

HONFI LÁSZLÓ

KÍSÉRLET A MAGYAR TORNASZAKNYELV KORSZERŐSÍTÉSÉRE

I. BEVEZETÉS, ALAPFOGALMAK, INDOKLÁS

A testnevelés és sporttudomány területén elég ritkán találkozunk terminológiai kutatásokkal, terminológiai szakirodalommal.

A terminológia "valamely szakterületen, tudományban alkalmazott specifikus fogalmak és szakkifejezések összessége" (12); "valamely tudomány- (ág), szakma csoportnyelve" (7); "valamely szakterületen gyakran használt, a szakma művelőitől általánosan ismert és a köznyelvhez is közelálló szavainak összessége" (4).

A terminológiához közelálló fogalom a nómenklatúra, amelynek több jelentése közül az alábbi kettőt emelném ki: "1. valamely tudomány, művészet, technikai ág stb. kifejezéseinek összessége 2. (tud) nemzetközileg elfogadott, egyértelmű szabályokra alapított elnevezési rendszer (különösen a vegytanban, az állat- és növénytanban)" (4).

A terminológia részeként, építőköveként fogható fel a terminus technikus, ami egy latin eredetű kifejezés, jelentése: műszó, műkifejezés, szakkifejezés.

A "terminológia" szó eredete -- részben latin: terminus (határ, elhatárolás)-- részben görög: logos (tan). Szó szerint tehát a terminológia az elhatárolás, meghatározás tudományát jelenti.

A terminológia egy "megegyezőes" nyelvezet, amit egyrészt a logika szabályai, másrészt az adott szakterületen elfogadott definíciók tesznek (tehetnek) rendszerré. (E két szempont érvényesítése egyidőben kell, hogy történjen!)

Annak, aki a testnevelés- és sportterminológia fejlődését vagy szerkezetét vizsgálja, több nyelv, nyelvcsoporthoz és kultúrkör összefüggéseit,

kölcsönhatásait szükséges figyelembe vennie.

A legmagasabb szinten napjainkban sportterminológiai kérdésekkel a "Bureau International de Documentation et d' Information" (Nemzetközi Dokumentációs és Információs Iroda) foglalkozik (12). Ugyanez az iroda, mely az UNESCO keretein belül működik, nemzetközi terminológiai konferenciákat is rendez.

Dolgozatom témája a fentiekől lényegesen kisebb kört ölel fel, a torna sportág (sporttorna) terminológiájával foglalkozom.

A ma érvényben lévő magyar tornaszaknyelv -- keletkezésének idejét tekintve -- "középkorú" (közel negyven éves), ám ha a sporttorna dinamikus fejlődéséhez, mai fejlettségi szintjéhez hasonlítjuk, akkor bizony nyugodtan illethetjük az "aggastyán" jelzővel is.

Előzményként a szakirodalomban elég kevés anyagot találunk. Iiszteletet érdemel azonban néhány szerző, akinek munkáiban utalást találunk a torna szaknyelvre, írásaikat tanulmányozva figyelemmel kísérhetjük a gimnasztika és sporttorna bizonyos kifejezéseinek változásait. Ezek a szerzők a következők: Zimányi József (1863); Matolay Elek (1869); Dr. Kelen József (1871); Porzsolt Lajos (1886); Maurer János-Zsingor Mihály (1889); Maurer János (1896); Zsingor Mihály (1896); Bély Miklós (1933).

Az említett szakírók azonban egységes rendszert, egy alapos szaknyelvet nem alkottak, nem írtak le, és munkájukból is leginkább csak a torna szakkifejezéseire, annak változásaira figyelhetünk fel, ezenkívül elsősorban nem a sporttorna, hanem főleg a gimnasztika témakörével foglalkoztak.

Az első, de még ma is érvényben lévő magyar tornaszaknyelve, mint rendszert Kerecsi Endre 1953-ban írta le, és azóta igen kevés változtatás történt a torna terminológiáján. Ilyen kísérletet tett 1966-ban Bély Miklós is, nem sok sikerrel. 1974-ben jelent meg a tanárképző főiskolák "Torna" című jegyzete (2 kötet), de a szaknyelvben jelentős változást az sem hozott, sőt sok minden kimaradt belőle, hiányos, hézagos. A jelenleg érvényben lévő, leírt torna szaknyelv, melyet hivatalosan is használunk, tehát 1953-ban alakult ki, ekkor került papírra. Azóta a tornasport olyan

hatalmas fejlődésen ment keresztül, amit ez a szaknyelv már nem követhet. Korszerűsítése így indokolt és elodázhatatlan.

Nagyon nehéz bármely szaknyelvben a legkisebb változtatást, korszerűsítési törekvést elfogadtatni a szakemberekkel, mert azok a konvencióktól nagyon nehezen tudnak szabadulni. A változások tömeges szintű megértéséhez és elfogadásához hosszabb időre van szükség.

A tornaszaknyelv korszerűsítését két lépcsőben célszerű végrehajtani. Az első lépcsőben a jelenlegi szaknyelv hibáit, hiányosságait kell tisztázni, azokra megoldást keresni, továbbá a fogalmakat pontosan definiálni kell, a fogalmak jelentését és terjedelmét tisztázni szükséges, és bizonyos rendezőelveket kell felállítani, hogy minden gyakorlati elem és elemcsoport a "helyére kerüljön". A második lépcsőben minden versenyszám (tornaszer) mozgásrendszerét külön-külön kell kialakítani, mégpedig a mozgásszerkezet valamely eleme, jegye alapján. Ez feltételezi az első lépcső sikeres megoldását, továbbá teammunkát igényel (MOTIESZ-IF-tanárképző főiskolák torna szakembereinek összefogását, együttműködését).

Dolgozatomban az előbb említett "első lépcső" megoldásához kívánok adalékokkal szolgálni, tisztázni kívánom a jelenlegi szaknyelv hibáit, annak megoldási lehetőségeit (II. pont), továbbá néhány elvet szeretnék felsorolni, amelyeket az első lépcső megoldásában érvényesíteni célszerű. (III. pont). Tudom, hogy amit leírok, nem támadhatatlan, és azt is tudom, hogy ez nem jelenti a végállomást, hanem tovább javítható, pontosítható, de kiindulási alapnak talál elfogadható.

A továbbiakban az idézőjel (") a jelenlegi szaknyelvből vett illusztrálást jelenti, míg a köröm (,) az általam elképzelt új szaknyelvből idézett részt fogja közre.

II. A JELENLEGI SZAKNYELV HIÁNYOSSÁGAI, HIBÁI, AZOK PÓTLÁSA ÉS JAVÍTÁSA

1. A testhelyzetek problematikája

a. Sarkalatos problémának tartom a jelenlegi szaknyelvben azt, hogy a

támasz és függés, mint testhelyzet meghatározása nem pontos és egyértelmű.

Nézzük ezt a részkérdést "történetében", azaz, hogy vélekednek erről azok, akik a szaknyelvvvel foglalkoztak.

Kerecsi Endere (6)

"Támaszban a test a támaszpont fölött van... Olyan támaszhelyzetek is vannak; főleg a kéztámaszok, amelyeknél a test csak részben van a támaszpont fölött, pl. a korláton vagy a nyújtón való támaszban. Függésben a test a függéspont alatt, azaz a tornaszer alatt van." A lábjegyzetben a következő véleményt olvashatjuk:

"A támasz és függés meghatározásával kapcsolatban igen tanulságos a szovjet tornaszaknyelv megállapítása. Támasznak ugyanis azt a helyzetet nevezik, amelynél a test szélességi tengelye (szovjet terminológiában: válltengely) a szer főtengelye fölött van, a függésnél pedig alatta. Ezen meghatározás alapján pl. a nálunk felkarfüggésnek (korláton) nevezett helyzetet a szovjet szaknyelv felkartámasznak mondja. A támasz és függés szovjet meghatározása egyszerű és világos. Ezt nálunk is tanácsos minél hamarabb átvenni."

Bély Miklós (1)

"Támaszhelyzetben a test súlypontja általában az alátámasztási pont felett van..."

"...Függő testhelyzetben a tornásznak a vállcsúcsa magasságában áthaladó szélességi tengelye a felfüggesztési pont alatt van."

Torna I. kötet (2)

"Támaszban van a tornász akkor, ha a test súlypontja az alátámasztási pont felett van. (A nemzetközi szaknyelv a váll vonalát veszi figyelembe, így a kétes helyzetek egyértelműen eldönthetők. pl. a korláton felkar támaszt végez a tornász, nem felkar függést!)"

"... Függésnek nevezzük azokat a testhelyzeteket, amelyeknél a test súlypontja a felfüggesztési pont alatt van."

A fenti idézeteket elemezve láthatjuk, hogy mindig van kivétel, néhány olyan testhelyzet, amelyről eddig mást mondtunk, mint a valóság.

Például a hajlított támaszról és az alkartámaszról igazán nem állítható, hogy esetükben a test, vagy a súlypont az alátámasztási pont fölött van. Szintén nem sorolható a függésekhez a keresztlefüggés, mert az mindenképpen támaszhelyzet. Az ismertetett idézetekből az is kiderül, hogy egyre inkább keresték a "fix pontot", vagyis olyan meghatározó testrészt vagy pontot, aminek segítségével egyértelműen el lehet dönteni a kétes helyzeteket. A szovjet szaknyelv szisztémáját (váll vonala) jónak tartják, sőt 1953 óta buzdítanak arra, hogy célszerű lenne átvenni, de mégsem kezdett hozzá, nem gondolta végig senki sem. Ennek fő okát abban látom, hogy első pillantásra az ilyen meghatározás esetén is vannak kivételek (pl. keresztfüggések), és ezt az anomáliát nehezen feloldhatónak hitték. Véleményem szerint a megoldás végtelenül egyszerű:

- támasz = váll vonala (szélességi tengely) az alátámasztási pont fölött;
- függés = váll vonala (szélességi tengely) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egyvonalban.

A fentiek után szerintem a támasz és függés meghatározása a következő lehet:

„Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el.”

„Függésnek nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egy vonalban helyezkedik el, és a lába nem érinti a talajt.”

A szaknyelven belül a testhelyzetek rendszere ezzel a definícióval

úgy alakítható, hogy egyáltalán nincs kétes, bizonytalan, eldöntetlen helyzet, azaz nincs kivétel. Ehhez értelemszerűen egy testhelyzet nevét kell megváltoztatni, mégpedig korlátlan az eddig felkarfüggésként ismert testhelyzetet ezentúl felkartámasznak hívjuk, mivel ebben az esetben a váll vonala már az alátámasztási pont fölött van.

b. Egy testhelyzetnek a jelenlegi szaknyelvben nincs neve. Lógyakorlatban előfordul egy olyan támaszhelyzet, amikor az egyik láb elől, a másik hátul helyezkedik el. Ezt szerintem szintén el kell nevezni. Jobb híján ezt a testhelyzetet 'Támasz -bal (jobb) láb elől' névvel illetttem az új szaknyelvben.

c. A jelenlegi szaknyelv azt mondja, hogy "lebegőtámaszról" akkor beszélünk, ha támaszban a láb hátul a támaszpont fölé lendül."

Ez egy futólagos, lebegő helyzet. Amennyiben pl. nyújtón támaszban helyezkedik el a tornász oly módon, hogy teste már nem ér a nyújtóvashoz, de lába még a szer szintje alatt van, akkor támaszról beszélünk, holott már ez is egy instabil, lebegő testhelyzet. Ez azt bizonyítja, hogy a lebegőtámasz kritériumának választott szint, a támaszpont vagy szer szintje, önkényes. Ha a technikai végrehajtást vagy a pontozást (szabályokat) vesszük figyelembe, az látszik a legcélszerűbbnek, hogy a váll vonala legyen az a szint, ahonnan már lebegőtámaszt mondunk. A régi meghatározás egy problémásort is elindít, mivel pl. lólengésben (páros lábkörzésnél stb.) az eddigi megállapításokkal ellentétben be kellene vezetni a lebegőtámasz fogalmát, mert a régi meghatározás ezt követelné meg.

Véleményem szerint viszont sokkal egyszerűbb ezt a problémát a másik végén rövidezre zárni, azaz a váll szintjét kell alapul venni a lebegőtámasz meghatározásánál.

A fentiek szerint az új meghatározás:

'Lebegőtámasz esetén a tornász a lábát és törzsét nyújtva, hátul a váll szintjéig vagy magasabbra lendíti, vagy emli.'

- d. A fekvőfüggést a jelenlegi szaknyelv a függésekhez sorolja, de véleményem szerint ezek inkább a vegyes testhelyzetekhez tartoznak, mivel végrehajtásukkor egyidőben fordul elő a támasz és függés helyzete.
- e. Egy újabb testhelyzet nevét kell megváltoztatni, de teljesen más okból, mint amiért a felkarfüggésből felkartámasz lett.
A keresztlefüggés a jelenlegi szaknyelv szerint a függésekhez (azon belül a lefüggésekhez) sorolandó, ám ez teljesen hibás álláspont, mivel ez a régi meghatározás szerint is feltétlenül támasz testhelyzet. Ennek a testhelyzetnek mindenképpen új nevet kell adni, célszerű lenne keresztkézállásnak nevezni.

2. A mozgásos elemek problematikája

- a. A mozgásformák közül néhánynak nincs meghatározása, hiányzik a definíciója (alaplendület, kelepfellendülés, óriásforgás vagy óriáskör, kelepforgás, húzódás, tolódás, ereszkedés), amit pótolni kell.

Alaplendületet végez a tornász, ha azt a szerre jellemző kétirányú, ingamozgásszerű lendületet hajtja végre, amelyre az adott versenyszám (tornaszer) mozgásrendszere épül. Végrehajtható felemáskorlátton, lógyakorlatokban, gyűrűn, korlátton és nyújtón.'

Kelepfellendülést végez a tornász, ha függésből (hátsó lebegőfüggésből) úgy kerül gyors tempóban támaszba, hogy közben a szélességi tengelye körül 360 (180) fokos mozgást is végez.'

,A kézállásból kézállásba, nyújtott testtel és karral végrehajtott forgásokat óriásforgásoknak (óriásköröknek) nevezzük.'

,A kézállásból kézállásba, nyújtott testtel és karral végrehajtott forgásokat óriásforgásoknak (óriásköröknek) nevezzük.'

Kelepforgásnak nevezzük a támaszból (hátsó támaszból) támaszba (hátsó támaszba) nyújtott testtel végzett forgásokat, amikor is a súlypont forgás középpontjához közel mozog.'

„Függésben, karhajlítással történő, felfelé irányuló helyzetváltoztatást húzódásnak nevezzük.”

„A hajlított támaszból történő, lassú tempójú kanyújtást tolódásnak nevezzük.”

„A tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük ereszkedésnek, amikor is a tempó lassú.”

- b. Hiányos vagy pontatlan néhány esetben a mozgásformák meghatározása. Az új szaknyelvben az alábbi, pontosított változatok szerepelnek:

„Amikor függésből vagy felkartámaszból előre vagy hátra lendülettel kerül a tornász támasz testhelyzetbe, akkor támaszbalendülésről beszélünk.”

„Billenést akkor végez a tornász, ha lebegőfüggés, lebegő-felkartámasz, tarkóállás vagy fejállás helyzetéből határozott láblendítéssel, csípőnyújtással kerül támaszba vagy szögállásba.”

„A hengert korláton felkartámaszból, a felkarra történő támaszkodással vagy támaszból támaszba (léghenger) nyújtott testtel hajtja végre a tornász, továbbá gyűrűn a nyújtott testtel végzett vállátfordulást is hengernek nevezzük.”

- c. A jelenlegi szaknyelvben nem szerepel a régi elemek közül néhány, ezeket be kell sorolni (bukóbillenés, finnbillenés, fejbillenés, támaszcseré, cseh kör vagy varázskörzés).

A billenésekhez könnyen besorolható az első három, a cseh kör a páros lábkörzésekhez tartozik, a támaszcseré pedig a támaszból-támaszba végzett fordulatokhoz (utóbbit részletesen lásd a III. b. pontban).

- d. A lendületek között szereplő átlendülések hiányosak, mert szerintem itt említést kell tenni a kanyarlatról, vetődésről és temporól is! Az új szaknyelvben a következőképpen szerepel:

„Átlendülésről akkor beszélünk, ha a tornász egész testével a tornászter túloldala felé lendül a tornász felett. Attól függően,

hogy a tornász testének melyik oldalával halad át a szer fölött, megkülönböztetünk kanyarlatot, vetődést és tomport.'

Ezután következik a három átlendülés pontos meghatározása.

- e. A jelenlegi szaknyelv a lengés meghatározásakor nem ismerteti a "lólengés" kifejezés tartalmát, lényegét. Feltétlenül tisztázni kell a "lengés-lólengés" problémát. A lengés fogalmának meghatározása után az alábbiakat mindenképpen le kell írni:

,Itt kell megjegyezni, hogy a "lólengés" elnevezés szaknyelvi szempontból nem pontos. Egy megkövesedett kifejezésről van szó, ami a köztudatban erősen él, ezért változtatni nehéz rajta. A testnevelő tanároknak és tornaedzőknek azonban tudniuk kell, hogy a lólengés gyakorlatai közben nem "lengéseket" végez a tornász, hanem lendületeket, lendítéseket és körzéseket.'

Napjainkban létezik egy olyan törekvés, mely igyekszik száműzni a "lólengés" fogalmát, helyette szisztematikusan a "lógyakorlatok" kifejezést használja. Ez jó vitatéma, további elmélkedést igényel!

- f. Az átfordulás fogalmát célszerű kicsit pontosítani.

,A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, legalább 360 fokos mozgást átfordulásnak nevezzük.'

A hangsúly ebben az esetben a "legalább" szón van, ami hármas jelentéssel is bír a mi szempontunkból.

Jelenti először azt, hogy az átfordulás kiterjedése lehet 360 fok, de attól nagyobb is, például kettős szaltó. A harmadik jelentése pedig az, hogy 360 foknál kisebb kiterjedés esetén már nem beszélünk átfordulásról, ellentétben a jelenlegi szaknyelvi értelmezéssel, amely a teljes átfordulásnak a részét is átfordulásnak nevezi. Így egy új fogalom bevezetése látszik célszerűnek, mégpedig a gurulásé.

,... amennyiben a szélességi tengely körüli mozgás nem éri el a 360 fokot, attól kisebb, nem átfordulásról, hanem gurulásról beszélünk. Pl. fejjállásból gurulás előre guggolótámaszba.'

- g. A fejénátfordulás -- fejbillenés problematikája nem kellően tiszt-

tázott a jelenlegi szaknyelvben. A fejbillenés például nem is szerepel a rendszerben.

A fejenátfordulás és fejbillenés esetében is, mindkét helyen célszerű felhívni a figyelmet arra, hogy nem szabad összetéveszteni őket!

- h. A jelenlegi szaknyelv az óriásforgásokat (óriásköröket) a kelep-forgásokhoz sorolja, ami véleményem szerint egyáltalán nem indokolt. A forgások között célszerű ezeket külön csoportba sorolni.

III. ELVEK, FELADATOK AZ ÚJ SPORTTORNA-TERMINOLÓGIA KIALAKÍTÁSÁHOZ

Az új szaknyelv kidolgozásánál fontos, hogy az alábbi elvek az egész rendszerben végig érvényesüljenek.

- 1./ A jelenleg érvényben lévő tornaszaknyelv nagy problémája az is, hogy a sporttorna és a gimnasztika testhelyezeteit és mozgásos elemeit elegyítve, "turmixolva" tartalmazza.

A Testnevelési Főiskola és a tanárképző főiskolák tanterve egyaránt külön tantárgyként kezeli a gimnasztikát és a sporttornát. A két tárgy közül a gimnasztika szaknyelve tűnik rendszerezettebbnek. A sporttorna önálló szaknyelve még nem kidolgozott.

Nekünk, tornával foglalkozó szakembereknek lassan tudomásul kell vennünk, hogy a gimnasztika kiválik a klasszikus értelemben vett torna fogalmából. Pl. a ritmikus sportgimnasztika is annyira fejlődött, hogy levált a szorosan vett torna sportágról, önálló sportágként kezd egyre erőteljesebb életet élni. A legújabb törekvések szerint a gimnasztika sem a torna része már, hanem önálló, "tudomány", minden sportághoz tartozik (előkészítő és képességfejlesztő mozgásanyag).

Az új sporttorna terminológia kialakításának egyik nehézsége is ebből adódik, azaz a gimnasztika és a sporttorna szaknyelvi kategóriáit amennyire ez szükséges és lehetséges -- külön kell választani. Ez persze nem jelenthet teljes izoláltságot.

a. Hivatkozni kell a gimnasztika szaknyelvére, ami azt jelenti, hogy az ott fontosabb, lényegesebb, gyakrabban előforduló, már kidolgozott részeket nem célszerű a torna szaknyelvben újra leírni, csak utalni kell rá, hogy a "Gimnasztika" tantárgy vagy jegyzet tárgyalja, de végül is érvényesek a sporttornában is. (pl. kartartások, állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok stb.)

b. Egy másik lehetőségre eklatáns példát szolgáltatnak a körzések. A kar- és törzskörzések a gimnasztikában gyakrabban használatosak és jól kidolgozottak, de a torna szaknyelve -- annak ellenére, hogy a műszabadgyakorlatokban és gerendagyakorlatokban előfordulnak -- ne foglalkozzon velük, csak utaljon rájuk. Ezzel szemben a tornában gyakoribb lábörzéseket a sporttorna szaknyelve tartalmazza kellő részletességgel.

c. Vannak olyan esetek is, amikor a gimnasztika és a torna is kénytelen egyazon fogalmat tisztázni, mert nem pontosan ugyanazt jelenti a két tantárgyban. Erre példa a fordulat. Gimnasztikában a felső határa 360 fok, ettől nagyobb kiterjedésben már forgásról beszélünk. A tornában a felső határ elméletileg végtelen, a forgás pedig már teljesen más fogalom.

2./ A jelenlegi szaknyelv "állóhelyzeteknek" nevezi a testhelyzeteket. Ezzel egyetérteni semmiképpen nem lehet, mert például a testhelyzetekhez tartozó ülések igazán nem titulálhatók "állóhelyzetnek".

Sokkal célszerűbb a "testhelyzetek" kifejezést használni, ez a fogalom jobban fedi a lényegét, azt jobban is adja vissza. A testhelyzetet tágabban is lehetne értelmezni a jelenleginél.

,A testhelyzet olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja:

- a kiinduló és befejező helyzeteket;

- a tartásos (statikus) erő-elemeket;
 - azokat a "munkahelyzeteket" (rövid ideig tartó, átmeneti tartásos helyzeteket), amelyek az adott tornaszerre jellemzőek; ezek a helyzetek viszonylag stabilak, és lehelővé teszik az adott szer nagy energiát követelő mozgásainak biztonságos végrehajtását.'
- (Ezek összegyűjtése a további munkákhoz tartozik és ismertetésükre az adott tornaszer mozgásanyagának tárgyalásakor célszerű sort keríteni.)

3./ A támaszok között célszerű külön csoportot kialakítani a talajgyakorlati testhelyzeteknek, ahová tartoznak:

- tarkóállás;
- fejállás;
- kézállások;
- támaszmérleg;
- mérlegállások;
- spárgák;
- híd.

Bizonyos testhelyzetek és mozgásos elemek nemcsak egy, hanem több kategóriában is előfordulnak az új szaknyelvben, ami nem jelent átfedést, hanem arra utal, hogy az adott elemnek egy másik csoportban is ott a helye, de természetesen más funkcióval! Pl. funkcionális különbség van a szabadátfordulás esetében a műszabadgyakorlatban vagy nyújtóról történő leugráskor.

4./ A mozgás tempóját figyelembe véve, a mozgásos elemeket célszerű két fő csoportba osztani:

- mozgásos erő-elemek;
- mozgásos lendületi-elemek.

,Mozgásos erőelemnek nevezzük a lassú tempójú, nagy és állandó erő kifejtést igénylő mozgásos elemeket.

Fajtái: - emelések:

- emelés,
- húzódás,
- tolódás,
- húzódás-tolódás;
- leengedések;
- ereszkedések.'

,Mozgásos lendületi elemnek nevezzük a közepes vagy gyors tempóban végrehajtott mozgásos elemeket.

Főbb csoportjai: - lendítések;

- lendületek;
- lengés;
- fellendülések;
- lelendülések;
- dőlések;
- körzések;
- fordulatok;
- átfordulások;
- forgások;
- ugrások.'

Nem biztos, túlságosan pontos a két kifejezés (mozgásos erő-elemek, mozgásos lendületi-elemek), lehet, hogy létezik ettől plasztikusabb elnevezés is, ha igen, meg kell keresni.

5./ A mai sporttornában már nem használatos, jelentéktelen testhelyzetek és mozgásos elemek ne szerepeljenek az új szaknyelv rendszerében (térdfüggés, térdfellendülés, térdforgás stb.).

6./ Olyan -- a jelenleginél rugalmasabb -- rendszer kialakítása szükséges, amelybe a meglévő új, és a jövőben létrejövő elemek is elhelyezhetők legyenek.

Az utóbbi években a mozgásos elemek főbb csoportjai közül legdinamikusabban a fordulatok és az átfordulások fejlődtek, és ez

várhatóan a jövőben is így alakul. Ezért célszerű e két csoport "cizellálása", finomítása azáltal, hogy bennük újabb alcsoportokat vezetünk be. Ettől ugyan hosszabb lesz a szaknyelv, de képes a jövő elemeit is befogadni, tehát rugalmasabbá válik.

Például a fordulatok végezhetőik:

- szabadon (repülés közben);
- függésből - függésbe;
- függésből - támaszba;
- támaszból - függésbe;
- támaszból - támaszba.

,A szabadon (repülés közben) végzett fordulatok végrehajtásakor a tornász nem érintkezik a tornaszerrel. Idesoroljuk a fordulattal végzett szabadátfordulásokat és a pirvetteket.

Függésből-függésbe is végezhető a fordulat úgy, hogy közben a tornász a tornaszerrel végig kapcsolatban van. Pl. nyújtón függésben lendület előre 180 fokos fordulattal függésbe.

Függésből-támaszba is végezhető a fordulat. Pl. nyújtón forduló támaszbalendülés.

Támaszból-függésbe is végezhető a fordulat. Pl. nyújtón aláendülés 180 fokos fordulattal függésbe.

Támaszból-támaszba végzett fordulat pl. korláton a támaszcserre vagy a Diamidov-fordulat.'

A szabadátfordulásoknál is célszerűnek látszik hasonló rendszer kidolgozása.

,A kiindulód és befejező helyzetet alapul véve a szabadátfordulás végezhető:

- támaszból-támaszba (pl. korláton szaltó előre támszaba);
- függésből-függésbe (pl. nyújtón Jagger-szaltó, Delcsev-szaltó).
- támaszból-függésbe (pl. felemáskorláton Radochila-szaltó v. Muhina-szaltó.)'

7./ Amit lehet, meg kell menteni a régi szaknyelvből, ami nem mond ellent a III/5. pontnak. Ez egyrészt hagyománytisztelet is, de a

fő ok az más. A köztudatban erősen élő, elterjedt, megkövesedett kifejezéseken nehéz, de nem is célszerű sokat változtatni. Csak a legszükségesebb, elkerülhetetlen változtatások engedhetők meg. A pontos, precíz, "kivétel-mentes" új szaknyelvet tehát úgy kell kialakítani, hogy a lehető legkevesebb elem nevét változtassuk meg. Az új szaknyelv mindössze 2 elem nevét változtatja meg:

- felkarfüggésből felkartámasz,
 - keresztlefüggésből keresztkézállás lesz.
- (Részletesebben lásd korábban!)

8./ A szakleírás a régi szaknyelvben szétszórva, több helyen található. Ezért szükséges ezt egy helyen összefoglalni, és egyes részeit pontosítani.

Célszerű lenne megvizsgálni, miből épül fel a gyakorlat.
(Pl. részmozdulat, gyakorlatelem, gyakorlatrész.)

Megjegyzés:

Az eddig leírtak szerint kialakított új tornaszaknyelv (1.lépcső) részletes közlése meghaladja a dolgozat kereteit.

IRODALOM:

- 1./ BÉLY Miklós: Tornaelmélet. Kézirat.
Bp. 1966. Tankönyvkiadó. 14-53. 1.
- 2./ FARKAS György -- HECKENBERGER Istvánné: Torna 1. kötet.
Kézirat. Bp. 1974. Tankönyvkiadó. 14-53. 1.
- 3./ HONFI László: Tornaszaknyelv-terminológia.
=Sporttorna. Sajtó alatt. 59. 1.
(Tanárképző főiskolák tankönyve)
- 4./ IDEGEN szavak és kifejezések szótára.
Bp. 1973. Akadémiai Kiadó. 584. és 844. 1.
- 5./ KELEN József dr.: A testgyakorlatok kézikönyve.
Pest. Lauffer Vilmos. 1871. 239. 1.
- 6./ KEREZSI Endre: Torna 1. kötet. Kézirat.
Bp. 1953. Tankönyvkiadó. 165-272. 1.
- 7./ MAGYAR értelmező kéziszótár
Bp. 1972. Akadémiai Kiadó. 1006. és 1240. 1.
- 8./ MATOLAY Elek: Tornazsebkönyv a tornászok német-magyar műszótárával.
Pest. Rudnyánszki ny. 1869. 197. 1.
- 9./ MAURER János: A tornázás elmélete.
Bp. Rózsa K. ny. 1898. 174. 1.
- 10./ MAURER János: Torna-szergyakorlatok kezdő, haladó és képzett
tornászok számára.
Bp. Rózsa K. ny. 1896. 235.

- 11./ MAURER János -- ZSINGOR Mihály: Magyar és német tornaszótár.
Bp. 1889. Magyar Tornatanítók Egylete. 63. 1.
- 12./ NÁDOR László dr.: Sportedzés, versenyzés címszakavban.
(Az alkalmasságtól a versenyzésig).
Bp. 1979. Sport. 200. 1. 401. pont.
- 13./ PORZSOLT Lajos: A tornázás kézikönyve.
Bp. 1886. Aigner L. ny. 196. 1.
- 14./ (Genf, Nemzetközi Torna Szövetség /FIG/)
TORNA Szabálykönyv. 1. kötet. (Értékelési előírások /Code pointage/). A versenyszabályok szakanyagát összeállította és fordította:
Urvári Sándor.
(A torna általános versenyszabályait írta: Borsos Jenő.)
Közreadta a Magyar Torna Szövetség.
Bp. 1986. sportpropaganda. 256. 1.
(Verseny- és játékszabályok.)
- 15./ ÚJ magyar lexikon.
Bp. 1962. Akadémiai Kiadó. 6. kötet. 419. 1.
- 16./ ZIMÁNYI József: Testgyakorlattan.
Pest. 1863. VI. Müller Emil ny. 145. 1.
- 17./ ZSINGOR Mihály: Tornalexikon.
Bp. 1896. Kiadta a Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége.
Weissberg ny. 133. 1.