

CIRKUSZI AKROBATIKA

Alaputatási és szakmódszertani periodika

Névtelen: Akrobatika 14. befejező rész

EXCENTRIKUS GYAKORLATOK

... **Páros gyakorlatok**

Guruló átfordulás előre

Kiinduló helyzet: az alsó tanuló hanyattfekszik, térdét terpeszti és behajlítja. A felső tanuló fekvő társának válla mögé áll.

Végrehajtás: az alsó tanuló kezével átfogja társa bokáját és mindkét lábát függőleges tartásba emeli. A felső tanuló szintén megfogja az alsó tanuló lábát. A felső előredől /mérsékeltén elrugaskodva/ és az alsó tanuló térdben hajlított lábát a talajra nyomja. (93. o.)

Ekkor a felső tanuló emelkedik fel a talajról. Ezután a felső tanuló mellére hajtja a fejét és guruló átfordulást végez előre. Ezután az alsó tanuló felemelkedik, előredől és most ő nyomja le társa lábát a talajra és szintén guruló átfordulást végez előre. A gyakorlatot tovább folyamatosan hajtjuk végre. A gyakorlatot ugyanezzel a módszerrel hátrafelé gurulással is hajtjuk végre. /121. ábra/

Bognis kerék

Kiinduló helyzet: a két tanuló szorosan egymás mellé áll szembe egymással. Mind a ketten balra és előrehajolva átfogják egymás derekát.

Végrehajtás: az alsó tanuló törzsnyújtással fejfelé felemeli társát, majd hátrahajlik vele, míg társa lába nem érinti a talajt. A felső tanuló talajra érve törzsnyújtást végez és felemeli társát /aki a talajról való elrugaskodással segít az emelésben/ hátrahajlik és áttemeli maga fölé. A gyakorlatot folyamatosan hajtjuk végre. /122. ábra/

Páros cigánykerék

Kiinduló helyzet: A két tanuló szemben áll egymással, majd az alsó tanuló széles terpeszben előrehajol, a felső ráhajlik a társára és átfogja derekát.

Végrehajtás: az alsó tanuló felemeli a felső tanulót fejfelé való helyzetbe. A felső tanuló lábait terpesztett és nyújtott. (94. o.)

Az alsó tanuló karjával kívülről átfogja felsőnek combját, tenyerével annak lábaira támaszkodik. Ezután az alsó tanuló térdben hajlított bal lábára helyezi testsúlyát, törzshajlítást végez balra, jobb lábát felemeli és lehetővé teszi a felsőnek, hogy az először a jobb, azután pedig a bal lábával elérje a talajt. Ugyanakkor az alsó tanuló felemelkedik és függőleges helyzetbe kerül. Ezután a felső tanuló végzi el azt, amit az előbb az alsó tanuló szerepénél leírtunk. A gyakorlatot folyamatosan hajtjuk végre. /123. ábra/

Vállba-lépés oldalról

Kiinduló állás: az alsó tanuló hajlított terpeszállást végez. Térdbe hajlított mindkét lába derékszöveget alkot,

a törzs egyenes. A térdhajlítással az alsó tanuló mintegy lépcsőt teremt a felső tanuló részére.

Végrehajtás: a felső tanuló bal oldalról odamegy az alsó tanulóhoz, majd bal lábát felteszi társa combjára közel a csípőjéhez, jobb lábbal elrugaszkodik a talajról, testsúlyát bal lábra helyezi és feláll. Ezután jobb lábát társa jobb vállára helyezi, a testsúlyt erősen jobb lábra adva, majd bal lábával fellép a társa bal vállára és elfoglalja a vállonállás helyzetét. /124. ábra/

Ugrálás fel a fejre

Kiinduló állás: az alsó tanuló hasrafekszik, karját könyökben behajlítva, tenyerét a földre helyezi. A felső tanuló a lapockájára áll. (95. o.)

Végrehajtás: közös tempóval a felső tanuló mérsékelten felugrik, ugyanakkor az alsó négykézláb helyzetét veszi fel, majd a felső tanuló puha térdel az alsónak hátára ugrik. Ebből a helyzetből közös tempóval a felső tanuló felugrik, az alsó felemelkedik úgy, hogy derékból kissé meghajolva karjaival térde felett megtámaszkodik, majd a felső tanuló lapockájára érkezik. Innen közös tempóval a felső tanuló felugrik, az alsó felegyenesedik, arcával előrenéz és a felső tanuló puhán az alsó tanuló fejére ugrik. A gyakorlatnál az alsó tanuló nemez sapkát viseljen. Eleinte magaslondzsal adjunk segítséget. Ügyelni kell arra, hogy a fejreugrás után az egyensúlyozást az alsó tanuló végezze. /125. ábra/

Vállon át tarkóbillenés

Kiinduló állás: a két tanuló néhány lépés távolságban arccal egymás felé áll. Az alsó tanuló széles, hajlított terpeszállásban van, /az alsó lábszár és a comb majdnem derékszöget képez, és csípőből vízszintes helyzetig előrehajol/ a két kezével a térdére támaszkodik.

Végrehajtás: a felső tanuló kis nekifutással páros lábbal dobantva kezét az alsó tanuló vállára helyezi, majd felugrik, karját könyökben behajlítja, fejét mellreszegi, tarkóján keresztül lapockája az alsó tanuló lapockájára kerül. A teste ebben a pillanatban bicskahelyzetben van. A felső tanuló ezután elvégzi a tarkóbillenés mozdulatát és nyújtott testtel a talajra érkezik. A mozdulat magas röptésének megkönnyítésére a tarkóbillenést az alsó tanuló törzsnyújtással segíti. /126. ábra/

Törökszaltó

Kiinduló állás: a felső tanuló szemben az alsó tanulóval terpesztett lábakkal annak ölébe ugrik úgy, hogy az alsó tanuló belülről kifelé alsó karjával megfogja a felső tanuló tomporát. A felső tanuló megfogja az alsó tanuló vállát.

Végrehajtás: az alsó tanuló combból indított tempójával a felsőt terpesztett ülőtartásban feldobja úgy, hogy hajlított karjaival annak felső combját alulról megfogja, majd rövid rugúzással combját felfelé irányba eldobja. Ugyanekkor a felső tanuló karjával magastartásba szakít, fejét hátraszegi, majd elvégzi a groupirt és az átfordulás után a talajra érkezik. Ügyelni kell az eldobás pillanatában a felső tanuló felső törzsének függőleges irányára, mert ellenkező esetben vagy visszaforog az alsó emberre, vagy igen lapos csapódó szaltót kapunk. A gyakorlatot magaslondzsal tanítjuk. /127. ábra/

Nyakszaltó

Kiinduló állás: a két tanuló szembenáll egymással.

Végrehajtás: a felső tanuló jobb kézzel megfogja társa nyakát, aki törzshajlítást végez előre. A felső

tanuló ezután jobb lábát átemeli a térd feje felett és félfordulattal balra fordulva lovaglószerű ülésbe felül az alsó tanuló nyakába. Az alsó tanuló hirtelen felemelkedik, egy kissé hátrahajlik és térdét szaltóval átdobja a feje felett. A felső tanuló a felemelkedés pillanatában páros lábbal elnyomja a talajról, karját magastartásba lendíti és elvégzi a tempószaltó mozdulatát és a térd mögött érkezik talajra. /128. ábra/ (97. o.)

Aráber a háton keresztül

Kiinduló állás: az alsó tanuló a felső tanulóval szemben oldal irányban terpesztett lábakkal áll, törzse vízszintes tartásban, térdén kezével támaszkodva helyzetet veszi fel.

Végrehajtás: a felső tanuló kis nekifutással váltott lábas dobantással elvégzi a groupirozott aráber mozdulatát úgy, hogy a két tanuló lapockája érintkezik, illetőleg a felső tanuló átgurul az alsó tanuló lapockáján keresztül. Majd váltott lábbal a talajra érkezik. A gyakorlatot nyújtott terpesztett lábakkal is tanítjuk. /129. ábra/

Szivarszaltó előre

Kiinduló állás: a felső tanuló kézenálláson keresztül mellő fekvőtámasz helyzetét veszi fel úgy, hogy a kézállásból leereszkedő lábát az alsó tanuló bokánál megfogja.

Végrehajtás: az alsó tanuló mérsékelt térdhajlítást végezve a felső tanulót vízszintes helyzetig leengedi, majd a felső tanuló csípőjét kissé megemeli, lábaival ellennyomást ad, ugyanakkor az alsó tanuló két lábát feldobja. A felső tanuló a dobás pillanatában csípőjét kiemeli, majd kezén támaszkodva a forder második részével befejezi a gyakorlatot. /130. ábra/

Szivarszaltó hátra

Kiinduló helyzet: a két tanuló pár lépésnyire egymástól, szemben felállnak, majd a felső tanuló guruló átfordulást végez előre ülő helyzetben, kezével csípője mögött a talajon megtámaszkodik, jobb lábát feladja az alsó tanuló bal kezébe. (98. o.)

Végrehajtás: a felső tanuló rátámaszkodik teljes súlyával karjaira és bal lábát is az alsó tanuló kezébe adja. Az alsó tanuló mérsékelt térdhajlításból megdobja felfelé irányba a felső tanuló lábát, ugyanakkor a felső tanuló a kéztámasz segítségével hasát erőteljesen előredobja /homorít/ és a tempószaltó második felének végrehajtásával, szembe az alsó tanulóval, a talajra érkezik. /131. ábra/

Kézből szaltó groupirozva

Kiinduló helyzet: a két tanuló szemben áll egymással és felső tenyeresfogással megfogják egymás kezét.

Végrehajtás: közös tempóvétel után a felső tanuló függőleges irányban fejét hátraszegve, karját nyújtva és az alsó tanuló kezén megtámaszkodva felugrik. Az alsó tanuló erőteljes karnyújtással fellöki a felső tanulót, ekkor a felső tanuló elvégzi a groupirozást, majd az átfordulás után az alsó tanulóval szembe a talajra érkezik. /132. ábra/

Egylábas szaltó segítséggel

Kiinduló állás: az alsó tanuló a felső tanuló vízszintes helyzetig felemelt lába mellé oldalról a felső tanulóhoz áll. Jobb kezével megfogja a felső tanuló lábát boka felett és bal kezével térd felett. A felső

tanuló jobb kezét az alsó tanuló jobb vállára helyezi.

Végrehajtás: közös tempóvétel után az alsó tanuló erőteljesen fellöki a felső tanuló lábát, ugyanakkor a felső tanuló egy lábról elrugaszkodik, karjával a magasba szakít, fejét hátraszegi és elvégzi a szuplészaltó mozdulatát. /133. ábra/

megjelenik minden negyedévben