fejfel lefordulunk: „a lefüggés“, ha törzsünket vízszint és



35. ábra

egyidejűleg a lábunkat felfelé tartjuk: „a lebegő függés“ (35. ábra), ha pedig a kézen és egyidejűleg a térdben függve törzsünket vízszint tartjuk: a „fekvő függés“ áll elő. Tehát az elmondottak szerint ahány testrészünkön képesek vagyunk függni, annyi függést nevezünk meg. Így van: „lábfejen-, lábújjon-, sarkon-, alszáron-, térdhajlason (röviden térdben)-, czombon-, kézújjon-, kézen-, kézcsuklón-, alsó karon = könyökben-, felkaron = hónaljban-, tarkón- és állonfüggés. — A függés — a tornászt a szerhez viszonyítva — 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 hosszúsági tengelyét derékszögben metszi; a bal és jobb oldalsó függés.

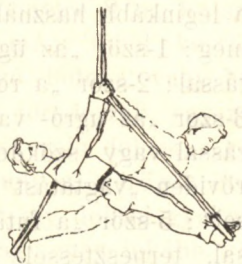
Függéscsere. Átmenet egyik függési nemből egy másikba, pl. mellső kézenfüggésből hátsó kézenfüggésbe, vagy alsó karonfüggésből kézenfüggésbe és így tovább.

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 így 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, rézsút fel, rézsút le és mellső- vagy hátsó helyzetben. Megjegyzendő, hogy ha függeszkedés közben egyidejűleg a hossz tengely körül fordulást is csinálunk, úgy ezt „függeszkedés fordulattal“ nevezzük.

Függésre alkalmas szerek. (L. Tornaszerek).

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

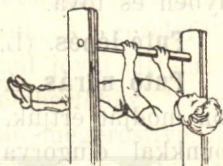
Függő-kéz, -kar, -láb. Melyen függésben vagyunk, míg egyidejűleg a másik szabadon van vagy támaszkodik, melyet akkor megfelelően szabad vagy támaszkodó-kéz, -kar, -lábnak nevezünk.



36. ábra.

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

Fűrész. E gyakorlat a vízszintes 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 homorítást csinál, és így tovább.



37. ábra.

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

Fűrő. A korláton balra (jobbra) úgy áll elő, hogy pl. haránt nyújtott támaszból, feszes ülő tartásban, lábainkkal balra (jobbra) kifelé feszítünk és egyidejűleg törzsünkkel is a hossz tengely körül balra (jobbra) $\frac{1}{4}$ fordulást végezve a jobb (bal) kezünkkel is átfogunk a bal (jobb) karfára, majd ismét tovább folytatva balra (jobbra) a feszítést és fordulást, a bal (jobb) kézzel a jobb karfára fogunk át és így megfelelően tovább, míg 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 számítással 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 perc 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 sikon fel- vagy le-futás); 3-szor „az ugró- vagy szökdelő-futást“, midőn minden lépés ugrással vagy szökdeléssel történik; 4-szer „a vágató futást“, röviden „vágatást“, mely nem egyéb, mint „futás utánlépéssel“; 5-ször „a futást térdemeléssel-, lábvesztéssel-, sarkazással, terpesztéssel, fordulattal“ stb. Szabályszerűen 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 renlgyakorlat 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 akadályul, 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 egyensúly 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 kívül adjuk a gáncsot. Ha a gáncsot — a nagyobb hatás céljából 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 svájci 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 cél. A hegyes végű gerelyvetésnél célul egy, a lövészekéhez hasonlóan beosztott keményfából készült „céltábla“ használtatik, míg 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 úgy van megerősítve, hogy ha megdobatott, hátra fordul és rugó segítségével magától ismét helyre áll. Az egész állvány magassága 1'8—2 m. A gerelyvető jobb kézzel dob, haránt terpeszállásban bal oldalával áll a cél felé, jobb lábát előbb mérsékelten meghajlitja, a gerelyt vasalt végével előre, középen alsó fogással tartó s hátra nyújtott jobb kezével a melle elé majdnem vízintes helyzetbe emeli, céloz s a vetés pillanatában egész testsúlyával 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 hajlítás csak derékszögig történt, úgy: „félguggoló állásról“, ha pedig csak derékszögön felül, úgy csak: „térdhajlításról“ beszélünk. A guggoló állás történhet egy vagy páros lábon. Ha kézen (karon) támasz vagy függésben a lábunkat a guggoló állásnak megfelelő helyzetben tartjuk, úgy 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: „félguggolásnak“ 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) oldal-támaszból 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 történjek.

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 hasonlóan képezett alakzat, melyhez segédeszközül szolgálhatnak a mászó-póznák, kötelek, árbóc, létra és a többi. Megkülömböztetünk: a) hegyes-, b) kör- és c) lapos-gulát. „Hegyes gúla“ az, melynél az alapot, meg az egyes emeleteket is csak egy-egy egyén képezi. „Kör-gulánál“ az alap legkevesebb két, rendszeren három vagy több egyénből áll, kik körben állanak. Ennél rendszeren 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 kívántatik. A „lapos gúla“ hasonló a fal síkjához, melynél úgy az alapot, mint az emeletet képező egyének egy síkban állanak.

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

Gúzsforgás. (L. Térdben forgás)

Gúzslendülés. (L. Térdben lendülés).

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.



39 ábra.

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 szerekekkel. 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. Ezeneken felül, kiválóan pedig a szabadgyakorlatoknál, megkülönböztetjük még az egyszerű-, összetett- és összekötött gyakorlatokat. Az „egyszerű gyakorlat“ feltétele : a) ne legyen még két különböző 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 szerekekkel, pl. súlyzóval, vasbottal, rúddal, buzogánnyal stb. végezzük.

Gyógytornázás. A gyógytornázás és az ehhez hasonló testegyenészet (orthopaedia) a test egyes kóros állapotainak a megszüntetését célozzák. Meghatározott, csak bizonyos irányban hat a testre vagy csak bizonyos részére. Alkalmazása alapos boncz-tani ismereteket kíván.

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 erősíttetnek, míg a másik végükön a gyűrűk lógnak, melyeket tetszés szerint különböző (csipő-, váll-, fej-, érhető stb.) magasságra lehet lejjebb 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 fordítva. 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.

Hajlítás. A hajlítás azon cselekvése az egyes testrészeknek, mely által egyik rész a másikhoz, pl. az alsó kar a felsőhöz vagy a térd a mellhez, a hajlító izom működése által közelebb hozatik. Ellentéte a nyújtás.

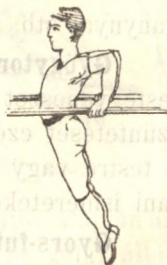
Hajlító izom. A hajlító izmok azok, melyek az egyes testrészek hajlítását eszközlik, vagyis, a melyek az egyik testrészt a másikhoz közelebb hozzák. Ezen izmok működése által, ha t. i. valamely szeren ezáltal a testünk fentartatik, állanak elő a függésnek. A hajlító izmokkal ellenkező mozgást végeznek a nyújtó vagy feszítő izmok.

Hajlitott-függés. (L. Kézénfüggés.)

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 erőpontttal bír.

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



hossztengelyét derékszögben 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 eltávolításával fokozzuk s egyuttal nehezítjük is az ugrást. Természetes, hogy ugródeszka nélkül is gyakorolhatjuk, sőt mint magas ugrást is.

Hasonforgás. (L. Kelepforgás).

Hát. Törzsünknek a felső hátsó része.

Hátónállás. Az egyénnek azon helyzete, melyben a támaszt a hátával végezi, úgy azonban, hogy ezen cselekvését sem lába sem keze nem segíti.

Hátbölcső. (41. ábra). Társas szabadgyakorlat. Ugy áll elő, hogy *A* és *B* egymásnak háttal állva hátsó karfűzést vesznek és felváltva törzs-hajlítást 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 fordulva. 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 fordított arcz-sor.

Hegyes gula. (L. Gula).

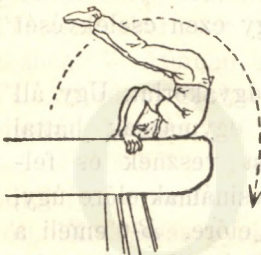
Helyben. E kifejezésen azt értjük, hogy bármily mozgást vagy helyzetcserét csinálunk is, helyünkről tova el nem mozdulunk. Ennek éppen ellenkezője a tova mozgás. Járhatunk pl. helyben s tova; a gyűrűhintán csinálhatunk gyakorlatokat helyben és hintázással stb.

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: „helyzet-cserének” neveztetik.

Hemperegés. Midőn fekvésben a hossz tengelyünk körül balra vagy jobbra, vagy váltogatva több egybefolyó egészfordulásokat végezzünk.

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 hármass ütemből áll: 1-ső mozgás: a bal láb előre ki lép s egybefolyólag utána a jobb láb hátra felemeltetik. 2-dik mozgás: a jobb láb vissza letéttetik s egybefolyólag a bal láb előre felemeltetik. 3-dik mozgás: a bal láb ismét letéttetik. Megjegyzendő, hogy ezután a jobb lábbal épen így folytatjuk tovább a járást és hogy az által, mert a testsúly mindig a ki vagy lelépő lábra nehezedik, törzsünk hintaszerű mozgást végez.

Hintakorlát. Rendes korlát, mely mint közönséges hinta úgy 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.)

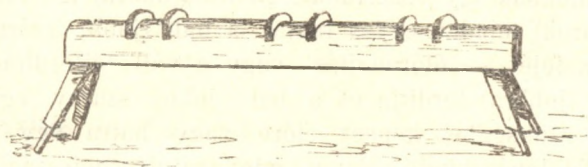
Horogfogás. Ezen fogásnál a tenyér nyújtva van és a kéz ujjak csak a körömtől számított 2-ik ujj-perczben vannak behajlítva, mint pl. az újjhúzásnál vagy a kezujjonfüggésnél.

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

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

Hosszú-lépés. (L. Lépés.)

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



43. ábra.

4 állítható lábon áll és 4—5 pár, egymástól egyenlő távolságra elhelyezett kárával 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 segítjük. Ily megelőző ugrás által áll elő: a „huszár-guggolás, -átguggolás, -vetődés, -terpeszugrás, -felülés stb. Ha a huszárugrást rohanással csináljuk, úgy a rohanás a szélteben állított szereknél többnyire rézsutos, a hosszában állított szereknél pedig egyenes. E gyakorlat a tetőpontját az „óriás huszárugrás”-ban éri el, mely a ló vagy az úgró-asztal hosszában vagy ehhez hasonlóan más szeren is történhet.

Húzódás. Rendgyakorlat, mely akkor áll elő, ha valamely sort (sorokat, oszlopot) arc- vagy oldalállásban meghagyva oldalt balra vagy jobbra, menettel akarunk helyéről elmozdítani. Az arc- vagy oldalsornak (soroknak, oszlopoknak) ezt így vezéreljük: „sor (sorok, oszlop) balra (jobbra) húzódj!” mire az egész sor (sorok, oszlop) úgy a mint van, minden egyéb változás nélkül oldalt balra (jobbra) apró után lépésekkel addig halad, míg a húzódást „állj!” parancesszóval be nem szüntetjük. Ha a sort (sorokat, oszlopot) az előre vagy hátra menés közben rézsutos menetbe akarjuk vezetni, akkor így vezérlünk: „Húzódás „félbal!” mire az egyes tagok $\frac{1}{8}$ fordulattal balra tovább haladnak. Ha e rézsutos menetet be akarjuk szüntetni, úgy: „Egye-nest!”

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

Igazodás. Rendgyakorlat. Ezen azt értjük, midőn a sor (sorok, oszlop) tagjainak előre megszabott felállítási — pl. egyenes-, kör- vagy rézsutos vonalhoz kell alkalmazkodniok. Az arcsorban állóknak így vezérlünk: „balra (jobbra) igazodj!” mire a sor (sorok) minden egyes tagja, a bal (jobb) szárny egyént kivéve, a fejét — előrehajlás vagy a váll elfordítása nélkül — balra (jobbra) fordítja és a bal (jobb) szárny egyén állása szerint a szükséghez képest előre vagy hátra úgy 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, míg „Vi-gyázz!” vezéreltetett, mire a fejét a rendes helyzetbe gyorsan vissza fordítja. Az oldal- vagy rézsutos sor tagjainak az igazodása erre a parancesszóra történik: „Fedezz!” mire az oldalsor tagjai a szükséghez képest oldalt balra vagy jobbra, rövid utánlépésekkel — minden egyéb mozgás nélkül — úgy 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 végcélját t. i. az egymás feletti valóságos győzelem kieroszakolását 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 így, melynél a gyakorlatok és azoknak végzése iskolaszerűen t. i. a rendszeres testgyakorlás követelményeinek megfelelően vannak összeállítva és bemutatva. Az iskola-tornázásnál tehát fő célunk 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 megállapított 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, összeállítva és mintaszerűen bemutatva.

Iv-feszítés. (L. Lábvesztés).

Izom. A csontváz felületén lévő húsréteget nevezzük izomnak, melynek összehúzódása vagy kinyúlása által az egyik testrész a másikhoz közelítettik vagy távolítottak. 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 tova-mozgás közben majd az egyik, majd a másik lábra nehezedik tehát egy lábon mindig támaszkodik. Szűkebb értelemben a járás csak tova mozgással = vagyis a menettel és csak a lábon történik; míg tágabb értelemben helyben is és a kézen, karon vagy vegyesen a kézen (karon) és egyidejűleg a lábon is. A lábon járásnál megkülönböztetjük: a) a közönséges járást; b) a műjárást; c) járást a láb különböző részein, pl. láb-ujjon, lábélen, sarkon, térden stb.; d) a járást különböző lépésekkel pl. támadó- vagy védő állásokban; e) a járást a láb fordítása által elérhető különböző lábtartások és állásokban. Ezen kívül a láb különböző 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 lábvesztéssel“ (melynél a nyújtott lábakat előre, hátra, oldalt sőt ívben is emelhetjük). A különböző állatok járását utánozva áll elő: „a kutyajáras“ (közönséges négykézláb járás). Ide tartozik a kettős kutya-járas, mely a következőkép áll elő: *B* és *A* szemközt állanak. *B* fogást vesz *A*-nak a vállán, míg *A* kezével *B*-nek a derekát fogja meg. *B* terpeszülésbe ugrik az *A* csipőire és lábfejét *A* hónalja alá akasztva, törzshajlítást 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, míg 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 láb éllel együtt érintik a földet, miközben a láb a térddel kifelé, hajlítva van. Ha ezen helyzetben járás helyett szökdelést vagy valamely akadályon át ugrást csinálunk, úgy a „békaszökdelés“ vagy a békaugrás áll elő); „a tücsök járás“ (mellső fekvőtámaszban a kar hajlítva 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 rézsútós vagy függőleges szeren pl. létrán vagy rézsútós 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 füzerek“ és „műjárások“ keletkeznek. Megkülönböztetünk: lassú-, rendes- vagy alap- és gyors járást. Általában számítva egy perc 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 bír. A járást, ha csak külön nem rendeljük a jobb lábbal elkezdni, mindig a bal lábbal kell megkezdeni. Vezérszó a járás megkezdésére: „Indulj!“ A járás beszüntetésére „Állj!“

Járás-utánlépéssel. Ez a legegyszerűbb műjárás. Ha a bal (jobb) lábbal előre kilépünk, azután a jobb (bal) lábat a bal lábhoz zárjuk és ezt így 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 hossz tengelyétől jobbra vannak.

Jobbra. (L. Oldalt).

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

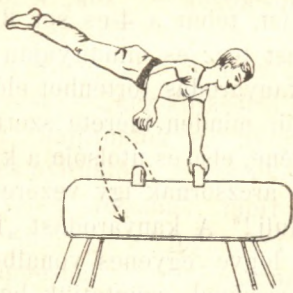
Jobbra-át! Parancsszó, melyet akkor használunk, ha a sort (sorokat, oszlopot) az arcz- vagy hátállásból $\frac{1}{4}$ fordulattal jobbra oldal-állásba (oldalsorba, sarokba, oszlopba) akarjuk vezérelni. Helyesen a következőkép csináljuk: testsúlyunkat előbb a jobb sarkunkra helyezve, bal sarkunkat és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

Jobb-szárnny, -szárnny-egyen. (L. Arcz-sor.)

Kakasviadal. Birkozási gyakorlat, mely úgy áll elő, hogy az ellenfelek mellső karkulesolással egy lábon szökdelve (lábváltás kizárásával) vállakkal (kézzel nem szabad) törnek egymás ellen, míg 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 emelik.

Kanyarlat. (44. ábra.) Alapgyakorlat, mely pl. a széltében állított lovon úgy áll elő, hogy elugrás után, lábunk hátra fellendítésével — kezeinkkel a kápákat fogva — szabad mellső támaszba ugrunk fel és tovább $\frac{1}{4}$ 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 hossz tengely körül balra (jobbra) fordulást is csinálunk, úgy azt mondjuk, hogy „kanyarlat $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ stb. fordulattal balra (jobbra)“. Ha kanyarlat közben lábunkat igen magasra, majdnem kézen állásig lendítjük: 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, míg a hosszában állított lovon a kanyarlatnál $\frac{1}{2}$ 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 helyzetről kanyarlati lendülettel jövünk le: „kanyarlati leugrásnak“ nevezzük.

Kanyarodás. Rendgyakorlat, mely nem egyéb, mint a sornak (sorok, oszlop) hossz tengelyébe eső pont körül való fordulása, oly módon, hogy a kanyarodószárny egyénei teljes lépésben haladnak, míg 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 $\frac{1}{4}$ kanyarodásra rendszerint annyi ütemet (lépést) számítunk, 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 $\frac{1}{4}$ 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 közpsője körül. A kanyarodást helyben álló arcsornak így vezéreljük: „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 így: „balra (jobbra) kanyarodj!“ A kanyarodás beszüntetése mint előbb. Ha a kanyarodás mértékét előre meghatároztuk, pl. ha azt vezéreltük: „ $\frac{1}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$ stb. kanyarodás balra (jobbra) in-dulj!“ ez esetben a kanyarodást beszüntető parancs nem kell, mert a sor, ha helyből csinálta a meghatározott kanyarodást, azután úgy is

megáll, ha pedig menetközben, úgy 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 ízülettől a kéz ujjak végéig terjed. Tornászati szempontból a következő részeit különböztetjük meg: a) a „felkar“, a váll ízülettől a könyökig; b) az „alkar“ a könyök ízülettől 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 kívül, 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 felkar-gyakorlatokról szólunk): „karemelés és leeresztés“ minden irányban, melyet ha gyorsan csinálunk: „karlendítésnek“ és ha ide-oda egyfolytában: „karlengésnek“ nevezzük; „körzés“ előre, hátra és oldalt; „fordítás“ balra vagy jobbra; „forgatás“ balra, jobbra; „ütés“, „lökés“ „vágás“, „lebegtetés“, „terjesztés“. Az „alkar“, mely 2, az u. n. „orsó és sing-csontból“ áll, fordítható és forgatható. A vele végezhető szabadgyakorlatok mint a felkar-, röviden kar-gyakorlatok is ismeretesek, a szereken pedig mint „alkaron támasz és függés“ fordulnak elő. A „kéz“ (= kéztőcsontok, kéz-közép és az 5 ujj) hajlítható (= „kézcsukló hajlítás“) és nyújtható (= „kézcsukló nyújtás“) előre, hátra és kisebb mértékben oldalt (balra-jobbra) minél fogva körzést (= „kéz-körzést“) is végezhet, de forgatást nem. A „kézujjak“ hajlíthatók és nyújthatók (= „ujjhajlítás-nyújtás“) zárhatók és nyithatók. A szereken való gyakorlatokban igen lényeges szerepet játszanak, mert a legtermészetesebb és leggyakoribb megerősítést (= a „fogásokat“) adják, melyeket a függésnél „kézenfüggésnek“, a támasznál „kézentámasznak“ nevezzük.

Karbillegés. (L. Billegés.)

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

Karfa. (L. Korlát.)

Karfüzés. 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.

Karkulesolás. (L. 43. ábra.) Könyökben hajlitott alsó karunkat úgy 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 hátul csináljuk, azt hátsó karkulesolásnak 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 bír 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 úgy áll elő, hogy az oldalt nyújtott karokon hátsó függésben a rúdat kezünkkel is fogva az 1) alatt leírt módon fordulunk körül. — 3) A „mellső karonforgás hátra“ felső karonfüggésből az alsó karok keresztezve és a rúdat a kezünkkel is fogva úgy áll elő, hogy előbb lengést veszünk és az előlendületnél lábunk erős előre fellendítése és derekunk megfelelő homoritásával fordulunk körül ismét függésbe. — 4) A „mellső karonforgás előre“ úgy áll elő, hogy mellső hason fekvésből a rúdon alsó fogással az alsó karunkkal előbb egész az alkaron lefüggésig lendítjük magunkat előre, majd egybefolyólag tovább fordúlva, a hátlendületnél kézen függésbe csúszunk és ismét a kezdő helyzetbe fellendülünk. — 5) „Karon és hasonforgás hátra (előre)“. Vegyes forgási mód, mely úgy áll elő, hogy mellső, alsó, karontámaszban (a rúdat kezünkkel nem fogjuk) lábunkkal erős lendületet veszünk előre (hátra) és kezünkkel a czombunkat átfogva, a hasunk és karunkon hátra (előre) körül fordulunk ismét a kezdő támaszba. — 6) A „kézen és karonforgás“ = „karonforgás oldalt.“ Vegyes forgási nem, mely úgy áll elő, hogy egy kézen és egyidejűleg egy karon bal vagy jobb oldalfüggésben, lábaink oldalvást lendítésével a mélységi tengely és a rúd körül balra vagy jobb felé körül fordulunk ismét a kezdő helyzetbe.

Kar-szabadgyakorlatok. A karral és részeivel végezhető egyszerű szabadgyakorlatok a következők: a) „Karemelés“. Ha bal (jobb vagy páros) karunkat hajlítva vagy nyújtva, mély-, vízszintes- vagy rézsutos tartásból lassan fölfelé mozgatjuk. Karemelést és nem karfeszítést csinálunk akkor is, ha már az előzőleg bármely irányban vízszint vagy rézsut emelt karunkat tovább is vízszintes vagy rézsutos síkban mozgatjuk lassan tova (oldalt, előre vagy hátra). Pl. ha az előre vízszint emelt karunkat mindig vízszint tartva, oldalt balra vagy jobbra lassan tova mozgatjuk: karemelésnek nevezzük. b) „Kar-leeresztés“. Ha nyújtott vagy hajlitott és előzőleg már vízszint — magas — vagy rézsutos tartásban emelt bal (jobb, páros) karunkat lassan lefelé mozgatjuk, éppen ellentéte az emelésnek. c) „Karlendítésnek“ nevezzük a karemelést és kar leeresztést, ha azt nem lassan, hanem gyorsan, lendületesen csináljuk. Tehát mint a karemelés, úgy a karlendítés is történhet bármely tartásból akár milyen tartásba és irányban. d) Ha a karlendítés ide-oda egybefolyólag végeztetik: a „kar-lengés“ áll elő. e) „Kar lebegtetésnek“ nevezzük a nyújtott 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 elenyésszik. f) „Karfordítás“ az, midőn karunkat saját hossz-tengelye körül mozgatjuk, melyet ha szünet nélkül egymás után csinálunk: a „karforgatás“ áll elő. g) „Karkörzés“ áll elő, ha a nyújtott kar (karok) karemelés vagy lendítéssel 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 tölesérhez (kúphoz) hasonló alakot ír le: „tölesérkörzésnek“, röviden „tölesérnek“ neveztetik. Körözni az alkarral = „alkörzés“, a kézfővel = „kézfőkörzés“ és külön-külön a kezűjjakkal = „kezűjjkörzés“ 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 vízszint tartva egymás körül is kört írnak le. h) „Karahajlítás.“ Ha kinyújtott karunkat bizonyos szögig a felső karunk felé mozdítjuk. Ez által áll elő a „szögtartás.“ Megfelelően történik a kézfő és kezűjj-hajlítás. i) „Karnyújtás.“ Ha behajlitott alsó karunkat, tehát szögtartásból, a felső karunktól lassan eltávolítjuk. Megfelelően áll elő: „a kézfő és kezűjnyújtás.“ j) „Karrántás.“ Ha nyújtott karunkat nem lassan, hanem

gyorsan, teljes erővel úgy hajlitjuk be, hogy egyidejűleg felső karunkkal lendítést 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 kézfe „egyenes“ vonalban mozog: áll elő a karlökés. Ha azonban a kar kinyújtása úgy történik, hogy a kinyújtás alatt az alkar (de különösen a kézfe) félkörben és a felkar is egyáltalában nem, vagy csak alig mozog, úgy 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 különböző helyzete után, mely a felkarnak az emelése vagy lendítése által áll elő, 2-szor a kar azon tulajdonsága által, hogy hajlitható és forditható. Az első szempontból a kartartás lehet: a) „mélytartás“, midőn a kar függőlegesen lefelé lóg; b) „vízszintes 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 vízszintesen alól — elmozdítva tartjuk és végre: e) „rézsutos magastartás“, midőn a kar a magas- és vízszintes 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; — vízszintes tartásban: ha a kézháttal fel és a tenyérrel lefelé; — magas-tartásban: ha a kézháttal hátra és a tenyérrel előre fordítva tartatik. „Alsó tartás“ — mélytartásban: ha a kéz a kézháttal hátra és a tenyérrel előre; — vízszintes tartásban: ha a kézháttal hátra és a tenyérrel felfelé; — magas tartásban, ha a kézháttal előre és a tenyérrel hátra fordítva tartatik. „Orsó tartás“ — mély tartásban: ha a karunkat az orsócsonttal előre és a singesonttal hátra; — vízszintes tartásban; ha az orsócsonttal fel és singesonttal lefelé; — magas tartásban: ha az orsócsonttal hátra és a singesonttal előre fordítva tartjuk. „Sing-tartás“ — mély tartásban: ha a kart az orsócsonttal hátra és a singesonttal előre; — vízszintes tartásban: ha az orsócsonttal le és a singesonttal felfelé; — magas tartásban: ha az orsócsonttal előre és a singesonttal hátra felé fordítva tartjuk. Vegyes tartás: ha a két karunkat egyidejűleg 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 hajlítva tartjuk.

Karrángás. (L. Függeszkedés).

Katona-tornázás. A katonai tornázás, eltekintve annak rendszere- és módszerétől, csak annyiban különbözik 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 fogékonytá s a harcászathoz tartozó nehézségek könnyebb elviselésére képesebbé teszik. Mindazon gyakorlatokat a mi tornázásunk is felöleli, sőt azt természetesen változatosság- és hatásban messze túlhaladja 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 megerősítést (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).

Kelepfelhúzóadás. A kelepfelhúzóadás szintén, mint a kelepfellendülés egy oly átmeneti mozgásforma kézenfuggésből támaszba, melyben egyidejűleg a test szélességi tengelye körül egész fordulás is történik, de attól kiválóan a következőkben különbözik: a) hogy a kelepfelhúzóadást csak kézen függésből és csak lengés nélkül (nyugodt függésből) csináljuk és b) hogy míg amant lendülettel, addig emezt csak lassan, tisztán erővel végezzük. Megkülömböztetünk „mellső- és hátsó-kelepfelhúzóadást“. A mellső kelepfelhúzóadás pl. a nyújtón úgy áll elő, hogy mellső-oldal kézenfuggésből hajlított, vagy a mi nehezebb, nyújtott lábunkat csipőbe hajolva, lassan előre felemeljük a rúdíg, majd egybefolyólag, karunkkal lassan húzóva és a szélességi tengely körüli fordulattal törzsünket előbb lebegő- aztán mellső lefüggésbe emeljük és végre további $\frac{1}{2}$ fordulattal hátra mellső támaszba húzódnunk. Megjegyzendő, hogy a mellső kelepfelhúzóadást csinálhatjuk felső-, alsó-, vegyes, sőt singfogással is. A „hátsó kelep-

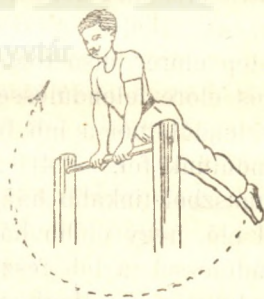
felhúzódást“ pl. a nyújtón úgy csináljuk, hogy felső vagy vegyes, vagy a mi sokkal nehezebb, alsó fogással mellső-oldal kézenfűggésből a lábunkkal és törzsünkkel a két karunk közt előbb a szélességi tengelyünk körül hátra hátsó lefűggésbe vagy páros térdben fűggésbe fordulunk át, majd továbbá $\frac{1}{2}$ fordulattal előre és egyidejű erős derék homoritással magunkat a rudra oldal ülésbe vagy hátsó támaszba huzzuk fel.

Kelepfellendülés. Ezen a fellendülés azon módját értjük, melyben a fűggésből a támaszba fellendülés alatt a test szélességi tengelye körül egy egész fordulást is csinálunk. Megkülömböztetünk „mellső és hátsó kelepfellendülést.“ A „mellső kelepfellendülés“ úgy áll elő, hogy a mellső oldal kézenfűggésből magunkat előbb mellső lefűggésbe, majd egybefolyólag a szélességi tengely és a rúd körül való további $\frac{1}{2}$ fordulattal hátra felé, közbe a karunkkal is gyorsan húzódva, mellső oldal támaszba lendítjük. A mellső kelepfellendülést csinálhatjuk felső-, alsó-, vegyes-, sőt singfogással is, továbbá alsó- és felső-karon fűggésből is. A „hátsó kelepfellendülést“, mely helytelenül gerincfelhúzódásnak is nevezetik, úgy csináljuk, hogy felső fogással (sokkal nehezebb alsó fogással) mellső oldal kézenfűggésből a lábunk és törzsünkkel a karunk között át $\frac{1}{2}$ fordulattal előbb hátsólefűggésbe, majd ismét a szélességi tengely körül való további $\frac{1}{2}$ fordulattal előre, egyidejű erős derék homorítás és karunk gyors húzódása által magunkat hátsó támaszba vagy oldal ülésbe a rúdra lendítjük fel. A hátsó kelepfellendülést úgy is csinálhatjuk, hogy előbb páros térdbenfűggésbe vagy egészen hátsófűggésbe fordulunk át és e helyzetből (esetleg mérlegtartással is) lendülünk fel támaszba vagy oldal ülésbe. Megjegyzendő, hogy a mellső vagy hátsó kelepfellendülést úgy csináljuk, hogy a fellendülés alatt a rudat a kezünkön kívül 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, míg ismét a kiindulási helyzetbe t. i. fűggésbe vagy leugrással a földre állásra jutunk, úgy „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 nyújtón 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 törzshajlítással előre; épen oly egész fordulás támaszból támaszba, mint 1) alatt leirt, csak hogy előre. 3) „A hátsó-kelep előre“, mit rosszul gerinczforgásnak is neveznek, szintén egy körül fordulás hátsó támaszból ugyanabba hajlitott vagy nyújtott 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 kívül 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 különbözik az egyszerű keleptől, hogy ennél a támaszból nyújtott 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 lelendítjük magunkat nyújtott függésbe,

majd az előlendületnél mellső-kelep fellendüléssel tovább a kezdő helyzetbe fel. 2) „A mellső-félóriás-kelep előre“ alsó fogással úgy áll elő, hogy magunkat a szélességi tengely és a rúd körül $\frac{1}{2}$ fordulattal előre előbb a rúd fölé, majdnem kézál-lásba lendítjük, további $\frac{1}{2}$ fordulattal nyújtott 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 nyújtott függésbe fordulunk és lendülünk, majd az előlendületnél megfelelő derék nyújtással fellendülünk ismét hátsó támaszba. c) „Az óriás-kelep“ azáltal különbözik 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 fellendítjük, ebből ismét mellső oldal támaszba ereszkedünk, vagy folytatjuk a forgást tovább, vagy pedig hátra leugrunk, vagy lelendülünk előre állásba a földre. 2) „A mellső-óriáskelep előre“ a nyújtón pl. mellső oldal támaszból alsó fogással úgy áll elő, hogy magunkat előbb kézenállásba fel, onnan tovább folytatva nyújtott függésbe le- és a hát lendületnél ismét mellső oldaltámaszba vagy kézenállásba fellendítjük. — 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 lelendüléssel nyújtott hátsó függésbe lendülünk, és a hátlendületnél a láb feszes ülő tartásával ismét hátsó támaszba lendülünk 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 fellendüléssel (a láb feszes ülőtartásával) ismét a kezdő helyzetbe fordulunk. — Megjegyzendő, hogy a 3) és 4) gyakorlat csak tornaművészeknek való.

Keleplelendülés. Ezen a lelendülés azon nemét értjük, mely azonos a kelepfellendüléssel, csak hogy a kivitelt megfordított sorrendben, vagyis ellenkezőleg végezzük, t. i. nem támaszba fel, hanem függésbe lelendülünk. A keleplelendülés előre vagy hátra történhet. Ha pl. a nyújtón mellső-támaszból a szélességi engely és a rud körül előbb $\frac{1}{2}$ fordulattal előre mellső lefüggésbe és tovább $\frac{1}{2}$ fordulattal hátra mellső kézenfüggésbe lendülünk, úgy ezt „mellső keleplelendülésnek előre“ nevezzük. Ha pedig hátsótámaszból ugyanígy előbb $\frac{1}{2}$ fordulattal hátra hátsó lefüggésbe, onnan további $\frac{1}{2}$ fordulattal előre hátsó kézenfüggésbe vagy a hátsó lefüggésből továbbra is hátra $\frac{1}{2}$ 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 lelendülünk 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. Megemlítjük 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 előre-hajlításával lendületet adva magunknak, a szélességi tengely körül való egész fordulással előre lelendülünk a nyújtó elé állásba. Ezt „szabad-keleplelendülésnek” nevezzük.

Kelepleereszkedés. Ha a kelepfelhúzódat megfordított sorrendben csináljuk, t. i. mellső támaszból előbb a szélességi tengely körül $\frac{1}{2}$ 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 ugyanígy előbb hátra hátsó-lefüggésbe, onnan további $\frac{1}{2}$ 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 kötéltre vagy gyakran a gyűrűkhöz erősítve. 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 üzheti, 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 cigánykerék.

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 fordítjuk úgy, hogy a két lábunk feje egymás mellett párhuzamos legyen, akkor az „erőltetett-keresztállás“ áll elő.

Keresztezés. Ha karunkat vagy lábunkat keresztbe tesszük.

Keringés. (L. Fordulat.)

Kettős rendek. Katonai rendgyakorlat és nem egyéb, mint sorátalkítás. A szakaszt, mely két egymásra fedező arczsorból áll és melyek között egy lépés távolság van, a két jobb szárny egyénen kezdve, bal felé számlálással „tagokra“ és „tagpárookra“ 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 kettős 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) úgy áll elő, hogy az egyesek jobbra $\frac{1}{4}$ fordulatot tesznek, míg a 2-sők a jobb sarkon jobbra meg is fordulnak $\frac{1}{4}$ 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-sők csak fordulnak, míg az 1-sek úgy lépnek ki, mint előbb a kettősök. Kettősrendekből, ha ismét arczsorot akarunk formálni, így vezérlünk: „balra arcz!“ mire a kettősök $\frac{1}{4}$ fordulattal balra fordulnak, míg az 1-sek $\frac{1}{4}$ fordulattal balra és egy lépéssel balra és előre részsút lépnek be a sorba. Ha a szakasz oldalállásban van, úgy kettősrendeket így alakítunk belőle: „kettősrendekbe balra fej-lődj!“ mire a 2-sők a vezérelt irányban, az 1-sek mellé részsút előre lépnek. Ha viszont kettősrendekből megint oldalszakaszt (rendeket) akarunk alakítani, így vezérlünk: „Rendekbe szakadozz!“ mire a 2-sők részsút hátra visszalépnek a sorba. Megjegyzendő, hogy úgy a megcsinálási mód, mint a vezérlés is ugyanaz marad méret 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 mellsőoldal-kézen 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 úgy a gyakorlatok leírásánál, 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 kívül a nehezebbeket vagy nem bírja, vagy ha igen, csak káros hatással van szervezetére. Az erőpróba mérés szerint kezdőtornászok azok, kik 24 erőpontnál többet nem bírnak 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 nyújtva van, röviden „nyújtott függésnek“ (függésnek) nevez-
zük, ha pedig hajlítva van „hajlitott függésnek“ nevezzük.



Kézen- és karonforgás.

(L. Karonforgás.)

46. ábra.

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 nyújtva van: „nyújtott támasznak“, (röviden támasznak), ha hajlítva van: „hajlitott támasznak“ nevezzük.

Kézi tornaszerek. (L. Tornaszer.)

Kézkulcselés. Ha egyik kezünk nyitott öt ujját a másik kezünk nyitott öt ujjá közé teszszük s aztán minden ujjunkat behajlítjuk.

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

Kézújjonfüggés. (L. Függés.)

Kifelé. (L. Befelé).

Kifeszítés. (L. Befeszítés.)

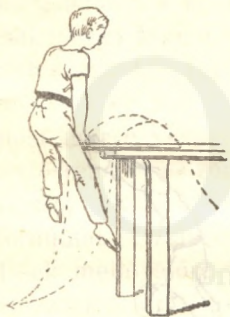
Kígyóhorog (L. Horog).

Kígyóvonulás. Ha a kígyóéhoz hasonlóan hullámos vonalban járunk.

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. Megkülönböztetünk: álló és hordozható korlátot. Ezek ismét: állíthatók 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, rendszeren vízszintes (vagy rézsutos) 2 (vagy 3) „karfa“, mely a szilárd vagy állítható osz-

lopokon nyugszik. b) A négy vagy a 3 karfás korlátnál hat szilárd vagy állítható oszlop részei: 1) a hüvely, 2) a fokozattal bíró vendég láb és 3) a rúgó. c) a 4 darabból álló egymással szilárdan összekötött „talpfa“. Ezekbe vannak megerősítve 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, legcélszerűbben bükkfából legyen készítve. A hordozható és állítható 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 számítva 40 cm. A korláton tornázási szempontból megkülönböztetjük: 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 ülécserék; 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. ércből 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 cél, hogy a súlyos, gyakran olajjal is bekent síkamlós korong, egy kézzel helyből vagy rohanással, támadó állásból, külön e célra megjelölt helyről (halbis), melyet túllépni tilos volt, minél nagyobb magasságra, de leginkább távolságra dobassék. Mi ezt kővel vagy



48. ábra.

Kő. Téglalakban, rendszerint közönséges márványból kifaragott, 17 kg. súlylyal bíró kézi tornaszer, mit súly emelésre és magas vagy messze-dobásra használunk. Ily súlyú kővel a 4 m. túl minden 20 cm. 1 pontot számít. 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 különböző alapgyakorlatokból, pl. előlengés, feszítés, vetődés, körzés, ülécserék 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 körvonásban való haladás.

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

emelésnek, feszítésnek, ha gyorsan : lendítésnek nevezzük. Körözni lehet, mint szabadgyakorlat : a kézfővel, a karral, a lábbal, a fejjel és a törzsszel ; mint szergyakorlat ; támaszban és függésben. A körzés kiválóan a lovon, gyűrűhintán, bakon és korláton fordul elő, míg kevésbbé egyéb szereken is.

Kötelek. Eltekintve a kötél-létrá, fokok-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 túl vagy csak az állásából törekszik elhúzni. A kezdő-állás különböző lehet (t. i. háttal, oldalt, szemben állva vagy egy kézzel fogva csak és így tovább). A kötélhúzást egyszerre többben is csinálhatják az erre alkalmas erős és hosszú kötéllel.

Kötél-létrá. Kevésbbé szükséges szer. A létrától abban különbözik, hogy a kapocsfákat a kötél helyettesíti.

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 úgy lendítjük, hogy az ívben 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 karfűzéssel 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 rézsutos vagy függőleges szereken, sőt vízszintes sikon is.

Kutyajárás. (L. Járás.)

Láb. A testünk egyik végtagja, a csipőtől a lábujjak végéig terjed. Részei : a) a czomb : a czombtól ízülettől a térdig ; b) az alszár : 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, feszítés, ívfeszítés minden irányban, ütés, körzés, fordítás és forgatás, melyek kivételükre vonatkozólag azonosak a kar szabadgyakorla-

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

Lábbillegés. (L. Billegés.)

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

Labda-kosár. Állítható ugró mérczésnek az emelhető és leereszthető felső végére oly módon erősített 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 így. Ha szögállásból lábfejünket befelé oldalt hajlítjuk, 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 hajlított és oldalt terpesztett lábunkat a törzsünkkel annyira fel-emeljük, hogy az erősen behajlított lábfejünket a rúd akasztassuk és ezen helyzetünkben a rúd körül előre körül forgunk ismét a kezdő helyzetbe. A lábfejenforgás ezenkívül történhetik: a) hogy mind a két lábfej a kéz között van; b) hogy az egyik lábfej a kéz között és a másik azon kívül akasztatik a rúdra; és végre c) hogy csak az egyik lábfej van a kéz között, míg a másik szabadon van és a forgáshoz a lendületet adja.



49. ábra.

Lábfejenfüggés. (50. ábra) Ha a kézen kívül 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.

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



50. ábra.

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 helyzetünkben kifolyólag egyéb irányjelzést helytelenül alkalmaznánk, — miután az sem fel sem le sem előre stb. van.

Lábvesztés. Lábvesztésen a nyújtott lábnak az emelését értjük. A lábvesztés, mint szabadgyakorlat, pl. a bal lábbal csinálható minden irányban, tehát előre, hátra, oldalt (balra vagy jobbra) rézsút és ívben. Oldalt kétféle módon történhet: kifelé és befelé. Pl. ha alapállásban állunk, a bal lábunkkal feszíthetünk balra, kifelé és jobbra befelé, még pedig ez utóbbinál kissé rézsút vagy az álló láb előtt vagy mögött. Ha pl. a bal lábbal feszítést csináltunk kifelé és a feszítést előre vagy hátra szünetelés nélkül tovább folytattuk, úgy: „az ívvesztés kifelé és előre (vagy hátra) a bal lábbal“ áll elő. Épen így szólhatunk: „bal láb ívvesztés befelé és előre“, mely esetben a bal láb a jobb előtt feszít; és „bal láb ívvesztés befelé és hátra“, mikor is a bal a jobb láb mögött feszít. Megjegyzendő, hogy a ívvesztés történhetik még: előre és hátra vagy fordítva, még pedig balra és jobbra. Épen így csinálhatjuk a jobb lábvesztést. Szerken, tehát mint szeren való gyakorlat a lábvesztés egy és páros lábbal is végezhető. Páros lábbal csak előre és igen korlátolva rézsút előre és oldalt. Az egy lábbal való feszítésnél (mindig a bal lábat értjük, de megfelelően történik a feszítés a

jobb lábbal is); pl. a ló szélτέben a következő esetek állhatnak elő: 1) Ha a kápákon mellső oldaltámaszban, lábunkat oldalt balra (vagy a ló nyakára fel) emeljük: „a bal láb feszítés kifelé“ vagy „a bal láb feszítés 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 leírt feszítéseknél a lábunkat nem tesszük le a lóra, hanem a feszítést a ló felett át, annak tulsó oldalára előre vagy hátra tovább folytatjuk, miközben a test hossz tengelye 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, úgy a felülés láb feszítéssel“ röviden „a feszítő 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 nyújtásával a sarkat a földről felemeljük s a test súlyát egyedül a lábujjakra helyezzük át. Ilyen állásban járva, futva, szökdelve vagy ugorva, keletkezik a „lábujjonjárás, -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-ös jobb kezét, a bal kezével a 3-as jobb kezét fogja meg. A 2-ös 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 földsíkjára képzelt függőleges irányában a föld közép-pontja felé történik. Mint parancsszót a megelőzőleg felemelt étagok leeresztésére vagy valamely szerről való lemenés jelzésére stb. használjuk.

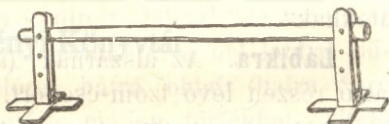


51. ábra.

Lebegés. Lebegés az igen korlátolt (pl. deszka élen) vagy gyakran ingó alapon (pl. kifeszített kötélén) 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 úgy jön létre, hogy a tornász az egyik lábát bármely irányban felemeli (feszíti) és rendszerint egyidejűleg a másik lábán lábujjra áll, míg a karok oldalt emelve a testet az egyensúly fentartásában támogatják.

Lebegőfa. (52. ábra.) A lebegőfa vagy támfa egy 4—5 m. hosszú, 10—15 cm. átmérőjű, egészen gömbölyű vagy 4 domború oldal sima szálfá, mely végeihez közel egy-egy oszlopra vagy lábakra, rendszeren vízszint és szilárdan van megerősítve, vagy valamely árkon átfektetve. Az állítható lábak hüvelyét a földbe áshatjuk. Ha e célra 8—10 m. hosszú fenyőgerendát úgy erősítünk meg, hogy vastagabb végét egészen a végénél (a földtől 30—40 cm. magasan) erősítjük az egyik oszlopra, míg a másik többnyire állítható oszlopot a gerenda $\frac{2}{3}$ 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 deszkát élével-felfelé használunk ezt „lebegő-deszkának“ nevezzük. A lebegőfa vagy támfa a nevelő tornázás egyik szükséges szere, melyen a fekvő támaszgyakorlatokon kívül a lebegő-állás, -járás, -futás stb. neveit ügyesítőleg 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) nyújtott 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).

Lelendülés. Ezen a mozgás azon alakját értjük, melyben a szeren támaszból lendülettel megyünk át valamely függő helyzetbe. A lelendüléseket egyrészt tekintettel azon támaszkodási helyzetre, melyből a lelendülés történt, más részt tekintettel arra, hogy a lelendülés közben mely testrészeinken támaszkodunk vagy függünk



53. ábra.

és végre tekintettel arra, hogy a lelendülést mily módon csináltuk és végre ez által mily függési nembe jutottunk, különböztetjük meg és nevezzük el. A lelendülés legegyszerűbb alakja az, melyben pl. a nyújtón mellső oldal kézen támaszból, lábunkat hátra lendítve és egyidejűleg a karunkkal is magunkat hátra a rúdtól eltolva, mellső kézen függésbe előre lendülünk le. A lelendülést előre ép úgy csináljuk guggoló-, farkas-, terpesz- vagy térdelő állásból is, t. i. lábunkat előbb a rúdról ellendítve egyidejűleg magunkat a karral is hátra eltolva lendülünk le, előre függésbe, mely után esetleg az előlendületnél le is ugorhatunk a földre állásba. Ezen lelendülések éppen ellenkező vagyis megfordított alakjai a fellendüléseknek támaszba állásba, ülésbe vagy térdelésbe. Megjegyzendő, hogy a lelendülést 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 nyújtott karral hátra lebegő függésbe, majd ebből derék-homorítás és megfelelő karbillgéssel előre fel és aztán hátra

lendítjük le, a miért is ezt megkülönböztetésül az előbbiektől „lelendülés hátra a rúd alatt függésbe“ nevezzük. Végre megjegyezzük, hogy oldalülésből vagy hátsó támaszból alsó fogással — ellenkezőleg a fellendüléssel — hátsó támaszba vagy oldalülésbe, „a lelendülés hátra hátsó függésbe“ áll elő. A fent elősoroltakon kívül a lelendüléseknek még a következő ismertebb neveit különböztetjük meg, u. m. a) a keleplelendülést; b) a térdben — vagy szabadtérdben lelendülést, melyhez a csavarés guzs-lelendülés is tartozik; c) a talpon lelendülést; d) a lábfejen lelendülést; e) a malom-lelendülést; f) az ostor lelendülést; 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.

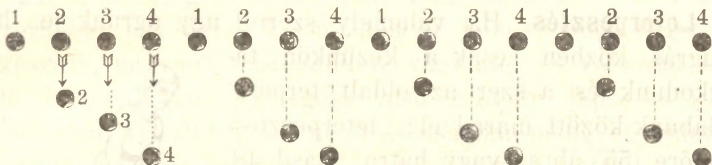
Lengés. Ha támaszban vagy függésben az egész testünkkel az inga mozgásához hasonlóan ide-oda mozgunk anélkül, hogy a szer is velünk mozogna, a mozgás ezen alakját „lengésnek“ nevezzük. Megkülönböztetjük: a) a lengést előre, -hátra, b) az oldallengést balra-jobbra és c) a közlengést balról jobbra vagy 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 „előlendület“, a hát irányában, tehát a hátra eső részét „hátlendület“-nek nevezzük. A lengés gyakorolható: állásból, felugrással, csendes függésből és rövid előlengéssel.

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

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

Lépcsőzetes felállítás. Ha az arczsor pl. 4-es beosztás után a következő sorbontással nyitjunk meg: 2-sők két, 3-sok négy 4-sek hat lépést előre indulj! úgy négy arczsorból álló lépcső

felállítást 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 felállítást oldal sorban is csináltathatjuk és nem csak egyesek által, hanem sorokkal, sőt oszlopokkal is, t. i. a sorok vagy oszlopok képezik a felállítás tagjait.



Lépés. Ha egyik lábunkat pl. alapállásból felemeljük és valamely irányba tova (sőt tornász értelemben ha helybe is) le-
teszszük: egy lépést végeztünk. Ha a tova lépés után a másik lábunkat a kilépő láb mellé visszük, ezt „utánlépésnek“ nevezzük. A lépések közvetlen egymásutáni sorozatából származik a járás és ha a lépések alatt repülünk is: a futás. Megkülönböztetünk: a) rövid-, rendes- és hosszú lépést. A lépés nagyságát az egyik saroktól a másik sarokig szoktuk mérni. A rendes lépés átlagos nagyságát úgy állapították meg, hogy több száz esetben különböző 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, míg a 87 cm. felül és a 76 cm. alul csak ritkán. Ezen eredmények alapján a rendes lépés átlagos nagyságát 80 cm. alapították meg, melyből rendes — vagy alapjárással percenkint 112—115-öt végezhetünk. Lassujárással 70—80-at és gyors-járással 125—130 lépést tehetünk percenkint. (A rövid lépés átlagos hosszát 35 cm., a hosszú lépését 1 m. tehetjük. Az ember korával rövidül a lépés hossza is; míg 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 súlya kiválóan a helyben maradt lábunkra nehezedik, mialatt a másik a földet csak könnyedén érinti.

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



54. ábra.

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

Leszállás. Ezen kiválóan a lóról, az ülésből való leugrást értjük. Van kanyarlati-, vetődési-, feszítő-, tompor-, csavar- stb. leszállás.

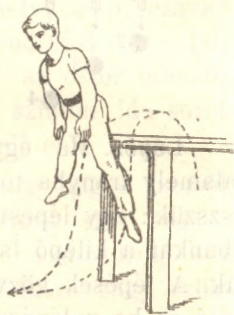
Leterpesztés. Ha valamely szerről úgy ugrunk le, hogy a leugrás közben csak a kezünkön támaszkodunk és a szer az oldalt terpesztett lábunk között marad el: „leterpesztésnek előre (55. ábra) vagy hátra“ (lásd 48. ábra) nevezzük. Ha ugyanígy a lábunk haránt terpesztésével oldalt ugrunk le, akkor a „leollózás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

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 kényszerítjük, úgy ezt letörésnek nevezzük. A kéz kezét 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 „kapocsfák“ és a „fokok“. Hosszusága a szükséghez mérten különböző; 5 m. a legjobb. A kapocsfák rendszerint piros fenyőből készítetnek, melyek keresztmetszete ovál. A létra szélessége vagy a kapocsfák egymástól való távolsága (belső világossága) 42—49 cm. A fokok gömbölyűek, átmérőben $2\frac{1}{2}$ —3 cm. vastagok és négyszegletes végűek; egymástól való távolságuk 30—35 cm. Ugyanegy létrát — a mászó állvány vagy falra erősítve — függőlegesen, rézsutosan és vízszintesen alkalmazhatunk. A rézsutos létra legcélszerűbben 50—70 fok alatt használható. A tornázás szempontjából mind a 3-nál megkülönböztetjük a létra alsó és felső oldalát is, melyet a függőlegesen innenső és tulsónak nevezünk.

Létra gyakorlatok. Ezen a létrákon végezhető gyakorlatokat értjük, melyek közül kiválóan a fel- és lemenéseket, a függeszkedéseket és támlázásokat említjük 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



55. ábra.

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 így tovább.

Ló. A szükséges tornaszerek közé tartozik. Törzsét a legegyszerűbben egy darab 1'8 m. hosszú könnyű puha fagerendából készítik, melynek felső felülete vízszintes és valamint a két oldala is gömbölyű. Az egész alsó felülete lapos és 1'3 m. hosszúságban vízszintes, 0'5 m. hosszúságban pedig egyenletesen vékonyodó. A törzs az alsó felület kivételével, szőrrel, csepűvel, szénával vagy szalmával van kipárnázva és vászonnal vagy a legcélyszerűbben bőrrel bevonva. Ugy, hogy az így 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 lejjebb állítható legyen, a vendég lábbal ellátott 4 láb kifelé kissé rézsutosan akként beékelve, hogy az állása szilárd legyen, de a tornázásnál akadályul ne szolgáljon. Egyleteknél, hol ily ló beszerzésére költség nincs, a földre ásott két oszlopra szilárdan megerősített sima gerenda is megfelel a czélnek. A törzs felső felületén a közepén van be erősítve egymástól 40 cm.-re eső és a ló felszínétől 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 kápanak“, a másikat, mely a ló hátához van közelebb: „hátulsó kápanak“ nevezzük. Ezen elnevezést soha sem cseréljük össze, ha bármilyen helyzetben vagyunk is. A lónál megkülönböztetjük: 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 különböztetünk meg, mint azt az állatoknál szokás; és végre e) ha előttünk a ló (rendszerint a bal oldalával felénk) keresztben áll: a „lovat szélteben“ vagy ha a ló úgy 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 üzetnek, általában két főrészt osztatnak, u. m. a) gya-

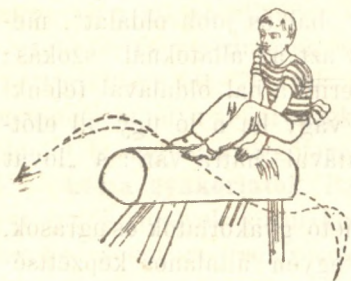
korlatokra a ló széltében“ és b) „gyakorlatokra a ló hosszában“. Mind a két részhez tartozó összes gyakorlatok ismét külön-külön a következő főbb csoportokba oszthatnak: I. Támaszba ugrások és támaszban való gyakorlatok. II. Felülések és ülés cserék. III. Fel- és átugrások. IV. Körzések és körlengések. Megjegyzendő, hogy míg 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 megkülönböztetésül oly szereken, hol az oldalt terpesztett lábbal haránt ülésben — ha akarjuk — a lábunkat egymáshoz is zárhatjuk, mint pl. a nyújtón vagy a korlát egy karfáján vagy egy rézsutos póznán stb. A különbséget a lovag- és terpeszülés közt abban találjuk, hogy az előbbinél a czombtönk egészen a szerhez lapulhat, míg a terpeszülésnél az egyén alkatahoz képest többé-kevésbé távol van az ülési ponttól. A lovon megkülönböztetünk: „mellső- és hátsó lovagülést“. Arcunkkal, mellső lovagülésben: a ló nyaka-, hátsó lovagülésben: a ló háta felé vagyunk fordúlva. Lovagülésbe: mint egyáltalán bármely ülésnembe többféle módon juthatunk. Így pl. feszítő-, 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 úgy csinálunk, hogy a ló mögött mellső haránt állásból, — miután így 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 hossz tengelyünk körül fordulásokat is végezhetünk, mely által a különböző „felülések macska-ugrással” állanak elő. A fordulás tetemesen megnehezíti a kivített s mint óriás ugrás körben csak igen képzett tornászoknak való.

Madár-fogás. Azon fogás, melynél a hüvelyk-ujj nincs a többi ujjhoz zárva, és a rudat, botot vagy a korlátot a többi ujjtól különválva fogja meg.

Magas-bak, -nyújtó, -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. Megkülönböztetünk 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) fektetünk — 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 felülit 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 szélében, mellső oldalállás vagy támaszból balra vagy jobbra a kézen kívül guggoló állásba, melynél a térdünk nyitva van, — úgy ugrunk fel, hogy a fogást állandóan megtartva, a felugrás közben a test hossz tengelye körül $\frac{1}{4}$ 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 ülésbe ereszkedünk, ezt „majom-olló“-nak, ha majomállásból (t. i. guggolásból) hosszúsági tengelyünk és karunk körül $\frac{1}{2}$ fordulattal ismét majom állásba ugrunk, pl. a ló nyakáról a ló hátára és megfordítva, ezt „majomállás cserének“ és végre, ha e cserét mindig egy irányban körbe végezzük, ezt „majom-malomnak“ nevezzük.

Malom fellendülés. A fellendülésnek ezen alakja a nyujtón pl. a bal lábbal előre a legkönnyebben úgy áll elő, hogy a mellső oldal kézen függésben előbb lengést veszünk és az előlendületnél lebegő függésbe fordulva egyidejűleg a bal lábunkat a karunk között átdugjuk és a hátlendületnél, nyujtottlábbal a bal czombunkkal erősen nyomva a rudat és a karunkkal is segítve, magunkat előre a rudra oldalülésbe a bal czombon lendítjük fel. Ha a fellendülést így az előlendületnél végezzük, úgy „a malom fellendülés“ hátra (57. ábra) a bal (jobb) lábbal“ áll elő. Épen így származik a „malomfellendülés“ előre (58. ábra) a jobb (bal) lábbal“, ha a karunk közt a jobb lábunkat dugjuk át. A malomfellendülés történhet kézen kívül is. Ha a malomfellendülés alatt a lábunk nem érinti a rúdat, úgy ezt „szabad malomfellendülés“-nek nevezzük a bal vagy jobb lábbal, előre vagy hátra. A malomfellendülés 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 lendítjük fel.



57. ábra.



58. ábra.

Malomforgás. (L. Ülőforgás.)

Malomlelendülés. Ha a malomfellendülést megfordított sorrendben végezzük, t. i. nem kézenfüggésből ülésbe fel, hanem ellenkezőleg ülésből kézenfüggésbe lelendülünk, jön létre a „malomlelendülés“. A malomlelendülést lovagülésből a kéz mögött

orsófogással oldalt balra vagy jobbra végezhetjük, míg oldal-ülésből egy czombon előre : alsó-, hátra : felsőfogással csináljuk.

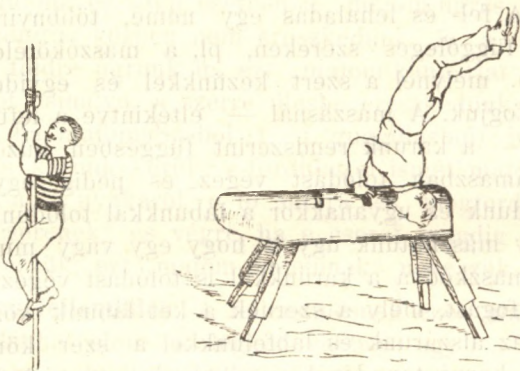
Mászás. A fel- és lehaladás egy neme, többnyire sima, rézsutos vagy függőleges szereken, pl. a mászókötélen vagy mászórúdon stb. melynél a szert kezünkkel és egyidejűleg a lábunkkal is átfogjuk. A mászásnál — eltekintve a lefüggésben való mászástól — a karunk rendszerint függésben húzódást ; a lábunk pedig támaszban tolódást végez és pedig egyidejűleg egyszerre húzódunk és ugyanakkor a lábunkkal tolódunk. Megjegyzendő, hogy mászhatunk úgy 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 szorításában, vagy az alszárunk és lábfejükkel a szer körül való fonásában vagy hozzá tapadásában nyilvánul : „mászó-kulesolás”-nak nevezzük. Mászás közben foghatunk egy vagy páros kézzel, valamint a mászó kulesolás is történhet egy vagy páros lábbal. Ha a mászó kulesolást egy lábbal csináljuk és pl. egy mászó póznán, úgy az történhet a rúd mögött vagy előtt, ha pedig páros lábbal, akkor úgy, hogy vagy a bal láb van a rúd mögött és a jobb láb a rúd előtt vagy megfordítva. 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 : árbóc, kötél, rud stb. mászásnak. Megjegyzendő végre, hogy a lefelé való mászás is felváltva vagy egyidejű fogással történjék és ne zavartassék össze a lecsúszással.

Mászás lefüggésben. Lefüggésben vagy is midőn fejel le és lábbal felfelé vagyunk, a mászás úgy történik, hogy a láb mászó kulesolásban húzódást, míg a kéz vagy húzódást 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 megerősítve és mely egyéb tornaeszközök felállítására is czélszerűen alkalmazható pl. gyűrűhintára, létrákra, fokosárbocra stb. „mászó állványnak” nevezzük. A mászó állvány szabad ég alatt rendszeren 2 vagy több a földbe ásott és a földszintből 5—6 méter magas oszlopokra fektetett vízszintes gerenda, mely a tornatermekben végeinél fogva a falba erősíthető.

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

gőlegesen erősíthető meg. A mászó kötélén végezhető gyakorlatok kevés külömbiséggel ugyanazok, mint a mászó póznán.



59. ábra

60. ábra.

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

Mászó-rúd. Szükséges tornaszer, mely fiatal, 5—6 méter hosszú, simára gyalult, gömbölyű fenyőszálból készítették, 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 állított 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 úgy csináljuk meg, hogy lábunkat előre előre, majd gyorsan hátra lendítjük, mely lendület segítségével 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 simulunk ; testünk szélességi tengelye körül előre való $\frac{1}{2}$ fordulás után magunkat a kezünkkel ellökve, egy további hátra, kissé rézsutos $\frac{1}{2}$ 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 nemű gyakorlatoknak.

Mogett. (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 szív. A mellkas elő és oldalrészét mellizmok fedik s csak a szegycsont közepét hagyják szabadon.

Mellbőség. Ezen sajátképe a felsőtörzs t. i. a mellkas, a hát, és a két oldal külső területének a nagyságát értjük, melyet cm. szalaggal a két hónalj alatt, a hát és a mellizmok közepén át vízszintesen 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, míg a 3 helyzet nézeteinek a különbözeteiből a mellkas és a tüdő tárgulási képességére következtetünk, mely utóbbit azonban a „spirometer“ fokai biztosabban határoznak meg. A spirometer oly készülék, melybe a tüdőnkől a levegőt belélegezve, ezen levegő az edénybe alkalmazott és fokokra beosztott pálczikát nyomja fel, melyről a belélegzett levegő cm³-ben olvashatjuk le.

Mellé sorakozás. (L. Sorakozni.)

Mellhez! Parancsszó, melyre a (rendesen ökölbe zárt kezünket) karunknak könyökben hegyes szög alatt való hajlításával mellmagasságig úgy 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 így lehet felső vagy alsó tartással a kezeket a mellhez rendelni. — Ezt így 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. nyújtó, ló stb.) magasságára vonatkoztatva mint mértéket használjuk s alapállásban a földtől a szegycsont közepéig való magasságot értjük rajta. Megjegyzendő, hogy a kar emelést vagy lendítést vállmagasságig: kar-emelés vagy lendítésnek viszint nevezzük.

Mellmérés. (L. Mellbőség.)

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

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

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

Mélyégi tengely. Azon egyenes vonal, melyet a mellkas szegycsontjától hátrafelé, vízszintesen a gerincoszlopig képzelünk.

Mélytartás. (L. Kartartások.)

Mélyugrás. A magasból való leugrás. Mint tornász áll pl. a fokosárbóczra vagy a rézsutos vagy a függőleges létrára helyezhető és tetszés szerint alacsonyabb- vagy magasabbra állítható 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 hosszúságára is vehető.

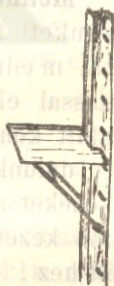
Mélyugrási polcz. (61. ábra.) (L. Mélyugrás.)

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, így vezérelünk: Sor, szakasz vagy csapat stb. menet in-dulj!

Menetirány. melyben a járás vagy futás tova halad, így 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 nyújtva vízszintes helyzetben (innen a „mérleghelyzetben“ elnevezés) tartjuk fel, úgy e gyakorlati formát általánosan „mérlegnek“ nevezzük; még pedig azokat, melyeknél a test súlypontja a megerősítési sík alatt van — tehát függésben — azokat „függő mérlegnek“, azokat, melyeknél a súlypont azon felül esik — tehát támaszban — azokat „támasz mérlegeknek“. A függő mérleg történhet páros



61. ábra.

kézen vagy alkaron, mellső vagy hátsó és kézen oldalsó helyzetben is. Ez utóbbit hátsó lefüggésből úgy csináljuk meg, hogy nyújtott testünkkel a mélységi tengely körül balra vagy jobbra $\frac{1}{4}$ fordulással, az egyidejűleg mérsékeltén hajlitott bal vagy a jobb karunk felső részére egész vízszintig leereszkedünk és az ekközben hajlitott támaszba menő jobb vagy bal karunkkal a fogást feladva, azt a fejünk fölé nyújtjuk. Megjegyzendő, hogy ha a támaszban levő kezünkkel a fogást megtartjuk, ha tehát ezen helyzetben az egyik karunkkal támaszban, míg 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 „egysíkú támaszmérleg“, vagy páros karon mint egyszerű „támaszmérleg“. Az egysíkú támaszmérlegnél csak az egyik kéz fog és a másik szabadon van, míg 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, úgy 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, úgy 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 $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ stb. fordulást csinálva, ugrunk le a szerről.

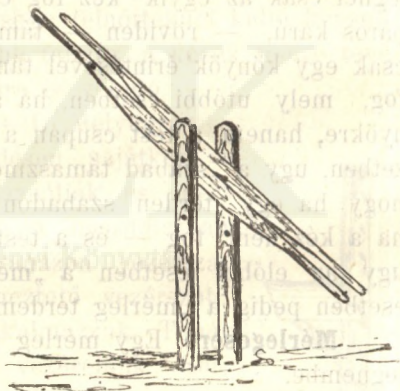
Mérő-állás. Ezen azon állási nemet értjük, melynél a bal vagy jobb lábunkat fordítás és egyidejű kilépés által úgy helyezzük a jobb vagy a bal lábunk elé vagy mögé, hogy mindkét lábfejünk egyenes vonalba esik és az egyik lábunk sarka érinti a másik lábunk lábujját.

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

Mintacsapat. Mintacsapat az, mely példaszerűen tornázik. A mintacsapat-tornázás célja 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 fordítson 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 segítség adást, a szerhez és a szertől való elmenést stb. példaszerűen mutassa és d) hogy a gyakorlatokat a csapat minden egyes tagja egyenlően tudja és úgy végezze, mint azt az előtornász mutatta s végre a csapatrendet mintaszerűen 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.

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



62. ábra

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 sajátosságuknál 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 egyenoldali vállat érinteni; vagy a szabad bukfenécek stb. Míg a mellső függőmérleg, az egykaru húzódás, vagy a szabadzászló és rendkívüli súlyok emelése, egyszóval a IV. foku gyakorlatok szerrel vagy szerekkel való műgyakorlatok közé tartoznak.

Műjárás. A járás azon neveit, 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 jogosítva 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.)

Negykézlábonállás. Vegyes állási szabadgyakorlat, melynél a tornász csipőben erősen meghajolva a nyújtott 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 tanítás módjában különbözik, melynél főleg a gyermekek kora és neme vagy az iskola és a gyakorlati anyag a mérvadó. Életkorra nézve általában 4 korosztályt szoktak megkülönböztetni 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 tornatanítást ismerjük. A nevelőtornázás módszerét a tornatanításnál követendő főbb elveken kívül, mely általában úgy is minden tornázásnál kötelező, főleg a játékok, szabad- és rendgyakorlatok tulnyomó használata és az osztálytornázást jellegzi.

Nyak. A gerincoszlop 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 ilyenrel minden iskolának kellene birnia, mert a szabad ég alatt a friss levegőn való mozgások hatnak a legjótékonyabban az egészségre. — Kíváncsú azonban, hogy lehetőleg árnyékos, a szélről védett, ha lehet kerített, 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 nyújtórúdon, 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 így 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, rendszeren két vagy több lépés távolságban haladnak, hogy ott, hol menetvonaluk kereszteződik, az ellentétes irányból jövőök 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, szív stb. mindig működnek, mozognak.

Nyújtás. A hajlításnak ellentéte. E működést a nyújtó vagy távolító izmok eszközlik.

Nyújtóizmok. Ezen azon izmokat értjük, melyek a már előzőleg hajlított testrésznek a kinyújtását vagyis az egyik testrésznek a másiktól való eltávolítását vagy nyújtott állapotában való tartását, vagyis be nem hajlithatását eszközlik. Ha valamely szeren vagy sikon testünk egyedül a nyújtó — vagy feszítő izmoknak a működése által tartatik fel, ezen cselekvésünket támaszkodásnak nevezzük. A nyújtó izmok működését több esetben tolásnak és nyújtásnak is hívjuk.

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

melynél fogva a megerősítés történik — négyszögletes. A rúd lehet pusztán (bükk, kőris, akác) 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 nyújtórúd, hasonlóan az íronhoz azon különbséggel, hogy a fa egy darabból van és úgy furatik át. A rúd megerősítése különböző lehet. Legegyszerűbb, ha két oszlopot használunk, melyek megfelelő távolságban négyszögletes lyukakkal vannak ellátva. A két oszlop egymással vízszint 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 erősítjük (Hülse), vagy egy vízszintes, pl. a mászó-állvány gerendájára függőlegesen és mozdíthatólag alkalmazzuk, mozgatható nyújtóoszlop felső vége keréken és vas-sinen függ a gerendán, miáltal az könnyen tolható ide-oda. Az oszlopok alsó vége használatkor mozdíthatlanul megerősítettnek. Lehet még 4 sodrony kötél segítségével (mint hordozható vagy u. n. amerikai nyújtót) felállítani. A nyújtórúd megerősítését úgy is eszközölhetjük, hogy egyik végét a falba s csak a másik végét alkalmazzuk oszlopként.

Nyújtógyakorlatok. Igen kedvelt részét képezik a tornáznak, 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 nyújtógyakorlatokat — 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, úgy a szeren is megkülönböztet-

jük az oldalakat, még pedig szintén bal és jobb oldalt, sőt némely szeren, mint pl. a rézsutos v. vízszintes létrán stb. alsó és felső-, továbbá a párhuzamos szereknél, pl. a létráknál, korlát-nál 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 állítjuk magunk elé a szert. Ha a szer, pl. az ugróasztal vagy bak stb. hosszában van előttünk, ha tehát a szer hossz tengelye merőleges a mi szélességi tengelyünkkel vagyis midőn mellső-haránt állásban állunk a szer mögött, akkor az ugró-asztal- vagy baknak hossz tengelyétől balra eső részét a bal-, jobbra eső részét a jobb oldalának, míg 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 hossz tengelyével párhuzamos.

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 nevezzzük.

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

Olló. Ezen első sorban az üléscesérének azon módját értjük, melyet lovag vagy terpeszülésből ismét lovag- vagy terpeszülésbe csinálunk a lábunk keresztezésével és az ezután vagy azzal egyidejűleg a testünk hossz tengelye körül 12 fordulással, továbbá a fogás feladása vagy megfelelő változtatásával. Ezen üléscesere 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 fellendített vagy emelt lábainkat úgy keresztezzük, hogy a jobb lábunk a bal alatt ha pedig jobbra fordulunk, akkor a bal lábunk a jobb alatt feszít el. Ha az ollót a kéz előtt balrafordulással végezzük, akkor az előre fellendített vagy emelt lábunk közül



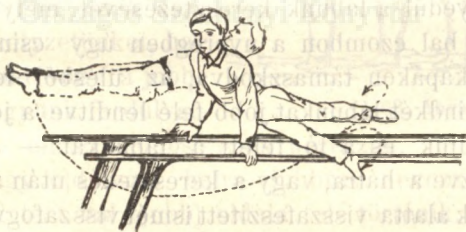
63. ábra

a bal a jobb alatt, ha pedig jobbra fordulunk, akkor a jobb lábunk feszít el a bal alatt. Megjegyzendő, hogy az alúl kereszttező lábunk rendszerint valamivel korábban ér le új helyzetébe, mint a felül kereszttező 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 leggyöbbsen 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, nyújtott vagy hajlított karral támaszkodunk-e; továbbá, hogy melyik ülésből milyen ülésbe kell az ollónál $\frac{1}{4}$ vagy éppen $\frac{3}{4}$ fordulást csinálni stb. itt, miután az előbbieket 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 közlendülettel a kéz mögül a kéz elé és megfordítva. b) Olló lovagülésből terpesz-, oldal-, olló- vagy csavarülésbe és megfordítva, bármely esetben az a) alatt elő sorolt változatokkal. c) Olló a hossztengely körül való minden fordulás nélkül, egyedül a lábunk keresztkezésével, 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 lendítve a jobb kezünkkel a fogást feladjuk és a ló felett a lábunkat — a balt a jobb alatt kereszttezve a hátra, vagy a keresztkezés után a jobb kezünkkel, ha a lábunk alatta visszafeszített ismét visszafogva a nyeregbe a jobb czombunkra oldalülésbe ereszkedünk, vagy lebegő támaszba maradván 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 maradván jobb felé ismét ollót csinálunk. Korláton az ollónak ezen neme is több változatban lehetséges. Így 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 ollószerűen vagyis a lábunk keresztkezésével és a testünk hosztengelye körül való fordulással

eszközöljük. Így pl. az ollófelülést a szélteben levő lóra bal kanyarlati lendülettel úgy csináljuk, hogy a kápákra kézentámaszba ugorva egyidejűleg a páros lábunkat hátra feliendítjük és előbb a mélységi tengely körül balra $\frac{1}{4}$ körívben lendülünk, miáltal a ló nyaka fölé mellső lebegő helyzetbe jutunk; ekkor lábunkat keresztezve és a hossz tengely körül balra vagy jobbra $\frac{1}{4}$ fordulással, a fogás feladása vagy megfelelő változtatásával oldalülésbe egy czombra vagy $\frac{1}{2}$ 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 nyílik a lovon hosszában, mint szélteben, de különösen a korlát nyújtja erre a legnagyobb változatosságot „amennyiben ezen nemcsak állásból vagy támaszból, nemcsak kanyarlati vagy vetődési lendülettel, hanem körilendülettel 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 feliendítjük vagy emeljük és a bal lábunkkal a jobb lábunk előtt vagy is alatt a jobb karfa felett átfeszítünk 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 hossz tengelye 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 singsontja előre, az orsócsont hátra van fordítva. Támaszban orsófogás az, midőn az alkar orsócsontja előre és a singsontja hátra van fordítva.

Orsótartás. (L. Kartartások.)

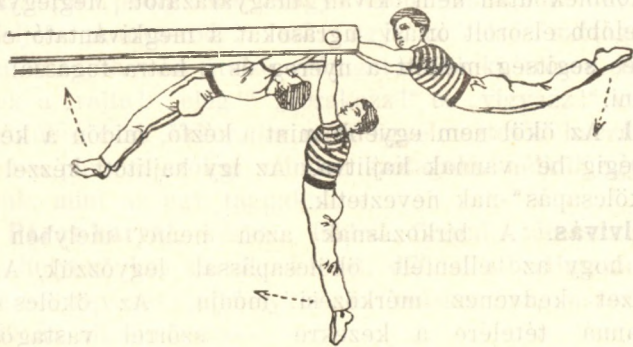
Ostorfellendülés. Egy neme a fellendüléseknek támaszba, mely a nyújtón úgy áll elő, hogy mellső oldal kézenfüggésben erős ostorlengést veszünk és azon pillanatban, midőn törzsünk hátra és a lábunk előre lendül — tehát a hátlendületnél karunkkal is rántva, mellső oldaltámaszba lendítjük magunkat.

Ostorlelendülés. A lelendülések ezen neme, pl. a nyújtón úgy jön létre, hogy ha az ostorfellendülést ellenkezőleg vagyis fordítva csináljuk meg, t. i. mellső oldalkézéntámaszból lábunkat hátra és törzsünket előre lendítve jutunk le függésbe vagy leugrással a földre állásba.

Ostorlengés. Ezen a lengés azon nemét érjük, mely pl. a nyújtón mellső oldal kézenfüggésben úgy áll elő, hogy míg a lábunkkal előre, egyidejűleg a törzsünkkel hátra-, és midőn a lábunkkal hátra, egyidejűleg törzsünkkel az ostor hullámos mozgásához hasonlóan előre lendülünk, 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.

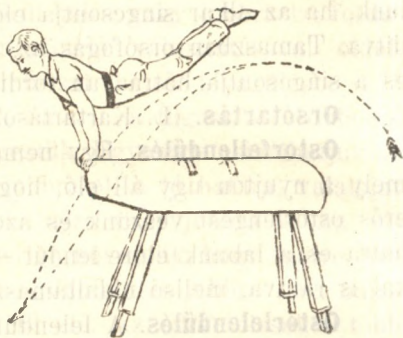
Óriáskelep. (L. Kelepforgás). (65. ábra.)



65. ábra

Óriás kelepátlendülés, óriás kelepfellendülés, óriás szabad kelepfellendülés. (L. Kelepfellendülés).

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 felendítésével 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, csak hogy a gyakorló támaszba ugrás után a hossz tengely 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 harántterpesztéssel“ vagy másképen „óriás ollóugrás“, kivitele mint b) alattié, azon különbséggel, hogy ebben a gyakorló a hossz tengely körül balra (v. jobbra) csak $1/4$ fordulatot tesz és haránt terpesztve (a bal v. jobb lábát feszítve előre) oldalvást ugrik a ló elé jobbra v. bal oldal-állásba. d) Az „óriás átfordulás“ 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 előbbieket után nem kíván magyarázatot. Megjegyzendő, hogy az előbb elsorolt óriási ugrásokat a megkívántató előgyakorlatok és segítség mellett a nyereg és a hátra fogással is elő lehet venni.



66. ábra.

Ököl. Az ököl nem egyéb mint a kézfe, midőn a kezűjjak a lehetőségig be vannak hajlitva. Az így hajlitott kézzel adott lökés „ökölesapás“-nak neveztetik.

Ökölvívás. A birkózásnak azon neme, melyben az a célunk, hogy az ellenfélt ökölesapással legyőzzük. Az angol nemzet kedvenc mérkőzési módja. Az ökölesapások ártalmatlanná tételére a kezekre — szőrrel vastagon ki-

bélelt, szarvasbőrből készült — boxkeztyűk használtatnak. A régi görög athléták eleinte csupasz ököllel vívtak (boxoltak) majd szíjjal fedték be alkarjukat és öklüket, sőt ólom vagy vas darabokat is kötöttek rá, míg 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 mérkőzésekben nem számitanak. A kiállítás vivóállásban rendszerint a jobb karnak előrenyújtásával a balkarnak pedig — mely leginkább a védést teljesíti — a gyomorra hajlításával történik. A támadásban és védelemben az előre vagy hátra ugrások, valamint a törzs és fej előre — hátra vagy oldalt hajlításai nevezetes szerepet visznek; a lökések adását vagy védését pedig a törvivásban hasonló módon gyakorolják.

Ölrebirkózás. A birkózás ezen neme úgy áll elő, hogy az ellenfelek egymást csak derekuknál átölelve iparkodnak a földhöz vágni. Mint a legtöbb birkozási nemek, úgy az ölre birkózás is történhet: vagy előzőleg megadott fogással vagy anélkül; a mikor is előbb a fogást meg kell nyerni, a mi már az előbbinél nagyobb gyakorlottságot kíván. A tisztán ölre birkózásnál a derék átölelése fél — vagy egész fogással történhet. Az egészfogással ellenfelünk derekát annak mindkét karja alatt öleljük át, a mi ránk nézve nyereségesebb; míg 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. Parancszónak 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 ejtik ki. Ha pedig két vagy több szótagból áll, mint pl. „in-dulj!“ „kanya-rodj!“ stb. úgy 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 úgy hangsúlyozzuk, mint az egy tagúakat.

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 fásasztó alapállásból pihenő állásba, a lépésttartó ütemszerű járásból az ellenkezőbe, a feszes tartásból a fesztelen, kényelmes tartásba stb. megyünk át; míg a „vigyázz!” szintén parancsszóra ezeket épen megfordítva kell megcsinálnunk. — Megjegyzendő, hogy a pihenj vezérszóra még a rendes beszélgetés vagy egyéb kisebb nemű 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 megújítjuk vagyis pótoljuk. Épen ily pótfogásra van szükségünk a forgásoknál is, kiválóan a kelepeknél, mikor támaszból támaszba fordulunk, pl. a kelepfellendülésnél vagy pedig az óriás kelepnél.

Pózna. (L. Mászó rúd.)

Pördítés. Midőn valamely kézi szert, pl. az „ötven fontost” stb. úgy 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 számolunk vagy jelzünk közben, akár nem — addig folytatják, míg 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).

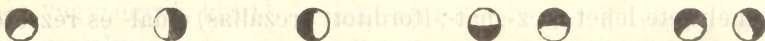
Rendek. A tornászok, a kik párokba vannak állítva, rendeket képeznek.

Rendes lépés. (L. Lépés).

Rendes ütem. (L. Ütem).

Rendgyakorlatok. Matolay szerint azon gyakorlatokat melyek által a tornászokat bizonyos vonalakba, sorokba, rendekbe, oszlopokba állítjuk, ezen felállítást 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 alapul. Így helyzete lehet arc-, hát-, (fordított arczállás) oldal- és rézsutos állásban. Azon mozgások, melyekkel a rendgyakorlatokat véghezvisszük vagy vitetjük egyenként mind feltalálhatók a szabadgyakorlatokban és magukban véve oda is tartoznak, míg 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 tornászati, katonaság- és a táncművészet (ballet) rendgyakorlatait említjük fel csak. Nem tekintve az elérendő czélt, a tornászati rendgyakorlat a rendszer és módszer által is különbözik amazokétól. Mert míg a tornászati rendgyakorlat meghatározott alaptól 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 harcászat 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 úgy alkalmazva és ugyanazon vezérszavakkal, mint azt a honvédség számára irt szolgálati könyvekben olvashatjuk — az iskolai tornázásban gyakoroljuk. Bár e mű kitűzött czélján nagyon túl megyünk, ha a tornászati rendgyakorlatok rendszeres levezetéséről, használásáról és vezérléséről is írunk, 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 alapfelállítását vesszük alapul. Az egyén-

nek megkülönböztetjük: a) „hosszuságát“, b) a „mélységét“ (t. i. a mellől 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. Állítsuk fel az egyént, pl. alapállásban úgy, hogy szélességi tengelye az adott vonallal párhuzamos legyen. Már maga ezen felállítás egy rendgyakorlat. Az egyén ezen felállítását kiindulásul véve, nevezzük azt „arczállásnak“. Tekintettel arra, hogy ő ezen állásából több vagy kevesebb fordulással az adott vonalhoz viszonyítva más más helyzetekbe jut, keletkeznek a különböző állásai, melyeket itt felsorolunk:



Kiindul. állás. $\frac{1}{4}$ ford. jobbra. $\frac{1}{4}$ ford. balra. $\frac{1}{2}$ ford. balra v. jobbra. $\frac{1}{8}$ ford. balra v. jobbra.

Arczállásból balra v. jobbra oldalállásba a $\frac{1}{4}$ ford. így vezéreljük: „balra v. jobbra át!“ Fordított arczállásba pedig, mely hacsak külön nincs rendelve jobbra, úgy mindig balra végzendő, így: „hátra-arcz!“ Oldalállásból arcz vagy fordított arczállásba a $\frac{1}{4}$ ford. így: „balra vagy jobbra-arcz!“ míg a $\frac{1}{2}$ fordulást, vagyis ismét oldalállásba így: „hátra-arcz!“ — Fordított arczállásból és kiindulási vagyis arczállásba a $\frac{1}{2}$ ford. mely színién hacsak külön nincs rendelve jobbra, úgy mindig balra végzendő — így: „előre-arcz!“ oldalállásba pedig így: „balra v. jobbra-át!“ Rézsutos állásba, tehát az $\frac{1}{8}$ ford. bármely állásból mindig így: „ $\frac{1}{2}$ bal! v. $\frac{1}{2}$ jobb!“ Mig rézsutos állásból, ha arcz v. fordított arczállásba akarjuk vezérelni; így: „balra — v. jobbra-arcz!“ ha pedig oldalsort, akkor így: „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. Így 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 vízszintes, hanem a kettő között történik. Ehhez hasonlóan 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).

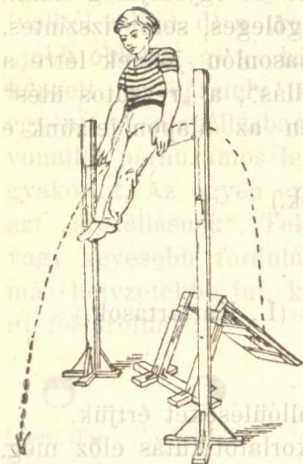
Rézsutos ülés. Ezen a csavar- és ollóüléseket értjük.

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.

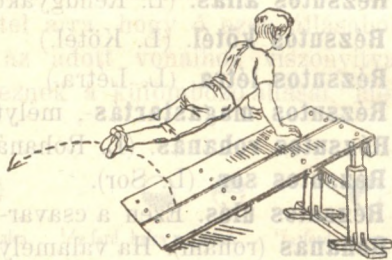
Rézsutosdeszka. A rézsutosdeszka 35—40 mm. vastag, 3 m. hosszú, 2—3 szál összesen 80—90 cm. széles fenyődeszkából készült lap. Megerősítése — erre külön készült-állványra történik, melynek rájája fel- és leemelhető úgy, hogy a rá erősített rézsutosdeszka lejtését 20—80 fokig tetszésünk szerint változtathatjuk.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

Rézsutosdeszka gyakorlatok. A rézsutosdeszkan végezhető gyakorlatok a következő főbb csoportokba oszthatók: a) a különféle fel- és lemenések (pl. előre, hátra, oldalt, guggolva, láb-feszítéssel, 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 fordulatokkal s végre a földre leugrás helyett mint rohanó-ugrások 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-

nyarúlat, guggolás, terpesztés, átfordulás tigris ugrás (68. ábra) stb.); és végre f) a különböző támaszgyakorlatok, (pl. mérleg, kézenállás, fejénállás stb.) Megjegyzendő, hogy minden ezen gyakorlatok nehezítése, betetőzése az által érhető el, hogy a deszka lejtési síkját jobban és jobban emeljük, vagy



67. ábra.



68. ábra.

más szerekekkel, (pl. nyújtó, ugró-mércze, ugró zsámoly) összekötjük. E gyakorlatok nagyobb részét két tornász egy deszkán egyidejűleg is végezheti.

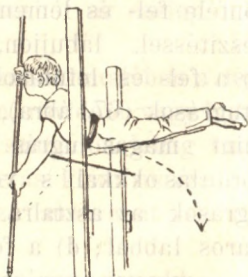
Rohanó-ugrás-nak nevezzük, általában azon ugrásokat, melyek valamely lejtőn fel vagy lefelé, (mint pl. a rézsutos deszkán is) történnek.

Rövid lépés. Rövid lépés alatt átlag 0,33 méter hosszúságot szoktunk érteni.

Rúdhinta. A gyűrűhintához teljesen hasonló szer, azon különbséggel, hogy a gyűrűk helyett egy 50—75 cm. hosszú, 25—32 mm. átmérővel bíró fából vagy vasból készült rúd van a két kötélen (-szijsz, heveder stb.) végére vízszintesen és szilárdan t. i. hogy saját hossz tengelye körül ne forogjon — megerősítve.

Rúdhinta gyakorlatok. A rúdhintán végezhető gyakorlatok kevés kivétellel ugyanazok, mint a nyújtógyakorlatok.

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 különböző rúdugrási módokat, melyeket egy gyakorlott rúdugró könnyen magától is

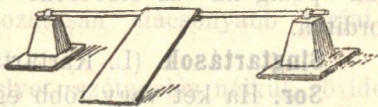


69. ábra.

kitalál, a magas vagy távolra való ugrásnál a szabályszerű eljárás a következő: az ugrórúdát 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 alul fogó kezünk a rúd alsó hegyezett végétől mily távolra fogjon, vagy mint rendszeren 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 közvetítésével egész testsúlyunkkal a rúdra nehezünk s lábunkat magasra vetve, ivben emelkedünk fel, míg a rúd a függőleges helyzetét elérte, melylyel egyidejűleg a hossztengely körül balra v. jobbra $1\frac{1}{2}$ fordulatot teszünk s magunkat a rúdtól ellökve (miáltal a rúd vissza dől) és derekunkat homoritva ugrunk le arczezal 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 így 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 $1\frac{1}{2}$ fordulat balra történjék; hogy ha pedig a jobb kéz fog alul, 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 legcélszerűbb a 2,5 távolság, míg 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. (távolugrásnál 5,6 m.) felül, minden 10 cm. 1 pontot számít.

Rúgódeszka. (70. ábra.) Az ugrás fokozására, kiválóan a vegyes ugrásokra alkalmas, magas szereknél, pl. lónál, korlátnál stb. célszerűen 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 szélétől egy-egy oldalon 10 cm. hosszabb lécz van erősítve, mely alul homorúan ki van gyalulva, hogy a rúd, melynek a közepére feltétetik, beleilljék. A rúdhhoz a deszkát a lécz végeinél fogva kis újjnyi vastag kötéllel kötözzük meg. Más megerősítési mód nem ajánlatos, mert idővel mind megtágul és elromlik, míg a kötelet ha meglazul, újra meglehet szorítani; c) a rúd az így ráerősített deszkával, külön e célra készült 45—50 cm. magas 2 tőkére teendő, melyhez a rúd végét szíjjal vagy nyitható vaskapocscsal erősítjük meg, hogy arról használatkor le ne csuszszék.

Sarkazni. Midőn a lábszárat térdben oly mértékben hajlítjuk, 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 említett cselekvések közben a földet csak sarkunkkal érintjük és így testünk súlyát egyedül a sarkunk által tartjuk fel.

Sarkonfüggés. (Lásd Függés.) Midőn pl. a nyújtón kézen kívül a sarkon is függünk. Ha minden egyéb testrészünk segítségével nélkül, pusztán a sarkunkon függünk, ezt „szabad sarkonfüggés”-nek nevezzük.

Segítség. Ha tornázás közben valamely nehéz vagy veszélyesebb gyakorlatnál a gyakorlót a kivitelben támogatjuk vagy az eséstől óvjuk, ezen eljárásunkat segítségnek és azt, a ki teszi „segítőnek” nevezzük.

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

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

Singtartások. (L. Karttartások).

Sor. Ha két vagy több egyén bizonyos rendi viszonyban — akár közvetlen, 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, megkülönböztetünk arc- bal- és jobb oldal-, fordított arc- és rézsutos sorokat. Arcsors az, melyben két v. több egyén arcállásban áll egymás mellett. Az arcsorban megkülönböztetjük a „középet“. a középtől jobbra állókat mint a sor „jobbszárnyát“ és a középtől balra lévőket mint a sor „balszárnyát“. Az arcsort rendesen ezen vezérszóra „sorakozz!“ képezzük. Az arcsornak 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. Arcsorból oldalsort „jobbra (balra) át vezérszó által képezzük; oldalsorból arcsorba: „jobbra (balra) arc!“ vezérszó által állítjuk 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 „utolsó“ nevezzük. A fordított arcsor úgy áll elő, ha arcsorból balra vagy jobbra ¹/₂ fordulást csináltatunk, a mikor is a sor tagjainak arcza épen oda jut, a hol arcsorban állva épen a hátuk volt. Vezérszó: „hátra-arc!“ és ebből visszafordítva: „előre-arc!“ 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. Arc-, fordított-arc- és oldal sorból rézsutos sort úgy alakítunk, ha pl. ¹/₈ fordulatot vezérlünk jobbra vagy balra így: „sor, féljobb! vagy félbal!“ ebből ismét az eredeti sorba „balra (jobbra) arc!“

Sorakozni. Midőn több egyén rendi viszonyba lép egymással; t. i. előre megállapított módon bizonyos célra egymás mellé, mögé, vagy elé összeáll. E sorakozás a gyakorlatban rendesen a tagok testmagassága szerint történik t. i. a legmagasabb egyén az alakítandó vonalon — mely lehet egyenes, rézsutos vagy körvonal — jobbról áll s úgy töle 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 így vezérlünk: 2 - sők két, 3-sok négy, 4-sek hat lépést előre in-dulj! akkor ezáltal 4 külön álló arczsor alakítottunk.

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

Sorok. (L. Oszlop.)

Sorrend. Valamely dolgoknak egymásután való következése.

Sorvonal. Ha két vagy több arcz-sor egymás mellett vagy több oldalsor egymás mögött úgy 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 kg. sulylyal való dobásnál a 4 m. tul minden 20 cm. egy pontot számít.



71. ábra.

Sulyemelés. Hogy tagabb általános értelemben mit nevezünk sulyemelésnek, magyarázatra nem szorul. Tornászati értelemben sulyemelésen az emelésnek a következő módját értjük: egy karral, — a tornász nyújtott lábszárral és karral törzshajlítást csinál előre annyira, hogy a suly a földtől 45 cm.-re legyen (mértékül legjobb, ha a magasságban egy pl. ugrózsínórt feszítünk ki, melyet az emelő minden emelésénél érinteni tartozik) ezután törzsnyujtást csinál egyidejű karhajlítással lassan, rántás vagy lendület nélkül a mellhez emeli a sulyt; innen a lábak és a derék hajlítása vagy a szabad váll leeresztése nélkül lassan, függőlegesen feltolja a sulyt egész a zsínór 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 úgy emelünk. A sulyemelő versenyeknél 25 kg. sulynak egy karral való és 37.5 kg. sulynak két karral való minden ily módon való kétszeri emelése számít 1 pontot. Ha a sulyemelést az említett

testtartással csak a mellől magas tartásba és vissza csináljuk, ezt „súlytolásnak“ nevezzük.

Súlygyakorlat. E néven nevezzük mindazon különböző emeléseket, dobásokat, lendítéseket, melyeket elkezdve a leg-egyszerűbb súlylyal vagy mesterségesen készült, pl. erőmérő eszközökkel végezhetünk. A mennyiben a súlygyakorlatok kezelésében szintén lehet bizonyos rendszerrel eljárni, tehát a csapat-tornázásban is alkalmazható. A gyakorlatok nehézségük szerint fokokra oszthatók. Legkedveltebb súlygyakorlatok vannak a különböző súlyú vasrudak, 16—30 klg. súlyzók és a régi körte-alakú, fogásra alkalmas karikával ellátott „50 fontosakkal.“

Súlyzó. Kézi szer, mely a marokkal könnyen átfogható henger által egybekötött, különböző (1—100 klg.) súlylyal bíró, két vasgömbből áll. Az 1—5 klg. súlyzók a közös (szabad) gyakorlatoknál, a nehezebbek a súlyemeléseknél és súlytolásoknál használatnak.

Súlyzó-gyakorlatok. Azon közös (szabad) gyakorlatok, melyeket 1—5 klg. súlyzókkal végezzünk; egyenlő a taggyakorlatokkal.

Svajczi birkozás. A svajczi birkozáson (schwingen) a svajcziak és tiroliak azon kedvelt birkozási módját értjük, melynél az ellenfelek egy külön e célra készült nadrágon (L. Birkozó-nadrág) egyenlő alapfogással, t. i. a jobb (bal) kézzel hátul a derékon levő szíjat, a bal (jobb) kézzel a bal (jobb) czombon feltűrt nadrág szárát fogva, a legkülömbözőbb erő kifejtések, de kiválóan lendületes mozgásokkal és a gáncsok összes nemének használatával igyekezzenek egymást a földhöz vágni. A kiállítás az előbb leírt fogás után a törzs erős előre hajlításával történik; a láb legcélszerűbben 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 célszerűnek mutatkozik, a fogás is változtatható. A birkozás győzelemmel csak akkor van eldöntve, ha az ellenfél a földre háttal vagy ülésbe dobott le.

Svéd tornázás. Svédországban keletkezett s innen vette nevét. Feltalálója Ling Péter H. volt. Rendszerét — eltérően a német tornázástól — nem a gyakorlati tapasztalatokra, hanem önállóan, egészen tudományos alagra, 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; másodszer az egyszerűsége. Minden izomnak meg volt a maga gyakorlata s ezért minden egyéb más mozgási formát mellőzött, sőt az egyszerűséget a szerekre is át vitte. a mennyiben a korlátot, lovat, bakot stb. mint támaszkodásra való szereket a nyújtóval vélte helyettesíteni, szóval a változatosság mellőzésével csak a legszükségesebbre szorítkozott. Ling e rendszerre még Németországban is pártolóra talált Rothstein Hugóban. Ma már csak a gyógyító gymnastika veszi hasznát.

Szabadbirkózás. A szabadbirkózás betetőzője az összes birkozási gyakorlatoknak, melyektől abban különbözik. hogy míg amazoknál a kiállítás, támadás, védelem és fogások többé kevésbé korlátozva vannak, ennél mindezekben, mind a cselvetésekben (a tisztesség határain belül) a legnagyobb szabadság engedhető meg. Gyakorlása több oldalú ügyességet és a birkozási nemek ismeretét s azokban való jártasságot kívánja s amennyiben a tornázás főcélja az, hogy az egyént az életre is elő készítse, úgy a szabadbirkózás 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 különböző fogások; c) az emelések, ledobások, letörések és lendítések; d) a gáncsok különféle nemei stb., melyek egyenként mint előkészítő gyakorlatai a birkózásnak ismereteseek.

Szabadgyakorlatok. Azon mozgások, melyek szabadon, minden szer nélkül, a pusztaföldön végezhetnek. Sok oldalaságuknál 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) társasgyakorlatokra.

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

Szabadkelep. (L. Kelepforgás a) alatt.)

Szabadkelep át- és fellendülés. (L. Kelepfellendülés.)

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.)

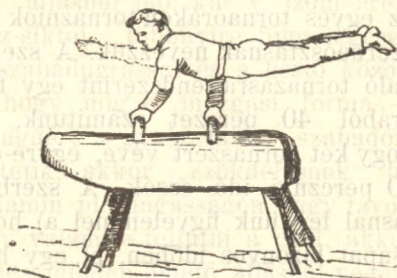
Szabadtérdben fellendülés. (Lásd Térdben fellendülés.)

Szabadtérdben forgás. (L. Térdben forgás.)

Szabadtérdben függés. Midőn a tornász egyedül egy (74. ábra) vagy páros (75. ábra) térdhajlásban függ, a kéz vagy karok segítsége 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 lelendülés. (76. ábra.) Ezen gyakorlatot pl. a nyújtón úgy csináljuk, hogy szabad térdben 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-homorítással a földre állásba ugrunk le. Ülésből is csinálhatjuk.

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

Szabadugrás. (L. Ugrás.)

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

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

Szabad zászló. (77. ábra.)

Szerbeosztás csapatok számára.

Azon eljárást midőn a tornatanító 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 számítunk, úgy, hogy két tornaszert véve, egyre-egyre 20 percnyi idő essék. A szerbeosztásnál legyünk figyelemmel a) hogy a



77. ábra.

csapat bizonyos időben, pl. egy hónapban a rendelkezésünkre álló minden tornaszeren tornázhassék ; b) hogy ezek közül a szükséges, hasznosabb tornaszerek, pl. nyújtó, korlát, ló, ugrás stb. többször, míg a kevésbé szükségesek pl. ugrószekrény, lebegőfa, súlyemelés stb. ritkábban vétessék elő ; c) hogy a szerbeosztás egymásutánja és a két tornaszernek egy órán át való csoportosítása a gyakorlatok rendszeres cserélésére adjanak alkalmat t. i. hogy míg az egyik tornaszeren a felső-, a másikon az alsó test legyen képezhető ; vagy míg emez a kar hajlító, amaz a kar nyújtó izmait vegye igénybe. Legcélszerűbb, ha támaszkodási vagy függő gyakorlatokra alkalmas tornaszert ugrásra alkalmas tornaszerrel felváltva használunk.

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

Szillárd tornaszerek. (L. Tornaszer.)

Szögállás. Egészen hasonló az alapálláshoz és attól csak az által különbözik, hogy a míg annál egyedül a lábfej helyzete 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 14 fordulattal balra v. jobbra megy tovább az újonnan 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-síktól, többnyire függőlegesen repülésbe fellöketik. Azonos a szabadugrással és a kettő között főleg abban van a különbség, hogy míg 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 cél, 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 különböző 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 kivételéhez néhány lépésű rohanást is használhatunk, és végre, a táncz nemek legnagyobb része is a szökdelési gyakorlatokhoz tartoznak.

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

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

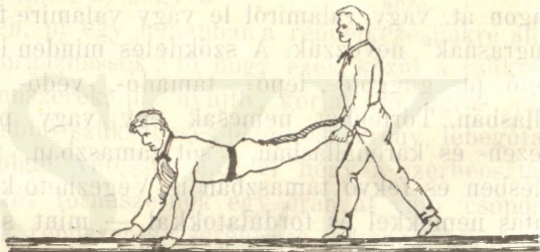
Szünetelés. Szünetelésnek nevezzük, ha az összekötött mozgás vagy gyakorlat közben több v. kevesebb ideig mozgás nélkül kitartunk; pl. páros karlendítést vízszint előre; itt pillanatig szünetelünk; azután lendítés oldalt; ismét rövid pillanatig mozdulatlanul kitartunk s így tovább. Ily szünet tartandó 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 eszenciáját.

Tag. Ezen közönségesen valami egésznek az egyes részeit értjük. Így tornászati szempontból, pl. a testnek részeit: a fejet, a törzset, kart, lábat; vagy a kar részeit: a felkart, alkart, kézfőt, tenyért, kézhatat, az ujjakat 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 fordul 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.



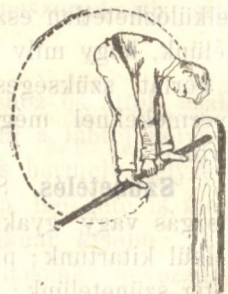
A 78. ábra. B

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

Talponállás. Mikor valamely lábunkon állva, a támaszsíkkal érintkezik.

Talponfellendülés. Ezen a fellendüléseknek azon nemét értjük, melynél felső fogással mellső oldal kézenfüggésben erős lengést véve a hátlendületnél lábunkat guggoló, farkas vagy terpesz tartásban talpunkkal a rudhoz helyezük s ily helyzetben maradva, az előlendületnél hátra guggoló, farkas vagy terpesz állásba a rudra lendülünk fel.

Talponforgás. (79. ábra.) (Lásd Forgás.) A talponforgás a nyujtón előre: alsó-, hátra: felső fogással úgy 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 kívül és páros talpon pedig a kéz között nyújtott lábszárral is csinálhatjuk.

Talponlelendülés. A lelendülésnek ezen neme pl. a nyújtón úgy áll elő, hogy terpesz, farkas, guggoló vagy fél lábon állásból a rudat a kezünkkel is fogva úgy 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 nyújtót.

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 úgy, hogy a kör közepén talpaikkal egymást támogatva érintik. Ezután a 2-ös 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 vízszintes 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 úgy csináljuk meg, hogy az egyik lábunkkal kilépve azt erősen meghajlítjuk és egyidejűleg testünk súlyát is egészen ráhelyezzük, míg a másik helyben maradó lábunkat nyújtva tartjuk. Ha azonban a kilépett lábunkat nem hajlítjuk meg és testsúlyunkat sem helyezzük rá, hanem a helyben maradó lábunkon hagyjuk, melyet erősen meg is hajlítunk, akkor az állás ezen alakját „védő állásnak“ nevezzük. — Ugy a támadó mint a védő állást előre, hátra, oldalt és rézsut csinálhatjuk és úgy a bal, mint a jobb lábunkkal.

Támasz. (L. Kézentámasz.)

Támaszban szökdelés. (L. Támlázás.)

Támaszba rántódás. (L. Feltolódás.)

Támaszba tolódás. (80. ábra.) (L.

Feltolódás.)

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

Támasz-függés. Ezen azt értjük,



80. ábra.

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-síkon, szeren, egy vagy egyidejűleg több részén. de ezeknek csakis a feszítő (nyújtó) izomereje által tartatik lebegésben. A támaszkodás fontossága, beosztása és elnevezéséről ugyanazt mondhatjuk, mint a függésről. A függésnél elmondott alapon tehát a támaszkodási nemeknél megkülönböztetünk: 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 egyéb testrészünk a szert nem érinti, úgy azt „szabad támasznak“, ha pedig törzsünket csipőben hajlítva majdnem vízszintig emeljük, úgy azt „szabad támasznak“, ha pedig törzsünket csipőben hajlítva majdnem vízszintig emeljük, úgy ezt „lebegő-támasz“-nak nevezzük. A támasznál megkülönböztetjük: a nyújtott-, hajlított- és félhajlított támaszt.

Támlázás. Nem egyéb, 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 így tovább, hanem mindkét kézzel (karral) egyszerre csináljuk, úgy ezt: „szökdelés“-nek nevezzük. Ha támaszkodás vagy támaszban- szökdelés közben egyidejűleg a hossz tengely körül fordulást is végezzünk: a „támaszkodás“ vagy „támaszban szökdelés fordulattal“ áll elő, melyet, ha egy irányban többször folytatva csinálunk: „támaszban keringésnek“ nevezzük.

Támaszkodó kar-, kéz-, láb, melyen támaszkodunk, míg egyidejűleg a másik szabadon van vagy függést végez, mit akkor megfelelően „szabad vagy függő kéz-, kar és lábnak“ nevezzük.

Támaszmérleg. (L. Mérleg.)

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

sal vízszint 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 úgy jön létre, pl. a korláton, hogy a tornász az egyik karfára külső oldalülésbe ül az állandóan fogó kezek közé; ezen helyzetből hátra dől úgy, hogy tarkója a másik — tulsó-karfát érintse; ekkor lábát és törzsét felemeli vagy lendíti lehetőleg nyújtva függőleges helyzetbe.

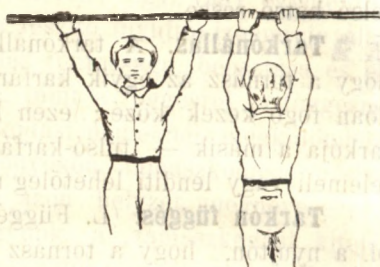
Tarkón függés. (L. Függés.) A tarkón függés úgy jön létre pl. a nyujtón, hogy a tornász mellső nyújtott kézenfüggésből felhúzódik hajlitott függésbe, mialatt a fejét a kezek között és a rúd alatt át dugja és a tarkóját a rúdra felteszi.

Társas szabadgyakorlatok. A szabadgyakorlatok egyik alosztálya, mely a többtől főleg formailag és azáltal különbözik, hogy míg 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 irányul 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 kívántatik, 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 rossz lábtartása van

ugrás közben; *C* igen merev tartással tornázik a lovon: vagy: karlendítés 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 magasságtól (visszint mérve) az 1.6 m.-ről vagy ennél fokozatosan nagyobb távolságról, pl. 2, 3 stb. méternyiről történik; vagyis, ha az ugrás ugródeszkaról 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 fölállításnál, 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.

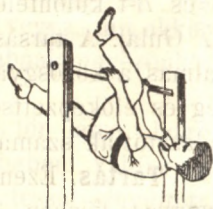
Teljes fogás. A hüvelykújj a többi ujjakhoz zárva fogja meg azokkal a szert.

Teljes lépés. (L. Rendes lépés).

Térd-en a lábszár azon részét értjük, hol a csomb az alszárral van összekötve és pedig hajlítható és nyújtható izülessel. Megkülönböztetjük az előrészt, hol a térdkalács van: „a térdet” és a hátsó részét: a „térdhajlást”.

Térdbeesés. Midőn pl. a nyújtórúdon 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 fellendülés 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-lendítésével és ezt karunkkal is elősegítve, lengést veszünk és a hátlendületnél magunkat előre a rudra oldal ülésbe a függő láb csombjára lendítjük. Ha a fellendülést ily módon hátra az előlen-

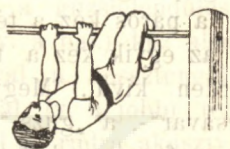


82. ábra.

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 kívül; és végre c) hogy a bal térd a jobb kézen kívül 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 kívül 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 kívül 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.



83. ábra.



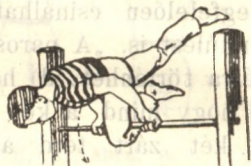
84. ábra.

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, úgy 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 hossz tengely körül balra v. jobbra a hát lendületben $\frac{1}{2}$ for.-ot is csinálunk és mellő támaszba megyünk, akkor ezt „szabad páros térdben fellendülésnek“ hátra mellső támaszba nevezzük.

Végre megemlítjük még a térdben fellendülések két különös nemét: „a guzs- és csavar fellendülést.“ — A „guzsfellendülés előre v. hátra“ úgy történik, hogy pl. egy térdben függve, a függő lábunk alszárát közel a térdhez és karunkkal a rud alatt kézkuclsolással megfogjuk és a szabad lábunk fel- és gyors lelendítése által lengést véve magunkat a hát lendületnél előre vagy az előlendületnél hátra oldalülésbe egy czombon fellendítjük. A guzsfellendülés végezhető páros térdben függésből 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 kívül,

vagy a jobb lábunkat a jobb kézen kívül alsó tartással a rudra akasztjuk és a szabad láb és karunk segítségével magunkat mellső oldaltámaszba lendítjük.

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 kívül; még pedig kézen innen vagy azon tul. Innen, ha a bal (jobb) térd a bal (jobb) kézen kívül; tul, ha a bal térd a jobb (bal) kézen kívül van. — A páros térdbenforgásnál lehet: a) a páros térd a kézen belül; b) a páros térd a kézen, még pedig a bal vagy jobb kézen kívül; c) a páros kéz a térden belül és végre: d) az egyik kéz a térden belül és egyidejűleg a másik kéz a térden kívül. 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 úgy áll elő, hogy a hossz tengely körül $\frac{1}{4}$ fordulatot csinálunk jobbra (balra) és egyidejűleg a bal (jobb) térdünket — átfeszítés nélkül közvetlen a bal (jobb) kézen kívül a rudra akasztjuk és a nyujtott jobb (bal) lábunkkal lendületet véve, fordulunk balra (jobbra) körül ismét mellső oldaltámaszba. — A „gúzsforgás“ páros térdben, pl. a nyujtón legkönnyebben úgy áll elő, hogy oldalulésból erős törzshajlítással 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 úgy áll elő, hogy oldalulésból erős törzshajítás és kar nyujtással előre, szabad térdbenfüggésbe csuszunk hátra és ezen helyzetből törzsnuyjtás és kar lendítéssel, hátra körül fordulunk ismét a kezdő helyzetbe. — „A szabad térdbenforgás egy térdben“ épen úgy áll elő; ennél azonban a szabad lábunkat a térdhajlásban a rúd alatt a függő láb alszárára akasztjuk.



85 ábra.

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

Térdben lelendülés. Ha a térdben fellendülést megfordított

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 fellendülés nyomán maga felismerhet könnyen — itt külön-külön le nem írunk és csak a következőkre szorítkozunk. — Ha a lelendülést 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 páros czombon ülésből lelendülünk le: „a gúzslendülés“ keletkezik; míg ha mellő támaszból a jobb (v. a bal.) kéz alsó egyidejűleg a bal (a jobb) kéz felső fogásával a hossz tengely körül jobbra (vagy balra) $\frac{1}{4}$ fordulattal a bal (v. a jobb) térdünket a bal (vagy a jobb) kezünkön kívül a rúdra akasztva lelendülünk le kézen függésbe: a „csavarlelendülés“ áll elő.

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

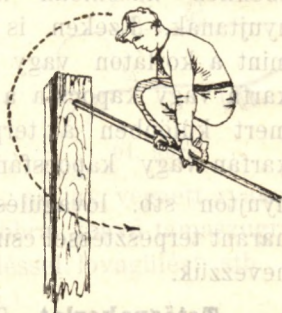
Térdenforgás. Ugy jön létre, hogy a tornász pl. a nyujtón egy v. páros lábon térdelve, ezen helyzetben előre alsó v. hátra felsőfogással a nyujtórúd körül fordul ismét térdelésbe. Hátra kiválóan nehéz gyakorlat.

Térden járás-, szökdelés. Járás, szökdelés egyszerű térdelésben. Nehezebb, ha hátra nyulva alábfeje 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 lelendül.

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

Terpeszállás. Terpeszállásnak azt nevezzük, midőn a tornász oldalvagy haránt terpesztésben testsúlyával 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.“



86. ábra.

Terpeszátugrás. (87. ábra) Ezen oly ugrást értünk, mikor valamely szeren, pl. bakon stb. a lábunk szétterpesztésével úgy ugrunk át, hogy magunkat a karunkkal is segítjük 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 segítsége nélkül csinálhatjuk „szabad óriás terpeszugrásnak“ nevezzük.



87. ábra.

Terpesztés. Ha a két összetett lábunkat egymástól pillanatra távolítjuk, 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 feszítjük. A haránt terpesztésnek tehát két alakja van, t. i. hogy vagy a bal van elől és a jobb láb hátul vagy megfordítva.

Terpeszülés. (88. ábra). Ezen az ülés azon nemét értjük, melynél a lábunk oldalt- vagy harántterpesztésével mind a két csömbünkön ülünk. Az ülésnek ezen nemét e néven csak a korláton vagy a létrán nevezzük így; vagy oly szereken, melyek ezekhez hasonlóan ily ülésre alkalmat nyújtanak. 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 hasonnemű gyakorlatok között, kivitelükre nézve a legnehezebbek, vagyis a legmagasabb fokúak. Így pl. a különböző átugrási nemek közt: az óriás ugrások; a kelek közt: az óriás kelep; az állások közt a kézenállás; a fellendülések közt: a fellendülés szabad támaszmérlegbe stb.

Tigrisugrás. (89. ábra.) Ez úgy jön létre, hogy a gyakorló erőteljes rohanás után páros lábbal ugrik el s nyugtott testtel, fejével előre majdnem vízszintes 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 segíti őt a leugráshoz.



89. ábra.

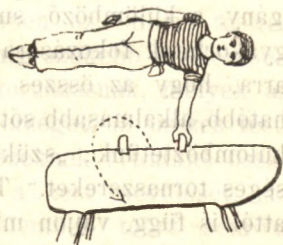
Tolódni. (L. Feltolódni.)

Tolvajugrás. (90. ábra.) Ha a lovat úgy ugorjuk át szélében, hogy repülés közben, miután a lábak már túl 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) úgy jön létre pl. a ló szélében, 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 czompra, zárt lábakkal két czompra oldalülésbe, vagy hátsó támaszba ereszkedik le, úgy a fekvőtámaszt, oldalüléseket és hátsó-támaszt megelőző eme mozgást „tompor lendülésnek” nevezzük, az így végzett gyakorlatokat pedig így jelezzük: balra v. jobbra fekvő-támaszugrás tompor lendüléssel vagy „tomporlendüléssel lovagülés” stb.



91. ábra

Tomporlendület. (L. Tompor ugrás.)

Tornacsarnok. Oly épület, melyet a tornázás céljára használnak.

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

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

Tornász. A tornázást űző egyén, ki a szabad testmozgásokon kívül a tornaszereken való gyakorlatokat is — nem sportszerűen, bravurból és nem trenningképen végzi bizonyos rendkívüli eredmény (rekord) elérése céljából, hanem a tornázás céljának megfelelően egyedül testi és lelki épségének tökéletesítéseért 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 nyújtó, a gyűrűhinta, a különböző ugrószerkek stb. — Kézi tornaszerek pl. a súlyzó, a fa- vagy vasbot, a buzogány, a különböző súlyok és így 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, megkülönböztetünk: „szükséges“- „kívánatos“- és „kevésbé szükséges tornaszereket.“ Természetes, hogy ezen megkülönböztetés attól is függ, vajjon mily korú és nemű — némely esetben mily testi épség- és képzettséggel bíró 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 erősíttetnek meg: megkülönböztetünk: szilárdan álló- „állítható“- és „hordozható tornaszereket“. Szilárdan álló tornaszer, mely helyéről el nem mozdítható, pl. a földre beásott nyújtó, korlát, mászó-állvány, ugró-oszlop stb. Állítható tornaszer az, melynek a részlei lejjebb

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

Tornatan. A tornatan kiválóan a tapasztalás alapján a mellékes tudományok (boncztan, élettan stb.) segítségével összeállított azon szabályok és ismeretek összegét tartalmazza, melyek szemelőtt tartásával kell a rendszeres tornázást gyakorolni, tanítani és tananyagát csoportokba felosztani. E szerint tehát 2 főrésze oszlik, u. m. 1-ször: azon részre, mely a feldolgozandó összes gyakorlatok tervszerű és gyakorlati alapra fektetett rendszeres összeállítását „a rendszereket” ismerteti; 2-szor: a tanítás és alkalmazásra, vagyis a „módszertanra”, mely megtanít 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 szabadter, mely maga elégséges arra, hogy szabad- és rendgyakorlatokkal, továbbá mozgást igénylő játékokkal hasznos tornázást végezhesünk. Nagysága legalább kétszer akkora legyen mint a tornateremé azaz, 400 m².

Tornázni. Ezen a legtagabb értelemben az emberi testtel végezhető összes mozgások értenek, míg szűkebb értelemben csak is azon testgyakorlatokat nevezzük tornázásnak, melyek az állandó egészség fentartását, a lélek emberségét, az összes testi erők arányos fejlesztését, ügyesítését és ezeknek rytmikus összműködését segíti elő; egyszóval, melyek a test nevelését, az egyén tökéletesbbitését célozzák. Ily értelemben tehát sem a megerőltetéssel járó munkát, sem az egyedül multságokra való mozgásokat nem nevezzük tornázásnak. A tornázásnak a következő 4 nemét szokás megkülömböztetni: a) a „svéd (gyógyító) 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 ülécscsere; függésből függésbe, mint függeszkedés vagy függescsere és más helyzetekbe pl. ülésből állásba, állásból ülésbe és a többi.

Tölcsér. (L. Karszabadgyakorlatok g.)

Törökülés. Ezen az ülés azon alakját értjük, mely-nél lábunkat térdben behajlítva 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 törzsszel a következő gyakorlatok („törzsgyakorlatok”) végezhetők: a) „törzsfordítás” balra v. jobbra és „törzsforgatás” balra v. jobbra; b) „törzshajlítás” és „nyújtás” a kör minden irányában, tehát előre, hátra, jobbra, balra és rézsut c) törzskörzés” balra v. jobbra.

Törzsemelés. Támaszban hátra és csak igen mérsékelt há-tárok közt előre; függésben előre és hátra úgy jön létre, hogy a tornász minden lendület nélkül lassan a szélességi tengely kö-rül $\frac{1}{4}$ vagy $\frac{1}{2}$ fordulatot tesz, miáltal „lebegő támaszba v. füg-gésbe” és ha nyújtott törzsszel végzi, $\frac{1}{4}$ ford. mérlegbe, függés-ben $\frac{1}{2}$ fordulattal: lefüggésbe, támaszban kézenállásba jut.

Túlfogás. A túlfogás úgy 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 szélteben. Úgy jön létre, hogy a tornász pl. mellső oldalállás-ból mindkét kápat fogva lebegő tá-maszba ugrik, egyidejűleg a jobb lá-bával a hát felett ívben átfeszít és a kezek között a nyereg felett átguggol, egyuttal balra a hosszten-gely körül $\frac{3}{4}$ fordulatot tesz és a bal lábával is átfeszít a hát felett lovagülés-be a nyeregbe arccal a hát felé. A gya-korlat nehézsége (III. f.) abban nyilvánul, hogy a fogást minél tovább megtartsuk és az egész összetett mozgást egyidejűleg végezzük.



92. ábra

Tücsökjárás, — szökdelés. (L. Járás).

Tümérleg. Gyakorlat a korláton, mely minthogy a „tü-höz” hasonló, neveztetik tümérlegnek. Úgy 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 fonó-dik egyidejűleg pedig balra a hosszten-gely körül $\frac{1}{4}$ fordulással a bal lábával is átfeszít a karfán a jobb kéz mögött (III. f.)

Ugrás. Az ugrás nem egyéb, mint a testnek az előzőleg hajlított láb gyors nyújtása és ellökése által való repülése va-lamely magasság vagy távolságon át vagy arra fel vagy arról le

szűkebb értelemben; az erre alkalmas más testrészek, pl. a kéz, a kar stb. által, tágabb értelemben. Az ugrások általában két fő csoportba oszthatnak: „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 elősegíti, mint a vetődés, kanyarlat, guggoló átugrásoknál rúdugrásnál és így 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 célból és más eszközökkel végezzük, megkülönböztetünk következő nevezetesebb ugrásokat: magas-, távol-, mély-, rohanó-, kötél-, nád- és abroncsugrásokat. A vegyes ugrásoknál pedig szintén a legjelentékenyebbeket sorolva elő: a vetődési-, tompor-, a kanyarlati-, a terpesz-, guggoló-, a tolvajugrásokat stb. nem említve, számos más vegyes ugrást a különböző 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 megkülönböztetjük: 1-szor 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 hajlitott csuklóinak gyors kinyújtása (billegése) által legmegelőbbben: lábujjjállásból történik. Az elugrást a törzs, de kiválóan a karok megfelelő hajlítása, nyújtása vagy lendítésével segítjük elő. Fokozhatjuk helyben vagy tova, szökdeléssel, mint „szökdelő ugrást“; továbbá egy vagy több lépéssel és rohanással; végre az elugró-hely meghatározásával az ugró-deszka segítségével. 2) A „repülés“. Attól a pillanattól kezdve, midőn a tornász az elugrás következtében a támaszsíkot elhagyja, kezdődik a repülés és tart addig, míg lábával ismét támaszsíkot nem ér. Repülés alatt a test összes részei a legkülönbözőbb 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-kevésbé előre és hajlítva tartjuk. Gyakorlott ugrók azonban törzsüket mérsékeltén előre hajlítva, lábukat közel derékszögtartásig egészen nyújtva s össze-téve 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 lábújra történjék s egyidejűleg a láb billegéssel vagyis térd és csipőben megfelelő hajlítással egész guggoló-állásig fogja fel a test lendületét és azután következzen 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 = „vágató leugrás“; míg 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 ásadjuk. Az elugrásra szánt part széle egyenes, merőlegesen ásott kemény föld sőt deszkázott legyen, míg a másik, hová a leugrás történik, befelé lejtős, puha sőt az árokfenéke is homokkal töltött legyen.

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

Ugróasztal gyakorlatok. A gyakorlatok az ugróasztalon, melyek mint „asztalugrások“ ismereteseek, hasonlóan a lovon való gyakorlatokhoz, két főcsoportba oszthatnak u. m. a) gyakorlatok az ugróasztal szélében és „az ugróasztal hosszában“. Ezekon kívül gyakorolhatók a sarkon át való ugrások.

Ugródeszka. Az elugrás biztossá tételére, elősegítésére szükséges tornaszer kiválóan kezdőknél. Szélesség legyen 80 c. m., hosszúsága 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 hasonlóan fogazott és megszámozott fokokkal vagy e helyett lukakkal és szöggel ellátott fenyő fából készült 2 lécz, melyek külön kereszt talpfára — hordhatólag — függélyesen vannak megerősítve. Rúdugráshoz pedig 3·20 m. magasak használandók. A legegyszerűbb és szükséges szer a magasugrás v. súlylóbás mérésére.

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

Ugrózsámoly. Egy 0·7 m. hosszú, 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.

Ugrózsínór. Erős 5 mm. vastag közönséges sima zsinór, melynek két végére bőrzacskó van erősítve körülbelül 1 kg. súlynyi homok tartalommal, hogy használatnál a zsinór egyenesre feszítessék.

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 így jelezzük.

Úszófüggés. Nem egyéb, mint hátsó haránt-fekvőfüggés, mely pl. a korláton mellső fekvőtámaszból úgy jön létre, hogy a tornász lábfejen 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 nyújtón és vízszintes lévrán 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 tanító vagy előtornász kezénél fogva a földre állásba segíti le.

Utánfogás. Az utánfogás, pl. a mászórúdon v. kötélén 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.

Utolsó. (L. Oldalsor).

Ügető futás. (L. Futás).

Ülés. Az ülés nem egyéb, mint testünknek a czombunkon vagy egészen a czombtönkön 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 kívül. Ülésben a lábunknak különböző pl. hajlitott-, nyújtott-, 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 említjük meg, részint, mert ezek a leghasználatosabbak, részint, mert ezek mintájára könnyű a többit megkülömböztetni vagy előállítani. Az ülésnél — mint szergyakorlatnál — 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 ülés-csere történhet: a) ülésből közvetlen ülésbe; b) ülésből, közbe pl. tompor- vagy kanyarlatti-lendülettel ülésbe; c) valamely ülésből ugyanoly ülési nembe; d) valamely ülésből egy másik ülés nembe; e) helyben vagy továbbmozgással előre, hátra vagy oldalt.

Ülőforgás. Az ülőforgás, pl. a nyújtón oldalülésből páros



93. ábra.



94. ábra.

czombon úgy jön létre, hogy a tornász a rúdon hátra (93. ábra) vagy előre (94. ábra) körül forog, ismét oldalülésbe. Előre: alsó-, hátra: felsőfogással. A gyűrűhintán is végezhető; a lábat egy-egy karikán át dugva. Ha ezen forgásközben a nyujtón a czombok nem érintik a rúdat, hanem a lábak ülőtartásban tartatnak, úgy 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 alsőfogással előre csinálhatjuk. Ha a forgás alatt a lábunk nem érinti a szert, akkor a „szabadmalom“ áll elő.

Ülőgetni. Minden továbbhaladás ülésben a kezek segítségével 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 így 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 lapoczká csont izüléséből áll. A vállal végezhető gyakorlatok: a „vállmelés“ és „váll-leeresztés“, a „vállfeszítés“, 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 kezét a karnak könyökben hegyes szög alatt való

hajlítása 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 kar-nak könyökben hegyes szög alatt való hajlítása és a felkarnak vízszint emelése által, előre vagy oldalt a vállra tétetik. Vezér-lése: „bal (jobb)“ v. csak „kezeket váll-ra!“

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

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

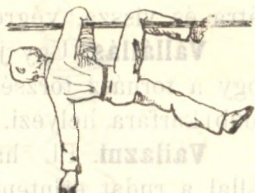
Vasút. Társasszabad gyakorlat, mely úgy jön létre, hogy A tornász nyuggoló ülésből a lábak mérsékelt ter-pesztésével hanyat fekszik s kezeivel a szintén mérsékelt ter-pesztésben a feje mögött álló B. tornász lábát a bokánál meg fogja; erre B előre hajlik s kezeivel Á-nak a bokáit megfogja, erre B előre hajlik és kezeivel A-nak a bokáit fogva fekvő tá-maszba dől és a szélességi tengely körül előre átfordul (buk-fenczezik) hanyatfekvésbe egyidejűleg maga fölé rántva A-t is, ki B-t ebben lábánál tolva segíti oly helyzetbe, mint volt B előbb; most A fordul át, majd B és így tovább. E gyakorlatot hátra felé is lehet végezni.

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

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

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

Vegyes-helyzet. Vegyes helyzet jön létre akkor, ha két vagy több különböző cselekvést egyidejűleg végezzünk, pl. a zász-lónál, 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.



95. ábra.

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 meg erősíthetők.

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 versenybírák ítélnék.

Vetődés. (96. ábra.) Alapgyakorlat. Úgy jön létre, hogy a tornász, pl. a szélteben állított lovon szabadd mellő oldal támaszba ugorva a hosszúsági tengely körül balra (jobbra) $\frac{1}{2}$ fordulatot tesz egyidejűleg a csipőben hajlított, de különben az egészen nyújtott és zárt lábakat mérlegtartásba előre lendíti és ezen hátsó helyzetben a ló felett a jobb (bal) kéz emelintése után jobbra (balra) oldalt a ló elé ugrik le harántállásba. 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“ nevez- zük. A vetődés alapformája balra (jobbra) a korlátból, pl. haránt- támaszból úgy történik, hogy a tornász minden fordulás nélkül lábait előre lendítve v. emelve a bal (jobb) kéz előtt külső haránt állásba ugrik le. A vetődés balra (jobbra) a korlát végén pl. mellő harántállásból úgy jön létre, hogy a tornász nyújtott 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 állított lovon. Ha a tornásza vetődéshez hasonlóan felledül, 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) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ stb. fordulatot végezzünk, úgy ezt vetődés $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ stb. fordulattal jobbra



96. ábra.

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

Vetődési felülés. Ha a lovagülésbe vetődési lendülettel jutottunk.

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

Vezérlés. A tornatanítás azon módját, midőn a tornagyakorlatok a tornatanító vagy előtornász által jelöltetnek ki és parancs-szavára végeztetnek: „vezérlés“-nek nevezzük. A vezérlésnél két féle vezérszót különböztetünk meg u. m. a „magyarázó“ és „parancsszót“. A magyarázó szó röviden, érthetőleg, a végzendő gyakorlat nevet, leírását tartalmazza, melyet a vezérlő a magyarázat után szemlélhetőleg a könnyebb felfogás céljából 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 hangsúlyozzuk, 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, míg 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 valamely 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. így vezérlünk: „bal térdemelés, balra támadó állás 4 ütemben számlálásra így! „Erre szemlélhetőleg megmutatjuk a gyakorlatot pl. egyre: a bal térdünket derékszögben hajlítva vízszint tartásig felemeljük, 2-re a bal lábbal balra támadó állásba lépünk, 3-ra a bal térdünket ismét felemeljük derékszögben és vízszint, 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 javít s ha meg van elégedve, számol tovább: „három!“ erre a tornász végzi a 3 ik mozgást, a térdemelést s vár, míg a vezérlő ismét vezérel: „négy!“ mire térdét leeresztve befejezi a gyakorlatot és a vezérlő, ha még egyszer vagy többször akarja így végeztetni, újra 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 így vezérel: „ugyanaz rendes ütemben — rajta!“ mire a tornászok anélkül, hogy a vezérlő számlálna vagy egyéb jelt adna, rögtön megkezdik és egyforma időközökben, ütemben csinálják újra és újra a gyakorlatot, míg a vezérlő a mozgást „elég!“ vezérszóval be nem szünteti. — Az elmondottakból kiviláglik a két vezérlési mód közötti különbség, valamint az is, hogy a vezérlést számlálásra részint a helyes tanítás, részint a kezdők könnyebb felfogása céljából használjuk, míg a képzeteknél többnyire csak az ütemes vezérlést. Megjegyzendő a) hogy a számláló vezérlésnél a mozgás beszüntetésére nem kell parancszo, mert annál a tornászok minden mozgás után úgy is megállnak; b) hogy a szabadgyakorlatok vezérlésénél minden gyakorlatot „rajta!“ parancsszóval kezdetünk meg és „elég!“ parancsszóval szüntetünk be. Kivételt tesz ezen szabály alól a járás és futás, melyet „in-dúl!“ és „áll!“ 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 „rajta!“-ra kezdődik. Továbbá kivételt képez minden gyakorlat ezen szabály alól akkor, ha abból csak egy mozgást egy ütemre végzünk, valamely kiindulási helyzet elnyerése céljából, mint pl. ha guggoló-állásban vagy terpeszállásban vagy előre törzshajlításban stb. mint kiindulási helyzetben akarunk valamely

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

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 abbahagyva, 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 végezniünk 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 visszafordíttassék, akkor szintén e parancsszót használjuk, hanem szótagolva s az utolsó szó tagját erősebben kiejtve így: „vi-gyázz!“

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

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

Vízszintes ióra. (L. Létra.)

Vízszintes tartás. Pl. ha a testünket vagy valamely részét pl. a kar, láb, stb. vízszintes 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 el-lenvonulást“.

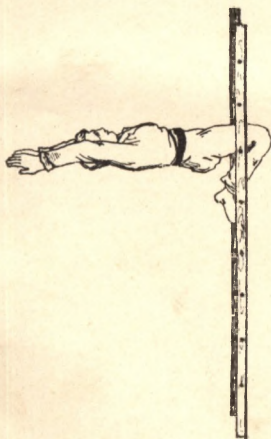
Zárákozás. Ezen a sor egyes tagjainak vagy a soroknak egymáshoz való közeledését értjük. Vezérlése balra (jobbra) v. előre (hátra) „zárkozni in-dulj!“

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

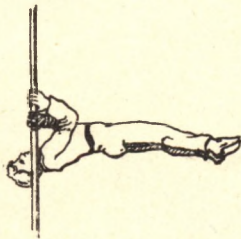
Zárt-fogás. (L. 81. b. ábra.) Ezen a páros kezünknek egészen egymás mellett való fogását értjük.

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 vízszintes síkban rendszeren oldalával lebeg a föld felett. Legkönnyebben 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, míg egyik vállát a rúdhoz szorítva, magát előre fellendíti vagy emeli mérleg helyzetbe. Végre tetőző gyakorlata e zászló nemekben a „szabad zászló“, melynél csak a kéz vesz fogást és mind a két kar teljesen nyújtva egyik támaszban a másik függésben, mintegy lebegve tartja fenn a testet vízszintes helyzetben. (L. 77. ábra).

[illegible]

OSZK

Országos Széchényi Könyvtár

