

108. Á B R A  
*Skoliozis esetében alkalmazható speciális gyakorlatok és korrekciós testhelyzetek*  
 e) balra-konvex ágyéki görbület korrekciója a bal láb terpesztésével; f) balra-konvex háti és jobbra-konvex ágyéki görbület korrekciója a jobb kar előre nyújtásával és a jobb láb terpesztésével; g) balra-konvex teljes háti görbület korrigálása a jobb kar felfelé és a bal kar csípőre helyezésével; h) a felső háti szakasz rotációs mobilitásának hanyatt fekvésben törzsfordítással; i) az alsó háti szakasz rotációs mobilitásának hanyatt fekvésben a láb keresztbe helyezésével; j) korrekciós testhelyzet oldalfekvésben jobbra-konvex háti görbület javítására; k) egyensúlyozó gyakorlat a skoliozis szimmetrikus javítására.

A görbületet és a hajlásokat tekintetbe véve valóban felépítettük ezeket be folyásoló és minden tekintetben lokálisan ható mozgásanyagot, amelyek spec céljaisak és egy-egy terület munkáját jelentik. Ezek a tanulók egyéni gyakorlati, otthoni munkájuk fő feladatai és a foglalkozások fő részének is gyakorlati anyagát képezik. De ez a feladatolgnak csak egyik része, ezt a mozgási anyagot kiegészítjük az egész törzs izmait foglalkoztató gyakorlatokkal 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 képezett mozgásokat (pl. ugrások, lordotizálás) ne végezzék, ajánljuk számukra a megfelelő sportjátékokat.

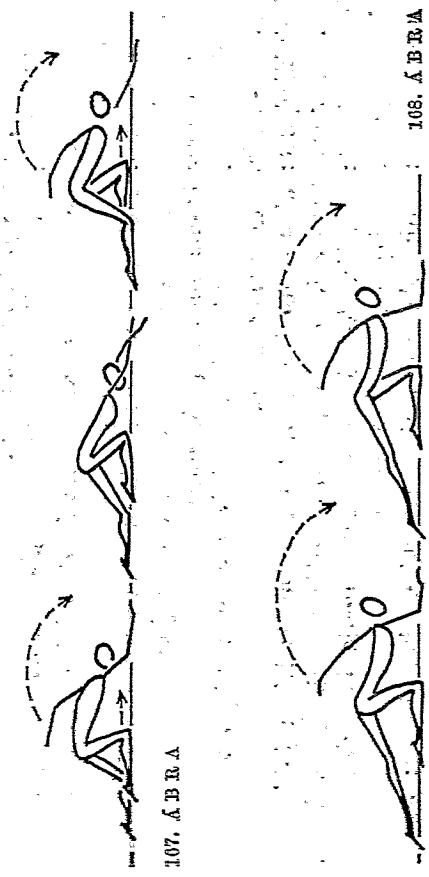
Jól megszervezett gyakorlással, megfelelő életrend kialakításával, úszással, sportjátékokkal és kirándulással elérhetjük tanítványainknál ennél az elváltozásnál is a lehetséges optimális harmonikus fejlődést.

## A SKOLIOTIKUS ELVÁLTOZÁSOKAT JAVÍTÓ GYAKORLATOK

1. Kiindulóhelyzet: alkar-térdelőtámasz; járás előre ellenkező karra lépéssel (167. ábra).

A kar-láb váltással egyidejűleg nagy, erőteljes karkörzessel nyúljon át a másikra.

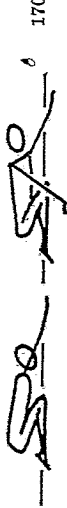
2. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz; lassú járás térdelőtámaszban a kitépéssel ellentétes láb hátraemeléssel és kar körzésével hátra (168. ábra).



167. Á B R A



100. Á B R A



170. Á B R A



171. Á B R A



172. Á B R A



173. Á B R A



174. Á B R A

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

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

5. Kiindulól helyzet: mint az előző gyakorlatnál; karosúztatással oldalsó középtartásba törzsfordítás jobbra utánmozgással és jobb kar emeléssel jobbra; kiindulól helyzet; ellenkezőleg (171. ábra).

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

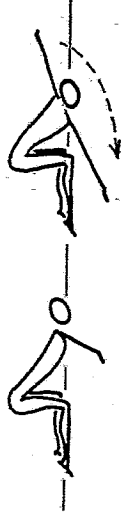
7. Kiindulól helyzet: alkar-térdelőtámasz; bal láb emelés hátra jobb kar emeléssel magastartásba; nyújtott láb- és karleengedés a talajra (173. ábra).

8. Kiindulól helyzet: térdelés, oldalsó középtartás; térdénjárás közben törzshajlítás jobbra és balra talajérintéssel (174. ábra).

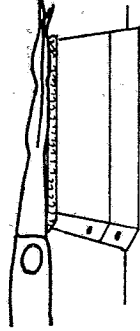
9. Kiindulól helyzet: térdelőülés törzshajlításbal előre, alkartámasz; törzs-



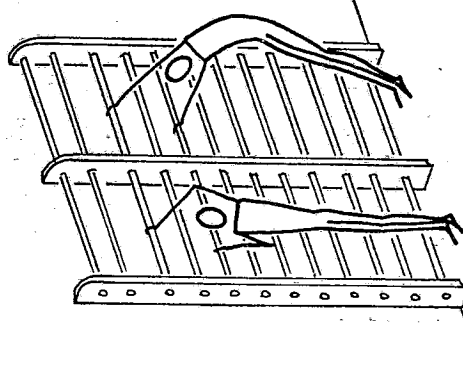
175. Á B R A



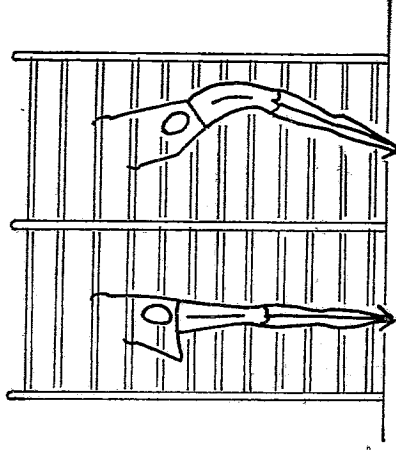
176. Á B R A



177. Á B R A



178. Á B R A



179. Á B R A

hajlítás balra, jobb kar nyújtással magastartásba, jobb láb nyújtással részüt balra hátra; ellenkezőleg (175. ábra).

10. Kiindulól helyzet: térdelés, törzsdöntés előre, részütos magastartásban karkeresztvezés, a kéz a talajon; törzsejtéssel karemelés oldalsó részütos magastartásba és kartartáscsere.

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

12. Függés két kötélén, a fej emelt.

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

14. Kiindulól helyzet: jobb harántállás, a bordástalál, jobb kézzel fejmagas fogás, bal kézzel két fokkal feljebb; karnyújtással törzshajlítás jobbra; törzsnnyújtás (178. ábra).

Többszöri ismétlés után ellenkezőleg is.

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

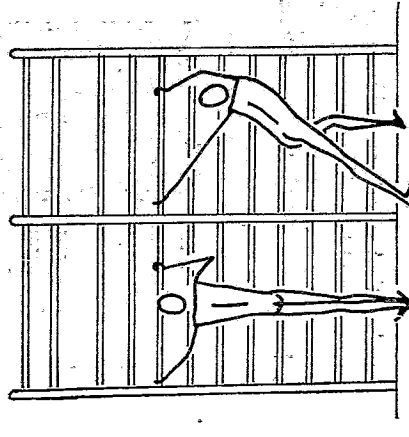
16. Kiindulólhelyzet: mellső állás a bordásfalnál, jobb kézzel fejmagas, bal kézzel is fejmagas fogás, de a fok szélén; lépés jobb lábbal részút balra hátra bal térdhajlítással és törzshajlítással balra; (a test teljes súlya a jobb karon) törzsnnyújtás lábzarással kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg is (180. ábra).

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

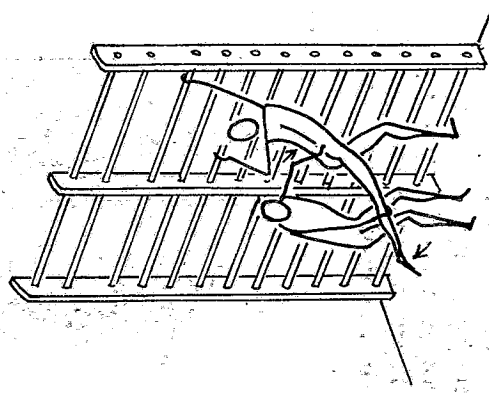
18. Kiindulólhelyzet: alkar-térdelötámasz; járás alkar-térdelötámaszban azonos oldalú karral és lábbal, minden második lépésnél hátra karkörzésen át karnyújtás előre, kéz a talajon és lábnyújtás hátra (182. ábra).

19. Kiindulólhelyzet: térdelötámasz; lassú járás közben bal könyökhajlítás alkar-támaszig, jobb karkörzésel hátra törzsfordítás jobbra (183. ábra).

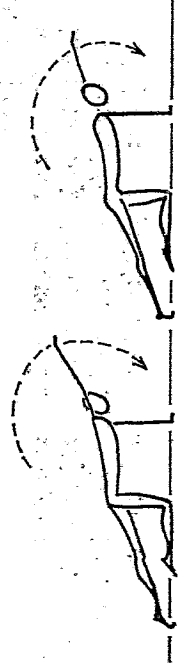
20. Kiindulólhelyzet: térdelötámasz; térdenjárás közben jobb kar lendítés oldalsó középtartásba, bal kar nyújtás előre, kéz a talajon; ellenkezőleg (184. ábra):



180. Á B R A



181. Á B R A



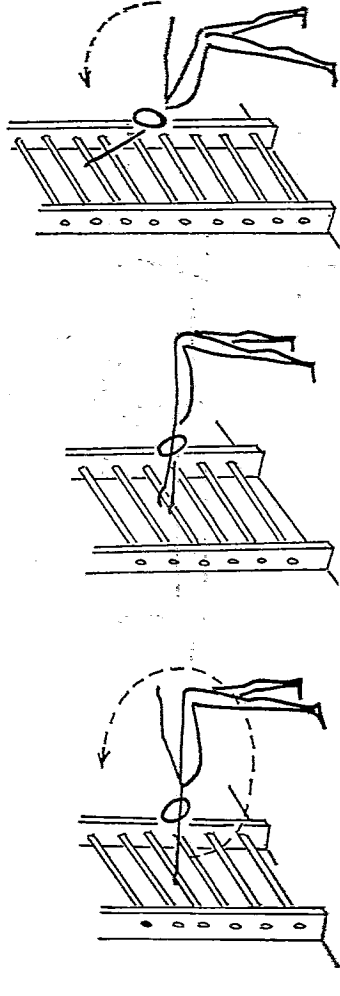
182. Á B R A



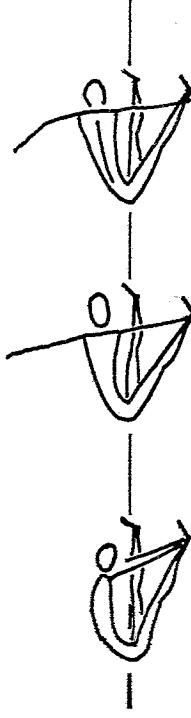
183. Á B R A



184. Á B R A



185. Á B R A



187. Á B R A

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

22. Kiindulólhelyzet: szemben a bordásfallal részútos törzsdöntés magas-tartással, érintőmagas fogás; mint az előző gyakorlat fokozatos lefelé haldással (186. ábra).

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

24. Kiindulólhelyzet: hason fekvés az ugrószekrényen, kéztámasz a talajon,

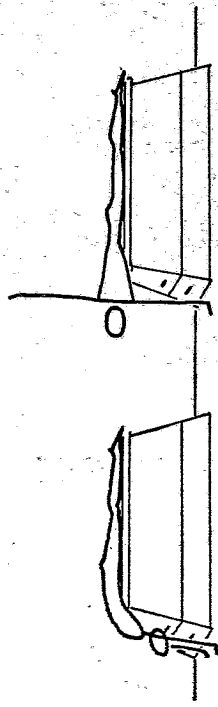
törzsfordítás balra, koremeléssel oldalsó középtartásba; törzsfordítás és koremegetés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (188. ábra).

26. Kiindulól helyzet: lovaglótülés mellső középtartással a padon; törzshajlítás jobbra karlendítéssel oldalsó középtartásba; kiindulól helyzet; ellenkezőleg (189. ábra).

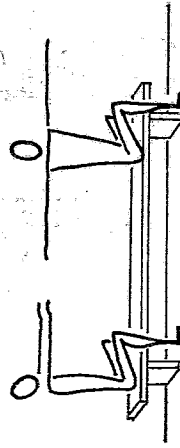
26. Kiindulól helyzet: hátsó függés a bordásfalon; bal láb emelés balra; lábleengedés kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg (190. ábra).

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

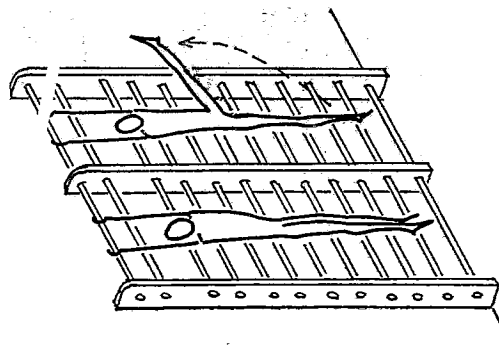
28. Kiindulól helyzet: jobb harántállás, jobb kézzel fejmagas, bal kézzel érintőmagas fogás; bal láb emelés oldalt és lábkörzés előre, majd hátra; ellenkezőleg (192. ábra).



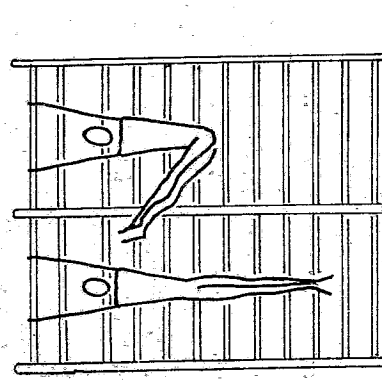
188. Á B R A



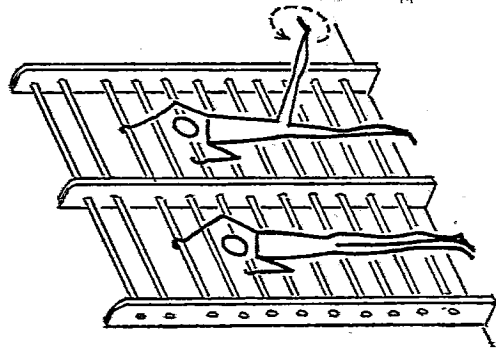
189. Á B R A



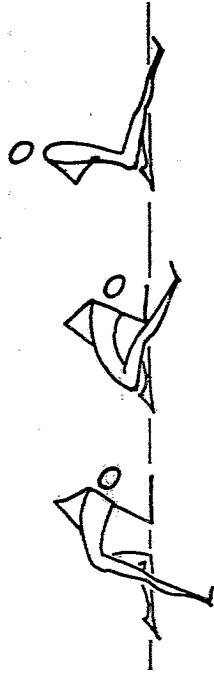
190. Á B R A



191. Á B R A



192. Á B R A



193. Á B R A



194. Á B R A



195. Á B R A

29. Kiindulól helyzet: bal térdelés jobb láb nyújtással oldalt, jobb alkartámasz a bal térd előtt, bal kéz csipőn; törzsnnyújtással ereszkedés bal térdelésbe jobb láb csúsztatással előre; lábcúsztatás és törzshajlítás kiindulól helyzetbe (193. ábra).

Ellenkező kiindulól helyzetből is.

30. Kiindulól helyzet: hason fekvés, oldalsó részűtos, 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 kiindulól helyzetbe; ellenkezőleg is (194. ábra).

31. Kiindulól helyzet: hason fekvés; bal láb emelés balra; lassú lábzártás; ellenkezőleg (195. ábra).

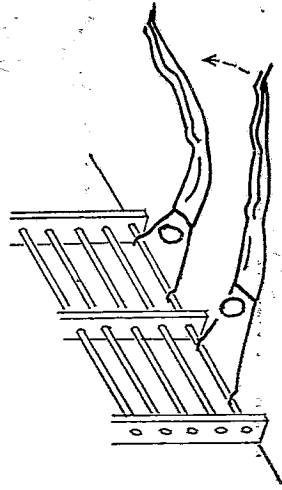
32. Kiindulólhelyzet: hason fekvés szomban a bordásfallal, az első fokozatig; lábcsúsztatás balra közel a talajhoz; kiindulólhelyzet; ellenkezőleg (196. ábra).

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

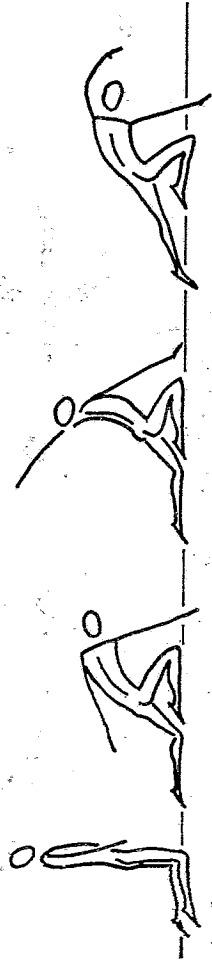
34. Kiindulólhelyzet: jobb térdelés, törzshajlítással jobbra, kéztámasszal a talajon, bal láb nyújtással oldalt, bal kar magastartás; bal láb emelés részűt hátra, bal kar hajlítással íves tartásba a törzshajlítás fokozásával; lassú láb-leengedés törzsnújtással kiindulólhelyzetbe. Ismétlés után ellenkezőleg is (198. ábra).

35. Kiindulólhelyzet: széles terpeszlés támasszal a test mögött; csípőemeléssel bal oldalsó fekvőtámaszba, jobb kar emeléssel íves tartásba a fej fölé; csípő-leengedés kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (199. ábra).

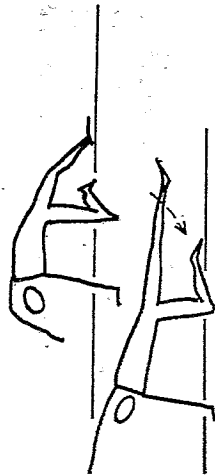
36. Kiindulólhelyzet: térdelőülés, kéz a combon; törzshajlítás előre kar-



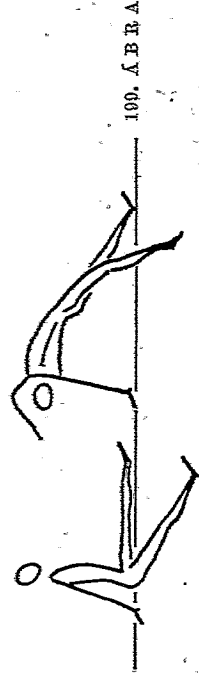
196. Á B R A



197. Á B R A



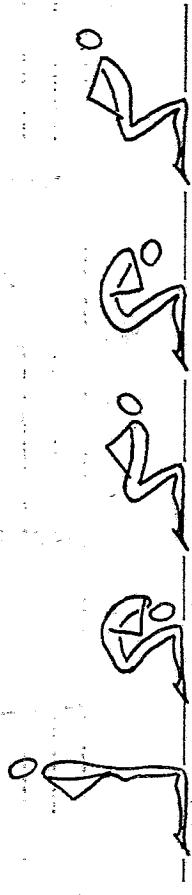
198. Á B R A



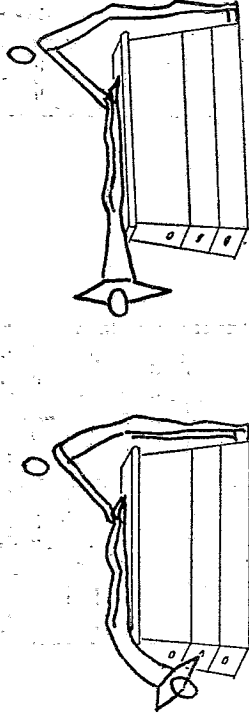
199. Á B R A



200. Á B R A



201. Á B R A



202. Á B R A

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

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

38. Kiindulólhelyzet: „A” hason fekvés, törzshajlítás előre, tarkóra tartással az ugrószelekre nyomon, a szelekre nyomon, a gyomor tájkán, „B” „A” mögött bokafofás, törzsnújtás és törzsforgatás balra, jobbra (202. ábra).

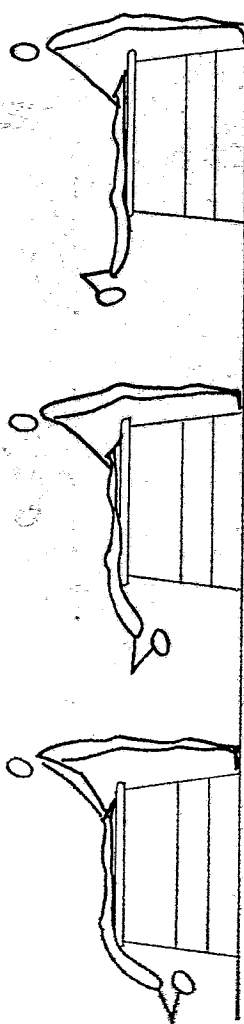
39. Kiindulólhelyzet: „A” hason fekvés, tarkóra tartás az ugrószelekre nyomon,

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

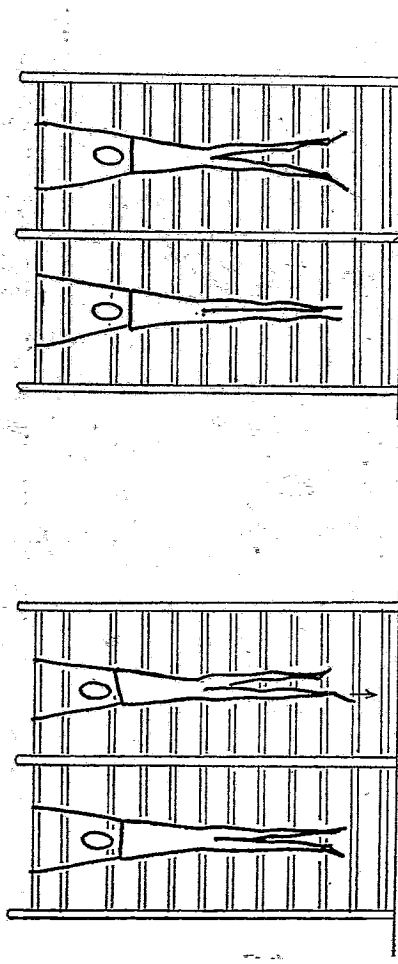
40. Kiindulólhelyzet: hátsó függés a bordásfalon, a fej emelt; a láb ismételt váltott nyújtása a talaj felé (204. ábra).

41. Kiindulólhelyzet: hátsó függés a bordásfalon, a fej emelt; kislökű lábterpesztés és -zárás (205. ábra).

42. Kiindulólhelyzet: „A” hason fekvés, törzshajlítás előre az ugrószekrényen, kéz a talajon (a szekrény széle a mellnél) „B” „A” mögött bokafogás; törzsnnyújtás karemeléssel oldalsó középtartásba, toicsérkörzés előre, majd hátra (206. ábra).

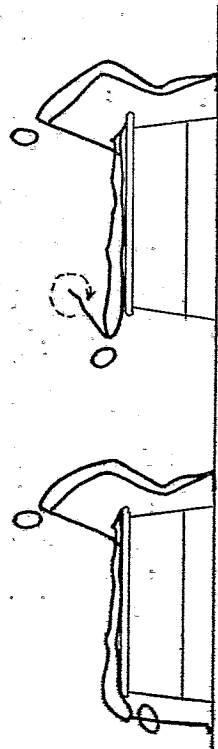


203. Á B R A

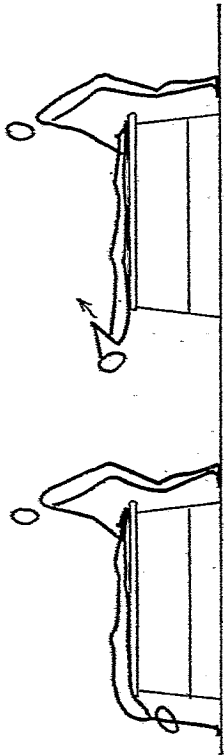


204. Á B R A

205. Á B R A



206. Á B R A



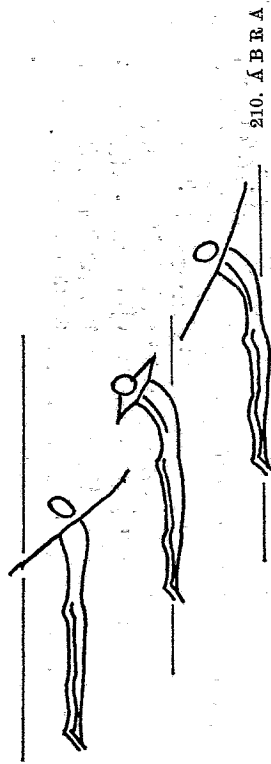
207. Á B R A



208. Á B R A



209. Á B R A



210. Á B R A

43. Kiindulólhelyzet: mint az előző gyakorlatban; törzsnnyújtás tarkóna tartással és könyökhúzás hátra (207. ábra).

44. Kiindulólhelyzet: térdelésben törzshajlítás előre, bot a tarkón; térdelés közben törzsdöntés és törzshajlítás (208. ábra).

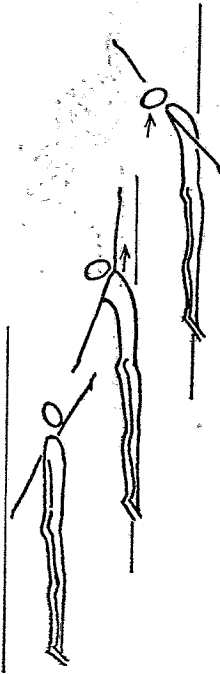
45. Kiindulólhelyzet: térdelés, bot a tarkón; térdelés közben törzsdöntés előre botemeléssel magastartásba és botleengedés a tarkóra, enyhe törzshajlítással (209. ábra).

46. Kiindulólhelyzet: hason fekvés, oldalsó középtartásba; kislökű mellkasemelés tarkóra tartással; karryújtás oldalsó középtartásba; törzsnnyújtás kiindulólhelyzetbe (210. ábra).

47. Hason fekvésben a mellúszás utánzása.

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

A skolioitikusok javító mozgásanyagában fontos szerepe van a labdával kapcsolatos mozgásfeladatoknak. A labda mint kéziszer, 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.

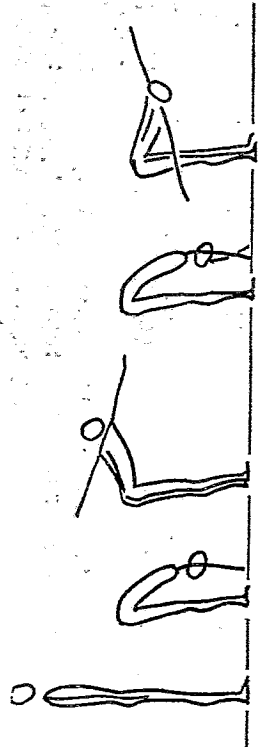


211. Á B R A

## A SKOLIOTIKUS TANULÓK FOGLALKOZÁSÁNAK TERVEZETE

### A bevezető rész mozgásanyaga

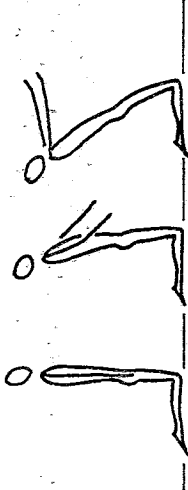
1. Járás énekléssel.
2. Járás közben karhúzogató magas és hátsó részűtos mélytartásban. (A karhúzogatót vállból, a váltást lendületesen végezzük.)
3. Kiindulólhelyzet: alapállás; törzshajítás előre talajérintéssel és karke-reszteléssel, kilégzés; emelés törzsdöntésbe és törzshajítás balra karemeléssel oldalsó középtartásba, belégzés; törzshajítás előre talajérintéssel és kárkeresz-tetés, kilégzés; emelés törzsdöntésbe és törzshajítás jobbra karemeléssel oldal-só középtartásba, belégzés (212. ábra).
4. Kiindulólhelyzet: terpeszállás, törzsdöntés; függőleges kaszállás.
5. Kiindulólhelyzet: nyújtott ülés, támasz a test mögött; jobb láb csúsztatás jobbra gátülsőbe és törzshajítás előre bokafogással, törzsnújtás lábcsúsztatással kiindulólhelyzetbe; ellenkezőleg (213. ábra).



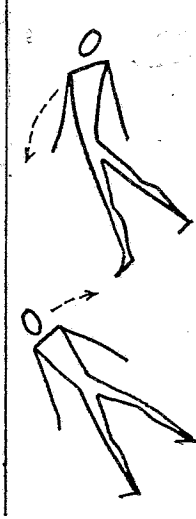
212. Á B R A



213. Á B R A



215. Á B R A



216. Á B R A



217. Á B R A

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

7. Kiindulólhelyzet: térdeles; dőlés hátra részűtos helyzetig karemeléssel mellsó középtartásba (215. ábra).

8. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés terpesztett lábbal, oldalsó részűtos mély-tartás; a törzs csúsztatásával balra törzshajítás balra; majd jobbra (216. ábra).

9. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel, belégzés; törzsemelés hajlított ülsőbe mellsó középtartással, kilégzés; ereszkedéssel kiindulólhelyzetbe, belégzés (217. ábra). A felülést a fej indítja, az ereszkedés az ágyéki szakaszon kezdődik.

10. Kiindulohelyzet: térdelés; törzshajlítás balra kéztámaszsal a térd mellett jobb kar emeléssel tarkóra; bal kar hajlítással törzsdöntés balra, jobb láb emelés vízszintesig; törzsemelés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (218. ábra).

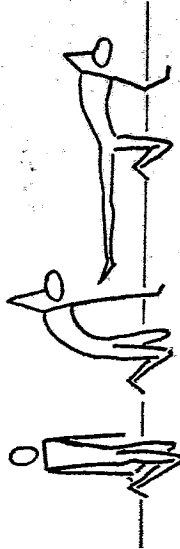
11. Kiindulohelyzet: bal oldalon fekvés, bal kar magastartásba, jobbal támasz a mell előtt; jobb kar nyújtással törzshajlítás balra (219. ábra).

Ismétlés után ellenkezőleg is.

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

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

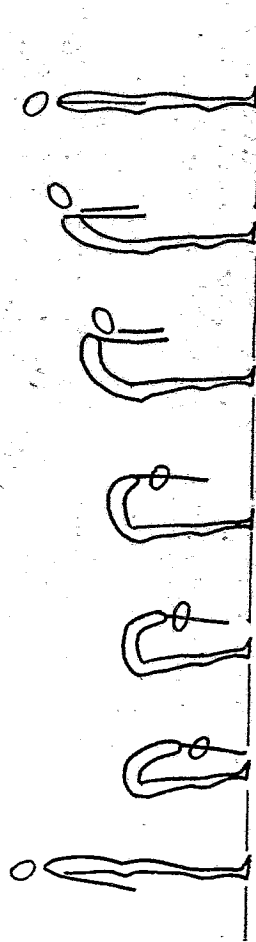
13. Kiindulohelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; zsugorulás térdkulcsolással, kilégzés; ereszkedés kiindulohelyzetbe, belégzés.



218. Á B R A



219. Á B R A



220. Á B R A

### A fő rész mozgásanyaga

1. Kiindulohelyzet: mellső állás a bordásfalnál, bal kézzel fogás fejmagasságban, jobb kézzel 3 fokkal feljebb; törzshajlítás balra, a test teljes súlyával a jobb karon függ; törzsnyújtás kiindulohelyzetbe (221. ábra).

Többszöri ismétlés után ellenkezőleg is.

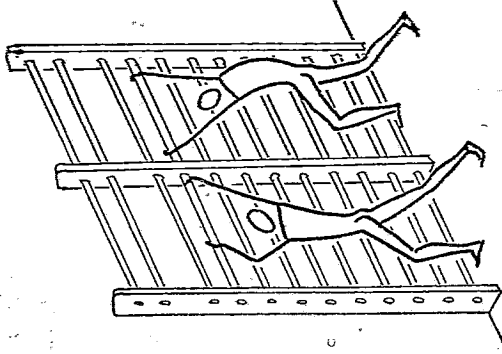
2. Kiindulohelyzet: mellső állás a bordásfaltól egy lépés távolságra; lépés bal támadóállásba előre, fogás bal kézzel a fej fölött, jobbal érintőmagasságban a fok szélén; törzshajlítás balra (a törzs súlya a bal karon van) jobb térdhajlítással; lépés kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (222. ábra).

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

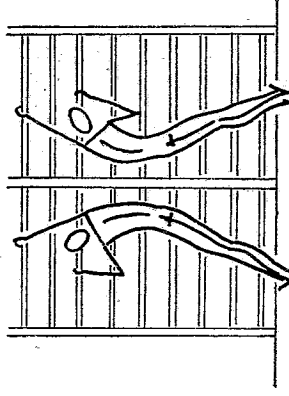
Fogáscserével ellenkezőleg is.

4. Kiindulohelyzet: hason fekvés a padon oldalsó középtartással; törzshajlítás balra; törzsnyújtás kiindulohelyzetbe; ellenkezőleg (224. ábra).

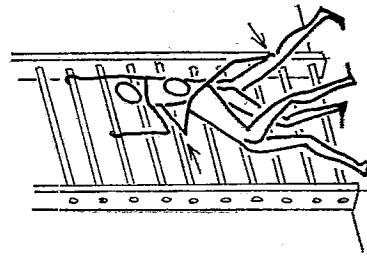
5. Kiindulohelyzet: „A” hason fekvés a padon, kar hajlítva fejmagasságban,



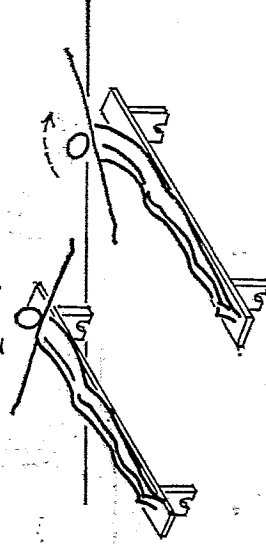
222. Á B R A



221. Á B R A



223. Á B R A

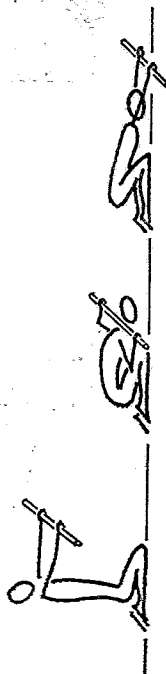
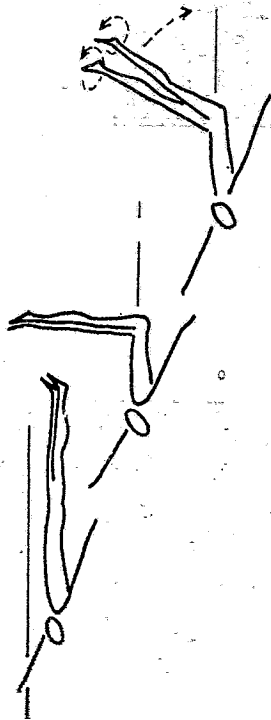
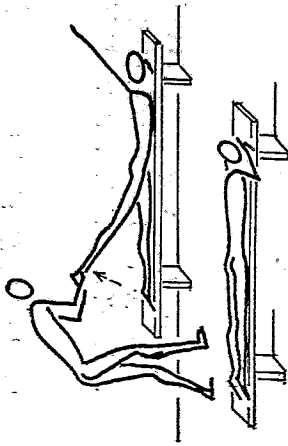


224. Á B R A



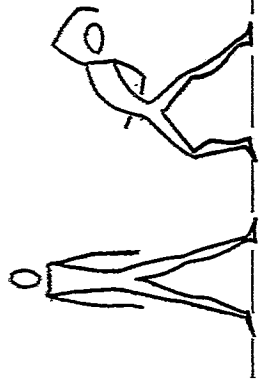
a homlok a kézen, „B” „A” jobb lábánál alapállás; jobb láb emelés hátra jobb kar emeléssel magastartásba és a fej kissé jobbra fordítása, „B” bokafo-gással a lábemelést segíti; lábteleengedéssel kiindulólóhelyzet (225. ábra).

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



6. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás; lábemelés függő-legesig; lábterpesztés és lábteleengedés kiindulólóhelyzetbe tölcserkőrzéssel (226. ábra).

7. Kiindulólóhelyzet: térdelőülés, bot mellső középtartásban; törzshajlítás előre botteleengedéssel a tarkóra; karmyújtással botteleengedés a talajra; törzs-emelés térdelőülésbe botteleengedéssel a tarkóra (227. ábra).



8. Kiindulólóhelyzet: hajlított ülés nyitott térdel, talpak összeérnek, témasz a test mögött; térdnyújtással lábzáras (amíg lehet, a talpak összeérnek); térd-hajlítás kiindulólóhelyzet (228. ábra).

9. Ábújóverseny. A tanulók két oszlopban terpeszállásban állnak. Jelre a sor utolsó tagja a terpesztett lábak alatt előreukszik 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 sorelső velük szemben két méter távolságra egy számolyon áll, kezében könnyű labda. Jelre az oszlopban elől állónak dobja a labdát, aki a visszadobás után leguggol. A követő kezé állva fogadja a labdát. Akik már dobtak, leguggolnak. Győz az a sor, amelynek tagjai előbb kerülnek guggoló helyzetbe.

2. Kiindulólóhelyzet: terpeszállás; törzshajlítás balra jobb térdhajlítással és karemelés függőleges „s” tartásba (bal kar hátul); törzsnnyújtással kiinduló-helyzet; ellenkezőleg (229. ábra).

3. Kiindulólóhelyzet: terpeszállás, magastartás; törzshajlítás balra; törzsen-dítéssel előre törzshajlítás jobbra (230. ábra).

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



230. Á B R A