

Az 5. osztály torna oktatási anyaga

A) ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

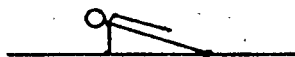
A talajtorna és a szekrényugrás tulajdonképpeni alapgyakorlatait a támaszban végezhető gyakorlatok képezik. A tanulók tanuljanak meg jól támaszkodni, erősítsük meg karjukat és törzsüket. A támaszgyakorlatok legegyszerűbb formája a guggoló-, illetve a fekvőtámasz. E két „tartásos” testhelyzet helyes megtanításával kell elkezdeni az oktatást, majd célgimnasztikai és rávezető gyakorlatokkal biztosíthatjuk az eredményes mozgásoktatást.



Mellső fekvőtámasz.



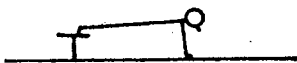
Hátsó fekvőtámasz.



Oldalsó fekvőtámasz.



Magas fekvőtámasz.

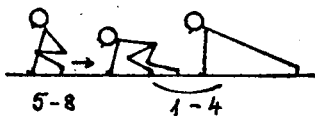


Mély fekvőtámasz.

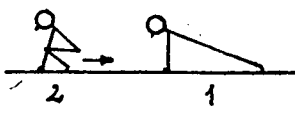
Célgyakorlatok:



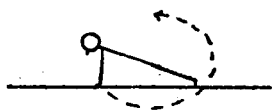
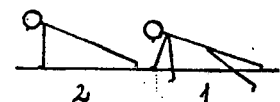
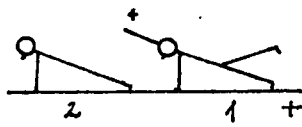
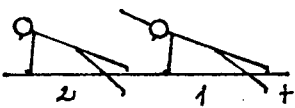
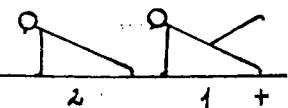
Járás guggolótámaszból előre fekvőtámaszba kézzel.



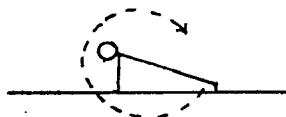
Járás hátra guggolótámaszból fekvőtámaszba lábbal.



Ugrás hátra fekvőtámaszba.



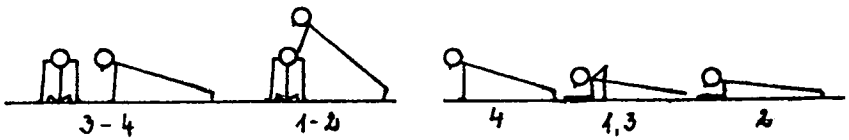
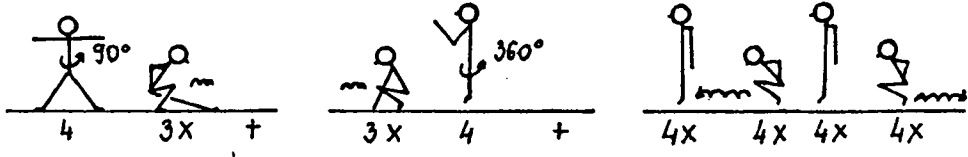
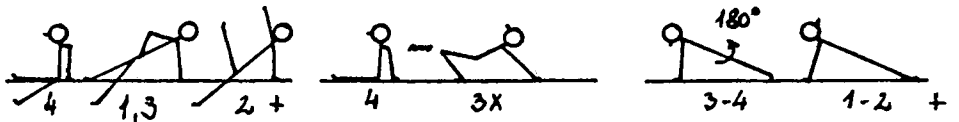
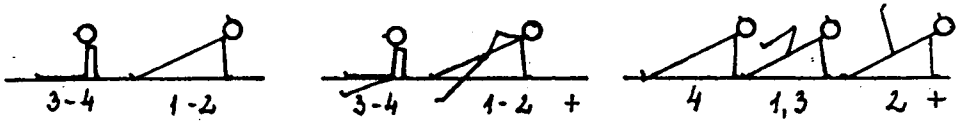
Járás körbe kézzel.



Járás körbe lábbal.



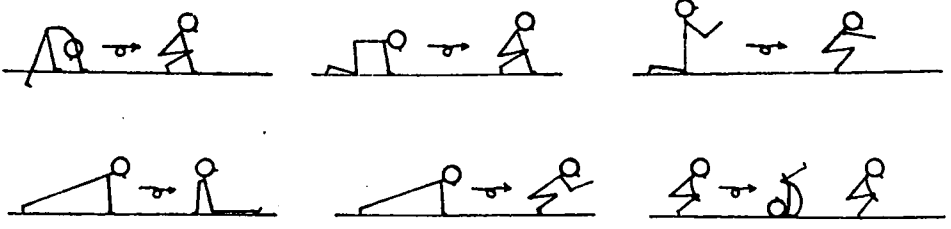
Dőlés előre térdelésből fekvőtámaszba.



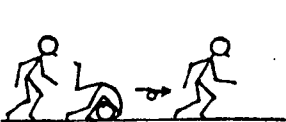
B) TALAJTORNA

1. Gurulóátfordulás előre:

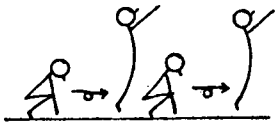
(Gyakorlás különböző kiinduló helyzetből, különböző befejező helyzetekbe.)



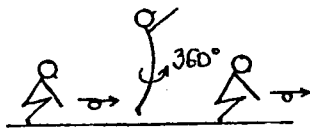
(térdkulcsolással)



Futás közben gurulóátfordulás előre.



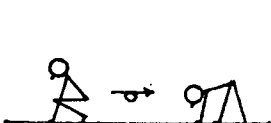
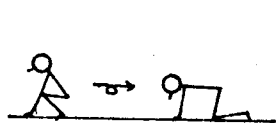
Sorozatban.



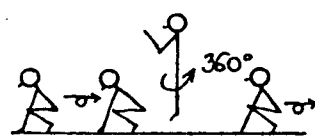
Sorozatban.

2. Gurulóátfordulás hátra:

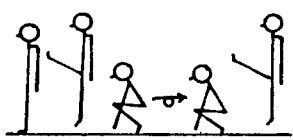
(Gyakorlás különböző kiinduló helyzetből, különböző befejező helyzetekbe.)



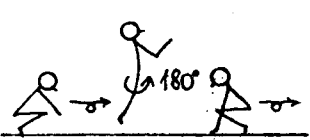
Sorozatban.



Sorozatban.

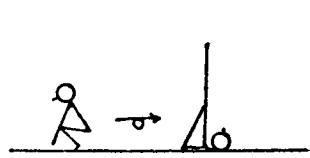
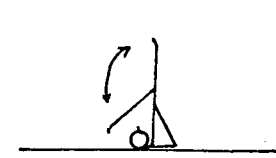
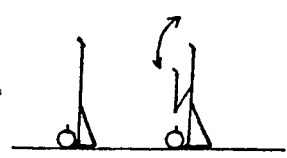
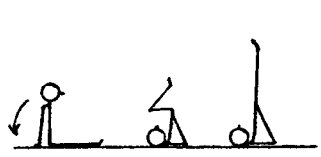
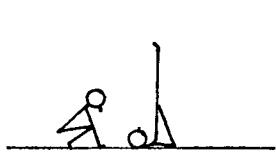
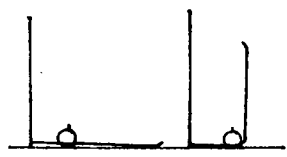


Sorozatban.

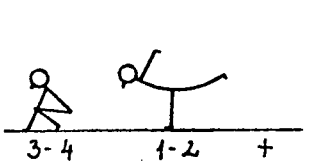
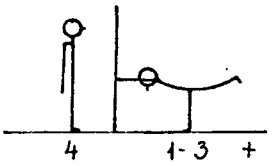
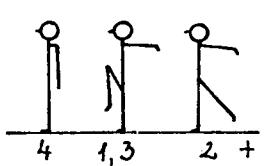


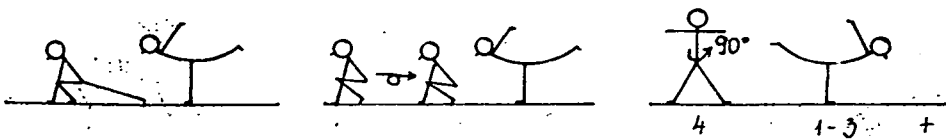
Sorozatban.

3. Tarkóállás:

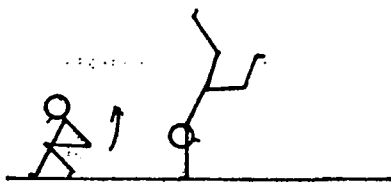


4. Mérlegállás:

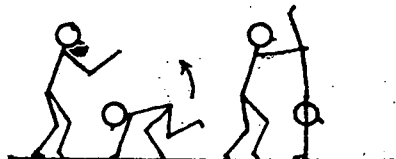
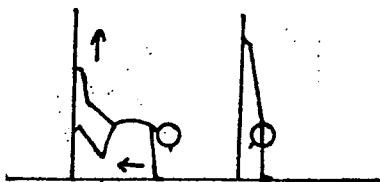
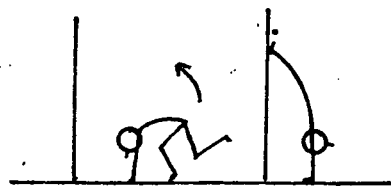




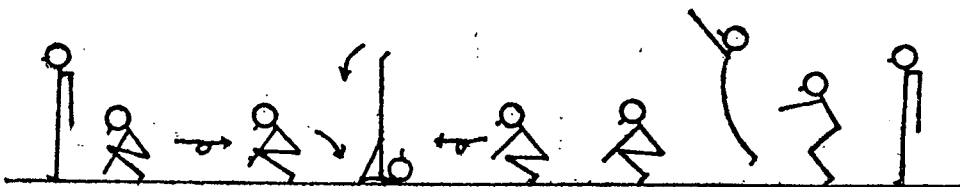
5. Fellendülés-kísérletek kézállásba:



„Csikórugás.”

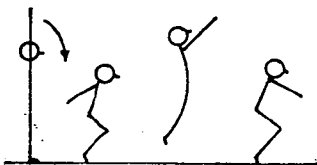


6. Összefüggő talajgyakorlat:

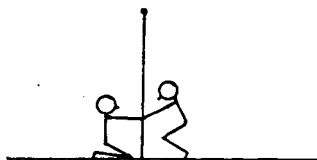


C) SZEKRÉNYUGRÁS

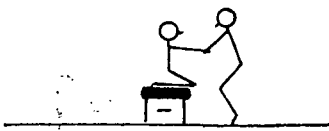
1. Bátorugrás:



Helyből távolugrás.



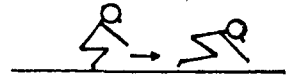
Bátorugrás fogással bordásfalón.



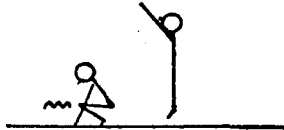
Bátorugrás segítővel zsámolyról.



2. Független repülés:



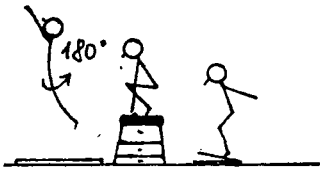
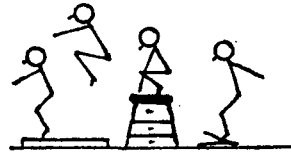
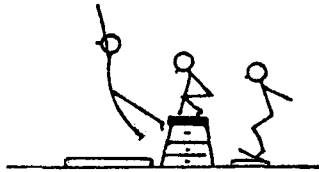
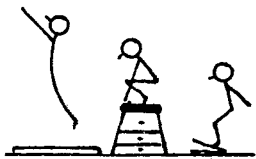
Nyúlugrás.



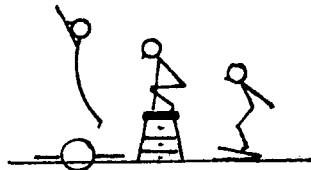
3 X 4



2 1

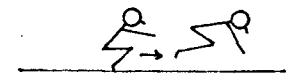


180°

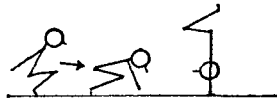


Szőnyegre rajzolt körbe.

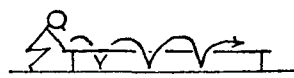
3. Zsugorkanyarlati átugrás:



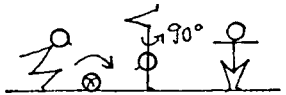
Nyúlugrás.



Ugrás előre zsugorkézállásba.

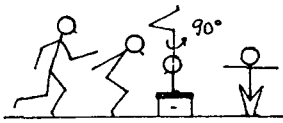


Kanyarlati átugrások padon előrchaladással.



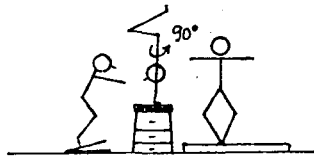
90°

Ugrás labdán át zsugorkézállásba, kanyarlati átugrással.



90°

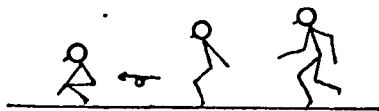
Zsugorkanyarlat zsámolyon.



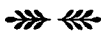
90°

Zsugorkanyarlat 2-3 részes szekrényen.

4. Felguggolás, gurulóátfordulás előre szekrényén:



Nekifutás, gurulóátfordulás
előre.



TÁJÉKOZTATÓ

a Kincskereső iskolai árusításáról – előfizetéséről

A Kincskereső a Magyar Úttörők Szövetségének évente 9 alkalommal – szeptembertől májusig, a tanévhez igazodóan – megjelenő folyóirata.

Ára: 6 Ft, előfizetés egy évre 54 Ft.

Iskolai árusításra megrendelhető a helyi postahivatalnál, Budapesten a Hírlap-terjesztő Üzemenél – (Postafiók 1. 1360) – írásban, személyesen, vagy távbeszélőn.

A tanév kezdetére célszerű a megrendelést az előző tanév végén, már május hónapban a postának bejelenteni. Tanév közben is lehet igényelni vagy változtatni a példányszámot. A postánál történt megrendelés és a teljesítés között 2 hónap átfutási idő van, amely a folyóirat havonkénti megjelenésével, a postai igények összesítésével, illetve beérkezésével és a nyomdai munkával függ össze. Az iskolai árusításra kért példányszámot úgy kívánatos meghatározni, hogy maradvány (remittenda) a lehető legkevesebb legyen.

A Kincskereső hónap közepén jelenik meg. Az iskolai árusításból beszedett összeggel hó végéig – de legkésőbb a következő szám megjelenésekor – a postának el kell számolni. A lapok árának 11 százaléka jutalékként megilleti az iskolai terjesztőt, melyet elszámoláskor azonnal fizet a posta. *Előfizetés* esetén egy évre esedékes díjat: 54 Ft-ot kell beszedni, és kétpéldányos címjegyzéken az előfizető címadatai mellett a postai irányítószámot is közölni kell. A címlistát és pénzt a postahivatalban nyugta ellenében kell átadni, Budapesten a Posta Központi Hírlap Irodánál (József nádor tér 1.). *Előfizetés* esetén is számolni kell a kettőhónapos várakozásra. Az előfizetés-gyűjtőt jutalék nem illeti meg. Az előfizetés lejártakor megújítás céljára a Posta Központi Hírlap Iroda a címzettnek közvetlen nyugtát küld.