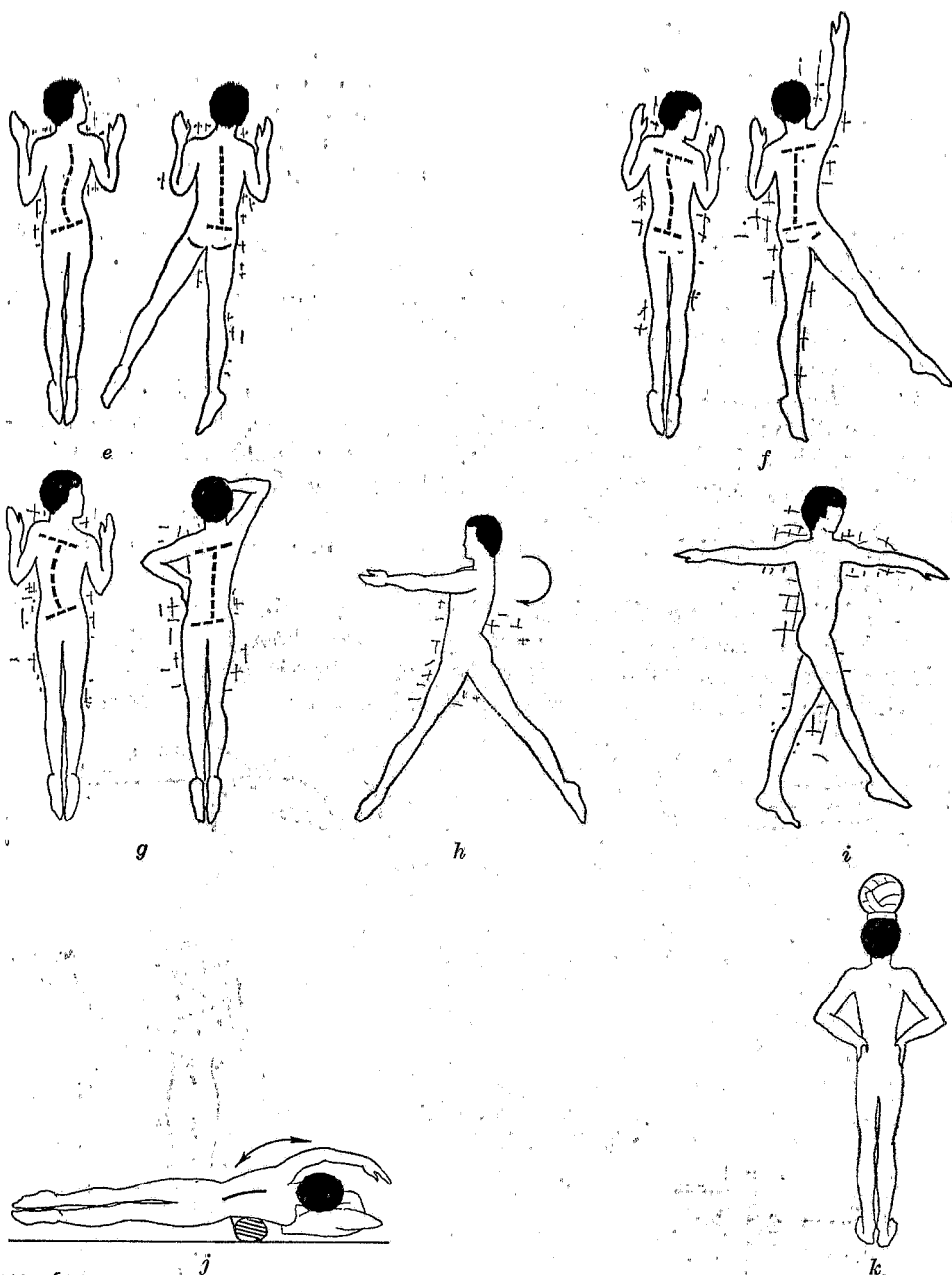




106. ÁBRA

Skoliózis esetében alkalmazott speciális gyakorlatok és korrekciós testhelyzetek

e) balra-konvex ágyékgömbület korrekciója a bal láb terpesztésével; f) balra-konvex háti és jobbra-konvex ágyéki görbület korrekciója a jobb kar előrenyújtásával és a jobb láb terpesztésével; g) balra-konvex teljes háti görbület korrigálása a jobb kar fejtetőre és a bal kar csipőre helyezésével; h) a felső háti szakasz rotációs mobilizálása hanyatt fekvésben törzsfordítással; i) az alsó háti szakasz rotációs mobilizálása hanyatt fekvésben a láb keresztbe helyezésével; j) korrekciós testhelyzet oldalfekvésben jobbra-konvex háti görbület javítására; k) egyensúlyozó gyakorlat a skoliózis szimmetrikus javítására

A görbületet és a hajlásokat tekintetbe véve valóban felépítettünk ezeket be folyásoló és minden tekintetben lokálisan ható mozgásanyagot, amelyek speciálisak és egy-egy terület munkáját jelentik. Ezek a tanulók egyéni gyakorlatai, otthoni munkájuk fő feladatai és a foglalkozások fő részének is gyakorlati anyagát képezik. De ez a feladatoknak csak egyik része, ezt a mozgásanyagot kiegészítjük az egész törzs izmait foglalkoztató gyakorlással és – amint már elmondottuk – általános erősítéssel.

A közölt mozgásanyag a mindenirányú foglalkoztatásra hívja fel a figyelmet, de ugyanebből az anyagból kiválaszthatók az egyéni munkára alkalmas mozgások is.

Elengedhetetlenül fontos, hogy tanítványaink hetenként több alkalommal is ússzanak, a különböző úszásnemek részben a korrekciót szolgálják, részben hatásosan segítik a légzőmozgások helyes beidegzését.

Ugyanakkor, amikor ügyelünk arra, hogy tanítványaink a számukra káros mozgásokat (pl. ugrások, lordotizálás) ne végezzék, ajánljuk számukra a megfelelő sportjátékokat.

Jól megszervezett gyakorlással, megfelelő életrend kialakításával, úszással, sportjátékokkal és kirándulással elérhetjük tanítványainknál ennél az elváltozásnál is a lehetséges optimális harmonikus fejlődést.

A SKOLIOTIKUS ELVÁLTOZÁSOKAT JAVÍTÓ GYAKORLATOK

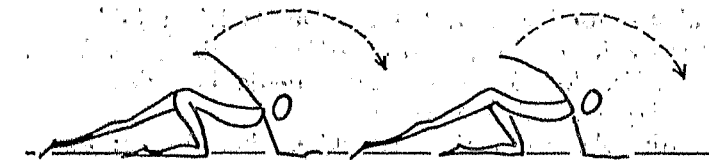
1. Kiindulóhelyzet: alkar-térdelőtámasz; járás előre ellenkező karral és lábbal (167. ábra).

A kar-láb váltással egyidejűleg nagy, erőteljes karkörzéssel nyúljon át kar a másikon.

2. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz; lassú járás térdelőtámaszban a kilépő végtaggal ellentétes láb hátraemelésével és kar körzésével hátra (168. ábra)



107. ÁBRA



108. ÁBRA



100. ÁBRA



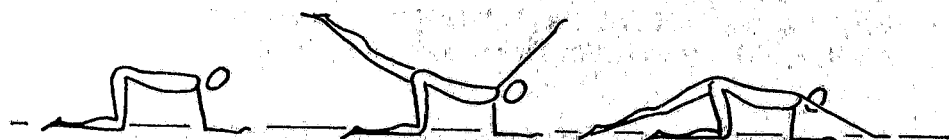
170. ÁBRA



171. ÁBRA



172. ÁBRA



173. ÁBRA



174. ÁBRA

3. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz hajlított karral, ujjak befelé, járás közben törzshajlítás balra, illetve jobbra (169. ábra).

4. Kiindulóhelyzet: térdelőülés törzsdöntéssel előre, magastartás, kéz a talajon; törzsforgatás jobbra-balra karesúsztatással oldalsó középtartásba (170. ábra).

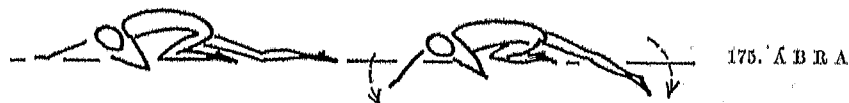
5. Kiindulóhelyzet: mint az előző gyakorlatnál; karesúsztatással oldalsó középtartásba törzsfordítás jobbra utánmozgással és jobb kar emeléssel jobbra; kiindulóhelyzet; ellenkezőleg (171. ábra).

6. Kiindulóhelyzet: alkar-térdelőtámasz; járás közben a kilépő végtaggal ellenoldali kar- és lábemelés (172. ábra).

7. Kiindulóhelyzet: alkar-térdelőtámasz; bal láb emelés hátra jobb kar emeléssel magastartásba; nyújtott láb- és karleengedés a talajra (173. ábra).

8. Kiindulóhelyzet: térdelés, oldalsó középtartás; térdjárás közben törzshajlítás jobbra és balra talajérintéssel (174. ábra).

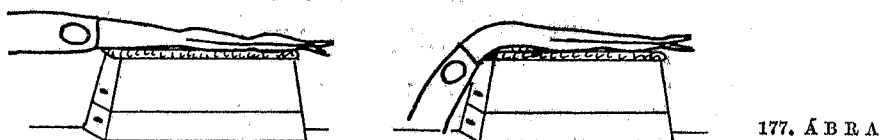
9. Kiindulóhelyzet: térdelőülés törzshajlítással előre, alkartámasz; törzs-



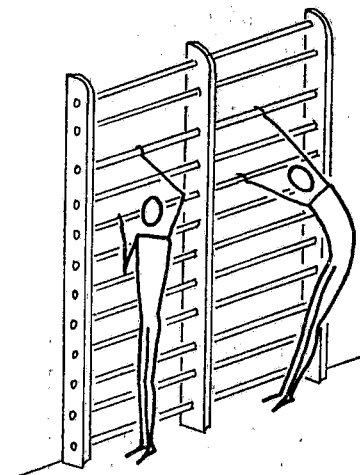
175. ÁBRA



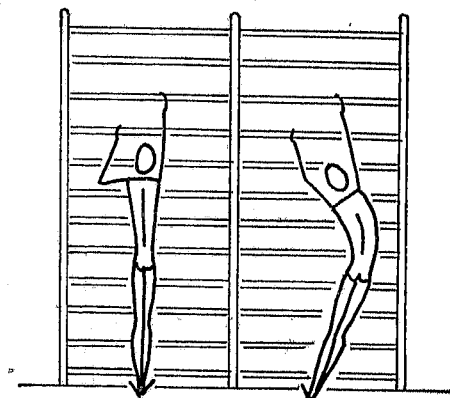
176. ÁBRA



177. ÁBRA



178. ÁBRA



179. ÁBRA

hajlítgatás balra, jobb kar nyújtással magastartásba, jobb láb nyújtással rézsút balra hátra; ellenkezőleg (175. ábra).

10. Kiindulóhelyzet: térdelés, törzsdöntés előre, rézsútos magastartásban karkeresztezés, a kéz a talajon; törzsejtéssel karemelés oldalsó rézsútos magastartásba és kartartáscsere.

11. Kiindulóhelyzet: térdelés, törzsdöntés előre oldalsó középtartással, kéz a talajon; kiskokú mellkasemeléssel törzshajlítás balra, jobbra (176. ábra).

12. Függés két kötélén, a fej emelt.

13. Kiindulóhelyzet: jobb oldalon fekvés magastartással az ugrószekrényen, a szekrény széle a lapockánál; törzshajlítás jobbra; törzsnyújtás (177. ábra).

14. Kiindulóhelyzet: jobb harántállás, a bordásfalnál, jobb kézzel fejmagas fogás, bal kézzel két fokkal feljebb; kar nyújtással törzshajlítás jobbra; törzsnyújtás (178. ábra).

Többszöri ismétlés után ellenkezőleg is.

15. Kiindulóhelyzet: mellső állás a bordásfalnál, bal kézzel fejmagas, jobb kézzel érintőmagas fogás; karnyújtással csípőtölés jobbra szorosan a bordásfal mellett; csípőnyújtás; ellenkezőleg is (179. ábra).

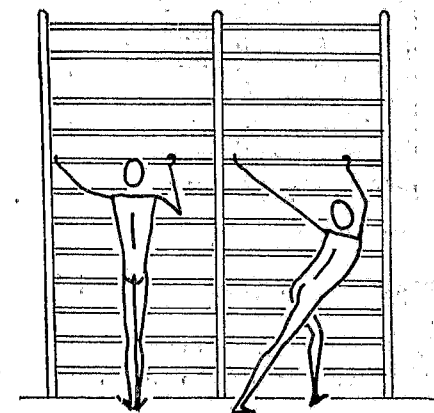
16. Kiindulóhelyzet: mellső állás a bordásfalnál, jobb kézzel fejmagas, bal kézzel is fejmagas fogás, de a fok szélén; lépés jobb lábbal rézsút balra hátra bal térdhajlítással és törzshajlítás balra; (a test teljes súlya a jobb karon) törzsnyújtás lábzarással kiindulóhelyzetbe; ellenkezőleg is (180. ábra).

17. Kiindulóhelyzet: „A” mellső állás a bordásfalnál, bal kézzel félmagas, jobb kézzel érintőmagas fogás, „B” jobb harántállás „A” bal oldalán; „A” jobb láb nyújtás rézsút balra hátra bal térdhajlítással, „B” segíti a lábemelést és „A” medencéjét jobbra tolja; kiindulóhelyzet; ellenkezőleg (181. ábra).

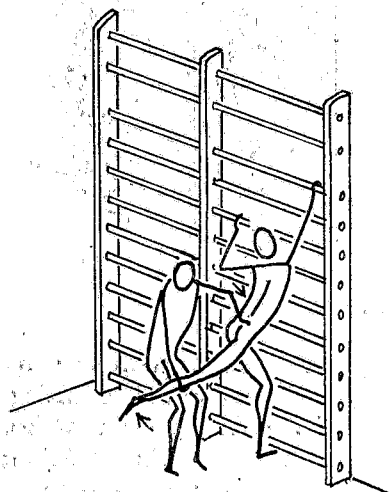
18. Kiindulóhelyzet: alkar-térdelőtámasz; járás alkar-térdelőtámaszban azonos oldalú karral és lábbal, minden második lépésnél hátra karkörzésen át karnyújtás előre, kéz a talajon és lábnyújtás hátra (182. ábra).

19. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz; lassú járás közben bal könyökhajlítás alkartámaszig, jobb karkörzéssel hátra törzsfordítás jobbra (183. ábra).

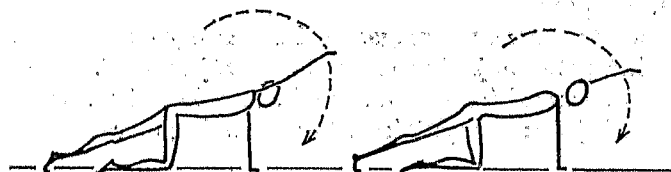
20. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz; térdenjárás közben jobb kar lendítés oldalsó középtartásba, bal kar nyújtás előre, kéz a talajon; ellenkezőleg (184. ábra):



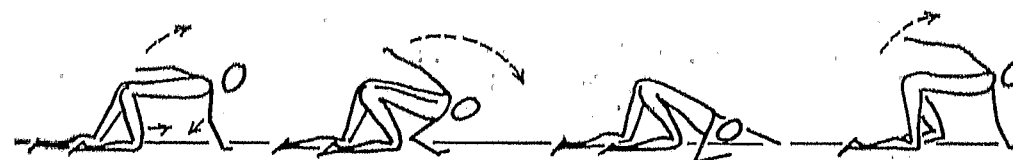
180. Á B R A



181. Á B R A



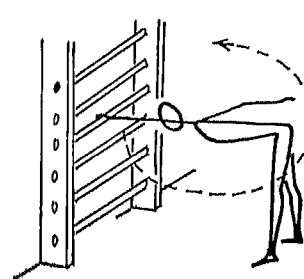
182. Á B R A



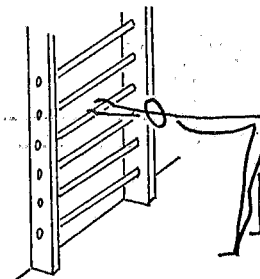
183. Á B R A



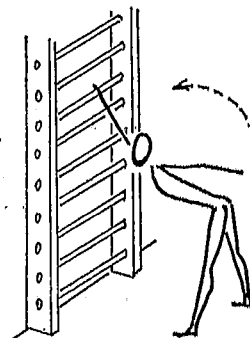
184. Á B R A



185. Á B R A



186. Á B R A



187. Á B R A

21. Kiindulóhelyzet: a bordásfallal szemben terpeszállás, törzsdöntés előre magastartással, csípőmagasfogás; bal kar körzés előre a körzés végén átnyúlás, a jobb fölött és azonos fokon fogás; ellenkezőleg is (185. ábra).

22. Kiindulóhelyzet: szemben a bordásfallal rézsútos törzsdöntés magastartással, érintőmagas fogás; mint az előző gyakorlat fokozatos lefelé haldással (186. ábra).

23. Kiindulóhelyzet: terpeszülés, törzshajlítás előre, jobb bokafogás; törzsfordítás jobbra jobb karemeléssel oldalsó középtartásba; kiindulóhelyzet; ellenkezőleg (187. ábra).

24. Kiindulóhelyzet: hason fekvés az ugrószeleken, kéztámasz a talajon,

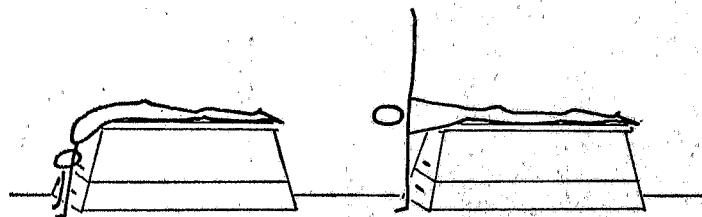
törzsfordítás balra karemeléssel oldalsó középtartásba; törzsfordítás és karleengedés kiindulóhelyzetbe; ellenkezőleg (188. ábra).

25. Kiindulóhelyzet: lovaglótülés mellső középtartással a padon; törzshajlítás jobbra karlendítéssel oldalsó középtartásba; kiindulóhelyzet; ellenkezőleg (189. ábra).

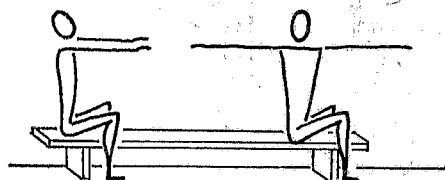
26. Kiindulóhelyzet: hátsó függés a bordásfalon; bal láb emelés balra; lábleengedés kiindulóhelyzetbe; ellenkezőleg (190. ábra).

27. Kiindulóhelyzet: hátsó függés a bordásfalon; lábemelés balra és jobbra (191. ábra).

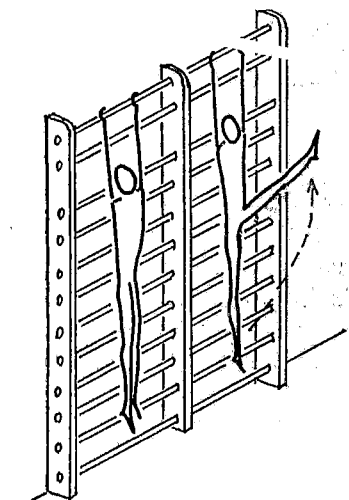
28. Kiindulóhelyzet: jobb harántállás, jobb kézzel fejmagas, bal kézzel érintőmagas fogás; bal láb emelés oldalt és lábkörzés előre, majd hátra; ellenkezőleg (192. ábra).



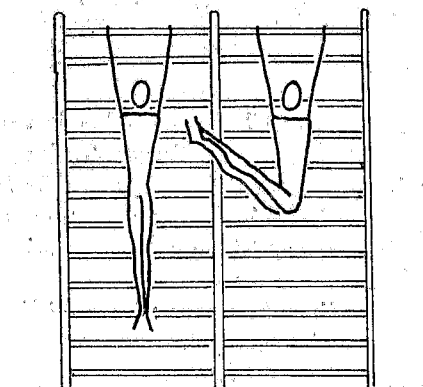
188. ÁBRA



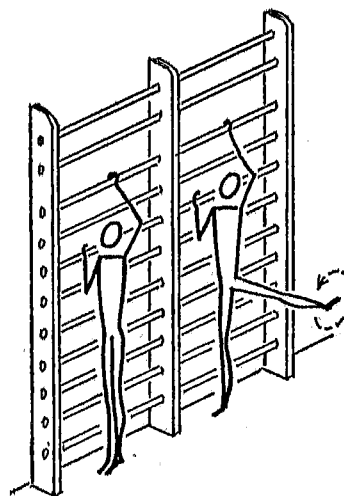
189. ÁBRA



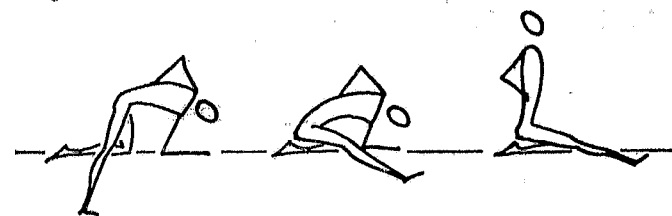
190. ÁBRA



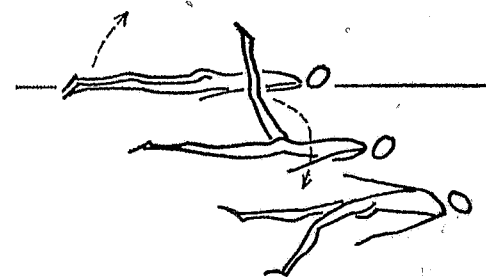
191. ÁBRA



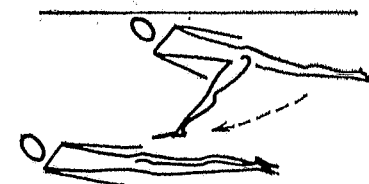
192. ÁBRA



193. ÁBRA



194. ÁBRA



195. ÁBRA

29. Kiindulóhelyzet: bal térdelés jobb láb nyújtással oldalt, jobb alkartámasz a bal térd előtt, bal kéz csípőn; törzsnnyújtással ereszkedés bal térdelőülésbe jobb láb csúsztatással előre; lábcsúsztatás és törzshajlítás kiindulóhelyzetbe (193. ábra).

Ellenkező kiindulóhelyzetből is.

30. Kiindulóhelyzet: hason fekvés, oldalsó rézsútos, mélytartás tenyér a talajon; bal láb emelés hátra; csípőfordítással balra, bal láb leengedés a talajra a jobb mögé; csípőfordítással hason fekvésbe bal láb emelés hátra; bal láb leengedés kiindulóhelyzetbe; ellenkezőleg is (194. ábra).

31. Kiindulóhelyzet: hason fekvés; bal láb emelés balra; lassú lábzárás; ellenkezőleg (195. ábra).

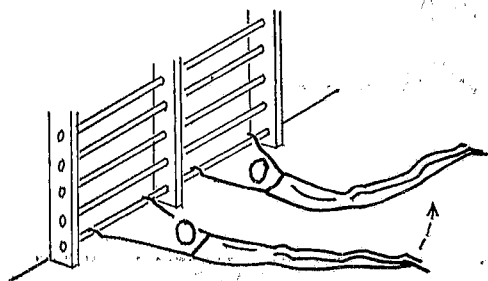
32. Kiindulól helyzet: hason fekvés szemben a bordásfallal, az első fokon tártfogás; lábcsúsztatás balra közel a talajhoz; kiindulól helyzet; ellenkezőleg (196. ábra).

33. Kiindulól helyzet: térdelés; térdben hajlított bal láb csúsztatás hátra, törzshajlítással jobbra, kéztámasszal a talajon, bal kar emeléssel hátra hátsó részsüt mélytartásba; mellkasemeléssel törzsnyújtás és bal kar emelés oldalsó középtartásba; bal láb nyújtással hátra bal kar emeléssel magastartásba és törzshajlítás jobbra (197. ábra).

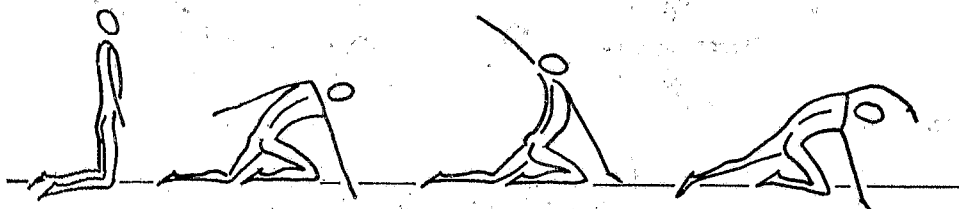
34. Kiindulól helyzet: jobb térdelés, törzshajlítással jobbra, kéztámasszal a talajon, bal láb nyújtással oldalt, bal kar magastartás; bal láb emelés részsüt hátra, bal kar hajlítással íves tartásba a törzshajlítás fokozásával; lassú láb-leengedés törzsnyújtással kiindulól helyzetbe. Ismétlés után ellenkezőleg is (198. ábra).

35. Kiindulól helyzet: széles terpeszülés támasszal a test mögött; csípőemelés bal oldalsó fekvőtámaszba, jobb kar emeléssel íves tartásba a fej fölé; csípő-leengedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (199. ábra).

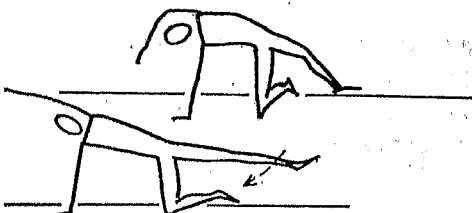
36. Kiindulól helyzet: térdelőülés, kéz a combon; törzshajlítás előre kar-



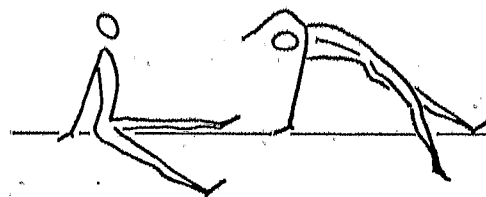
196. ÁBRA



197. ÁBRA



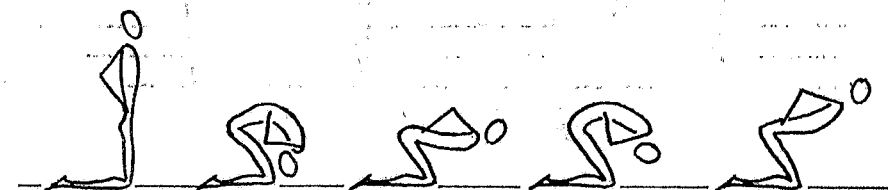
198. ÁBRA



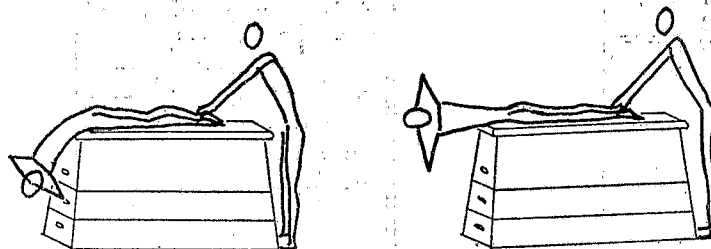
199. ÁBRA



200. ÁBRA



201. ÁBRA



202. ÁBRA

emeléssel magastartásba, kéz a talajon; törzsemelés törzsdöntésbe karleengedéssel oldalsó középtartásba (200. ábra).

37. Kiindulól helyzet: térdelés, csípőre tartás, törzshajlítás előre, fej a térdén; törzsemelés törzsdöntésbe. Fokozatos csípőnyújtás kiindulól helyzetig, közben törzshajlítás és -döntés váltakozva (201. ábra).

38. Kiindulól helyzet: „A” hason fekvés, törzshajlítás előre, tarkóra tartással az ugrószelekre nyen, a szekrény széle a gyomor tájékán, „B” „A” mögött bokafogás, törzsnyújtás és törzsforgatás balra, jobbra (202. ábra).

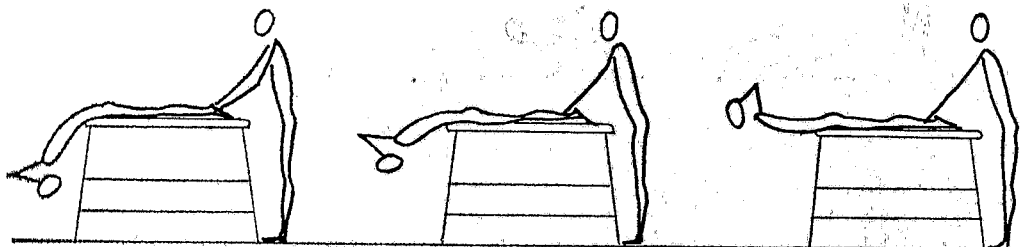
39. Kiindulól helyzet: „A” hason fekvés, tarkóra tartás az ugrószelekre nyen,

„B” „A” mögött bokafozás; törzshajlítás előre; törzsemelés fokozatosan csigolyánként vízszintesig. A fej emelkedik utoljára (203. ábra).

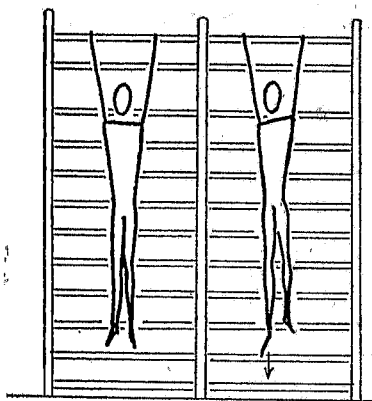
40. Kiindulól helyzet: hátsó függés a bordásfalon, a fej emelt; a láb ismételt váltott nyújtása a talaj felé (204. ábra).

41. Kiindulól helyzet: hátsó függés a bordásfalon, a fej emelt; kisékú lábterpesztés és -zárás (205. ábra).

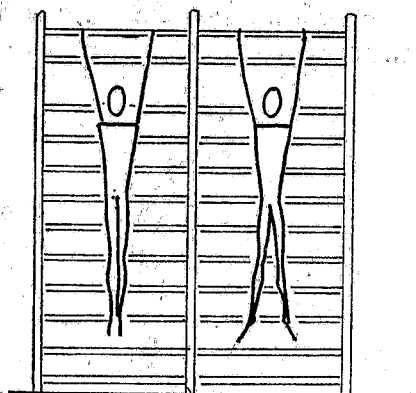
42. Kiindulól helyzet: „A” hason fekvés, törzshajlítás előre az ugrószekrényen, kéz a talajon (a szekrény széle a mellnél) „B” „A” mögött bokafozás; törzsnyújtás karemeléssel oldalsó középtartásba, tölcserkörzés előre, majd hátra (206. ábra).



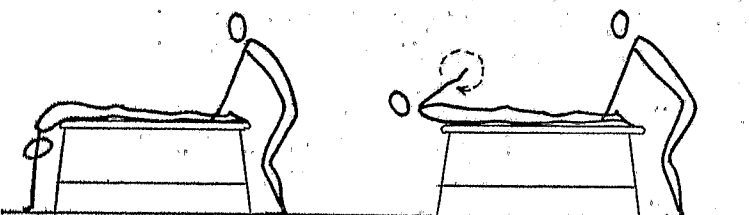
203. Á B R A



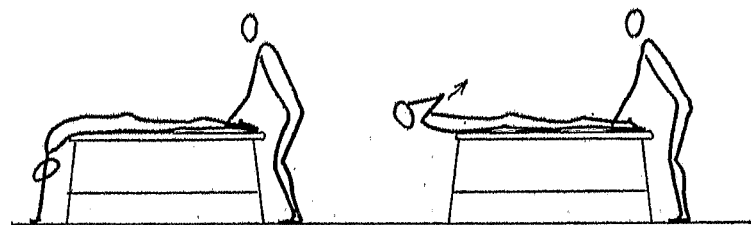
204. Á B R A



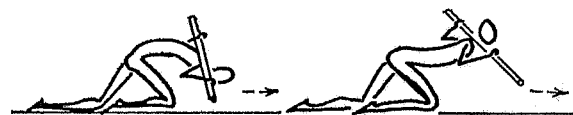
205. Á B R A



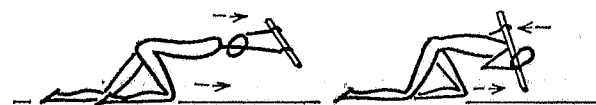
206. Á B R A



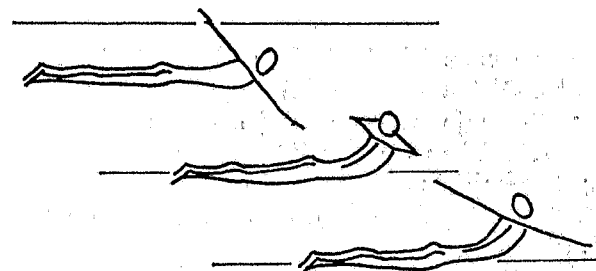
207. Á B R A



208. Á B R A



209. Á B R A



210. Á B R A

43. Kiindulól helyzet: mint az előző gyakorlatban; törzsnyújtás tarkóra tartással és könyökhúzás hátra (207. ábra).

44. Kiindulól helyzet: térdelésben törzshajlítás előre, bot a tarkón; térdjárás közben törzsdöntés és törzshajlítás (208. ábra).

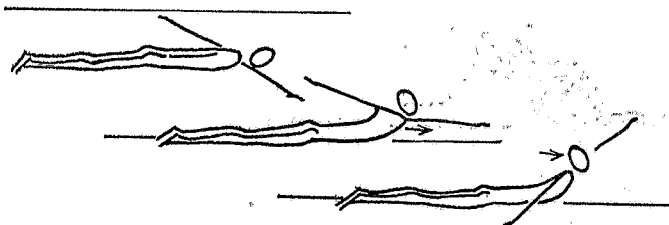
45. Kiindulól helyzet: térdelés, bot a tarkón; térdjárás közben törzsdöntés előre botemeléssel magastartásba és botleengedés a tarkóra, enyhe törzshajlítással (209. ábra).

46. Kiindulól helyzet: hason fekvés, oldalsó középtartásba; kisékú mellkasemelés tarkóra tartással; karnyújtás oldalsó középtartásba; törzsnyújtás kiindulól helyzetbe (210. ábra).

47. Hason fekvésben a mellúzás utánzása.

48. Kiindulól helyzet: hason fekvés, oldalsó középtartás; mellkasemeléssel törzhajlítgatás balra, jobbra, azonos oldali karhúzással hátra (211. ábra).

A skoliotikusok javító mozgásanyagában fontos szerepe van a labdával kapcsolatos mozgásfeladatoknak. A labda mint kéziszersz, ezeknél a foglalkozásoknál is igen jelentős. Felhasználjuk, az összes labdafajtákat, a könnyű labdától a medicinlabdáig. A feladatokban legyen kétkézes felső dobás, továbbá dobások fekvésben, törzsdöntésben és medicinlabda-gurítás.

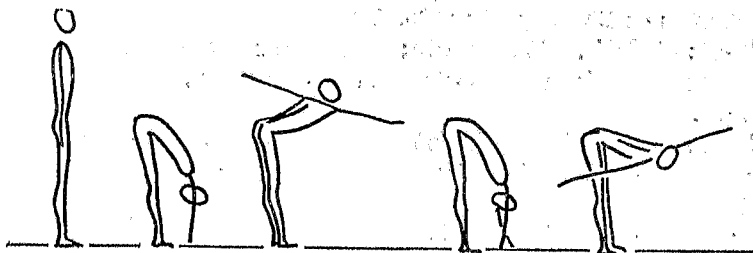


211. ÁBRA

A SKOLIOTIKUS TANULÓK FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE

A bevezető rész mozgásanyaga

1. Járás énekléssel.
2. Járás közben karhúzogató magas és hátsó rézsútos mélytartásban. (A karhúzogatót vállból, a váltást lendületesen végezzük.)
3. Kiindulól helyzet: alapállás; törzhajlítás előre talajérintéssel és karkeresztezéssel, kilégzés; emelés törzsdöntésbe és törzhajlítás balra karemeléssel oldalsó középtartásba, belégzés; törzhajlítás előre talajérintéssel és karkeresztezés, kilégzés; emelés törzsdöntésbe és törzsfordítás jobbra karemeléssel oldalsó középtartásba, belégzés (212. ábra).
4. Kiindulól helyzet: terpeszállás, törzsdöntés; függőleges kaszálás.
5. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; jobb láb csúsztatás jobbra gátülésbe és törzhajlítás előre bokafogással, törzsnyújtás lábecsúztatással kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (213. ábra).



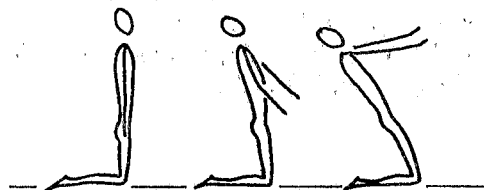
212. ÁBRA



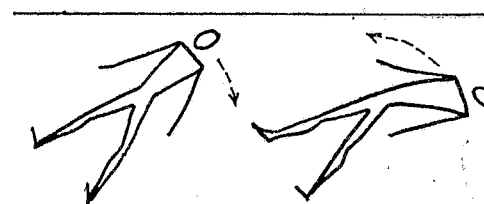
213. ÁBRA



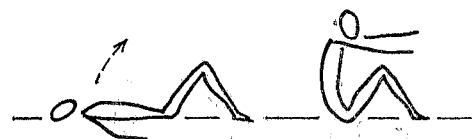
214. ÁBRA



215. ÁBRA



216. ÁBRA



217. ÁBRA

6. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; bokakörzés kétszer balra; bokakörzés kétszer befelé (214. ábra).

7. Kiindulól helyzet: térdelés; dőlés hátra rézsútos helyzetig karemeléssel mellső középtartásba (215. ábra).

8. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés terpesztett lábbal, oldalsó rézsútos mélytartás; a törzs csúsztatásával balra törzhajlítás balra; majd jobbra (216. ábra).

9. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel, belégzés; törzsemelés hajlított ülésbe mellső középtartással, kilégzés; ereszkedéssel kiindulól helyzetbe, belégzés (217. ábra). A felülést a fej indítja, az ereszkedés az ágyéki szakaszon kezdődik.

10. Kiindulólóhelyzet: tórdelés; törzshajlítás balra kóztámasszal a térd mellett jobb kar emeléssel tarkóra; bal kar hajlításal törzsdöntés balra, jobb láb emelés vízszintesig; törzsemelés kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (218. ábra).

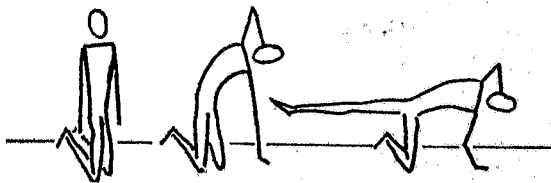
11. Kiindulólóhelyzet: bal oldalon fekvés, bal kar magastartásba, jobbal támasz a mell előtt; jobb kar nyújtással törzshajlítás balra (219. ábra).

Ismétlés után ellenkezőleg is.

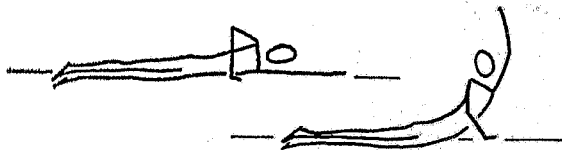
12. Kiindulólóhelyzet: alapállás; törzshajlítás előre talajérintéssel; törzsnújtás (220. ábra).

A törzshajlítás a fej indítja, a törzsnújtás az ágyéki rész domborításával kezdődik. A fej emelkedik fel utoljára. A mozgás ne legyen feszes.

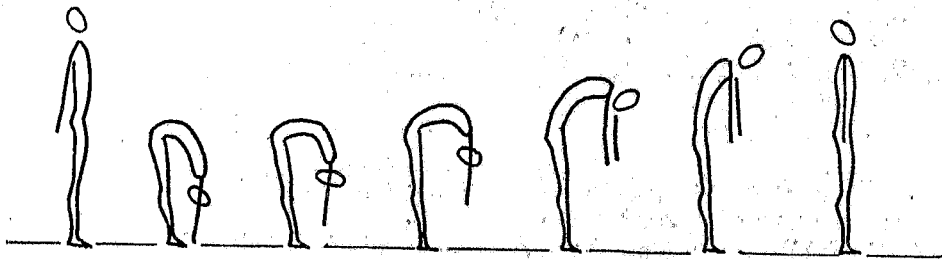
13. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; zsugorülés térdkulcsolással, kilégzés; ereszkedés kiindulólóhelyzetbe, belégzés.



218. Á B R A



219. Á B R A



220. Á B R A

A fő rész mozgásanyaga

1. Kiindulólóhelyzet: mellső állás a bordásfálnál, bal kézzel fogás fejmagasságban, jobb kézzel 3 fokkal feljebb; törzshajlítás balra, a test teljes súlyával a jobb karon függ; törzsnújtás kiindulólóhelyzetbe (221. ábra).

Többszöri ismétlés után ellenkezőleg is.

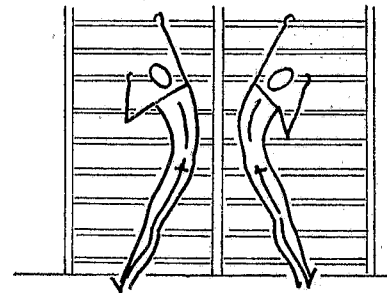
2. Kiindulólóhelyzet: mellső állás a bordásfáltól egy lépés távolságra; lépés bal támadóállásba előre, fogás bal kézzel a fej fölött, jobbal érintőmagasságban a fok szélén; törzshajlítás balra (a törzs súlya a bal karon van) jobb térdhajlításal; lépés kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (222. ábra).

3. Kiindulólóhelyzet: „A” bal támadóállás a bordásfállal szemben, bal karral a fej fölött jobb karral érintőmagas fogás, „B” „A” bal karja alatt a törzsét és a jobb térdét fogja; „B” „A” törzsét jobbra tolja, bal lábát balra húzza (223. ábra).

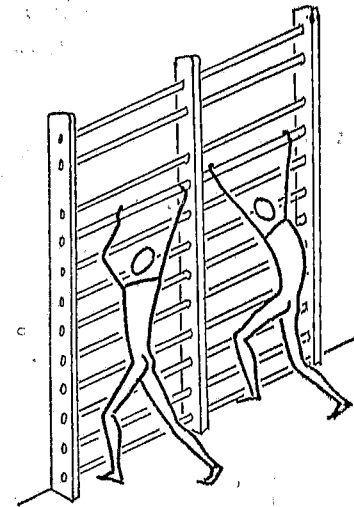
Fogáscserével ellenkezőleg is.

4. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés a padon oldalsó középtartással; törzshajlítás balra; törzsnújtás kiindulólóhelyzetbe; ellenkezőleg (224. ábra).

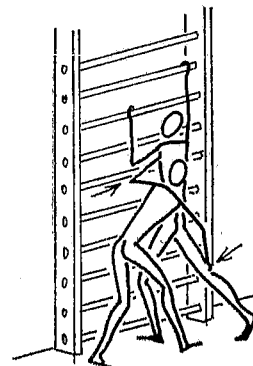
5. Kiindulólóhelyzet: „A” hason fekvés a padon, kar hajlítva fejmagasságban,



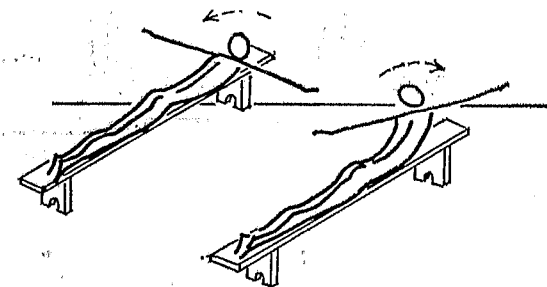
221. Á B R A



222. Á B R A



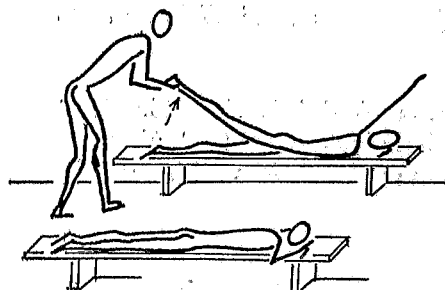
223. Á B R A



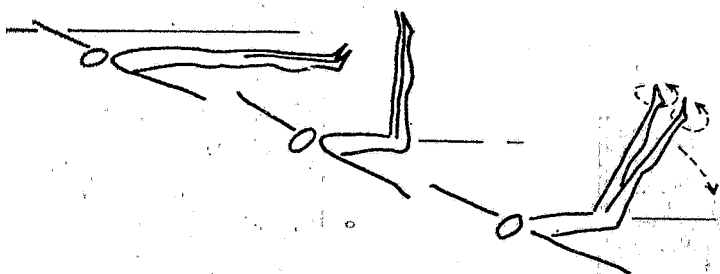
224. Á B R A

a homlok a kézen, „B” „A” jobb lábánál alapállás; jobb láb emelés hátra jobb kar emeléssel magastartásba és a fej kissé jobbra fordítása, „B” bokafogással a lábemelést segíti; lábleengedéssel kiindulóhelyzet (225. ábra).

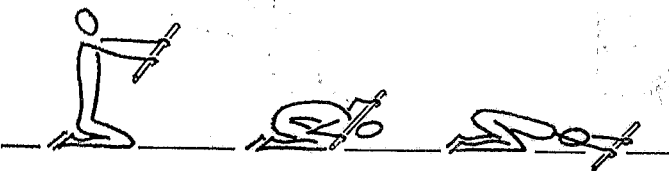
A lábemelés ne deréktájtól történjék, a mozgás közben a medenceöv ne emelkedjék fel a padról.



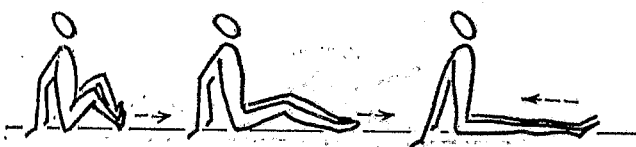
225. Á B R A



226. Á B R A



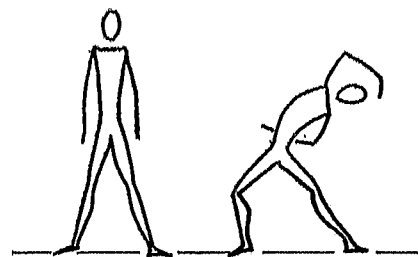
227. Á B R A



228. Á B R A

6. Kiindulóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; lábemelés függőlegesig; lábterpesztés és lábleengedés kiindulóhelyzetbe tölcserkörzéssel (226. ábra).

7. Kiindulóhelyzet: térdelőülés, bot mellső középtartásban; törzshajlítás előre botleengedéssel a tarkóra; karnyújtással botleengedés a talajra; törzsemelés térdelőülésbe botleengedéssel a tarkóra (227. ábra).



229. Á B R A

8. Kiindulóhelyzet: hajlított ülés nyitott térddel, talpak összeérnek, támasz a test mögött; térdnyújtással lábzáras (amíg lehet, a talpak összeérnek); térdhajlítással kiindulóhelyzet (228. ábra).

9. Átbújóverseny. A tanulók két oszlopban terpeszállásban állnak. Jelre a sor utolsó tagja a terpesztett lábak alatt előre kúszik és a sor elejére áll. A többiek gyors egymásutánban kúszva követik. Győz az a sor, amelynek tagjai előbb kerülnek vissza a kiindulási helyükre.

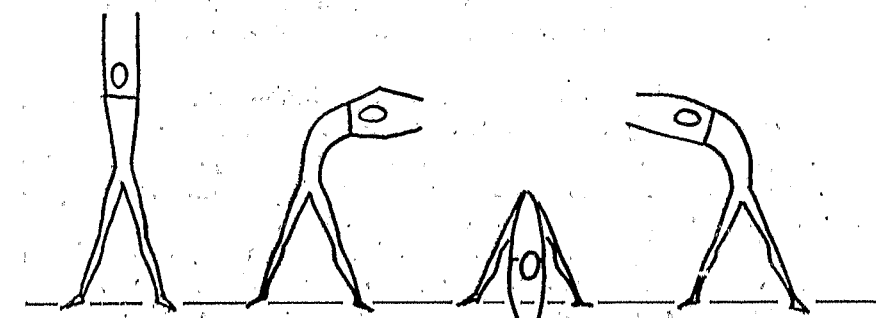
A befejező rész mozgásanyaga

1. Guggolóváltó. A tanulók két oszlopban állnak. A sorsolástól szemben két méter távolságra egy zsámolyon áll, kezében könnyű labda. Jelre az oszlopban elől állónak dobja a labdát, aki a visszadobás után leguggol. A következő állva fogadja a labdát. Akik már dobtak, leguggolnak. Győz az a sor, amelynek tagjai előbb kerülnek guggoló helyzetbe.

2. Kiindulóhelyzet: terpeszállás; törzshajlítás balra jobb térdhajlítással és karemelés függőleges „s” tartásba (bal kar hátul); törzsnagyújtással kiindulóhelyzet; ellenkezőleg (229. ábra).

3. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás; törzshajlítás balra; törzslendítéssel előre törzshajlítás jobbra (230. ábra).

4. Járás közben karemelés mellső középtartásba, kilégzés; karvezetéssel oldalsó középtartásba, belégzés.



230. Á B R A