

MDSZ „Demo testnevelés órák”

A gördeszkázás lehetőségei az iskolai testnevelésben.

Kinek ajánljuk?

A gördeszkázás sportág kipróbálását elsősorban annak ajánljuk, akik szeretnék görgős sportágat, gurulással kapcsolatos mozgásformákat megjeleníteni testnevelés órákon, és akik – nem mellékesen – nyitottak a hagyományos sportágakhoz képest „extrémebb” sportok bemutatására is.

Amire érdemes figyelni:

- A legegyszerűbb gyakorlatokhoz nem szükséges különösebben drága gördeszka, ha lehetőség van rá, érdemes párat beszerezni az iskola számára, hiszen nem csak a gördeszka technikai elemeinek oktatásához alkalmazhatók
- A különböző instabil felületeken való dinamikus egyensúlyozás más sportágak és erőfejlesztés kapcsán is fontos gyakorlási terület

Az órát megelőzően: „gördeszkázás” ppt bemutató (ld. dokumentumtár)

Sportág történet, bemutatás, legfontosabb technikai, kulturális jellemzők

1. rész:

kapcsolódó mozgásformákat, alapvető mozgáskészségeket fejlesztő feladatok (30’)

Idő	Gyakorlatok, feladatok	Kapcsolódó tanulási szempontok	Eszközigény, megjegyzés
	<p>1) 4 bosu a talajon 2 felfelé fordítva</p> <p>2) Bóják között terpeszben szökdelés oldalirányban a távolság megtartásával – következő körben ellenkező oldalirányban</p> <p>3) Fitbollokon, min. 3-4 darab egyensúlyi helyzet kipróbálása (egyik végtag sem érintheti a talajt): ülésben, térdelésben,</p>	<p>Az ebben a részben található feladatok elsősorban a stabilitást, dinamikus egyensúlyhelyzetek kialakítását célozzák, különös tekintettel a kellően alacsony súlyponti helyzet és ezáltal megfeszített kulcsizmokra, valamint a boka környéki izmok egyensúlyt megtartó szerepére.</p> <p>Továbbá fontos célja a gyakorlatoknak, hogy erősítsék a láb és a törzs izmait, és segítsék megtalálni az egyensúly megtartásához szükséges izomérzetet.</p>	<p>Szükséges felszerelések</p> <p>4 db bosu</p> <p>20 db bója</p> <p>4 db fitball</p> <p>6 db zsámoly</p> <p>3 db stability board –</p> <p>párna</p> <p>? db</p> <p>gördeszka</p>

hanyattfekvésben,
hasonfekvésben

- 4) Két-két zsámoly döntött „fallal” (ez lehet KTK pad, esetleg ferdén elhelyezett tornapad is) szemben 2-3 lépésből felfutás vagy felszökkenés, és onnan leszökkenés, fordulattal.
- 5) Különböző súlyponti helyzetekben egyensúlyozás az ún. stability board-on egyénileg/társ segítségével.
- 6) Zsámolyra, szekrénytetőre, esetleg plyometrikus dobozra fel és leugrás variációk (pl. szemben, oldalirányban, fordulattal)
- 7) Járás „Dynair” párnákon előre és oldalirányban
- 8)** Járás alacsony gerendán, padon, esetleg korláton előre és hátrafelé
- 9) Leugrások padról, páros lábra érkezéssel, az egyesnűlyi helyzet megtartásával.



4 ugrálókötél



2.rész: Ismerkedés a gördeszkával, alap technikai elemek

Páronként, hármasonként egy-egy deszka



Ismerkedés a gördeszkával, felállás a gördeszkára (10')

1. A gördeszka elejének (nose=orr) és végének (tail=farok) ismertetése
2. Ügyesebbik láb megállapítása társ segítségével, előre lökés 3-3 ismétlés párosával.
3. Pattintó lábbal a deszka tail részének lenyomása, majd visszaengedése a gördeszkának,

2. Ügyesebbik láb lesz a támaszláb, másik a hajtó láb. Goofy-regular elmagyarázása – akinek a jobb láb a támasz láb Goofy, akinek a bal Regular

3. Fontos, hogy ne pattanjon fel az egész deszka, optimális erőadagolás történjen lábbal!

<p>elől lévő lábbal nose rész lenyomása 10-10 ismétlés emberenként</p> <p>4. Jobb láb négy csavarra, bal láb négy csavarra, leszállás ugyanígy. Cserével mindenki végez 10-10 ismétlést</p> <p>5. Gördeszkán állva különböző testhelyzetek felvétele gyakorlása bemutatással – 5 testhelyzet majd csere – guggolás, törzshajlítás, törzsdöntés, törzsfordítás jobbra-balra, törzsforgatás</p> <p>6. Felugrás és leugrás a gördeszkára/ról 10-10 ismétlés</p>	<p>4. Egyszerre „érkezzen meg” mindkét láb a deszkára!</p> <p>5. A különböző pozíciók során mindkét láb maradjon a deszkán, közel egyenletesen terhelje!</p> <p>6. Mindkét láb egyszerre érkezzen a deszkára, kb. a csavarokra lépve!</p>	
--	---	--



<p>A gördeszkás pálya a gurulásra rávezető gyakorlatokkal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A pálya szélén bójától bójáig gurulás segítővel és önállóan 2. Társak egymásnak gurítják a gördeszkát háromszögben, a gördeszka igazítását csak lábbal végezhetik. 3. 2 bosu labdán, egy lábon kell egyensúlyozni. Egyiken jobb másikon bal lábbal, a harmadik ember a gördeszkára felugrik páros lábbal a 4-4 csavarhoz, vagy fellép 10x, ezek után csere (bosun enyhén hajlított térddel egyensúlyozzanak, mintha a gördeszkán gurulnának, addig egyensúlyozzanak amíg le nem esnek) 4. Box mellett gördeszka lent gurul, egyre nagyobb testsúly ráhelyezéssel kell gurulni, eleinte csak lépésekben haladni, majd akár egy lábon gurulva. 5. A pálya szélén bójától bójáig gurulás segítséggel vagy anélkül 6. Ügyességi feladatok: felugrás a gördeszkára páros lábbal, griptape talaj felé néz, forgás a 	<p>A gördeszkán történő gurulásos feladatok során az első számú tanulási szempont annak az egyesnügyi helyzetnek a megtalálása, amivel a tanuló a deszkán marad. Ebben megjelennek a korábbi tapasztalatok, mint pl. az alaphelyzet, a törzs és a karok folyamatos egyensúlyozó szerepe, vagy akár a lábközép terhelés a deszkán.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pontosan és lassan gurítsák a társhoz a gördeszkát, mindig a nose-al előre gurítsák, a közepére lépve állítsák meg. 4. Mindig igazítsák meg lábbal a gördeszkát, ha nem illeszkedik a boxhoz. Másik két ember a box másik oldalán gördeszka nélkül csinálja a gyakorlatot, folyamatos cserével zajlik a gyakorlás. Csak az ügyesebbik oldalt csinálják meg. 	
---	---	--

gördeszkával/irányváltoztatás
nose lenyomásával, társak
segítségével.



4.rész: Egyéni gyakorlási lehetőségek (20-25')

A második és harmadik részben gyakorolt ügyességi és gördeszkás elemek egyéni gyakorlása a pályán, és azon kívül

