

Encycl. O.

52.

73.

STAMPFEL-FÉLE
ANYOS ZSEB-KÖNYVTÁR.

90-91.

Dr. Ottó József

A testgyakorlás alapelemei

STAMPFEL-FÉLE
KÖNYVTÁR

Árs I. kor. 20 fill. - 60 kr.

POZSONY - BUDAPEST
KIADJA
STAMPFEL K.

Stampfel Károly kiadásában Pozsonyban

megjelent és tőle, valamint minden hazai könyvárustól megszerezhető:

Tudományos zseb-könyvtár.

Minden egyes füzet 30 kr. = 60 fillér.

A „Tudományos zseb-könyvtár“ időhöz nem kötötten, 60 filléres kis füzetekben jelenik meg s a tudományok minden ágára kiterjeszkedik.

A „Tudományos zseb-könyvtár“ idővel mindazt felöleli, a mi az általános műveltség körébe tartozik. A csinos külsejű füzeteket, rendkívüli olcsóságukra való tekintettel, bárki könnyen megszerezheti, aki pedig a hasznos tudnivalók ismeretét a legkényelmesebb módon akarja elsajátítani, az föltétlenül vegye meg a „Tudományos zseb-könyvtárt“. A jó magyarsággal és eleven stílussal megírt füzetek főbb vonásokban világos képet adnak az illető tudományról és megismertetik az olvasót mindazzal, amit az illető szakmából okvetlenül tudnia kell.

Eddigelé a következő füzetek jelentek meg:



1. Földrajzi és statisztikai tabellák.
Összeállította Hickmann A. és Péter J.
2. Arithmetikai és algebrai példatár.
Irta Dr. Lévay Ede
3. Kis latin nyelvtan. Irta Dr. Schmidt Márton.
4. Magyar irodalomtörténet. Irta Gaal Mózes.
5. Görög nyelvtan. Irta Dr. Schmidt Márton.
6. Franczia nyelvtan. Irta Dr. Pröhle Vilmos.
7. Angol nyelvtan. Irta Dr. Pröhle Vilmos.
8. Római jog. I. Institutiók. Irta Dr. Bozóky A.
9. Római jog. II. Pandekták. Irta Dr. Bozóky A.
10. Egyházjog. (Kathol.) Irta Dr. Bozóky Alajos.
11. Magyar nyelvtan. Irta Gaal Mózes.
12. Magyar stilisztika. Irta Gaal Mózes.
13. Magyar retorika. Irta Gaal Mózes.
14. A sík trigonometriája. Irta Dr. Lévay Ede.
15. Római régiségek. Irta Dr. Schmidt Márton.
16. Magyarok oknyomozó tört. Irta Cseh Lajos.
17. Kereskedelem tört. Irta Dr. Stirling Sándor.
- 18—20. Egyetemes irodalom tört. Irta Hamvas J.

21. Nemzetközi jog. Irta Dr. Gratz Gusztáv.
22. Magyar poetika. Irta Gaal Mózes.
23. Planimétria példatárral. Irta Dr. Lévay Ede.
24. A római nemz. irod. tört. Irta Márton Jenő.
25. Német nyelvtan. Irta Albrecht János.
26. Oszmán-török nyelvtan. Irta Dr. Pröhle V.
- 27—30. Árúisme-Lexikon. Irta Dr. Koós Gábor.
- 31—34. Magyar magánjog. Irta Dr. Katona Mór.
35. Számтан. Irta Dr. Lévay Ede.
36. Logarithmustáblák. Összeállít. Polikeit K.
- 37—38. Magyarország őskora. Irta Darnay K.
- 39—40. Magyar büntetőjog. Irta Dr. Atzél Béla.
- 41—42. Bünvádi perrendtartás. Irta Dr. Atzél B.
43. Kis növénygyűjtő. Összeállít. Dr. Cserey Ad.
44. Algebra. Irta Dr. Lévay Ede.
45. A magyar helyesírás törvényei. Irta Gaal M.
46. Ábrázolástan. I. füz. Irta Dr. Kolbaí Arnold.
47. Ábrázolástan. II. füz. Rajzok az ábrázolástanh.
- 48—49. Növényhatározó. Irta Dr. Cserey Adolf.
50. Stereometria. Irta Dr. Lévay Ede.
51. Világtörténet. I. (Ó-Kor) Irta Cseh Lajos.
- 52—53. Stilisme. Irta Boros Rudolf.
54. Levelező gyorsírás. Irta Bódogh János.
55. Magyar közigazgatási jog. Irta Dr. Falesik D.
56. Alkotmányi politika. Irta Dr. Gratz Gusztáv.
- 57/57a. Magy. pénzügyi jog vázlat. Irta Dr. Bartha
58. Általános földrajz. Irta Hegedüs István.
59. Ethika. Irta Dr. Somló Bódogh.
60. Ásványhatározó. Irta Dr. Cserey Adolf.
61. Zene-műszótár. Összeállította Goll János.
62. Görög irodalom története. Irta Márton Jenő.
- 63—64. A zománcz. Irta Mihálik J.
65. Vita-gyorsírás. Irta Bódogh János.
66. A magyar váltójog. Irta Dr. Berényi Pál.
67. Világtörténelem. II. (középkor) Irta Cseh L.
- 68—69. A rajzolás vezérfonala. Irta és rajzolta
Boros Rudolf.
- 70—72. Mythologia. Irta Dr. Losonczy Lajos.
73. Általános zenetan. Irta Goll János.
74. Államszámviteltan. Irta Dr. Berényi Pál.
75. Joghölcelet. Irta Dr. Somló Bódogh.
76. Rovargyűjtő. Irta Dr. Cserey Adolf.
77. Szervetlen kémia. Irta Schwicker Alfréd.
78. Mechanika. Irta Dr. Lévay Ede.
79. Szociológia. Irta Dr. Somló Bódogh.



80. **Logika.** Irta Dr. Schmidt Márton.
 81. **Akustika. Optika. Hőtan.** Irta Dr. Lévay Ede.
 82. **Áruüzleti szokások.** Irta Matavovszky Béla.
 83. **A német irodalom rövid vázlatja.** Irta Albrecht Ján.
 84. **Kereskedelmi jog.** Irta Dr. Berényi Pál.
 85. **Elektromosság és mágnesség.** Irta Dr. Lévay E.
 86. **Kosmografia.** Irta Dr. Bozóky Endre.
 87—89. **Lepkehatározó.** Irta Dr. Cserey Adolf.
 90—91. **A testgyakorlás alapelemei.**
 Irta Dr. Ottó József.
 92. **Kis fizikai földrajz.** Irta Dr. Bozóky Endre.
 93. **Szerves kémia.** Irta Schwicker Alfréd.
 94. **Világtörténet.** III. rész. Irta Cseh Lajos.
 95. **Analytikai síkmértan.** Irta Dr. Lévay Ede.

A „Tudományos zsebkönyvtárban“ legközelebb, de időhöz nem kötötten, a következő kötetek megjelenése van tervbe véve:

Aesthetika	Jogtörténet	Orosz nyelvten
Anthropologia	Kereskedelem-isme	Ötvösség
Astronomia	Keresk. földrajz	Paedagógia
Dramaturgia	Közjog	Pénzügyten
Észjog	Lélektan	Polg. perrendtart.
Fejlődéstan	Német helyesírás	Statisztika
Fogalmazványok	Nemzetgazdaságtan	Természetrájz:
Földrajz (politikai)	Népisme	Állattan
Geológia — Földtan	Oktat. módszertan	Növénytan
Görög régiségek	Olasz nyelvten	Gombaisme
		Ásványtan

 Minden egyes füzet 60 fillér. 

STAMPFEL-FÉLE
TUDOMÁNYOS ZSEB-KÖNYVTÁR.

—  90—91.  —

A TESTGYAKORLÁS ALAPELEMEI.

IRTA

DR. OTTÓ JÓZSEF.

67 ÁBRÁVAL.



POZSONY, 1901. BUDAPEST.

STAMPFEL KÁROLY KIADÁSA.

MAGY. AKADEMLG.
KÖNYVTÁRA

ELŐSZÓ.

Jelen művecske mint a testgyakorlás kézikönyve főbb vonásokban kiterjed a testgyakorlás összes neveire, melyeknek fontosságáról, alapelemeiről s felosztásáról röviden bár, de tárgyilagosan értekezik.

Részletek tárgyalásába nem bocsátkozik, mert ez meghaladná a vállalat tervezetét, mindazonáltal úgy van összeállítva, hogy a testgyakorlással komolyan foglalkozók kívánalmait lehetőleg minden irányban kielégíti.

A munkához anyagot sok évi tapasztalatom alapján, részint magam nyújtottam, részint a következő szakművekből merítettem: Dr. Euler K.: Handbuch des Turnwesens; Kloss: Turnkunst; Puritz: Handbüchlein turnerischer Ordnung, Frei-, Hantel- und Stabübungen; Maurer János: A tornázás története és módszertana; A tornázás elmélete; Dr. Ottó József: Ifjúsági Játékok; A Sportvilág kiadásából: A Football-játék.

Budapest, 1901. évben.

O. J.



I. A testgyakorlás története.

a) Ókor.

A testgyakorlás egykorú magával az emberi nemmel. Az őskori ember, ki a természethez még közel állott, részint a természet viszontagságai ellen, részint az emberek és állatok ellen egyaránt állandó harcot folytatott. S mivel ezen harcot tökéletlen fegyverrel vívta, nagy testi erőre s ügyességre volt szüksége, hogy helyét diadalmasan megállja. Midőn nemcsak a saját életét, de kezdetleges hajlékát is meg kellett védnie az őt környező elleneitől; midőn a mindennapi szükségleteiért életveszélyes küzdelmet kellett folytatnia, ugyancsak állandóan testgyakorlatot végzett, melyben az ugrások és futások különféle nemei, a birkózás s kéziszerekkel való viaskodás játszották a főszerepet.

A keleti népek többé-kevésbbé mind foglalkoztak testgyakorlással. Biztos adataink erről ugyan nincsenek, de egyes sírfeliratok, falfestmények s a régi szobrászat és festészet számtalan csoportalakzatai látszanak tanuskodni erről. Az ezen utókorra visszamaradt műemlékekből látható, hogy a keleti népek nagy harezképességre iparkodtak szert tenni, s azért a lovaglásban, íjjázásban, parittyázás, birkózás, futás és ugrásban kiválóan gyakorolták magukat. Majd vallási ünnepélyek alkalmával végeztek testgyakorlatokat. A testgyakorlásról szóló állami intézkedésekkel akkor még nem találkozunk, kiki csak önfentartásból, a harc és a vadászat kedvéért foglalkozott többé-kevésbbé testgyakorlással.

A keleti népek között a *kinaiak* ápolták legmostoháiban a testedzést. Békés természetük, társadalmi szokásuk nem fért össze a harczi zajjal. A kínai katonák pl. számtalan panaszos hangú dalban tiltakoznak a katonasor ellen.

Valamivel kedvezőbb viszonyokra akadunk az *indusoknál*, kik a testgyakorlás iránt határozott hajlammal viseltettek. Kiváló harczosaikat törvénytöredék

ben dicsőítették, a gyáva és határozatlan jelleműeket pedig megvetették.

A *babyloniaiak* és az *assyrok* a vadászatot tekintették az erőfejlesztés főcéljául. A legrégebb források tanuskodnak a strucz, vadszamár stb. vadászatairól.

A keleti népek között a legnagyobb mértékben a *perzsák* üzték a testgyakorlást. Herodot és Xenophon szerint a perzsa ifjúság számára külön testnevelési szabályok léteztek. Xenophon szerint az ifj. Kyros addig nem reggelizett, míg kerti munkával, vagy egyéb testi gyakorlatokkal ki nem fárasztá magát. A perzsa előkelő világ különös előszeretettel gyakorolta magát az ijjazásban s futásban. A vadászatot, melyet nagyszerű pompával és gyönyörrel szoktak volt tartani, a harczképesség előgyakorlatául tekintették.

A *zsidók* legrégebb történetében kevés nyomát találjuk a testgyakorlásnak. Csak később, midőn más harczias népekkel keveredtek háborúkba, harczképességük fejlesztése érdekében láttak a testgyakorláshoz.

Az *egyptomiak* nagyobb fontosságot tulajdonítottak a testgyakorlásnak. Az utókorra visszamaradt műemlékek számtalan alakjaiból világosan domborodik ki a jól kifejlett izomzat. A nagyszámú harczii jelenetet, birkózási csoportalakzatokat, ifjúsági játékokat, különösen a labdajátékokat s általában véve mozgalmas életet feltűntető falfestmények mind a komoly testgyakorlás mellett bizonyítanak. Itt is a harczképesség volt a testgyakorlás főrugója. Századokon át voltak nemzeti csapataik s a hadiszolgálatot nagyra becsülték, de a testgyakorlást ők sem üzték rendszeresen.

A görögök.

Egy nép sem foglalkozott a testi neveléssel behatóbban és rendszeresebben, mint a görög. A testgyakorlás volt a görög jó nevelésnek a legfontosabb része. A görögök ébredtek először annak tudatára, hogy az ember félig test, félig szellem, tehát mindkét tényezőt egyensúlyban és összhangban kell nevelni. A görög testgyakorlás nemzeti sajátos jellegű rendszeres testképzés volt. Alapigazságnak tartották, hogy az igaz férfiúnak szépnek és jónak kell lenni.

A görögök testgyakorlásával már a mondaidőben találkozunk, természetesen minden rendszer nélkül.

Ebben az időben a keleti népek szokásaival meg-
egyezőleg, a vadászat és a harc kedvéért végeztek
testgyakorlatokat. Később azonban Lykurgus és
Solon törvényhozása lényegesen fejleszté az iskolai
rendszeres testgyakorlást, amennyiben ezt rendeleteik-
ben a szellemi neveléshez csatolták és evvel egyen-
lően fontos tényezőnek tartották. Pythagoras, Sokra-
tes és Platon s más kiváló bölcészek nagyra becsül-
ték s üzték a gymnastikát. Az összes görög törzsek
előszeretettel foglalkoztak a testgyakorlással, de vala-
mennyi között sajátos testnevelési rendszerükkel ki-
tűntek a spártaiak és az athéneiek.

A spártai testnevelés rideg és kemény volt. A
fiatalságot az idő viszontagságai ellen edzette, retten-
hetetlen bátorságra serkentette és a hazáért élni-
halni tanította.

Sokkal szelidebb volt az athéneiek testi nevelése,
a kik a test arányos kiképzését tekintették a testi
nevelés céljául.

A görögök testedzésüket, melyet gymnastikának
neveztek (γυμνος = meztelen szótól származtatva)
meztelen állapotban üzték. Kezdetben egy elkerített,
rendszerint valami víz mellett elterülő helyen üzték
gyakorlataikat. A társadalmi élet s a vagyonosodás
emelkedésével, a testedzés is fedett helyiségekbe
vonult. Majd minden városnak voltak testgyakorló
helyiségei és némelyeket az állam, sőt magánosok is
nagy pompával építettek. Az egész testgyakorlási
épületet gymnasiumnak nevezték. Az épület birkó-
zásra szánt részét palásztrának s a futás helyét
dromosznak hívták. Később a palásztra és a drómosz
önálló testgyakorló intézetekké váltak.

A teljesen felszerelt gymnasium Vitruvius szerint,
számos nagyszerű helyiségekből való épület volt,
mely 3 főreszből állott, u. m.: a palásztra, az ifjúság
gyakorlólhelye, a xystos, az athléták gyakorlólhelye s
oszlopcsarnoka, s végre a stadium és drómoszból,
vagyis a futó- és versenypályából.

A palásztra fedett helyisége legnagyobb csarnoka
volt az épületnek, mely oszlopos csarnokokkal volt
körülvéve, és pedig: délen párhuzamosan haladó
kettős csarnokkal. E kettős csarnok átjáróul szolgált
a palásztrával összekötött épületekbe, valamint gyüle-
kező helye is volt a testgyakorlás barátainak, kik a
szabadban óhajtották szemlélni a palásztra körüli tér-

ségen az u. n. drómoszban kivitt gyakorlatokat; a palásztra északi, keleti és nyugati oldalán társalkodási és tudományos czélokra szánt termek terültek el, hol a görög tudomány bajnokai, a bölcsészek és szónokok vitatkoztak. A kettős csarnok közvetítésével a palásztrához, mint főépülethez voltak építve az ephebiium (serdültebb ifjak testgyakorlólóhelye), a korikeum (labdázóhelyiség), a konisterium (homokhintószoba), az olajozó szoba, a meleg és hideg fürdőhelyiségek és a lehűtő terem. A falakon kívül a xyxtos mögött volt az egyszerűen stadiumnak nevezett s nagyszámú nézőközönség számára ülőhelyekkel is ellátott térség.

A gymnasium harmadik része a nyílt futópálya (drómosz), mely a palásztra és a három csarnok közt a falak hosszában terült el.

A gymnasium díszes külsejének teljesen megfelelt a gymnasium szakavatott tanítása. A gymnastika tanításával különféle tanítók foglalkoztak. A gymnasium élén a *gymnasiarch* állott, ki az egész épületet igazgatta, felügyelt a tanítókra és a bejáró ifjúságra egyaránt. A gymnasium tanítóit pedig *gymnastoknak* és *pädotribeknek* nevezték. A gymnast tudományosan képzett szakember volt, kinek a gymnastikai gyakorlatok mindenféle nemeiben ügyesnek s azok alkalmazásában teljesen jártasnak kellett lennie. A gymnast az u. n. athléták kiképzésével foglalkozott. A pädotribek ellenben a tulajdonképeni vezetői és oktatói voltak az ifjúságnak. Ezek inkább a gyakorlat emberei, kik jártasak voltak ugyan az egyes gymnastikai gyakorlatokban s a követendő szabályokban s fogásokban, a nélkül azonban, hogy ezen gyakorlatok hatásairól valami mélyebb tudásuk lett volna.

A görög törvények értelmében minden szabad fiúnak bizonyos életkortól fogva a gymnastikában s egyéb tudományokban kellett magát képeznie. Csak a rabszolgák voltak ez alól kizárva. Számos görög államban a görög nép gymnastikai elvének megfelelően a leányok is végeztek gymnastikai gyakorlatokat, mert csak egészséges, erős anyáktól származhatott életerős nemzedék.

A testgyakorlás tanítása nyilvánosan folyt, a művelt és előkelő közönség jelenlétében, mely számára a gyakorlótéren körös-körül ülőhelyek voltak

elhelyezve. Az ifjak gyakorlás alatt erkölcsi okokból kor szerint voltak egymástól elkülönítve. A gimnasztikai gyakorlatok előtt (avagy után is) a résztvevők olajjal kenték s porral hintették be testüket, főképp a test bőre ruganyosságának s üdeségének megőrzése végett. A gyakorlat befejezésénél pedig megfürödtek.

A görög gimnasztikai rendszer alapján egyszerű volt. A szó szoros értelmében vett tornaszereket nem ismertek, csak kevés kéziszert használtak. Egyedül a pusztán földön végezték gyakorlataikat. A futás, diszkoszdobás, gerelydobás, birkózás, ökölvívás és különféle labdajátékokból s gimnasztikai táncból állott összes testgyakorlatuk. Mindezen testgyakorlási nemekben közösen gyakorolták magukat, minek folytán általános vetélkedési kedv támadt a gyakorlók között és a különböző gimnasztikai gyakorlatokból fejlődött ki fokozatosan a görög gimnasztikának sajátos rendszere.

A gymnasiumon kívül gyakorolták a parittyázást és az íjjazást, uszást, lovaglást s kocsiversenyeket is tartottak.

A legrégebb és legegyszerűbb testedzésű nemük volt a *futás*, melyet, mint gyors vagy kitartó futást gyakoroltak, többen mint versenyt laza homokban. Az *ugrást*, mint szabadugrást magasba, távolba és mélységbe gyakorolták; különösen kedvelték a távolugrást, melyet nagyobb eredmény kedvéért kézi súlyzókkal (halteres) gyakoroltak. A *birkózásnak* két-féle nemét ismerték; az egyikben a küzdők szemközt állva iparkodtak egymást földre teríteni. A kit háromszor leterítették a földre, az le volt győzve. A másikban pedig az ellenfelek a földön is hemperegve tovább folytatták a küzdelmet, míg az egyik legyőzöttnek tekintette magát. A *diszkoszdobás*. A diszkosz lencsealakú fémről, vagy keményebb fából készült korong, a melynek nagysága és súlya különböző. Középsúlya körülbelül 2 klgr.; különösen a távolba dobást gyakorolták vele oly formán, hogy a diszkoszt az élével a jobb tenyérbe fogva a jobb kart lebocsátva, hátra s felfelé nyújtva, majd előre való erős lendítéssel a távolba kiröpítették. A jól dobott diszkosz lapjával a föld felé fordul, a levegőben körözve repül tovább s ugyancsak lapjával esik a földre. A *gerelydobást* kiválóan a harczképességre való tekintetből mindig célba gyakorolták úgy, mint jelenleg is

gyakorolják. Ez a fent jelzett öt gyakorlati nem: a futás, ugrás, diszkoszdobás, gerelydobás és birkózás tette ki együttvéve az u. n. *pentathlont*. Ezekben összpontosul a tulajdonképeni görög gymnastika, a mennyiben a gyakorlók arányosan képezték ki magukat mind az öt testedző nemben. A pentathlon volt a régi görög gymnastika és versenyek középpontja.

A pentathlonban kifejezett nemes és képző gymnastikával szemben találjuk az athlétikai feltűnés vágyát, melynek célja az volt, hogy némelyek egyes versenynemekben, állandó gyakorlat folytán, óriási eredményeket elérve, ezekkel a nyilvánosság előtt tündököljenek s győzelmet arassanak. Az ilyen végletekig menő egyoldalú gyakorlás gyakran káros hatással volt az egészségre s a versenyküzdelmek nem ritkán halálos sérülésekkel végződtek s barbár színezetűek voltak. Magukat az athlétákat semmibe sem vették, polgári hivatásra képtelenek, sőt nagy testi erejük ellenére a háborúban is hasznavethetetlenek voltak.

Gyakori volt a görögöknél a testgyakorlásnak kegyetlen, durva neme: az ökölvívás. A két ellenfél főleg a fejre mért erős csapásokkal iparkodott egymást harczképtelenné tenni. Kezdetben pusztá ökölrel vívtak, később az ütések erejének fokozására az öklöt éles szíjakkal, melyek gyakran még ólomcsomókkal is el voltak látva, vették körül. Az így felszerelt ökölrel csontot is lehetett törni. Az ökölvívással összekötött birkózást *pankrationnak* nevezték, mely későbbi korból való. A versenyküzdelmek e neme legnehezebb gymnastikai vállalkozás volt; ökölszj nélkül, nem zárt ökölrel, hanem csak behajlított ujjakkal vívtak ilyenkor a versenyzők egymással. Máskülönb az összes fogások és cselek meg voltak engedve.

Az eddig tárgyalt gymnastikai gyakorlatokon kívül a görög nép részint mulatságból, részint testedzés céljából kiválóan szerette a labdázást. A gymnasiumokban külön teremek voltak e célra berendezve, külön tanítók felügyelete alatt. Labdajátékaik csekély kivétellel a mai ifjúság labdajátékaival azonosak.

Mennyire becsülték a görögök a gymnastikát, élénken bizonyítják ama nagyszerű népünnepélyek, melyeket meghatározott időközökben, Görögország különböző helyein tartottak. Ezen népünnepélyeket, vagyis nyilvános játékaikat is isteneik tiszteletére

rendezték s a görög nép együvértartozásának s a szellemi s testi képzésének legfőbb tényezői valának.

Ezeken az ünnepélyeken mutatta be a görög ifjúság az egész országból összesereglett nép előtt nyilvános versenyekben, a gymnastikai gyakorlatokban, a költészetben és a zenében, kocsis és lóversenyekben való képességeit. A gymnastikai versenyek középpontja volt a pentathlon küzdelme. A győztes, bár egyszerű koszorút kapott győzelme jeléül, mégis sokba vették, a melylyel az egész ország elismerése járt. A történelem négy nyilvános népjátékról beszél: az olympiai, pythiai, az isthmusi és a nemeairól. A legnevezetesebbek voltak a Zeus tiszteletére rendezett olympiai játékok minden negyedik évben. Két ilyen népjáték közötti időközt egy olympiádnak neveztek s ez volt az időszámítás alapja.

A görögök a gymnastikában mély erkölcsi és nevelési eszközt láttak s ebben rejlik annak nagy jelentősége. Főczélja tudvalevőleg az volt, hogy testileg és szellemileg egészséges, ép, erős és arányosan képzett embereket neveljen. Hogy czéljukat tényleg elérték, bizonyítják a görög nép fényes tehetségei: általános testi szépsége, harczra termettsége, állami intézményei, költészete, bölcsészete, szobrászata stb.

A görög nép fénykorával elhalványult a görög gymnastika is s hova-tovább kenyérkeresetté sülyedt s athlétikává fajult. Annak ellenére, hogy az athlétikának semmi testképző hatása és jelentősége nem volt, s csak a nyers testi erőt fejleszté egyoldalúan, idővel mégis az egész Görögországból kiszorítá az elvadult erkölcsöknek megfelelőleg, a nemesebb értelemben vett testnevelő gymnastikát.

A rómaiak.

A rómaiak a gymnastikát is, mint sok más intézményt a görögöktől vették át, oly időben azonban, midőn az már régen athlétikává sülyedt s részben gyógyászati testgyakorlattá változott át.

Már ebből is látható, hogy a római testgyakorlás messze mögötte maradt a görög gymnastikának, a mennyiben a római testgyakorlás soha meg nem közelítette amannak nevelési jelentőségét.

Sehol sem találunk példát arra, hogy a római testgyakorlás az ember összhangzatos nevelésére

törekedett volna. Bizonyos azonban, hogy oly gyakorlati nép mint a római, kétségtelenül méltányolta a testi erő és ügyesség fontosságát, mind ezt azonban csak egészségi okokból s a harczképesség miatt tette.

A római ifjuság tulajdonképeni testgyakorló helyiséggel nem is bírt, mert a később említett s jól felszerelt gymnasiumokban leginkább hivatásos athletákat képeztek ki. A római ifjuság testi nevelése az állam részéről külön törvénnyel nem volt szabályozva. Mivel azonban minden fiú katonának volt szánva, azon voltak, hogy a fiuk már kora ifjuságotól fogva erőben és ügyességben képezve, a későbbi katona-élethez mintegy előgyakorlatot szerezzenek. Futás, vívás, birkózás, diszkoszdobás, uszás volt ezen nevelésnek az alapja, mely testgyakorlati nemeket később a katonasorban is nagyobb mérvben űzték. Sajnos azonban, hogy a testgyakorlás ezen nemeiben csak az ifjuság képezte ki magát, maga a római nép zöme távol maradt tőlük. A leányok neveléséből a testgyakorlás ki volt zárva.

Legkedveltebb testedző foglalkozásuk a labdázás volt, mely czélból a gazdagabb családok külön termeket (sphaeristeriumokat) rendeztek be házaikban, melyekben nemcsak a fiatalság, hanem még az agg emberek is nagy szeretettel ápolták a labdajátékokat. Ezeken kívül gyakorolták az ugrást távolba, magasba és mélységbe egyaránt. Különösen a távolugrás fokozására használtak ólomból készült s a mi súlyzóinkhoz fogható kéziszereket, melyekkel számos kar-gyakorlatot is végeztek. A futást és a kitartó menetelet különösen mint katonai gyakorlatot űzték teljes felszerelésben. Az e téren elért bámulatos eredményekkel számos ízben döntőleg folytak be világra szóló harcaik kimenetelére.

Egyik kedvelt gyakorlatuk volt a földbe ásott oszloppal való viaskodás, továbbá a diszkosz és gerelydobás is. Páratlan gonddal szerelték fel nagyszabású fürdőhelyiségeiket, melyek gyakran külön testedző helyiségekkel is voltak ellátva, hol fürdés alkalmából testgyakorlatokat is végeztek.

Nyilvános, vallási szertartásokkal összekötött játékokat régi idők óta rendeztek a rómaiak, mely játékok nagy állami és társadalmi jelentőséggel bírtak. Ezekben azonban nem tükröződött vissza a nép nemzeti nagysága, mint a görögöknél. A római nép-

játékokat erre külön begyakorlott, egyébként megvetett néposztály vezette, melynek hivatása volt a tömeget mulattatni. A római játékok ilyformán híjával voltak ama nemes intencionak és az együvé tartozás nemzeti eszmejének, mely a görög nép jellemző sajátága vala. Magok a testgyakorlási versenyek nagyjából megegyeztek a görögökével, de a zenei versenyekkel a rómaiak nem igen rokonszenveztek.

A római játékokat és versenyküzdelmeket páratlan pompával és költséggel felépített circusokban és amphitheatrumokban tartották. Ezekben tartottak kocsi- és lóversenyeket is, szárazföldi és tengeri csaták utánzatait, állat viadalokat és gladiátorharczokat egyaránt. Mindezek a versenyküzdelmek rendszerint vad, kegyetlen s undok viaskodásból állottak, melyekben számos ezer emberveszté el életét s a melyek erkölcstelen hatásukkal elvégre Róma hanyatlását is nagyban siettették.

b) Középkor.

Az ókori gymnastika utolsó foszlányait az erősen fejlődő kereszténység végkép elenyésztette. A nagy népvándorlásnak s új országok alakulásának mozgalmas idejében a testgyakorlás rendszeres műveléséről szó nem lehetett. A népek harci zajától visszhangzó földrészen a gymnastikának csak a harczképességet célzó gyakorlataikról beszélhetünk.

A középkor elején természetes öserejével feltünő új néppel, a germánokkal találkozunk, kikről már Caesar és Tacitus is mint kiváló harczias népről megemlékeztek. A germánoknak is fő testgyakorlási elemük volt a vadászat és a harcz; ezeken kívül szorgalmasan gyakorolták a futást, ugrást, uszást teljes felszerelésben, birkózást, gerely- és kődobást. Harci fegyverük a lándzsa volt, melylyel közelről és távolból harczoltak. Védőeszközül pedig fonott, vagy fából készült pajzsot használtak. A gyalog harczoló germánok kitartó futók voltak s a harczban rendszeren a vágató lovassággal kitartva, ennek oldalán harczoltak. Társasjátékaik közül kiválóan megemléltendők a játék és a táncz. Gyakori volt náluk a fegyvertáncz is.

Később a fentebb említett testgyakorlási nemek a nép rétegeiben is mindinkább elterjedtek s a lovag,

polgári és parasztosztály egyaránt felkarolta őket. A középkori nemzedék tipikus képviselői az aszketák és remeték nem akarták látni a világ szépségét, hanem elmerülve a bűn és a halál fölötti rettenetességben, a lemondást és önkínzást tették e siralomvölgyi lét egyedüli feladatává s egész életük előkészület volt a földöntúli élethez. Mindazonáltal az egyház nem birta a harczias szellemet elnyomni és a kolostorok scholasztikus nevelésével szemben a lovagi nevelés lépett előtérbe. De ez nem volt összhangzatos testi nevelés, a melyet csupán ünnepi látványosság és a harczképesség emelése végett üztek.

A középkori testgyakorlás megfelelően a lovagosztályban és lovagjátékokban nyilatkozik meg. A lovagok a vallás és az egyház védelmezésére vállalkoztak, mihez még a pogányok ellen való harcz, az özvegyek és árvák védelmezése is járult. Főfoglalkozásuk a testi ügyesség elsajátítása s a fegyvergyakorlat volt ugyan, de e két erény gyakorlása főben járó kötelessége volt minden lovagnak. Fényes lovagjátékaikat gyalog és lóháton végezték bizonyos ünnepélyek alkalmából nyilvánosan, nagy nézőközönség jelenlétében. Párosával vagy tömegben, tréfából és komolyan küzdöttek egymással, ilyenkor számos lovag szerencsétlenül járt s gyakran életét veszté. A lovagjáték Franciaországból származott Angliába, majd Németországban s Európa többi államaiban is elterjedt.

Az egyház régi ellensége volt ezen veszélyes játékoknak, melyek végre a közerkölcs szelidülése, majd a puskapor feltalálása okozta nagy változások folytán a hadvezetés terén, a 15. század vége felé és a 16. század elején mindinkább vesztenek jelentőségükből s végre teljesen letűnnek.

A lovagok mellett a városok polgárai s a köznép is foglalkozott testgyakorlással. A városokban különösen a vívás művészete honosult meg. A puskapor feltalálása után pedig lövő egyesületek keletkeztek a polgárság körében, mely kiválóan a czéllövést s a madárlövést gyakorolta nyilvánosan, midőn a különféle testgyakorlatok is napirenden voltak. Hasonlóképen divatoztak a labda- és egyéb játékok.

c) Újkor.

a) A humanisták.

A középkor vége felé a testgyakorlás jelentősége mind a nép, mind a nemesség körében nagyon alászállott. A papság által a test sanyargatásáról terjesztett nézet elijesztette az embereket a test ápolásától. Az új fegyvernem feltalálása folytán pedig nem volt többé annyira szükség a testi erő és ügyesség fejlesztésére.

A testgyakorlás ily szomorú viszonyok között talán teljesen háttérbe szorult volna, ha már a középkor derekán s különösen az újkor elején a scholasztikai nevelés ellenében a régi klasszikus műveltség újjáébredésének mozgalma nem támad. Azon kiváló férfiak, kik ezen mozgalom élén állottak, egy tisztán emberi humánus nevelést szorgalmaztak s innét elnevezték őket *humanistáknak*. Természetes, hogy a régi klasszikus műveltség felélesztésével a régi görög gymnastikára is fordult a figyelem. Különösen a nagy olasz paedagogusok voltak főszószólói a görög szellemben megújítandó testgyakorlásnak, melynek aztán ők maguk mint tanítók és vezetők kezdeményezői is lettek. Az olasz humanisták közül kiválóan Vegius Mapheus (1407—1458) említendő, ki fiúk számára könnyű test-edző gyakorlatokat sürgetett. *Sadolet Jakab* († 1547) a fiúk neveléséről értekező könyvében szintén utal a testgyakorlásra, mint a nevelés egyik fontos eszközére. Végül *Mercurialis Hieronymus* olasz orvos († 1606) „De arte gymnastica“ című híres könyvében nemcsak a régi klasszikus gymnastikát ismerteti, de utal az egyes gyakorlatok fontos hatására s a testgyakorlást mindenkire nézve szükségesnek mondja, a ki egészségét fenntartani óhajtja.

Az olasz humanisták mozgalma elhatott Németországba, hol különösen *Camerarius Joachim* hirdette a testgyakorlás fontosságát. A reformátorok között Luther pártolta Németországban a testedzést, Svájcban pedig Zwingli.

Mindennek daczára a testgyakorlás az akkori iskolákban nem honosodott meg. A kevés és rendezetlen testgyakorlás anyaga középkori szétszórt maradékaival együtt gondos és rendszeres feldolgozásra várt. Ezt azonban a 30 éves háború nagyon késlel-

tette, a mennyiben Németországban a politikai és társadalmi viszonyok hosszú időre megbénultak s így a testgyakorlásról is mint minden más nevelésről szó sem lehetett.

E szomorú időben Németországban csak *Comenius Amos* (1592—1671) emelt szót a testgyakorlás és a játék érdekében, ki iskolák mellett játszóterek felállítását szorgalmazta. Franciaországban a 16. században *Rabelais F.*, majd kiválóan *Montaigne Mihály* (1533—1592) „Kísérletei“-ben hangsúlyozta a testgyakorlás szükségességét a nevelésben. Egyszerű fejtegetéseiben hirdette, hogy nem egyedül a szellem, nem egyedül a test az a mit nevelünk, hanem az egész ember. Különösen az ifjak testedző nevelésére óhajt nagy gondot fordítani.

Montaigne szellemében nyilatkozik az angol *Locke* (1632—1704), ki összes fejtegetéseiben az egészséges lélek egészséges testben elvére támaszkodik. Kívánja, hogy az összes ifjuság tudjon úszni és minden időszakban mozogjon a szabadban. Locke megalapítója a tulajdonképeni iskolai egészségügynek. Ő óhajtotta ugyanis elsőnek a gymnastikai s a kézügyességi gyakorlatok rendszere által a test edzését.

Montaigne és Locke szellemében *Rousseau J.* (1712—1778) „Emil“ című regényében támogatta hatalmasan a testi nevelést. Egyebek között szánalmas tévedésnek mondja azt az állítást, hogy a testgyakorlatok a szellemi képzést gátolják. A nevelésnek az legyen a taktikája — úgymond — hogy a testi és a szellemi gyakorlat egymásnak üdülésére szolgáljon.

b) A philantropusok.

Németország.

A német philantropusok Locke és Rousseau befolyása alatt kezdték áldásos működésüket, jöllehet a philantropinismus atyja *Basedow J.* volt (1723—1790). Már Rousseau „Emil“ című híres regényének megjelenése előtt hirdette a testgyakorlás fontosságát. — Dessauban 1774. állította fel híres intézetét, melyben a testedzés különféle nemeit gyakorolta növendékeivel. Programjába fölvette a testgyakorlás összes nevezetesebb fajait, u. m. a futást, ugrást, mászást, súlyemelést, vívást, tánczot, korcsolyázást, lovaglást, kézügyességi gyakorlatokat, szabadon fekvő gerendán

járásokat stb. Követői közül különösen Salzmann, Hock és Kampe érdemelnek említést.

A dessau-i iskolából a testgyakorlást tovább terjesztette Salzmann (1744—1811), ki 1784-ben Schnepfenthalban alapította a később oly híressé vált nevelőintézetet. Célja volt egészséges és a közjóért lelkesülő emberek nevelése. A fiukat naponként délelőtt egy órán át tornáztatta. Ezen intézet vezetését később Guts Muths (1759—1839) vette át, kinek fáradhatlan buzgósága folytán a testgyakorlás sikeresen terjedt tovább.

Guts Muths volt korának legjelesebb tornatanítója, ki a testedzést oly alapokra fektette, melyeken a német testgyakorlás tovább kifejlődött. Schnepfenthalban ekkor a testgyakorlást, mint a szellemi nevelésnek nélkülözhetlenül kiegészítő részét karolták föl és Guts Muths fektette azt tudományos alapra, melynek révén vált a gymnastika pedagógiai szempontból rendszeresen tovább fejleszthetővé. Guts Muths kiváló nevelőképességei folytán kidolgozta a testgyakorlás rendszerét, mely a „*Gymnastik für die Jugend*“ című első német műben látott napvilágot (megj. 1793, 1804 és 1847). A mű első részében az elpuhult nemzedék hanyatlásáról beszél, a mit ferde nevelésnek tulajdonít, s ez ellen a gymnastikát ajánlja orvosszerül, mint a mely egyedül képes az embert új életre ébreszteni. Majd a gymnastikai játékoknak nemzeti ünnepélyekké való emelését sürgeti, mivel lélekemelő tulajdonságuknál fogva hatalmas előmozdítói a nemzeti szellem s az együvé tartozás eszméjének.

Művének 2-ik részében beosztja a testgyakorlatokat s a tanításhoz utasítást ad. Pedagógiai szempontból 3 részre osztja őket: 1) a tulajdonképeni testgyakorlatokra, 2) kézügyességi gyakorlatokra, 3) az ifjúsági játékokra. A tornagyakorlatok közé fölveszi a futást, ugrást, dobást, birkózást, mászást, az egyensúlyozást, továbbá gyakorlatokat emelésben, húzásban, czipelésben.

Művének 3-ik és utolsó részében foglalkozik a fürdés és az úszással; értekezik még a hangos olvasásról és szavalásról, mint a légző, hang- és beszédszervek fejlesztő gyakorlatairól. Nevezetesebb művei még: a *Turnbuch*, melyet Jahn befolyása alatt írt s a tornázást a harezigyakorlatok előiskolájának tünteti föl; továbbá a *Katechismus der Turnkunst*; *Kleines Lehr-*

buch der Schwimmkunst; Spiele für Übung des Körpers und Geistes für die Jugend.

Guts Muths művei révén ujja ébredt a testgyakorlás az ujkorban s elterjedt Európa művelt népei között.

Guts Muths-sal egyidőben lelkesedett a testgyakorlásért *Vieth Antal* (1763—1836), csaknem oly híres, mint előbb említett kortársa. Művében a: „*Versuch einer Encyklopädie der Leibesübungen*“ a testgyakorlásnak biztos alapját vetette meg, de más világitásban és beosztásban, mint híres elődje. A mű 3 részben jelent meg és pedig az első: „*Beiträge für Geschichte der Leibesübungen.*“ *Berlin* 1794; a második „*System der Leibesübungen*“ *Berlin* 1795; a harmadik „*Zusätze zum ersten und zweiten Theile*“ 1818.

Az első részben értekezik régibb- és újabbkori népek testgyakorlásáról; a másodikban tárgyalja a testgyakorlási nemeket általában s elősorolja rendszerüknek alapelveit s behatóan fejtegeti a testgyakorlás hasznát, szellemi és testi tekintetben; a harmadik részben foglalkozik a gyakorlatokkal s részletezésében a testgyakorlás összes nemeire kiterjeszkedik.

Az iskolai testgyakorlás terén kiváló érdemeket szerzett *Pestalozzi Henrik* (1746—1827) hírneves pedagógus. Ifjertenben alapított kiváló intézetében a testgyakorlást 1807-ben hozta be, melyről bővebben a „*Wochenschrift für Menschenbildung*“ című művében értekezett.

Ő volt az első, ki a testgyakorlást a testre és annak egyes részeire vonatkoztatta, ki arra utalt, hogy a test mozgásai tisztán átláthatók és tökéletes rendszerbe foglalhatók. Követője ezután Spiesz volt.

A testgyakorlás terén ez időpontig kifejtett összes buzgalom és vállalkozásoknak sem sikerült a testgyakorlást a népnevelés terén általánosítani. *Jahn Frigyes L.* (1778—1852) volt azon férfiú, ki ezen fontos feladatot megoldotta. Ő a megalapítója a népszerű nyilvános tornázásnak. Míg ugyanis összes elődei gymnastikai törekvésekkel csak szűk körben működő intézetekben működtek, addig Jahn ezektől eltérően, teljesen a nyilvánosság elé lépett gymnastikájával s így sikerült neki az ügyet népszerűsíteni. Jahn a testgyakorlást, melyet ő *tornázás*-nak nevezett el, valóságban német nemzeti nevelő intézménynyé alakította át.

1810—12 Kölnben és Berlinben működött. Ez utóbbi helyen már 1810-ben vonult ki tanítványaival a szabadba játszani s megpróbálkozott egyszerűbb szergyakorlatokkal is. 1811-ben megnyitotta az első tornatért a Hasenhaidén, Berlinben. E játszótért szerekekkel is ellátta s tornászai nyomán külön tornaöltözetet is hozott be. Hatalmas külsejével, alkotó képességével s folytonos izgató tevékenységével rendkívüli befolyást gyakorolt tanítványaira, kik százával sereglettek köréje a társadalom minden rétegéből. Tanulók, tanítók, tanárok, tiszték stb. voltak egyaránt tagjai tornaszövetkezetének, melyben a haza iránti szeretet tüzét, és az akkori ellenség, a győztes francziák ellen való gyűlöletet élesztették. Jahn a testgyakorlást a harc előiskolájául tekintette a harcképes férfinem számára. Hazaszeretettől tüzelve, az egész férfivilágot harcképesé öhajtotta tenni. Jahn tehát tornajátékával és tornagyakorlataival határozott célú követett: az ifjuság harcképességének emelése és előkészítése az előbb-utóbb bekövetkezendő önvédelmi harcra. Jahn egy pillanatig sem vonta kétségbe, hogy hazája a francia uralom alól mihamarabb felszabadul, s ezért erre a szabadságharcra öhajtotta a német népet sürgősen előkészíteni, mely munkában a Jahn-féle izgatás a tornázás érdekében igen nagy segítségére volt a magasztos cél elérésében. A szabadságharc azonban korábban tört ki, semmint elkészültek volna arra. Ekkor Jahn is számos ezer ifjúval együtt a tornatért felcserélte a harctérrel s 1813-ban az önkéntesek soraiba állott, hol hazafias felhívásaival és dalaival harcra tüzelte a német népet. A szabadság befejezésével 1815 okt. visszatért Berlinbe s 1816-ban Eiselen társaságában kiadta a „*Die Deutsche Turnkunst*“ című első tornakönyvet, a német tornázás alapvető munkáját. Ennek legnagyobb részében lényegben és formában egyaránt változatosan összeállított s kiviteli szabályokkal ellátott különféle tornagyakorlatok vannak felsorolva. Külön fejezetben pedig megemlékezik a tornajátékról. Nagyon fontosak a minden időre szóló tornaszabályok, valamint a gyakorlatok végzésére vonatkozó utasítások. E mű rendkívül hasznos és célszerű kézikönyve lett a testgyakorlásnak.

Jahn nemcsak népszerűvé tette a tornázást, hanem mint jó izlésű nyelvész megállapította a német

tornanyelvet is. Mindeddig ugyanis a német nyelv szegény volt tornaműszavakban, mivel maga a tornázás is csak szűk keretekben mozgott és kevés volt az anyag.

Jahn a testgyakorlatok számát rendkívüli módon szaporította s alkalmas német szavakkal ellátta; az idegen kifejezéseket lehetőleg német szóval helyettesítette.

Azon mozgalom, melyet Jahn a tornázás érdekében kifejtett, mint láttuk, korának politikai színezetével bírt és összekötötte azt a nemzeti önállóság legszentebb föltételeivel: a szabadság, önállóság s a haza becsületének fogalmaival.

A nagy szabadságharc után azonban a viszonyok a tornázásra nagyon hátrányosan fejlődtek. A tornázásnak kezdettől fogva számos ellensége volt. A politikai reakció emberei a tornaegyleteket a szabadság és egyetértés eszméinek hirdetése miatt forradalmi irányzatú testületeknek tekintették. A tornászok külsőleg is (pl. ruházkodás, szokás, stb. által) elkülönítették magukat a társadalomban, melylyel ilyenképen számos esetben ellentétbe helyezkedtek. Majd magában a tornázó ifjúságban bizonyos daczos magaviseletet véltek észlelni. Jahnról ezek után föltételezték, hogy az ifjúságot saját politikai nézeteivel megmételjezi s kedvezőtlen befolyást gyakorol arra. Sőt a demagógia üzelmei, valamint Kotzebuenak Sand egyetemi hallgató által történt meggyilkoltatása s a tornaügy között bizonyos összeköttetést sejtettek. Magát Jahnt is demokracziai üzelmekkel vádolva, fogságba vetették, később szabadon bocsátották ugyan, azonban a tornaügygyel többé nem foglalkozott.

Mindezen eseményekből kifolyólag 1819-ben Poroszországban, csekély kivétellel majd egész Németországban beszüntették a tornázást. Ezen kényszerített tornaszünet, máskép tornazár 1820—1842 tartott.

A tornázás azonban ekkor sem szünetelt teljesen még Poroszországban sem. Így pl. Eiselennek 1826-ban megengedték a tornatanítást, sőt 1827-ben a seminariumban már ajánlották is a gymnastikai gyakorlatokat. 1828-ban Massmann (1797—1874) Jahn egyik híres tanítványa Münchenben egy nagy tornaintézetet nyitott államköltéségen. Werner Drezdában, Klump Württembergben, Rawenstein Frankfurtban stb. állhatatosan kitarítottak a tornázás ügye mellett, mely

elvégre is, mint az ártatlanul elítélt, fényes diadalt aratott: 1842-ben kiadott királyi rendelet a tornázást Poroszországban megengedte.

A tornazár idejében a tornázás fenntartása és tovább fejlesztése érdekében legfőbb érdemet szerzett Jahn egyik legjelesebb munkatársa *Eiselen Ernő* (1792—1846), ki a mestere által összegyűjtött nagy tornaanyagot gondosan rendezte s a tanításra lehetőleg alkalmassá tette. Legnevezetesebb műve a „Turntafeln“ (megj. Berl. 1837), melyben a szertornázás anyagában a kivitel szerint bizonyos nehézségi fokozatot állapított meg, a mi által a gyakorlatok egymásra való következésének bizonyos módszerét megteremtette. A „*Gelenkübungen*“ című művében „kärerősítő súlyzókkal is végeztet gyakorlatokat. Ezen munkája a módszerben később oly tökélyre emelkedett szabadgyakorlatoknak egyik kiváló irodalmi terméke. Eiselen figyelme a „*Das Deutsche Hiebfechten*“ (megj. Berl. 1818) és az „*Abriss des deutschen Stossfechtens*“ (Berl. 1826) című műveiben a vivásra is kiterjedt.

A tornázás további fejlődése Németországban.

Németországban számosan már a tornázás előtt tudatára jöttek annak, hogy az eddigi tornázás hijával van a biztos szabályoknak, s közvetlenül a tornázás elrendelése előtt hivatalosan is kijelentették, hogy a kormány a tornázást összhangba fogja hozni a nevelés ügyével és ennek alárendeli. A Jahn-féle népszerű tornázás első sorban a nagy tömegek lehető gyors kiképzésére törekedett, melynek célja tudvalevőleg a nép harczképességének, a hazafiúi nagy törekvéseknek megfelelőleg lehető gyors kiképzése volt. A gyors egymásutánban erőszakkal lezajló világesemények közepette a testgyakorlás is csak a nyers erő és ügyesség kifejtésére támaszkodott. Természetes, hogy ilyenkor a tornázás rendszeres műveléséről szó sem lehetett.

A tornazár idejében azonban nagy változás történt a testgyakorlás terén. Mig ugyanis Jahn idejében a társadalom minden rétegéből kor- és rangkülönbség nélkül közösen és nyilvánosan tornáztak, addig az elnyomatás idejében a tornászok a nyilvánosság kizárásával szűkebb körben végezték torna gyakorlatait. A békés idő beálltával a tornázásnak

technikai és nevelési oldala lépett előtérbe. Meggyőződéssé vált, hogy csak az olyan testgyakorlás bír nevelési szempontból fontossággal, mely az emberi test erejének és ügyességének a kor és nem szerint való fejlesztésére irányul. Szükséges volt azonban ennek megfelelőleg az eddigi más irányban működő tornázást testnevelő irányba terelni. Az ilyen irányban fejlődő tornázás, különösen az ifjuságnál, hol a nevelés máskülönben is életfeladat, természetes okokból igazolva van. Ellenben a felnőttek tornakörei a Jahn-féle (társadalmi) tornázásnak maradtak hívei. Midőn tehát a tornázás után az ifjuság és a felnőttek újból felkarolták a testgyakorlást, észrevehető volt a nevelőtornázásnak a társadalmitól mindinkább való különválása. Később ezen elkülönítésből kifejlődött az *iskolai* és az *egyleti tornázás*.

Az iskolai tornázás megteremtője *Spiesz Adolf* volt (1810—1858), ki alaposan kiválogatott testgyakorlatok egész sorozatával a fiatal nemzedéket a szépnek és nemesnek szemmel tartásával annyi erőhöz és ügyességhez óhajtja juttatni, a mennyire az embernek hivatásához képest szüksége van. Minél nagyobb figyelmet fordítunk a tornatanítás közben a test alkatára és képességeire, annál inkább válik a testgyakorlás etikai nevelő eszközzé. Az ilyen tornatanításnak előnyei rövid idő alatt lettek észlelhetők. Spiesz Burgdorffban kezdte a tornatanítást, hol a tornázást az iskolai étellel szoros kapcsolatba hozta. Ugyancsak itt terjesztette ki a szertornázást, mint nevelőeszközt a leányiskolákra is. Spiesz nagyszabású működésével csakhamar fölébresztette az illetékes körök figyelmét s 1844-ben Baselbe hívták, utóbb pedig Darmstadtba, hol az általa alapított mintaintézetben fölvirágoztatta a tornaügyet. Azonban a tornaügy nagy kárára a túlságosan megerőltető munka, java férfikorában elsorvasztotta érdemdús tevékeny életét.

Spiesz reformtörekvéseiben a Guts Muths-Jahn-féle rendszerből indult ki, melylyel behatóbban foglalkozván azt tapasztalta, hogy nagyon sok benne a mésterkélt és összetett, támaszkodó és függő helyzetben végzendő gyakorlat, ellenben az egyszerűbb és természetes gyakorlatoknak csaknem teljesen hiányával van. E kétségkívül nagy hiányt pótolta a „*Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter*“

(Basel 1840) című művében. Ebben ugyanis nagy gonddal állította össze azon természetes és egyszerű gyakorlatokat, melyeket a test az állás, járás, futás és ugrás közben a puszta földön minden mesterkéltséggel nélkül végezhet. Az egyszerű mozgásokból származtak a szabadgyakorlatok, mely minden más testgyakorlási nemnek előgyakorlatául volt tekintendő.

Spiesz a szabadgyakorlatokkal szoros összefüggésben lévő más mozgások új nemével szaporította a testgyakorlási anyagot. Ugyanis híjával voltak oly közös gyakorlatoknak, melyek segítségével lehetségessé válik nagyobb tömegeket is egyszerre foglalkoztatni a szabadgyakorlatokhoz felállítani. Spiesz ennek folytán tornászait pontos vezényszóval sorokba és vonalakba állította s ezekből különféle fordulatok által új meg új alakzatokat teremtett. Ezekből a szabályosan, ütemre végzett mozgásokból származtak a rendgyakorlatok, melyekről a „*Das Turnen in den Gemeinübungen stb.*“ (Basel 1846) című művében számolt be.

Spiesz az emberi testszervezetből kifolyólag természetesnek találta, hogy a szereken való gyakorlatoknak is bizonyos sorrendben kell egymásra következniök. Ennek folytán az izomműködést vevén alapul, a gyakorlatokat támaszkodó és függő helyzetben végezhető természetök szerint két nagy csoportba osztotta és a „*Das Turnen in den Hangübungen stb.*“ (Basel 1842); és a „*Das Turnen in Stemmübungen*“ (Basel 1843) című műveiben adta ki. Spiesz az egész iskolai tornaanyagot a fennemlített 4 műben dolgozta fel, melynek főcíme: „*Die Lehre der Turnkunst.*“

Ezen nagy munkáján kívül Spiesz a tornagyakorlatok módszeres tanításáról is értekezik a „*Turnbuch für Schulen*“ két részből álló művében és pedig: az első részben 6—10 éves, a második részben 11—16 éves, mindkét nembeli gyermekek tornáztatásával foglalkozik. Spiesz e művekben osztotta be és fejtette ki rendszeresen a tornatanítási anyagot a különféle korosztályoknak megfelelőleg testi és szellemi tehetőségek alapján.

Teljesen önállóan dolgozta ki az elődei által összehalmozott, rendszertelenül heverő tornaanyagot, melyből különféle új testedző nemeket teremtett. Ugyanis

az emberi test által végezhető különféle mozgásokból, mint előbb láttuk, kifejtette a rend- és szabadgyakorlatokat, melyeket vezényszóra tömegben próbált végeztetni. Hasonlóképen a szertornázásban is több növendéket tornáztatott egyszerre a tanító vezetése alatt, amiből aztán a nevelési tornázásban oly fontos osztálytornázás keletkezett. Spiesz működése a testgyakorlás terén korszakot alkotó volt, ő hozta létre az iskolai tornázásban a valódi pedagógiai alapot, az igazi módszertant.

Spiesz követői kezdetben ellentétben voltak Jahn követőivel. Az előbbieket a szabadgyakorlatokra, az utóbbiak a szertornázásra fektettek nagyobb súlyt. Idővel azonban az ellentétek eltűntek s a német tornázás a Jahn, Eiselen és Spiesz rendszer alapján kifejtve, elterjedt egész Németországban s részben külföldön is.

Spiesz egyik kor- és munkatársa Wassmannsdorf K. (1821—) volt, ki Spiesz tornatanát: „*Für Würdigung der Spiesz'schen Turnlehre*“ című műben méltatta. W. kiváló irodalmi munkásságot folytatott a tornaügy terén s a tornaműnyelv érdekében kifejtett buzgalmaért „*Deutscher Turnvater*“-nak hívták. Wassmannsdorf mellett újabb időben számos jeles szakférfi tudományos készültséggel szolgálta a tornaügyet elméletben és gyakorlatban egyaránt. Így pl. Massmann János, Lion Justus Károly, Angerstein testvérek, Jäger O., Kluge, Zettler, Puritz, Kloss, Rawenstein, Maul, Euler, Klump, Krause stb.

A tornázár után, mint láttuk, Németországban is csakhamar belátták a tornázás nagy jelentőségét s mindenütt hivatalos pártfogásban részesítették azt. Berlinben 1851-ben nyílt meg a „*Königliche Zentral-Turnanstalt*“, amelynek főfeladata volt a porosz iskolák és a hadsereg számára való kellő számú tanítók kiképzése.

Nemsokára más városokban is nyíltak tornatanító képzőintézetek s mindenütt létesültek egyletek oly annyira, hogy jelenleg alig van város Németországban, melynek ne volna testedző egylete.

A S.-féle rendszer kiválósága mellett szintén nem volt hibák híján. E rendszer ugyanis bizonyos ridegséget hozott a testi nevelésbe, melyet a szabad levegőről inkább a zárt helyiségekbe terelt, mint a hol ezen rendszernek megfelelőleg a tanítás (fegyelemtartás, vezénylés stb.) sokkal könnyeb-

ben eszközölhető, mint a szabadban. Az által, hogy a testgyakorlás a szabadból nagyobb részt tornacsarnokokba szorult, a szabadban való mozgás leglényegesebb tényezője a játék lassankint feledésbe ment. Ennek hátrányos következményei idővel nagyon érezhetők voltak. A tornatanítás eredménye minden pontos és lelkiismeretes vezetés mellett sem elégítette ki a várakozásokat, nem különösen akkor, midőn azt az angol ifjuságéval, mely tudvalevőleg leginkább a szabadban folyik, állították párhuzamba. Nagy mozgalom indult meg ennek folytán a legújabb időkben a szabadban való mozgás, a játék érdekében Németországban. Több kiváló szakférfiu tanulmányozta államköltségen az angol testi nevelést, minek az lett az eredménye, hogy a német iskolákba is nagyobb részt behozták a kötelező játékot s a torna-tanerők számára számos játéktanfolyamot rendeztek. Ilyformán Németországban a játék ügye örvendetesen terjed s az észlelt hiányok idővel bizonyára elenyésznek.

A német tornázás fejlődése más országokban is visszhangra talált és Guts Muths műve több nyelvre lefordítva az első törekvések kiindulási alapjául szolgált.

Első helyen *Svájc* említendő meg, hol a testgyakorlást kitartással űzték. A futás, ugrás, birkózás és kődobás különösen kedvelt gyakorlatai voltak évszázadok óta a svájcei népnek. Újabban, éppen a német tornázás idejében lendült fel örvendetesen Svájcban a tornázás. A napoleoni uralom után, különösen a diákság karolta fel a testedzés ügyét az u. n. *Zofinger Verein* egyesületének alapítása által s terjesztette azt behatóan mindenfelé. Legrégibb tornaegylete volt Baselinek 1819 óta. Leginkább azonban Bern tűnt ki buzgalmával, hol 1822-ig *Clias* vezette a tornázást s innét terjedt szét a társadalomban a nép között. Clias inkább Guts Muths követője volt, de a Jahn híveitől háttérbe szorult. A tornázás a diákok köréből csakhamar a polgárság kezébe került s megalakult az „*Eidgenössischer-Turnverein*“, melynek hivatása volt a fiatal svájcei nemzedéket a haza sorsával szorosabb kapcsolatba hozni. Ezen egyeslet évenként egy ünnepet rendez, melyen különféle testedző versenyeket tartanak, s melyeket évről-évre fokozatosan kifejtenek.

A svájci iskolai tornázás nyomaira már a múlt század végén akadunk, melyet részben Pestalozzi rendszere alapján fejlesztettek tovább. Általában a svájciak a németek követői a testgyakorlás terén, sajátos testedző nemeikkel, minők a kődobás és az u. n. svájci birkózás.

Franciaországban Amoros Ferencz (1770—1818) spanyol származású tiszt fáradozott újabban a testgyakorlás terjesztésén, ki 1810-ben Grenelle parkban 50,000 m² tornatért rendezett be, hol számos tisztet és altisztet képezett ki a tornatanítói tanfolyamban. 1838-ban kidolgozták a katonai gymnastika elméletét és 1865-ben hivatalosan befogadták rendes tantárgyként a tornázást a lyceumok, kollegiumok és a tanítói seminariiumok számára. 1872-ben pedig a tornázást egész Franciaországban kötelezővé tették, sőt 1872 óta kiterjesztették azt a leányiskolákra is.

Franciaországban a testgyakorlást írták rendszeresen, inkább az athletika felé hajló rendszer hívei voltak itt többségben. Az iskolákban újabban az u. n. iskolai zászlóalj alakításával iparkodtak nagyobb eredményeket elérni, fáradozásuk meddő voltáról azonban csakhamar meggyőződtek s arról lemondtak. Jelenleg Franciaországban körülbelül 860 tornaegylet van vagy 45000 tornászszal.

Angliában régi idők óta nagyon becsülték a testedzést, magát a tornázást azonban megfoghatatlan módon elhanyagolták. *Maclaren Archibald* tornames-ter lendítette itt fel a tornázást, ki 1850 vége felé Oxfordban egy tornacsarnokot nyitott, melynek mintájára 1861-ben megbízás folytán az angol katonaság számára Aldeshot-ban katonai központi tornaintézetet épített. Ezen intézeten kívül Angliának nincsen más tornaképző intézete. Általában véve Angliában előbb hozták be a tornázást a katonai intézetekbe, mint az iskolákba. Nemsokára Londonban és egyéb nagyobb városokban tornaegyesületek alakultak, s csak jóval később karolták fel az iskolai testgyakorlás fontos ügyét. 1869-ben csak egy nyilvános iskolának (Radley college) volt tornacsarnoka, mi azt bizonyítja, hogy itt a tornázás még gyermekkorát éli. A nyilvános iskolákban német módszer szerint tanítják a tornát, osztályonként heti egy órában, a kötelező tornaórákat az elméleti órák közé osztván be. Nagy súlyt fektetnek a súlyzógyakorlatokra, szabadgyakorlatokra ka-

tonai vezényszóval, magas és távolugrásra. Kedvencz tornaszerük a korlát, nyújtó, létra és különösen a ló. Az angol tornaegyleteknek nincs még központi vezetőség s így közös tornaünnepélyeket nem tartanak.

Sehol a világon a szabadban való mozgásért nem rajongtak annyira, sem a multban, sem a jelenben, mint Angliában. Az angol könnyebben elképzel iskolát tanterem nélkül, semmint játszótér nélkül. Az ifjúsági játékokat a három iskolai harmad szerint, három külön csoportba sorozzák. Az első időszakban (május-július) leginkább a krikettet és Lawn tennist játszzák; a második időszakban (ferm, szeptember-karácsony) kiválóan a labdarugást (footballt) gyakorolják s más ismertebb játékaikat, mint Golf, Hocheý, Rounders, stb. A harmadik időszak (karácsonytól kezdve) kedvezőtlen a játéokra. Ebben az időben különösen az u. n. atletikai sporttal foglalkoznak. Ez alatt értik egyebek között, a gyors járást, futást, ugrást, birkózást, ökölvívást és különféle tornagyakorlatokat. — Ide sorozhatók még a nagy kedvvel űzött korcsolyázás, kerékpározás és úzás.

Svédországban a XIX. század elején kezd fejlődni a tornázás. Azelőtt a svédek kitűnő népjátékaik és sportgyakorlataikkal s egy kis vívással helyettesítették a rendszeres tornázást.

A tulajdonképeni svéd gymnastika megteremtője *Ling P. Henrik* (1776—1839), ki a kormány támogatásával 1814-ben szervezte a kir. központi torna-intézetet Stockholmban. Innét kerülnek ki az összes svéd katonai és tornaszakerők.

Ling boncztoni alapon rendszeresen tagolta s módszeresen fejlesztette a maga gymnastikáját. Ennek értelmében csak oly testgyakorlati nemeket ölel fel, melyeknek befolyása a testszervezetre bebizonyítható. Támazkodva az emberi test boncztoni és phisiologiai természetére, számtalan kísérletet tettek egyszerűbb és összetett tornagyakorlatokkal, a végből, hogy megtudják mily befolyással vannak ezek az izmok működésére s a test egyéb szerveire és belső részeire, a tüdő, hátgerincz, szív, véredényekre, stb. Ebből látható, hogy a Ling-féle rendszer a gyógygymnastikának rendkívül fontos része, amennyiben oly új mozgási formákat hozott be, melyek segélyével kizárólag egyes izomszervekre és szervekre lehet hatni. Hogy ezt minél biztosabban elérje, az u. n. ellentállással

végzett gyakorlatokat (Duplicirte Bewegungen) alkalmazta. Ezekben két vagy több egyén felváltott tevékenységgel egymás erejét iparkodik fokozatos ellenerő által legyőzni. Ha pl. A. karját oldalvást vízszintes irányban nyújtja, B. megfogja társa kézfejét s iparkodik fokozatosan alkalmazott erőnek segélyével (nem pedig hirtelen rántással vagy szorítással) A-nak vízszintes helyzetben levő karjait oldalvást a testhez leszorítani; mialatt A. magától értetően nem marad tétlen, hanem iparkodik karjait fölfelé emelni, miáltal B-nek a munkáját, (ki t. i. azokat leszorítani igyekszik) megnehezíti. Ezen ellenállási gyakorlatokban működő testrésznek csak az egyik oldalán levő izmai működnek. A svéd gymnastika segélyével, pl. a puszta tenyérrel való ütögetés, a kézujjhegyével való pontozás, dörzsölés, nyomás, stb. segélyével lehet akár az egész testre, akár egyes részeire különösen egészségi szempontból előnyösen hatni.

A Ling-féle gymnastikának kiváló nagy érdemei vannak gyógyászati s testegyensúlyi szempontból, másrészt azonban hátrányai is vannak. A rendszer tökéletlennek, egyoldalúnak mondható. Gyakorlatai nélkülözik a változatosságot, hijjával vannak nagyobb részt az öntudatos tevékenységnek (a mennyiben az ember általuk inkább tornáztatik, mint sem tornázik).

Az idegrendszert alig méltatja figyelemre, csakis az izmokat gyakorolja s ezeket is inkább csoportokban mintsem összműködésben, a mi viszont a test-szervezet rovására esik.

Mindezek daczára Ling gymnasztikája hazáján kívül Németországban is erős pártfogókra talált s 1851-ben a Central-Turnanstalt megnyitása alkalmából Rothstein Hugó kapitány kísérletezett L. rendszerével, melynek az irodalom terén is első és legbátrabb szószólója volt. Idővel azonban e rendszer barátai is belátták, hogy a német testgyakorlás, nevelési szempontból fölötte áll L. rendszerének s így lassankint megfogytak hívei Németországban.

A svéd iskolákban a tornázás kötelező rendszere nagyobb számú tanulóeregnek közös tanítását igényli, senki nem vonhatja ki magát a gyakorlás alól, még a leggyöngébbek is kötelesek abban részt venni. A testileg is fogyatékosak is tornáznak. Az összes egyetemeken is L. rendszere szerint tornáznak. Az egyleti tornázás csak 1870 óta fejlődik; összesen

vagy 40 egylete van S.-nak körülbelül 4000 taggal. 1892-ben alakult meg a tornaszövetségük. Országos tornaversenyeket és ünnepélyeket tartanak, melyek játékon kívül sportversenyeket is rendeznek. *Dániában* is Ling rendszerét hozták be, máskülönben azonban *Nachtegall* ismertette meg a dánokat a tornázással, s a kormány segélyével már 1799-ben megnyitotta az első nyilvános tornaintézetet. 1827 óta a tornázás már az összes fiúiskolákban kötelező. *Belgiumban* mindenkor megbecsülték a különféle testgyakorlatokat. 1839-ben *Isenbaert* alapította német mintára az első tornaegyletet a Societé gymnastique-t. Ezóta számos egylet alakult s országos szövetségben is áll egymással. 1879-ben lett kötelező a testgyakorlás az iskolákban. *Hollandiában* 1806-ban akadunk a tornázás első nyomaira. A kormány csak jó későn, nagy nehezen számos tekintélyes ember közbenjárása után karolta fel a testgyakorlást s 1863-ben hozta be a polgári iskolákba kötelezőleg, s azóta folytonos fejlődésben van. *Olaszországban* 1844-ben alakult az első tornaegylet *Tocinoban*, mely az iskolai tornázás vezetésével is lett megbízva. Legújabbán a tornázás Olaszországban örvendetesen fejlődik. *Oroszországban* még teljesen kezdetleges állapotban van a testgyakorlás, habár 1886 óta itt is kötelező a fiúiskolákban. Aránylag legjobban űzik ott, hol németek sűrűbben laknak, mert azok nyomán terjed leginkább a tornázás. Újabb időben Amerikában felkarolták a tornázást, hol a bevándorolt angolok és németek mindegyike a maga rendszerében terjeszti a tornázást. Az első tornaegyletek 1844-ben nyitak meg német mintára. Legújabbán pedig az iskolákban és a főiskolákba is behozták s az egyetemeken különösen angol mintára sportszerűen űzik nagy eredménnyel a versenyeket.

Magyarország.

Hazánkban, mint minden más országban a nemzet életével egykorúak a testgyakorlatok. Eleink kizárólag könnyű lovas nép voltak s így a lovaglást már gyermek koruk óta gyakorolták. Mint harczias nép, szabad idejében kiválóan a nyilazásban, vívás, kelevézhajítás, s birkózásban gyakorolták magukat. A középkori lovagjátékok hazánkban is nagy pártfogókra találtak, minden nemesi nagyobb kuriai, sőt fejedelmi személyek-

ben is. A nemzet harczias szellemét, az évszázados török háborúk folyton ébren tartották. A harczias alapon fejlődő testedzés és a harczból bőven kivették részüket eleink. Biztos adataink vannak arról, hogy a magyarok az ezen kor megkövetelte testedzésen kívül gondtalanabb pillanataikban nagy kedvvel űzték a labdajátékot minden időben, de legkivált a 15-ik században és 16-ik század elején, a mikor valóságos sportmulatság számba mentek azok. A lovagjátékok letünésével a testgyakorlás is lassanként háttérbe szorult. Az ország zilált politikai állapota, pártokra szakadása az örökös harcz rendkívül hátráltatták a testedzés rendes fejlődését. Csak e század elején, a német tornázás meghonosításával foglalkoztak többen hazánkban s 1825-ben Pesten megalakult az első vivóintézet, mely „a viadal mesterségét, mint mint minden testi gyakorlásoknak legnemesebbikét“ előmozdítani volt hivatva. Később azonban ezen intézet pénzalapjával együtt beleolvadt a nemzeti lovarda egyletbe, mely körülmény a testedzés fejlesztését azonban csak hátráltatta.

Az első rendszeres testgyakorlás nyomaival 1839-ben találkozunk hazánkban. Ekkor alakult ugyanis közadakozás útján Fuchs Christián pesti polgár kezdeményezéséből Pesten egy testgyakorló intézet, a mely csak gyermekek tornáztatásával foglalkozott. Valószínűleg e szűk köre miatt nem lendülhetett föl a tornázás, mert midőn 1867-ben a felnőttek tornázása is elkezdődött s programjába fölvette a gyermek tornázást is, Fuchs egylete rövid idő alatt feloszlott. Az egyleti tornázás érdekében szerencsés mozgalmat indított Magyarországon *Dr. Bakody Tivadar* (szül. 1822) hasonszenvi orvos, kinek fáradhatatlan buzgalmából 1863-ban megalakult az első tornaegylet Magyarországon. Hivatalosan ugyan még nem ismerték el, de a kis testedző magyar társaság a már befolyt adakozásból az akkori Ötpacsirta (jelenleg Eszterházy) utczában helyiséget bérelt a testgyakorlás számára „Nyilvános Tornaintézet“ cím alatt. Claire volt az igazgatója és művezetője, Huber Károly műegyetemi hallgató az első tanítója és Szontagh Abris orvosa, ki rendszerint a szabadgyakorlatokat vezette. E kicsiny bár de lelkes társaság vezetése alatt a testgyakorlás ügye csakhamar fellendült. Hosszabb utánjárás után az egylet „Pesti Tornaegylet“ cím alatt 1865. decz.

20. megerősített s már 1866 őszén megtartották az első gyermek-díszturnázást s *Bockelberg Ernő* lett az első művezetője. 1868-ban az egyesület a tűzoltósággal egyesült s „*Nemzeti Torna és Tűzoltó egyesület*“ címet vett föl s később mint *Nemzeti Tornaegyesület* az ország első és legnépesebb tornaegyesülete szerepel mind napjainkig. 1868-ban megnyitották az egyesület kebelében rendes tornatanító képző intézményt s póttanfolyamot. E rendes tanfolyam évenként 1500 frtnyi államszegélyben részesül s 6 hónapig tart. Jelenleg vagy 1200 okl. tornatanító működik hazánkban a testgyakorlás szolgálatában, kik a Nemzeti Tornaegyesület tanfolyamából kerültek ki. 1844-ben a budai pedagógiumban is alakítottak egy tornatanító képző tornaszakcsoportot.

Bockelberg halála után, a nemzeti tornaegyesület vezetésével *Maurer János* tornatanítót bízták meg, ki mind az elmélet, mind a gyakorlat terén hű terjesztője és ápolója testgyakorlási ügyünknek. Egyebek között megírta a testgyakorlás történetét és módszertanát; a szergyakorlatok könyvét; a torna elméletét. Sajtó alá rendezte továbbá az egész torna- tanítási anyagot, havi felosztásban.

A milyen érdemeket szerzett Bakody a tornázás megalapítása körül hazánkban, éppen olyan nagyot nívelt *Matolay Elek* (1836—1883) annak fenntartása és terjesztése érdekében. Ő volt egyik főmunkatársa az első magyar torna szótárnak is s több vidéki tornaegyesületnek megalapítója. A „Tornázás története“ (megj. Bud. 1876.) című műve első úttörő munkája volt Magyarországon. 1875-ben megalakult Budán a „*Budapesti Tornaegyesület*“, 1885-ben a „*Budapesti Tornaclub*“. Ezeket követte az Obudai tornaegyesület s a Testgyakorlók köre. Ezek, valamint a vidéki tornaegyesületek legnagyobb része 1885-ben megalapították a „*Magyarországi Tornaegyesületek Szövetsége*“-ét, mely mint ilyen, még ez évben tartotta meg az első szövetségi tornaünnepélyét Budapesten. Ezen időtől fogva, minden 3-ik évben tartanak ily tornaünnepélyt az ország más-más városában. A hazai tornaegyesületek nagyobb része, kezdetben mondhatni kizárólag a tornászattal foglalkozott. Az angol athletikának meghonosítója nálunk a „*Magyar Athletikai Klub*“ a mely 1875-ben alakult s tavaszi és őszi viadalok, valamint vívóversenyek rendezése által mozdítja elő részben a hazai testedzés ügyét. Az országos tornaszövetség fennállása, 1885. óta

nagyobb figyelmet a testgyakorlás iránt nem tudott kelteni. Okát ennek a beavatottak a tornaegyleteknek a német tornázás szellemében vezetett működésében keresik. Tény, hogy az utolsó években ország-szerte alakult számos sportegyesület, melynek legnagyobb része, angol alapon, a szabadban űzi a testedzés különféle nemeit, legalább részben igazolni látszik ez állítást. Az országos tornaszövetség kellően méltatta a testgyakorlás érdekében támadt e legújabb mozgalmat s eddigi programját az új áramlatnak megfelelően, szakszerűen és ügyesen bővítette, mi által számos újonnan alakult egyesület az országos tornaszövetséghez csatlakozott, mely így megerősödve Sopronban 1900. év pünkösdkor tartotta az első ízben tornaünnepélyét, melyen a szabadban való mozgás és a versenyek hatásosan érvényesültek. Ezek után a hazai testedzés ügyének fellendülése remélhető.

A közoktatásügyi ministerium 1868-ban hozta be kötelezőleg a tornázást az elemi, később a középiskolákban, hol hetenkint 2 órában tanítják a tornát, a rendes órák közé beosztva. 1871-ben az összes állami tanítóképző intézetekben kötelezővé tették a tornázást. 1894-ben a közokt. minist. rendeletileg ajánlotta a korcsolyázást és a játék művelését az iskolákban. A játék érdekében pedig 1893, 1894 és 1900-ban középiskolai tanárok számára játéktanfolyamokat rendezett s egyuttal középiskolai játékkönyvről is gondoskodott.

Az 1884-diki első középiskolai tornatanítási utasítás alapján az 1900-ban készült új utasítás a délutáni kötelező játékokra is kiterjed osztályonként hetenkint egy délutánon át. Télen játék helyett a korcsolyázás kötelező. A közokt. ministerium a tornázás iránt való kedvnek fokozása céljából életbe léptette az ifjúsági versenyeket és pedig: országos és kerületieket. Az előbbieket minden 5-ik, az utóbbiak minden 3-ik évben tartatnak. Az első ifjúsági tornaversenyt Budapesten 1891-ben tartották.

Ambár még sok a tennivaló az iskolai testgyakorlásunk terén, mégis tekintve az előzményeket, bizalommal tekinthetünk a jövőbe.

II. A testgyakorlás befolyása a testszervezetre; a testgyakorlás célja.

Mozgásban nyilatkozik az élet. Az élő szervezetnek minden egyes része állandó mozgásban van, mely az anyagcsere révén nyilatkozik. Addig, míg az anyagcsere folyamatban van, a szervezet kifogástalanul működik, ha azonban az anyagcsere működésében zavar mutatkozik, beáll az egészségtelen állapot. Valamint az állóvíz elromlik s csak a frissen folyó marad tisztán, úgy a mi testünk is mozgást, gyakorlatot igényel, hogy megtartva rugékonyságát, megszabaduljon a tétlenség és tunyaságtól s ezekkel karöltve járó számos betegség forrásaitól.

A természetből merített példák bizonyítják legjobban a testgyakorlásnak üdvös voltát a szervezetre. Mily hatalmas és edzett testalkatúak azon emberek (pl. erdészek, vadászok, hajósok stb.), kiknek élet-hivatásuk állandó testgyakorlással jár karöltve, ellentétben azokkal, kik rendszeren minden testi mozgás híjával hivatásukat 4 fal között teljesítik: mily vézna, beteges, gyöngye testalkatúak ezek!

A tudomány is a céltudatos testgyakorlás jelentőségéről meggyőzően nyilatkozik. A rendszeres testgyakorlás által az egész testszervezet mozgásba jön, az összes szervek működésbe lépnek, a csontváz s a reá tapadó izmok rendkívül erősödnek, az egész izomszervezet erőteljesen összehúzódik és megfeszül, a vérkeringés rohamosabb lesz és élénken hat az izomszervezetre. A szív erősebben működik, s az erekbe a vér gyorsabban lüktet, a mi által különösen a test alsóbb részeiben lanyhán keringő vér gyorsabb mozgásba jön s így több fájdalmas betegségtől óvja meg az embert. A has belső szervei a hasizmok révén erőteljesebben működnek s azáltal a használhatatlanná vált anyagok eltávolítását segítik elő, másrészt pedig az emésztésre jó hatással vannak s az étvágyat fokozzák.

Mindezen az egész testre kiterjedő működésnek következménye az, hogy az anyagcsere erélyesebb lesz és lényegesen fokoztatik az egész testszervezetben. Már pedig tudott dolog, hogy az életnek a legfőbb és alapfeltétele az, hogy a felhasznált szervezeti részek anyagcsere útján ujakkal pótoltságanak. Az életerő

azon arányban fokozódik, a milyen behatóan működik az anyagcsere az egyes szervezeti részekben.

Az erőteljes testmozgás folytán a vérkeringés nagy befolyással van továbbá a tüdőre, mivel a légzés mélyebb, elevenebb lesz, a tüdő tágul, az elromlott anyag gyorsabban leheltetik ki s a dús élenytartalmú levegő behatol a tüdőbe, hol vértisztító folyamat megy végbe s a honnét a felfrissült piros vér az összes véredényekbe szétárad. S miután a tüdő minden testedző gyakorlat után erősebben működik, a vérkeringés elevenebb lesz, így a tüdőszövetekben kellő mozgás hiányában keletkezni szokott veszélyes szövetek (tuberkulózis) nem igen keletkezhetnek.

A tornázás azonban nemcsak fokozza a vérkeringést, de chemiai éltető változásokat is idéz elő benne. A vér ugyanis az összes testrészek képzésére és fentartására szállítja az anyagot s ezért nagyon fontos dolog, hogy a vér egészséges legyen, ugyanis a szükséges alkatrészeket (pl. víz, só, fehérje, zsíradék, vas stb.) megfelelő mennyiségben foglalja magában, hogy általa aztán a test erős s jó táplálékhoz jusson. Számos betegség a hibás vérkeverékből származik. Így például a vérszegénység, a sápkór onnan ered, hogy a vér híjával van a szükséges vasalkatrészeknek. Mivel a vér kellő testmozgás által gyorsabb mozgásba jön, a szükséges anyagot hamarabb felveszi s a felhasználtat sietve eltávolítja, mely anyagcsere folytán a vér szükséges jó alkatrészekben gazdagabb lesz és a testet hathatósan táplálja.

A tüdő erélyes működése segítségével kiválik továbbá a vérbe fölvevett és elhasznált anyag, mely aztán a bőrön át izzadás útján a vesék és a máj révén a szervezetből eltávolíttatik. A test bőre a tornázás által ruganyosabb, feszesebb, edzettebb lesz, mely állapot lehetőleg megóvja a testet a gyors megfűléstől.

Tudott dolog az is, hogy kellő mozgás hiányában gyakran szenved az idegrendszer, mely kiválóan ingerlékeny természet, rossz kedélyállapot, izgatottság, bágyadtság stb. alakjában szokott nyilatkozni. A tornázás ezen bajnak is hathatós ellenszere. Az idegek általa erősödnek, ellenálló tehetségük fokoztatik s az agy az idegek reá nehezedő nyomásától megszabadul, a testszervezet állapota javul, s a jó kedélyhangulat visszatér a bágyadt testbe. A test-

mozgás után viszont az izom és idegrendszer pihenni kíván, mely üdítő álomban nyilvánul.

Az idegrendszer alkotja az összekötő kapcsot a test és a lélek között s miután a testgyakorlás alkalmas eszközül szolgál az emberi szervezet e két fő-tényezőjének összekötésére, könnyen megérthető a testgyakorlás fontos hivatása az ember életében.

A természet az embert szabadnak teremtette, ezen szabadságát kiki saját magán kipróbálhatja, a meny-nyiben testét a cselekvés szabad akaratának s szellemének rendeli alá. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha a test rendszeres testgyakorlás révén áll majd viszont a szellem teljes szolgálatába s ez korlátlanul rendelkezik a testtel. Ebből aztán az öntudat, önbizalom, önállóság, lélekjelenlét, bátorság stb. származnak.

A tömeges testgyakorlás révén fejlődik a tornászokban az együvé tartozás eszméje. Az egyed tudatára jön annak, hogy egy nagyobb egésznek van alárendelve a társadalomban, mely viszont csak akkor bír nagyobb eszmét megvalósítani, ha az egész társadalom együtt működik a cél elérésében. Ilyformán a testgyakorlás közvetve az állami élet egyik lényeges támaszául is tekinthető.

A testgyakorlásnak kettős *célja* van: egyéni és társadalmi. Az egyéni: a testet arányosan fejleszti, szóval az egész testszervezetnek egészséges fejlődését előmozdítja. Társadalmi szempontból tekintve a tornázás célját, látjuk, hogy az egyed egészségének fejlesztése által a nagy tömegben az ország közegészség ügyét szolgálja, az összes munkaerőt fokozza, melyre a népnek a létért való küzdelemben manapság oly nagy szüksége van és végre az ország önvédelmi erejét is hathatósan gyarapítja.

III. Egészségügyi szabályok a testgyakorlásban.

A testgyakorlás előbb említett előnyei a testszervezetre azonban csak akkor lesznek észlelhetők, ha magát a testedzést is természeti szabályok szerint gyakoroljuk. Valamint a szellemi nevelés is bizonyos meghatározott elvek alapján történik, úgy a testgyakorlásban is, melynek tudvalevőleg általában véve

a nevelésben igen fontos szerepe van, azon életrendszabályok mérvadók, melyek megjelölik a helyes utat és módot, ki, mikor, hogyan, mennyit foglalkozzék a testedzéssel, hogy ez a testszervezetre üdvös hatású legyen. Mert ha ezen életrendi kérdéseket a testgyakorlásnál egyszerűen mellőzzük, úgy nemcsak hogy nem érjük el célunkat, hanem az egész testedzésnek hátrányos, sőt veszélyes eredményei is lehetnek.

Az életrendi szabályok közül első kérdés az, hogy ki foglalkozzék testgyakorlással? Általában minden ép testalkattal és egészséges belső szervezettel bíró ember, csak tartsa be korának és testalkatának megfelelő testedzési szabályokat, különösen a fokozatos haladás tekintetéből. Még gyöngé, beteges vagy hiányos testalkatúak is tornázhatnak, természetesen megfelelő utasítás szerint.

Mikor, a napnak mely szakában végezhetők a testgyakorlatok? A nap bármely órájában végezhetők. Szellemi foglalkozással bíró egyének azonban korán reggel ne tornázzanak, mert a korai mozgás az agyideg gondolkodó képességét csökkenti, a gondolkodást megnehezíti. Viszont némely gyöngé tornagyakorlatok korán reggel is mindenkinek üdvösek, mert a hosszabb fekvés és álom okozta bágyadtságot eltüntetik s felfrissítik a testet és szellemet egyaránt a napi munkához.

Az iskolában számos helyen a testgyakorlást az elméleti órák végén délelőtt és délután végzik. Legtöbb helyen azonban más tárgyként a rendes elméleti tárgyak közé van beosztva, mely intézmény daczára a több oldalról is fölhozott ellenérveknek a tapasztalás tanúsága szerint helyesnek bizonyult.

Ajánlatos továbbá, hogy közvetlenül evés előtt ne tornázzunk, mert erős izom és idegingerlékenység tudvalevőleg az étvágyat csökkenti, mely azonban rövid idő múlva annál biztosabban és élénkebben jelentkezik. Hasonlóképen a főétkezés után vagy két órahosszat, amíg ugyanis az emésztés tart, tartózkodni kell minden nagyobb testmozgástól.

Kezdőnek, gyöngé szervezetű vagy koros embernek különösen kell alkalmazkodnia a fokozatos haladáshoz a testgyakorlásban. A tulajdonképeni tornázás csak a 8. évvel vegye kezdetét, mert ebben a korban kezd szilárdulni az izomszervezet és a csontváz. Azonban kis gyermekek ezen életkoron alul is már a legzsengébb korban foglalkozhatnak testgya-

korlással, magától értetődik, hogy inkább az ügyeségre, mint az erőre fektetvén a fősúlyt.

Vigyázni kell, hogy a tornázás ne erőltesse meg túlságosan a testszervezetet, mert az izmok túlságos megerőltetése káros hatású gyuladással állapotot idézhet elő egyik-másik szervben. Valamint erős és tartós tornázás sem ajánlatos, egyes megerőltetőbb gyakorlatok közben könnyebb kivitelűeket végeztessünk, vagy kisebb-nagyobb pihenőt tartsunk. Hasonlóképpen a légzőszerveket erősen megerőltető gyakorlatokra a tüdőt kevésbé igénybe vevő gyakorlatokat vegyünk elő. A tartós és megerőltető tornázás különösen hiányos táplálkozás mellett, a testet lesoványítja, az izmokat megfosztja rugékonyságuktól és merevvé teszi, miért is az erősebb testgyakorlás az elfogyasztott testi erők kipótlása végett dúsabb táplálkozást igényel.

A tornázás által felhevült test lassú mozgás, például fel és alá járkálás által lehűtendő. Ajánlatos továbbá könnyű és tágas tornaruha-viselet. Legcélszerűbb a barna vászonzól készült tornaruha. Tornázás közben étel és italtól tartózkodjunk, ellenben a netán jelentkező természeti szükségünket végezzük el a tornázás előtt.

IV. A tornázás különféle nemei.

A testgyakorlás célja általában véve a test fejlesztése rendszeres gyakorlatok által. Ha mindazonáltal különös célokat is tűzünk magunk elé a testgyakorlásban, úgy a következő nemeit különböztethetjük meg: 1) a nevelési vagy iskolai, 2) az egyesületi, 3) a gyógyászati, 4) a katonai, 5) a cirkusztornázást.

A *nevelési vagy iskolai tornázás*, mely a fejlődő testszervezetben a testet az akaratnak rendeli alá, arányosan testképző és nevelő rendszeres gyakorlatokkal életerős és munkabíró nemzedéket iparkodik nevelni. Az iskolai tornázás fiú- és leánytornázásra oszlik. Az iskolai tornatanítást mindig a tanulók egyéniségéhez korához szorosan kell alkalmazni: a tornatanítás fokozatosan haladó legyen vagyis szigorúan kell ügyelni a tanításban a gyakorlatok fokozatos egymásutánjára, hogy egyik a másikból fejlődjék. Az iskolai tornázásban 4 korosztályt különböztetünk meg. Az I. korosztályba a 6—8 éves, a II.-ba a 8—10

éves, a III.-ba a 10—12 éves és a IV.-be a 12—16 éves tanulók sorozhatók. Az első korosztály testgyakorlása kiválóan játékból álljon, sőt a második korosztály tornája is a játék színezetével birjon. A második korosztálytól fogva a rend-, szabad- és szergyakorlatok fokozatos rendszerben tanítandók. A szertornázás legalább az első három korosztályban osztálytornázás alapján tanítandó. A tornatanítás szemléltető legyen. A tanító a jó példa kedvéért lehetőleg maga mutassa elő a gyakorlatokat, szükség esetén jól begyakorlott csapatvezetők is megtehetik ezt. A rend- és szabadgyakorlatokat azonban mindig maga a tanító mutassa be. Az iskolai tornázás arányosan és aesthetikailag is testképző legyen. Ugyanis valamennyi testrészt egyenlő arányban kell foglalkoztatnia a kellően megválogatott tornaszereken. A szép testalkat egészséges fejlődését, a csinos mozgás pedig ügyességet szül. Végül mellőzni kell az iskolai tanításban mind azt, ami a tulajdoképeni tornázáshoz nem tartozik. Tartózkodni kell a sok pihenőtől, a sok fölösleges magyarázástól, a szabadgyakorlatokhoz hosszadalmas felállítástól stb. Mindezt röviden és előre megfontolva kell foganatosítani.

Az *egyesületi tornázás* is főbb elvekben úgy vezetendő, mint az iskolai, mivel ennek természetes folytatását képezi. Az egyesületi tornázás már társadalmi jelentőségű számba megy, hol mindenkorú és rangú emberek találkoznak s egy cél: a saját testi erejük fentartása érdekében működnek. Az egyesületi tornázásban a tagok erő és ügyesség, és nem kor szerint osztatnak csapatokba. Itt minden tornásznak alkalmat kell adni az önkiképzésre a mennyire állapota csak megengedi. Itt a testedzés már erőteljesebben domborodik ki és emeli a férfi bátorságát. Ezekben nyilvánul a legfőbb különbség az iskolai és az egyesületi tornázás között.

A *gyógyászati testgyakorlás* kiválóan a megzavart egészségi állapot helyreállítására szolgál. Eszközei a kenés, a hideg vagy meleg vízzel való ledörzsölés, a kitartó séták stb. Továbbá oly helyi bajok gyógyításával is foglalkozik, melyek például a testnek elégtelen mozgása folytán keletkeznek és rendszeres, céltudatos testgyakorlatok által enyhíthetők és gyógyíthatók.

A *katonai tornázás* célja az, hogy az emberanyagot lehetőleg egyformán erőssé és képessé tegye

a háborúnak majdnem emberfölötti fáradalmi, szenvedései elviselésére. Eszközei kiválóan a rend- és fegyvergyakorlatok, kisebb-nagyobb menetelések gyakorlása, a harci gyakorlatok, továbbá a szabad- és szergyakorlatok megfelelő részei. A katonai testgyakorlás erősíti ugyan a testet, de a test rugékonysága s általában véve arányos képzése szenved mellette.

A *czirkusztornázás* teljesen egyoldalú testképzés. Hajmeresztő, látványos gyakorlatok bemutatása által mindennapi kenyérkeresetté teszi a testgyakorlást. A mi az iskolai és az egyleti tornázásban eszköz számba megy, azt a czirkusztornázásban czélnak veszik.

V. Játszó- és tornaterék. Jégpályák.

☞ Tornacsarnokok.

Általánosan tudott dolog, hogy a szabad levegőn végzett testgyakorlás kellemesebb, egészségesebb és jóval üditőbb, mint a zárt helyiségben folytatott testedzés. Azért is mindennemű testedzés a lehetőség szerint leginkább a szabadban történjék.

Ha területben válogathatunk, inkább magasabb fekvésű helyeket szemeljünk ki játszótérnek, mint alacsonyabb fekvésűeket, olyanokat azonban, melyek az északi szelek ellen lehetőleg védve legyenek. Célszerű a játszótért léczkerítéssel vagy élő sövénynyel elkeríteni, de azért a nagyközönség elől ne legyen elrejtve. Alakjára lehetőleg derékszögű négyszög legyen, melynek hossza kétszer akkora, mint a szélessége. Minél nagyobb a játszótér, annál jobb. Mozgási játékoknál minden tanulónak 200 m.² területre volna szüksége. Ha kisebb méretű területekkel rendelkezünk, czélszerűbb, ha a belső területet pusztán hagyjuk, mert az ilyen helyen annál fesztelenebbül játszhatnak, mintsem ha fákkal kisebb részekre osztott téren mozognak. Ha azonban igen terjedelmes játszóhelyünk van, czélszerű azt fasorok által részint agyagos, részint gyepes területekre elkülöníteni. A gyepes terület legalkalmasabb a játékra, agyagos talajnak vastag kavicsal való összevegyítéséből meglehetősen pormentes, de egy kicsit kemény területet nyerünk, inkább legyen azonban kemény mint poros. A játszótér egyik oldalt fekvő helyén tartsunk alkal-

mas edényben ivóvizet; továbbá zárható fabódét kell állítani játszóeszközök számára. Végül árnyékszékről is kell gondoskodni. A játszótér felszereléséhez szükséges: 20—30 drb. *határjelző* (1·5 m. hosszú botok, felső végükön zászlóformára nemzetiszínű szövettel ellátva, alsó hegyes végükkel a földbe tűzetnek). *Kapuk*, 2 pár (4 drb. 3—4 m. hosszú s vagy 5 cm. átmérőjű alul hegyes rudak, a két-két rúd felső vége 6—7 m. hosszú zsinórral van összekötve. A két rudat hegyes végével úgy szúrjuk a földbe, hogy a kifeszített zsinór és a két rúd kapualakját adja.) *Kis kézi labdák* (5—6 cm. átmérőjű és 125 gr. súlyú) 100 drb. *Középnagyságú labdák* (9—15 cm. átmérőjű, dupla vitorlavászonburokkal bármilyen puha anyaggal meglehetősen keményre töltve) 5—6 drb. Továbbá vagy 50 drb. ugyancsak 9—15 cm. átmérőjű teljesen puha labda.

Nagy üres labdák (15—25 cm. átmérővel) 10 drb. *Tömött nagy labdák*, részben füllel ellátva, részben anélkül (15—25 cm. átmérőjű) 5 drb. *Ütőfák* 60 cm.—1 m. hosszúak. Kezdőknek alkalmasabbak a laposabb ütőfák, képzett játszóknak pedig inkább hengeralakúak. *Korbácsok* (zsebkendőkből rögtönözve) stb. A játszótér szabad területe rend- és szabaddyakorlatok művelésére is alkalmas. Az egyik vagy mindkét oldalán pedig tornaszerek állítandók, ugróhelyek és futópályák is berendezendők olyformán, hogy a tornászok gyakorlás közben háttal fordulva álljanak a napnak.

A játszótér szabad helyén, ha csak a körülmények engedik, télnek idején *jégpálya* rendezendő be, esetleg más alkalmas helyen vagy pedig tágas iskolai udvaron is létesíthető. A jégpályára szánt helyet a legegyszerűbben elkerítjük s az első vékony réteg vizet csak *akkor* bocsátjuk (vagy a hol vízvezeték van, csővel locsoljuk) az elkerített területre, ha a *föld már jó keményre fagyott*. A második réteg vizet szintén csak akkor bocsátjuk az elsőre, ha ez már jéggé fagyott. Ha ilyformán 5—6 cm. vastag jeget növesztettünk, akkor a jég korcsolyázásra már alkalmas, föltéve, ha a jégpályát szárazföldön rendeztük be. Folyó vizeken vagy tavakon nagyobb biztonság kedvéért 6—10 cm. legyen a jég vastagsága. Nagy hideg idején vastagabb vízréteget is bocsáthatunk a területre s a kellő szilárd jég egy éjszaka elkészül.

Használat után este a jeget előbb egyszerűen tisztára kell söpörni s csak ezután fellocsolni és a következő napon újból használható lesz.

Mivel a testgyakorlás kedvezőtlen időjárás miatt állandóan a szabadban nem üzhető s megszakításával csak a testnevelés jó ügye vallaná kárát, szükséges a testedzést ilyenkor zárt helyiségekben, a tornacsarnokokban tovább folytatnunk. Minél tágasabb a *tornacsarnok*, annál jobban felel meg a testgyakorlás követelményeinek. Nagy elemi iskola igényeinek bőven megfelel egy 18 m. hosszú 9 m. széles és 5 m. magas tornacsarnok. Népes középiskolának 24 m. hosszú, 12 széles és 6 m. magas csarnok való. Nálunk a középiskolai tornacsarnok előirt nagysága 240 m.². Kevésbé népes egyletek már eredményesen működhetnek fennjelzett méretű középiskolai tornacsarnokban. Népes egyletek számára azonban kívánatos volna már nagyobb, legalább 26—35 m. hosszú, 13—17 m. széles és 7—9 m. magas tornacsarnok.

Általában egy tornacsarnok méretei kiszámításánál egy-egy tanulóra körülbelül 4 m.² terület vétetik, beszámítva a tornaszereket is. A tornaterem talaja az eddigi szokásos cser- vagy deszkapadló mellőzésével lehetőleg fűrészpor, fővény és marhasó keverékéből állítandó elő olyformán, hogy 3 mt. mázsa fűrészporhoz 1 mt. mázsa fővény és legalább $\frac{1}{2}$ mt. mázsa só keverendő. Az így előállított talaj szőnyeg puhaságú és teljesen pormentes, kevés gondozás mellett 4—6 évig is eltart s legjobban felel meg a testgyakorlás és az egészségügy követelményeinek. A tornaszerek lehetőleg rögzítve álljanak a tornacsarnokban, mert ilyen állapotban minden idővesztés nélkül legkönnyebben kezelhetők. A tornaterem fűthető legyen 15° C. rendes hőmérséklettel. Az ablakok 2 m. magasságban kezdődjenek és jó nagyok legyenek. Szellőztetés okvetlenül szükséges a tornázás végén, még jobb, ha a tornacsarnok állandó szellőztetésre van berendezve. A ruhatár a tulajdonképeni tornaterem előtt álljon úgy, hogy a tornász először lépjen a ruhatárba és csak azután a csarnokba. A bejáratok elé lábtisztító és szalmapckrócz helyezendő.

Egy középiskolai tornacsarnok felszerelése a következőkből álljon:

1) *Kéziszerek*: falbotok keményfából 1 m. hosszú, 3 cm. vastagságúak, fejenkint 1 db; vasbotok 1 m.

hosszú 20—24 mm. átmérővel, súlyuk 2—4 klg. fejenként 1 drb; súlyzók, $1\frac{1}{2}$ —3 klg. darabja, vegyest az V. osztálytól kezdve, fejenként 1 pár; buzogányok 40—45 cm. hosszú, 6—7 cm. vastagságuk 30 pár; ugrórudak 2·80—3·20 m. hosszúak, 12 drb; gerely tölgyfából tompa és hegyes véggel, 1·5—2 m. hosszú, 3 drb; a gerelyfő keményfából 1 drb; rövid botok 25—30 cm. hosszú, 3 cm. vastagságuk, keményfából 30 drb; vasrudak 15—20 klg. nehéz; vasgolyók 5—7 klg. nehéz, kövek (emelő és dobás gyakorlatokra) 5—15 klg 2 drb; diszkosz 2·5 klg. 2 drb; mérőszalag 6—10 m. hosszú centiméteres beosztással 2 drb; lengőkötél, puhára font, 6 m. hosszú horoggal 1 drb; húzókötel, 15—20 m. hosszú $2\frac{1}{2}$ cm vastag 1 drb; ütemjelző 2 drb;

2) *Ugrószerkek*: Magasugró mérczék fogazva, 5 cm. beosztással 2 pár; mélyugrásra való polcz, emelhető 50—60 cm. 2 drb; rohamdeszka, 3 m. hosszú, 90 széles 2 drb; a rohamdeszka-állvány keményfából s legföljebb 1 m. magas legyen 1 drb; bak keményfából, bőrrel bevonva, emelhető lábakon 1 drb; ló, bőrrel bevonva 1 drb; hosszuló legalább 5 m. hosszú 4 pár káppal 1 drb; ugrózsámolyok 45—60 cm. magas 4 drb.

3) *Mászószerek*: Függélyes mászórudak 6 m. hosszúak, 5—6 cm. vastagok, 4—8 drb; mászókötelek 6 m. hosszú, 3—4 cm. vastagok 4—8 drb; árbócz (a tornacsarnokban a mászórudak keresztgerendájának alátámasztásául is használható) 6 m. hosszú, 15—25 cm. vastag 1 drb.

4) *Függésre való szerkek*: Nyújtó, keményfa-oszlopokkal az aczélrud 2—2·20 m. hosszú, 1—2 drb; gyűrűhinták különféle magasságban, szíjszerkezettel 2—4 pár; létrák, vörös fenyőből, felállíthatók függélyesen, részütosan és vízszint 4 drb; körhinta 4 ágú 1 drb.

5) *Támaszra való szerkek*: Korlát, bükkfából szélesbíthető és emelhető szerkezettel 42—45 cm. belső szélességgel 2 drb; hosszú korlát, 6 m. hosszú 33—44 cm. széles, 1 m. magas.

6) *Lebegő gyakorlatokra való szerkek*: Lebegőfa, emelhető és állítható 7·80 m. hosszú, 14—17 cm. vastag, az egyik oldalon ledomborítva a másikon gömbölyű legyen 1—2 drb.

VI. A testgyakorlás felosztása.

A testgyakorlás bizonyos testmozgási fajokat ismer, melyek mindegyike más-más irányban bár, de valamennyi *egy cél* elérésében vállvetve együtt működik. Ilyenek a rendgyakorlatok, a szabadgyakorlatok, a szerygyakorlatok és a testedző játékok.

VII. Rendgyakorlatok.

A rendgyakorlatok oly mozgások, melyek segítségével a tornászok bizonyos vonalakba, sorokba, rendekbe, oszlopokba sorakozva, megtanulnak rendezett módon állani, vezényszóra továbbmozogni s új meg új alakzatokat alakítani.

A rendgyakorlatok célja a rendérzék s a fegyelemhez való szoktatás s az ifjúság önfegyelmezett-ségének megteremtése.

A rendgyakorlatok az iskolában mindig az óra elején, rendszeren a szabadgyakorlatokkal kapcsolatban végzendők. Önállóan kezdetben csak az első, s részben a második osztályban gyakorlandók s ekkor is egyhuzamban azonban csak kevés ideig, mivel a gyakorlás tartama alatt szükséges merev magaviselet s szigorúbb fegyelem az ifjúságot túlságosan kifárasztaná, anélkül, hogy az amúgy is csekély testképző hatásuknak valami nagyobb hasznát látná. A többi osztályon végig gyakorlati segédeszközképen állandó alkalmazásban maradnak különösen a biztos és pontos kivitel tekintetében a nélkül azonban, hogy külön gyakorlati anyagot képeznének. De ha csekély is a rendgyakorlatok testképző hatása, azért mégis megvan a maguk haszna: igen fegyelmező hatásuk van, a tornász éber figyelemmel kíséri a rövid vezényszót, mely a tornászt folyton új meg új mozgásra készíti, a mi által az megtanulja a gyors, kellő feszességű mozdulatokat, melyek aztán a szép járásra is befolyással vannak.

A rendgyakorlatok alkotásához legalább két egyén szükséges. Az iskolai tornázásban különös gond fordítandó a helyes menetelés, kanyarodás, fordulatok, megállásra stb., vagyis mindazon szükséges mozdulatok elsajátítására, melyek segítségével

egyszerre nagyobb tömegek (pl. több osztály vagy egész intézet) egyöntetűen vezényelhetők s a szabadgyakorlatokhoz felállíthatók legyenek.

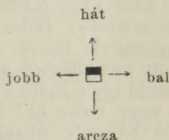
Az ifjúságnak nagyobb tömegekben való egyidejű foglalkoztatása kiváló fontossággal bír a nevelés körében, mivel az együttes munkában a tanuló megtanulja az élet számára szükséges ama fegyelmet, hogy az egyesnek alárendelt szerepe van egy nagyobb egészhez tartozó kötelékben, a társadalomban. megtanulja azt, hogy az élet küzdőterén is fegyelmet kell tartania, s hogy az egyéni szabadságnak a társadalmi életben szükségképen korlátozva kell lennie.

A rendgyakorlatok lényegükben véve mind egyfélék, de tekintve az általuk elérendő czélt, több nemeit különböztetjük meg, melyek közül a torna és katonai rendgyakorlatokat említjük meg. A tornászati rendgyakorlat a módszer és rendszer által különbözik a másiktól. A torna-rendgyakorlat az összes rendgyakorlatokat rendszeresen kifejtve feloleli úgy, hogy annak szinte végnélküli változataiban az összes rendgyakorlatok nemei feltalálhatók. A katonai rendgyakorlatok azonban ezekből csak annyi anyagot vesznek, a mennyire a harczgyakorlatok szempontjából a hadi tudománynak szüksége van. Megjegyzendő, hogy a katonai rendgyakorlatok elemi részét, amennyiben ezt a tanterv is elrendeli, épen olyan vezényszóval, mint azt a honvédség számára irt szolgálati könyvekben olvashatjuk, az iskolai tornázásban is gyakoroljuk.

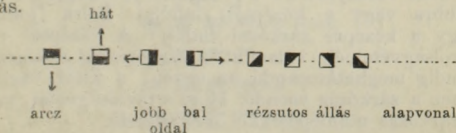
A rendgyakorlatok is a módszer általános elveinek betartásával gyakorlandók, t. i. egyszerűbből összetettebbre térjünk át, pl. egyszerű sornytás 2—3—4 sorba, rendekbe fejlődés és kanyarodások 4—6 stb. sorokba stb.

Ha egy mesterségesen összeállított rendgyakorlat sorozatot összekötünk valami dal ütemeire járási vagy futási nemekben szabadgyakorlatokkal, akkor füzért kapunk. A füzérnek rendszerint valami dal alkotja az alapgondolatát, mely a füzér bemutatása során domborodik elénk. Minél helyesebb, szabatosabb a füzér kivitele, annál élénkebben tárul elénk a dal alapgondolata. A füzértanítás fáradságos munka, sok idővesztéssel s e mellett csekély testedző hatással bír, ezért az iskolai testgyakorlásban mellőzendő, a leányiskolákban azonban évenként 1—2 könnyű füzér begyakorolható.

A rendgyakorlatok magyarázatához kiindulól alapul magát az egyént vesszük. Ezen meghatározhatjuk: a szélességi, hosszúsági és mélységi tengelyt, továbbá az arcz-ot, hát-at, bal és jobb oldalt.

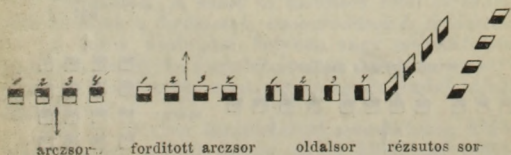


Ezen meghatározásnak megfelelően, ha az egyén most egy a földön képzelt bármily irányú egyenes vonalra alapállásban úgy áll fel, hogy a szélességi tengelye az adott vonallal párhuzamos, akkor ezen állást *arczállásnak* nevezzük. Ha most az egyén ezen állásból, több vagy kevesebb fordulattal az említett képzelt vonalhoz, más-más helyzetbe jön, akkor különböző állások keletkeznek, pl. hát-, oldal- és részütös állás.



A milyen irányú állása van az egyénnek, éppolyan lehet továbbmozgási iránya is, azaz mozoghat, előre, hátra, oldalt (jobb v. balra) és részütös irányban.

Több egyénnek egymás mellé, vagy mögé, vagy elé bizonyos rendi viszonyban való sorakozásából származik a sor. Ez is az egyén állása szerint lehet: arcz-, hát-, oldal- és részütös sor.

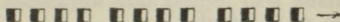


4. jobb szárny.
1. balszárny.

4. a sor éle.
1. a sor vége.

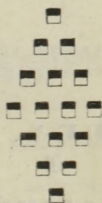
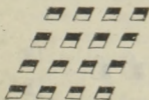
Sortest oldalsorban :

(a sorok egymás mögött)

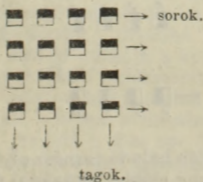


Sortest rézsutos állásban :

Sortest lépcsőzetes állásban :



Minden sortestben megkülönböztetünk tagokat és sorokat, pl :



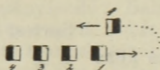
Valamint a sor, úgy a sortest is lehet *zárt* vagy *nyitott*. Sőt *vegyes* viszony is lehetséges a sortestben, pl. ha a sorok zártak és a tagok nyitottak vagy megfordítva. A zárkózás a tagok és soroknak a térben egymáshoz való állása szerint többféleképpen ezközölhető.

Fordulatok. A sorok és sortestek főbb mozgatait alkotják a *fordulatok, kanyarodások és fejlődések.*

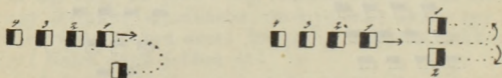
A sorok fordulatai helyben vagy menetközben azonosak az egyén fordulataival és ép olyan vezényszóra eszközöltetnek, mint azt az egyén fordulatainál fentebb láttuk.

Ha az oldalsor fordulataival menetközben különös vonalban tovább mozog, akkor különböző oldalfordulatokat kapunk, melyek rendszerint alakjuktól veszik nevüket. Pl. Ha egy előre menő oldalsornak

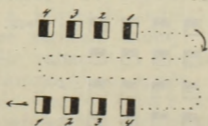
vezényeljük: Ellenvonulás balra indulj! akkor a sor élén haladó tornász nyomban $\frac{1}{2}$ fordulatot balra végez és szorosan a haladó sor mellett tovább megy, a többi utána jövő tornász mind ugyanazon a helyen fordul, hol az első fordult:



Ugyanígy végezhető jobbra is ellenvonulás és jobbra és balra pl:



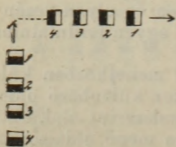
Ha a sor az ellenvonulást folytatólagos menetben egymásután jobbról és balról felváltva végzi, akkor származik a *kígyóvonulás*, pl:



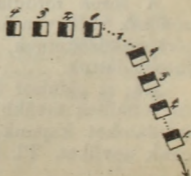
Ha a sor élén haladó tornász oly szög alatt kanyarodik, mely a sor előbbi irányával derékszöget alkot, akkor azt *szögvonulásnak* mondjuk. Ez esetben a sor összes tagjai ugyanazon a forduló helyen hol az első kanyarodott, $\frac{1}{4}$ fordulatot végeznek menetközben.

Ha a sor élén haladó $\frac{1}{8}$ fordulatot végez s a többi utána menő tornászó ép ott fordul, akkor *részútvonalas* vonulást kapunk, pl:

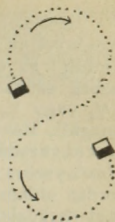
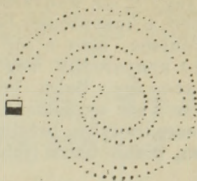
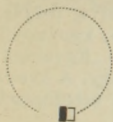
szögvonulás



részútvonalas



Ha a sorkörvonalban halad s ugyanazon kiindulási helyére visszatér, akkor azt *körvonulásnak* mondjuk:



Ha pedig 8-as alakban vagy csigaalakban vonul, akkor *nyolczas* vagy *csigavonulás* a neve.

Ha a sor a tornatér határai mentén halad, akkor azt *körülvonulásnak* mondjuk.

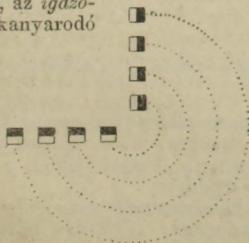
Ha pedig a tornatér közepén vonul keresztül, akkor azt *átvonulásnak* nevezzük.

Kanyarodás. Oly rendgyakorlat, melyben a sor (sorok, oszlopok) hossz tengelyébe eső pont körül fordul oly formán, hogy a kanyarodó szárny egyénei teljes lépésben haladnak, ellenben a forduló szárny felé a lépések egyre rövidebbek lesznek. A kanyarodás végezhető előre, hátra és oldalt (balra v. jobbra) a kör minden mérete szerint; továbbá a sor bal és jobb szárny egyéne első és utolsója a középsője körül.

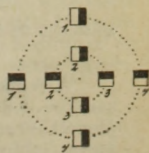
Minden $\frac{1}{4}$ kanyarodásra rendszerint annyi lépést (ütemet) végzünk, mint a hány tagból a sor áll pl. 4-es sor 4 ütemben, 5-ös sor 5 ütemben stb. végzi az $\frac{1}{4}$ kanyarodást, vagyis a 4-es sor 3, az 5-ös sor 4 lépést tesz és mindnyájan egy utánlépést (a 4-ik és 5-ik ütemet,) mint befejező mozgást. A kanyarodásnál a *zárkózást* mindig azon szárny felé végezzük, mely középpont gyanánt szolgál, vagyis mely felé a kanyarodás történik, az *igazodást* pedig a kanyarodó szárny felé.



$\frac{1}{4}$ kanyarodás jobbra



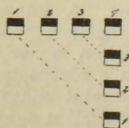
$\frac{3}{4}$ kanyarodás balra



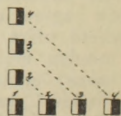
$\frac{1}{4}$ kanyarodás jobbra a közép körül.

Helyben álló arczsornak a kanyarodást így vezényeljük: $\frac{1}{4}$ vagy $\frac{1}{2}$ stb. kanyarodás balra (jobbra) indulj! Ez esetben a kanyarodást beszüntető vezényszóra szükség nincsen, mert a sor a meghatározott ($\frac{1}{4}$ vagy $\frac{1}{2}$ stb.) kanyarodást megcsinálva, magától megáll. Menetközben így: Balra (jobbra) kanyarodj! a kanyarodás után a sor egyenlően lépve „Egyenest“! vezényszóra egyenes irányban tovább megy. A kanyarodás oldalsorban, oldalt balra (jobbra) utánlépésekkel eszközözlendő.

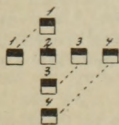
Fejlődés azon rendgyakorlat, mely által a sor (sorok vagy oszlop) valamely állási vonalból átmenet, illetőleg átalakítás történik egy másik állási vonalba és mely által a sorból sorokat, a sorokból oszlopokat és megfordítva képezünk mindenkor 90° szög alatt rézsútos menettel. A fejlődés arcz- és oldalsorból végezhető. Arczsorból végezve a jobb vagy balszárny-egyénre, vagy a középre, oldalsorból végezve pedig az első vagy az utolsó vezetőre, vagy a középre kell támaszkodni. Pl.



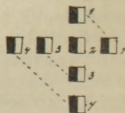
arczsorból balra előre fejlődés,



oldalsorból fejlődés jobbra,



arczsorból fejlődés a középre,



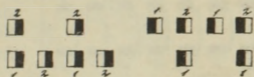
oldalsorból fejlődés a középre.

A fejlődést arczsorból így vezényeljük: „Négyes sorokba balra (jobbra) előre fejlődni félbal indulj!“ Menetközben pedig: „Félbal (jobb!) négyes sorokba balra (jobbra) fejlődj!“

A *húzódás* mint valamely sornak rézsútos irányban való tovább haladása: „Húzódás félbal (jobb)“ — egyenest!“ vezényszóra.

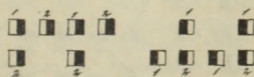
Rendek alakítása. Párokba állított tornászok rendeket alkotnak. Alakíthatók oldal- és arcsorból.

Az oldalsort egyesekre és kettősökre osztjuk s „A rendekbe jobbra előre fejlődj“ vezényszóra a kettősök az egyesek mellé



rendek képzése
jobbra előre,

rendek képzése
jobbra előre,

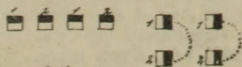


rendek képzése
balra előre,

rendek képzése
balra előre,

jobbra előre lépnek, a balra való vezénylesnél pedig az egyesek bal oldalára lépnek. Mindkét esetben az egyesek állva maradnak. Ugyanígy kiléphetnek az egyesek is, és akkor a kettősök maradnak állva. Az eredeti sort mindkét esetben a „Sorba szakadozz!“ vezényszóval állítjuk helyre. Menetközben is épen úgy végeztetnek a rendek, mikor is a sor összes tagjai minden megállás nélkül tovább haladnak. Ugyanígy képeztetnek a kettősrendek (párok) két oldalsorból a „Kettős rendekbe (párokba) balra (jobbra) előre fejlődj!“ Az eredeti sort „Rendekbe (párookra) szakadozz!“ vezényszóval állítjuk helyre.

Végezhetünk rendeket arcsorból, továbbá fordulattal is a „Párok jobbra át!“ vezényszóval. Ekkor az egész sor $\frac{1}{4}$ fordulatot végez jobbra és a kettősök rögtön előre lépnek az egyesek mellé balra. A „Balra arc!“ vezényszóra mindannyian balra fordulnak és az egyesek lépnek azonnal a kettősök mellé jobbra. Epen így végeztetnek ellenkező irányban is.

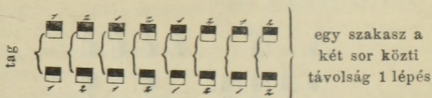
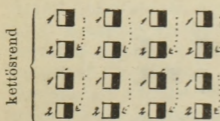


eredeti sor

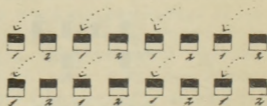
átalakított sor.

A *kettősrendek* (kettőspárok) *alakítása* ugyanígy történik, de nem egy, hanem két arczsorból (egy szakaszból).

1. ábra.

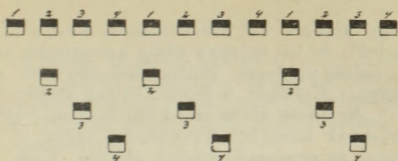
2. ábra.
tagpár

3. ábra.



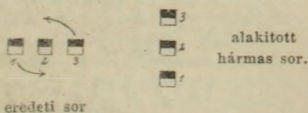
egyéneken kezdve bal felé számlálással *tagokra* és *tagpárookra* osztjuk be olyformán, hogy az egymás mögött álló két jobb szárny-egyént „egy“-nek, a mellettük balról álló két egyént „kettő“-nek („tagpár“) jelöljük. Vagyis a két sorban álló két egymást fedező „egyes“ és különösen két „kettes“ egy-egy tagot alkot, együtt a 4 egyén pedig alkot egy tagpárt. Ezen beosztás után e vezényszóra: „Kettős rendek jobbra (balra) át!“ a kettősrend (4-es sor) úgy áll elő, hogy az egyesek jobbra $\frac{1}{4}$ fordulatot tesznek, míg a kettősök a jobb sarkon jobbra meg is fordulnak $\frac{1}{4}$ fordulattal és egyidejűleg a bal lábbal balra az egyesek mellé lépnek (1. 2. ábrát.) Kettős rendekből pedig „Balra arcz!“ vezényszóval újból $\frac{1}{4}$ fordulatot balra fordulnak, az 1-sek $\frac{1}{4}$ fordulatot balra és előre részsút lépnek be a sorba (1. a 3. ábrát) stb.

Sorbontás. Midőn a sort valamely rendgyakorlat pl. fejlődés, kisorakozás, kanyarodás stb. által több külön álló sorba osztjuk, akkor azt sorbontásnak mondjuk. A hány sorba történik pl. kisorakozás által a bontás, annyira kell a sort számlálás útján beosztani, pl. 4-es beosztással így vezényelünk: „1-sek maradnak, 2-sök két, 3-sok négy, 4-sek hat lépést előre indulj!“, akkor ezáltal 4 külön álló arczsorból kapunk (1. ábrát.)



Igy végezzük *helyből* a sorbontást, de végezhetjük azt menetközben is midőn pl. a sor körülvonulva a teremben (vagy tornahelyen) visszatér helyére, akkor a „Négy nyitott sorba balra arcz!” vezényszóra épen úgy, mint előbb említettük végzik a tornászok a sorbontást. A sorbontás nemcsak előre, hanem hátra is, sőt egyszerre előre és hátra is végezhető ugyanazon vezényszó mellett, csak az irány megjelölendő. Pl. „Négy nyitott sorba hátra indulj!” vagy „Négy nyitott sorba előre és hátra indulj!”

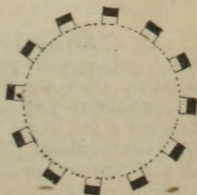
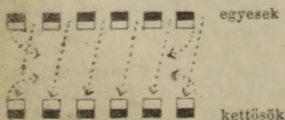
Hármas sorok alakítása arcsorból. A hármással beosztott sorban e vezényszóra: „Hármas sorokba fejlődj!” az egyesek a kettősök elé s hármások a kettősök mögé lépnek,



eredeti sor

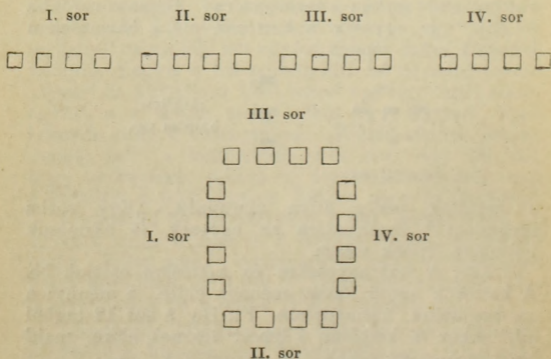
a kettősök pedig állva maradnak. „Egy sorba szakadozz!” vezényszóra az egyesek és hármások helyükre lépnek vissza.

Kör. A sört egyesekre és kettősökre osztjuk be. A kettősök annyi lépést mennek előre, a mennyi a sor tagjainak harmadrésze. Pl. Ha a sor 12 tagból áll, akkor a kettősök 4 lépést tesznek előre, majd hátra arczot végeznek



s az így alakult két sor vállfogást vesz s mindkét sornak jobb és bal szárnya addig kanyarodik körhöz, míg a szárny-egyének vállfogással egymást eléri. Vezényszó: „Kettősök 4 lépést (12 tag mellett) előre indulj!” „Kettősök hátra arcz! Mindkét sor vállfogást föl! Szárnyak körhöz kanyarodni, indulj!” *Kettős kör* alakul az egyszerű körből akként, hogy ennek minden harmadik tagja egy lépést előre lép. Az állva maradtak lesznek egyesek és kettősök, a kilépettek pedig hármások. Az előbbieket alkotják a külső, az utóbbiak pedig a belső kört olyformán, hogy a hármások addig lépkednek előre, míg féltávolságot vehetnek s ugyanakkor az egyesek és kettősök addig lépkednek hátra, míg szintén féltávolságra állanak egymástól. Vezényszó: „Hármások előre, egyesek és kettősök hátra két körhöz indulj!”

Négyszögalakítás. A sort négy egyenlő részre osztjuk. Ha pl. 16 tagja van a sornak, akkor 4—4 tagból álló 4 külön sort kapunk.



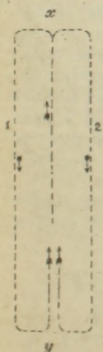
A „Négyszöghöz indulj!” vezényszóra az első sor $\frac{1}{4}$ kanyarodással balra fordul; a második sor 4 lépést előre megy és hátra fordul; a harmadik sor $\frac{1}{4}$ fordulatot jobbra végez és megy a második sor helyére s ott balra visszakozik, a negyedik sor pedig $\frac{1}{4}$ kanyarodással jobbra fordul és 4 lépést tesz előre. A sort ugyanazon módon, de megfordított sorrendben állítjuk vissza.

Felvonulások.

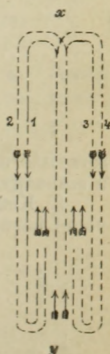
A soroknak különféle alakzatai révén a tornász-sereget egyszerűbb felvonulásokkal állíthatjuk fel szabadgyakorlatokhoz. A felvonulás mindenkor egyszerű és tetszetős legyen, soha nem nehézkes, vagy éppen mesterkelt.

1) Ilyen legegyszerűbb felvonulások egyike a Lyon-féle ellenvonulással végezhető. A tornászok ugyanis oldalsorban állanak s a vezényszóra: 4-es

(8, 16 stb. tetszés szerint) sorokba fejlődni ellenvonulással balra, jobbra menet, indulj! valamennyien megkezdik a járást és a megjelölt ponton (l. az 1. ábrán) az első tornász balra, a második ugyancsak épen ezen a ponton jobbra, a 3-ik újból balra, a 4-ik jobbra s így tovább felváltva, de vele ellenkező irányban kanyarodik és közvetlen a sor mellett egy lépésnyi távolságban úgy haladnak, hogy az 1-ső és 2-ik, a 3-ik és 4-ik stb. egy vonalban menetel egymással. Midőn ilyenformán a tér ellenkező oldalán (ábrán y pont) előre meghatározott ponthoz érnek, minden



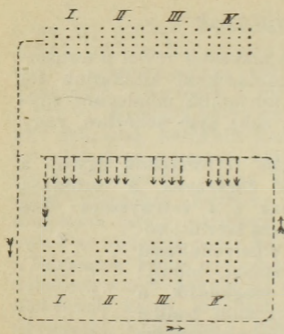
1. ábra.



2. ábra.

vezényszó nélkül befelé kanyarodnak az 1-ső balra, a 2 jobbra stb. s egymás mellé párosan (rendekbe) zárkozva párosával megismétlik az egész menetet újból (l. 2. ábra) s y-nál 4-sorokhoz (kettős rendekhez) kanyarodva, valamennyien kettős rendoszlopban (ha tovább folytatjuk 8-as és 16 sorokba stb.) vonulnak fel s kellő távolságvétel után szabadgyakorlatokhoz állanak. A felvonulás pontos kivitele megkívánja, hogy a kanyarodások ugyanazon ponton (ábrán x és y) történjenek, hol az elsők kanyarodnak.

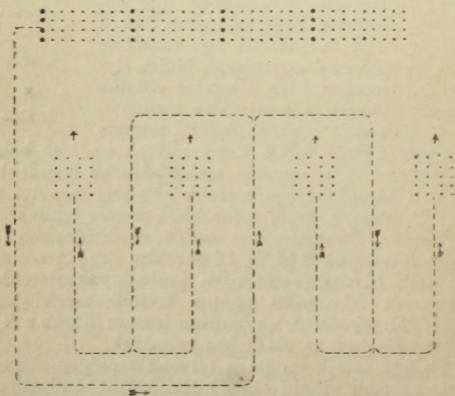
2) Egy másik módja a felvonulásnak az, ha egy tetszés szerinti számú tagból álló kettős rendoszlopot 4 kisebb oszlopra osztunk (l. 3. ábra). Az így beosztott hosszú oszlop pl. balra kanyarodva körül vonul a téren s midőn az egész oszlop egyenesbe jutott e vezényszóra „Négy oszlophoz balra kanyarodj!” mind a



3. ábra.

sornytás után mindegyik a saját üteméből kezdteti a szabadgyakorlatot.

3) Kettős rendszlopban álló tornászszereg balra vonul körül a téren s $\frac{1}{4}$ fordulattal balra kanyarodva



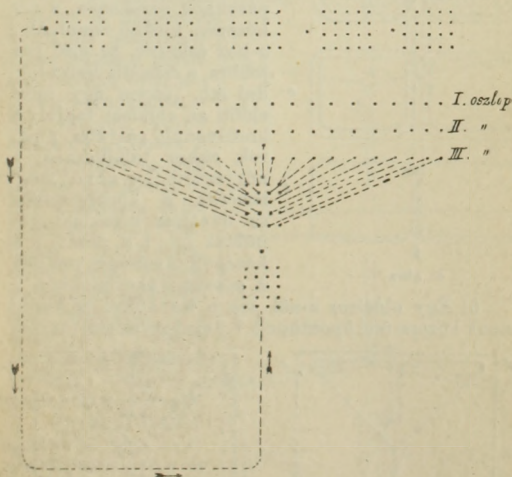
4. ábra.

a közép felé menetel (l. 4. ábra). Itt az oszlop négyes sorai első és második sorra oszlanak s az egyik négyes-

négy kisebb oszlop első négy (kettősrend) tornásza egyidőben balra kikanyarodva (arcvonalban igazodva) egy egyenesben a nézőtér felé vonulnak s a kisebb oszlopokhoz tartozó összes tornászok utánok kanyarodva és fedezve ugyanabban az irányban haladnak s „Oszlop állj!” vezényszóra valamennyien megállanak. Ezen felvonulás által 4 külön-külön álló kisebb oszlopot kapunk, melyek

sor $\frac{1}{4}$ kanyarodással balra, a második $\frac{1}{4}$ kanyarodással jobbra vonul s ugyanezen mozdulatok mindkét oldalon újból megismétlődnek.

4) Egy kettős rendoszlopot több kisebb oszlopra osztunk, minden ilyen kisebb oszlop élén egy-egy vezető áll (1.5. ábra). Az egész (hosszú) oszlop balra vonul körül a téren ennek közepe felé, hol $\frac{1}{4}$ fordulattal balra kanyarodva, egyenesen halad egy pontig, hol az első

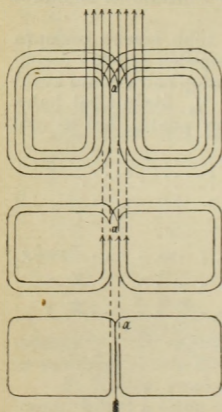


5. ábra.

(kisebb) oszlop első négyes sora megáll, a többi négyes sor pedig egymásután párokra oszolva jobbra, balra részút, előre fejlődik az első kettősrend mellé egy vonalba; majd kézfogással teljes távolságot vesznek s igazodnak. A többi kisebb oszlop két-három lépésnyi távolságban egymástól sorjában vonul egymás után s éppen úgy áll fel mint az első oszlop tagjai. A vezetők különösen a sor pontos kifejlődésére s az igazodásra ügyelnek.

5) Egy oldalsor vonul a tér közepén a-felé. Itt a sorvezető első tornász jobbra, a második balra for-

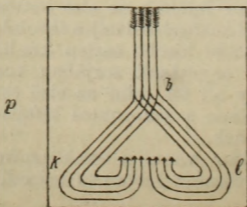
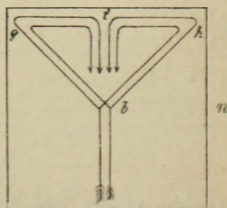
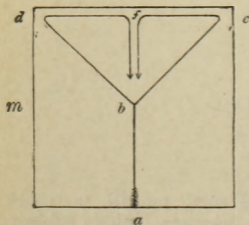
dulva a körülvonuló pályában halad tovább (l. 6. ábra). Az elsőt követi a harmadik, a másodikat a negyedik stb.



6. ábra.

Ezen kettéválasztás által két oldalsort kapunk, melyek addig vonulnak körül a pályán, míg vezetőik találkoznak (l. *b.* ábrát), kik akkor párosan, valamint az utánuk következők is párokhoz sorakozva, a tér közepén tovább vonulnak; *a*-hoz érkeve, az első pár jobbra, a második balra fordul stb. (éppen úgy mint előbb az oldalsor tagjai) a körülvonuló pályába, a párok ekkor találkoznak a négyesével (l. *c.* ábrát) megismétlik a körülvonulást és nyolczas sorokban vonulnak fel (l. *d.* ábrát) s a középtől távolságot vesznek a szabadgyakorlatokhoz.

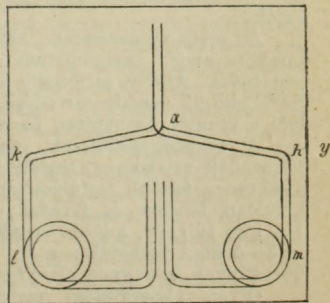
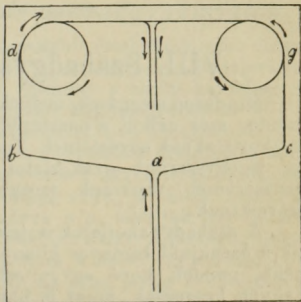
6) Egy oldalsor *a*-nál lép a tornatérre és vonul annak közepe felé *b* ponthoz (l. 7. ábra), itt az első tornász



jobbra *e*-felé, a második balra *d*-felé (l. *m* ábrát) a harmadik az első, a negyedik a második után stb. felváltva szögvonulással folytatja útját s befelé kanyarodva *f*-nél párokhoz zárkozóznak. A párok ezután *b*-felé folytatják utjokat, hol az első pár jobbra *h*-felé, a második balra *g*-felé (l. *n* ábrát), a harmadik jobbra, a negyedik balra stb. szögvonulással halad s befelé kanyarodva *i*-nél négyessorokhoz zárkozóznak, melyek tovább folytatván utjokat *b* ponthoz érve az első négyes sor jobbra *k*-felé, a második balra *l*-felé stb. szögvonulással menetelnek, mind befelé kanyarodva nyolczas sorokhoz zárkozóznak (l. *p* ábrát) s a középtől ott kellő távolságvétel után szabadgyakorlatokhoz állanak.

7) A tornászok párosával (zárt rendszerben vonulnak a tér közepére *a*-ig (l. 8. ábra), hol a párok kettéválva egyesével szögvonulásban menetelnek felváltva *b*- és

c-ig; innét a két sor párhuzamosan halad egymással a tornater szélein egyenes irányban *d*- és *g*-ig (l. *x* ábrát), hol befelé körben fordulnak, majd ebből kibontakozva, párosával ismét egyesülnek s folytatólagosan a tornater közepe felé haladnak újból *a*-pontig, hol ezúttal a párok szögvonulásban felváltva jobbra balra *h* és *k* felé tartanak (l. *y* ábrát), majd a tornater szélein párhuzamosan fölfelé *l*- és *m*-ig vonulnak, honnét befelé kanyarodnak körhöz s ebből folytato-



8 ábra.

lagos meneteléssel kibontakozva a párok lefelé négyes sorokhoz csatlakoznak s a tornatér közepe felé menetelnek s menetközben fejlődnek megfelelő távolságra s vezényszóra szabadgyakorlatokhoz állanak.

VIII. Szabadgyakorlatok.

Mindazon mozgások, melyeket szabadon, rendszeren minden szer nélkül a pusztá földön végzünk, szabadgyakorlatoknak neveztetnek. Ezek a legtermészetesebb és legegyszerűbb gyakorlatok, melyek az emberi testszervezet részeinek mozgathatási képességéből származnak.

A szabadgyakorlatok a testet arányosan fejlesztik s ezenkívül bizonyos könnyedtséget kölcsönöznek neki; minden korú egyén számára alkalmasak és nagyon hasznosak, miért is joggal a rendszeres testi nevelés egyik legfőbb alapvető alkatrészének tekintetők.

A szabadgyakorlatok az iskolában mindig a tornaóra elején, kapcsolatban a rendgyakorlatokkal végzendők. Alsóbb és felsőbb osztályokban egyaránt legfőljebb 15 perczig tartsanak, mely idő alatt azonban a tanulók hathatósan foglalkoztassanak.

A szabadgyakorlatok gyakran kézi szerekkel végzendők valamennyi osztályokban, különösen igen gyakran a felsőbb osztályokban. Az I—II oszt.-ban kiválóan fabotok és farudak, a III—IV oszt.-ban $1\frac{1}{2}$ klg. súlyzók, a többi osztályokban 2 klg. súlyzók és 3—4 klg. vasbotok s a két legfelsőbb osztályban buzogányok is nagyon előnyösen használhatók.

Olyan gyakorlatok, melyek csak a szemnek tetszetősek, máskülömben a tanulókat kellőképen nem foglalkoztatják, valamint oly (pl. 12—24 ütemes) összetételek, melyek az emlékezőtehetséget megterhelik, az iskolai testgyakorlásban egyenesen mellőzendők.

A szabadgyakorlatok háromféle gyorsaságban végezhetők. A lassú ütemben 50 mozgás, a közép ütemben 75 s a gyorsütemben körülbelül 100 mozgás végezhető egy perczben. A gyorsaságot a Mälzl-féle ütemmérő szabályozza. Minden szabadgyakorlat „Rajta!” vezényszóra kezdődik és „Elég” szóra ér véget; járásoknál „Indulj!” és „Állj” vezénylendő.

A szabadgyakorlatok sok oldalúságuknál fogva következő alsóbb osztályokba sorozhatók: 1. állásban és fekvésben való, 2. tag, 3. járásí, 4. ellentállási, 5. birkózási, 6. társas és 7. műszabadgyakorlatokra.

1. Állásban való szabadgyakorlatok.

Ezek alatt azon szorosabb értelemben vett állási nemeket értjük, melyek a lábon történnek és melyek az alapállásból kiindulva, tekintve a lábfej hajlítását és nyújtását, a láb forgatását, hajlítását kilépési és fel-emeltetési viszonyait, különféle képen neveztetnek meg. „Sorakozz!” vezényszóra a tornászok alapállásba állanak, melyben a testet egyenesen tartva, nyújtott és zárt lábakon tartják, a mellkas előre, a vállak hátra feszülnek; a sarkok zárva s a lábujjak egy lábfejhossznyi távolságra kifelé fordulnak. A lábfej hajlítása által létre jön a sarkon és a belső vagy külső láb-élenállás, a lábfej nyújtása által pedig a lábujjállás. Az egész lábnak fordításából származik: a zárt (ha a belső lábélek egymást érintik); fordított szög (ha a sarkok szét, a lábujjak zárva vannak); eltolt szög (ha az egyik láb sarka a másik lábfej közepéig van előre tolván); erőltetett (ha a sarkok együtt vannak és a lábujjak annyira kifelé tolatnak, hogy a lábfejek egyenes vonalba esnek); fordított erőltetett (az előbbinek ellenkezője) és kereszt erőltetett állás (ha a lábak keresztezve vannak és a lábfejek egymás előtt a sarkok vagy lábujjak befelé fordítva állanak). Az egyik lábnak kilépése által keletkezik: a lépő, keresztvédő, vívó, támadó, és a terpesztetállás. A lépőállásnál testünk súlya kiválóan a helyben maradt lábunkra nehezedik, mialatt a másik láb (melylyel kiléptünk) a földet csak könnyedén érinti. A kereszt állás az, midőn pl. a bal (jobb) lábunkkal oldalt jobbra (balra) a jobb (bal) lábunk elé vagy mögé kilépünk; az előbb mellső az utóbbit hátsó kereszt-állásnak nevezzük. A test súlya mindkét esetben mind a két lábon nyugszik. Terpesztet-állás az, midőn oldal vagy haránt terpesztésben testsúlyunkkal mindkét hajlított vagy nyújtott lábunkra egyformán nehezedünk. Létre jöhet egy láb kilépése által és ugrás vagy szögdelés közben páros lábterpesztéssel. Védő-állás az, midőn a helyben maradt lábat térdben meghajlítjuk s a kilépő lábbal (a két láb közötti távolság ezúttal

valamivel nagyobb is lehet mint a lépő-állásnál) alig érintjük a földet. A vívó-állás az, ha mindkét lábunkat hajlítjuk rézsutosan előre vagy hátra végzett terpesztett állásban. Támadó-állás az, ha az egyik lábunkkal kilépve azt erősen meghajlítjuk és egyidejűleg testünk súlyát is egészen ráhelyezzük, a helyben maradt lábat nyújtva tartjuk.

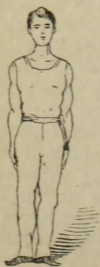
Mindezen fentt elsorolt állásra gyakorolhatók: előre, hátra, jobbra, balra és rézsút előre és hátra.

Ha testünkkel helyben maradunk s mindkét térdünket félig meghajlítjuk kapjuk a hajlított állást. Ha pedig mindkét lábat erősen meghajlítjuk térdben, akkor azt guggoló állásnak mondjuk. Ha az egyik lábunkat bármely irányban felemeljük s az egyik lábon (vagy lábújj hegyen állunk,) származik a lebegő állás. A lebegőnél megemlíthető a repülés is, mely azon mozgási helyzet, melyben a test minden támaszkodás és függés nélkül tehát minden érintkezési pont híján rövidebb vagy hosszabb ideig szabadon lebeg vagy repül a levegőben.

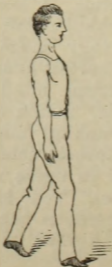
Ide sorolhatjuk még az üléseket is: a török (midőn lábunkat térdben behajlítva az alsó lábszárakat keresztbe téve és a térdünket szétnyitva tartjuk; a guggoló ülés (midőn guggolásban a sarkunkon ülünk) és térdelést. — Továbbá ide számíthatók még a vegyes állások pl. a mellső és hátsó fekvő támasz (ha kézzel és lábbal egyszerre támaszkodunk), a függő-állások (ha lábainkon állunk és ugyanakkor kezeinken függünk, négy kézlábállás-, kéz-állás stb.

A fekvés testünk azon helyzete, melyben összes akaratlagos izmai nyugvásban vannak.

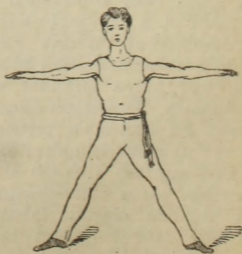
A gyakorlatokban előforduló nevezetesebb állások és fekvő támaszok:



Alapállás.



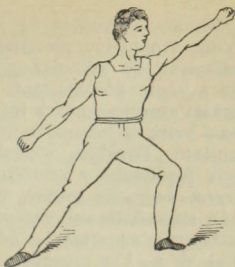
Lépőállás.



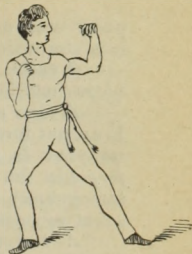
Terpeszállás.



Lebegőállás.



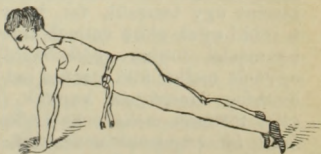
Támadóállás.



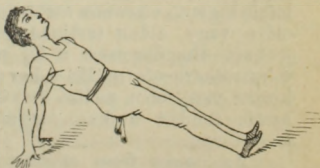
Védőállás.



Guggóállás.



Melső fekvőtámasz.



Hátsó fekvőtámasz.

2. Tagszabadgyakorlatok.

Ezen névvel jelöljük az emberi test egyes részeinek különböző mozgási képességeit.

Ide tartoznak tehát: a fej, váll, törzs, kar és lábbal végezhető mozgások.

A fejet lehet fordítani (a hossz tengely körül) jobbra és balra; hajlítani lehet minden irányban, leginkább hajlítható előre (ha a mellhez közelítünk vele) és nyújtható hátra, (ha a mellől távolítjuk). A fejhajlítások szakadatlan összekötéséből származik a fejkörzés. A fejfördítések szakadatlan összekötéséből

pedig ered a *fejforgatás*. A fejnek egyik irányból a másikba való gyors átmenetét *lendítésnek* mondjuk.

A *vállat* emelhetjük és lebocsáthatjuk, előre és hátra feszíthetjük s végre körözhetünk vele.

A *törzs* mozgásai megegyeznek a fej mozgásaival. E szerint fordítható balra és jobbra, hajlítható minden irányban és nyújtható. Továbbá végezhetünk *törzsforgatást* (ha egyik fordításból a másikba közvetlenül átmegyünk), körzést balra és jobbra, (ha a hajlításokat egymás után szakadatlanul végezzük).

A *kar* alkatrészei: az *ujjak*, a *kéztő*, az *alkar* és *felkar*. Az ujjak és a kéz mozgásai egyformák: hajlíthatók és nyújthatók, valamint körben is mozgathatók. A kezeket csipőre! vezényszóra rendszerint úgy teszszük fel, hogy a hüvelyk ujj hátra, a többi ujjak előre vannak irányítva. Ha az ujjainkat egymásba fonjuk, *kézkulcsolás* származik. Ha két egymás mellett álló tornász bal-bal és jobb-jobb kézzel összefog *lánczfogást* kapunk, mely ha a fogás test előtt történik *mellső*-, ha pedig a test mögött történik *hátsó lánczfogásnak* neveztetik.

A kartartás lehet, tekintve annak emelését vagy lendítését. 1. *mélytartás*, (midőn a kar függőlegesen lefelé lóg); 2. *vízszintes tartás* (midőn vállmagasságban előre vagy oldalt tartjuk); 3. *magas tartás* (midőn a kart függőlegesen a fej mellett fölfelé tartjuk); 4. *részütös tartás* (midőn a kar mély és vízszintes tartás között van, lehet mellső és hátsó); 5. *részütös magas-tartás* (midőn a kar magas és vízszintes tartás között van).

Az összes fenn említett kartartásokat: „Fel!“ és „Le!“ vezényszóra végezzük.

Karunknak hossz tengelye körüli mozgásából *karfordítás* származik, mely befelé és kifelé végezhető. Ha a két fordítást közvetlenül egymás után végezzük, akkor azt *karforgatásnak* mondjuk.

A kartartás lehet, tekintve annak hajlítható vagy fordítható tulajdonságát: 1. *„felsőtartás“ mélytartásban*, (ha a kezét a kézháttal előre és tenyérrel hátra); 2. *vízszintes tartásban*, (ha a kézháttal fel és a tenyérrel lefelé); 3. *magas tartásban* (ha a kézháttal hátra és a tenyérrel előre fordítva) tartjuk; 4. *„Alsó tartás“ mély tartásban* (ha a kezünket a kézháttal hátra és a tenyérrel előre); 5. *vízszintes tartásban*, (ha a kézháttal le és a tenyérrel felfelé); 6. *magas*

tartásban (ha a kéz háttal előre és a tenyérrel hátra fordítva) tartjuk. *Orsótartás*: 1. *mély tartásban*, (ha a karunkat az orsócsonttal előre és a singsonttal hátra); 2. *vízszintes tartásban*, (ha az orsócsonttal és a singsonttal lefelé); 3. *magas tartásban* (ha az orsócsonttal hátra és a singsonttal előre fordítva) tartjuk. *Singtartás*: 1. *mély tartásban* (ha a kart az orsócsonttal hátra és a singsonttal előre); 2. *vízszintes tartásban* (ha az orsócsonttal lefelé és a singsonttal felfelé); 3. *magas tartásban* (ha az orsócsonttal előre és singsonttal hátra felé fordítva) tartjuk.

Végyes tartás az, ha két karunkat egyidejűleg két különböző tartásban hagyjuk, pl. mikor a bal karunk sing- és a jobb karunk ugyanakkor orsótartásban van.

Karjainknak mély tartásból közép vagy magas tartásba való mérsékelt mozgatását *karemelésnek* nevezzük, ha pedig egyik tartásból a másikba gyorsan és nyújtva mozgatjuk, akkor *lendítésnek* mondjuk. Mind a karemelés, mind a lendítés végezhető minden irányban. Ha a karokat mellső középső tartásból oldalt visszük, akkor *karterjesztés* származik. Ha az alkarral a felkarhoz közelítünk, akkor azt *karhajlításnak*, ha pedig távolítjuk tőle az alkart, akkor azt *karnyújtásnak* mondjuk.

A karnak előre, hátra és oldalt egymásután való forgatásából származik a *karkörzés*. Végezhető kifelé (a testtől) és befelé (a testhez) egy és páros karral, rendszerint magas és mély tartásból. Ha a karnyújtást félkörben végezzük *karütésnek*, ha pedig egyenes irányban végezzük akkor azt *karlökésnek* mondjuk. Ezek is minden irányban végezhetők. Ha nyújtott karunkat magas vagy rézsutos magas tartásból bármely irányba félkörben gyorsan olyformán mozgatjuk, hogy a félkör középpontja a váll, akkor ezen mozgást *karvágásnak* nevezzük. Végezhető felülről lefelé, kifelé és befelé, balról jobbra és megfordítva.

Ha alkarjainkat mell előtt kereszteljük (mellső), ha pedig a hát mögött kereszteljük (hátsó) *karkulesolás* származik. Vezényszó: „Mellső (hátsó) karkulesolás fel!” Két egymás mellett álló tornász közbelső karjainak egymásba való akasztásából „Karfűzés fel!”, vezényszóra *karfűzés* származik.

A láb részei: 1. a felső lábszár; 2. az alsó lábszár; 3. a lábfej. A lábbal, beletudva az összes ré-

szeit, a következő szabadgyakorlatok végezhetők: emelés, leeresztés, feszítés, ívfeszítés minden irányban, továbbá ütés, körzés, fordítás és forgatás, melyek kivitelükre nézve azonosok a kar szabadgyakorlataival.

Ha a lábat csípőben mérsékelt lassu mozgással emeljük *lábemelés*, ha pedig a mozgást gyorsan és nyújtva végezzük *láblendítés* származik. Mindkét mozgás végezhető előre és hátra, balról jobbra és megfordítva, valamint rézsutosan előre és hátra. Ha a lábat csípőben és térdben hajlítva emeljük *térdemelés*, ha pedig csak térdben emeljük, akkor *sarokemelés* származik. Ha az alszárat annyira hajlítjuk, hogy a sarok egészen az ülepet érinti, kapjuk a *sárkörzést*. Az alsó szár nem forgatható. A lábfej oldalt felhajlítható és nyújtható, sőt körzést is végezhet.

3. Szabadgyakorlatok összekötve: járás, futás, szökdelés és fordulással.

A járás nem egyéb, mint a lábaknak folytonos és változtatott emelése olyformán, hogy e közben a test súlya (akár helyben, akár tovább mozgás közben) majd az egyik, majd a másik lábra támaszkodik, vagyis mindig egy lábon nyugszik. Járás közben a testet nyújtva és kissé előredülve tartjuk, a test súlya pedig elsősorban a sarok, majd az egész talpra nehezedik, a továbbítást pedig már a lábujjak eszközlik. A karok önkéntelen szabad mozgást végeznek járás közben, miért is nem szabad őket mereven a testhez szorítani. A lábon járásnál megkülönböztetjük: 1. a közönséges járást, mely minden irányban végezhető, 2. a műjárásokat, 3. járást a láb különböző részein (lábujjon, sarkon stb.), 4. járást különböző lépésekben (támadó v. védő állásokban stb.), 5. járást a lábfordítása által, mely eszközölhető különböző lábtartásokban és állásokban. A járás legváltozatosabb alakban és irányban végezhető: egyenes, szög, kör, nyolczas, kigyó, csiga stb. Megkülönböztetünk ezenkívül: 1. lassu (60—80 lépés percenként), 2. rendes (100—115 lépés percenként), 3. gyors (125—130 lépés percenként) járást. Körívlépés = 0.33 m., rendes = 0.75 m. hosszú = 1.00 m.

A járások különböző nemei nagyon előnyösen összeköthetők a szabadgyakorlatokkal.

A *kitartó járás* gyakorlása fölötté szükséges (kiválóan kirándusások alkalmából), mindig azonban a kor és képességhez alkalmazandó. A járás ballábbal (ha csak másképp nem lett rendelve) s „Indulj!” vezényszóra kezdődik s „Állj!”-ra végződik. Egy lépésnél „Lépj!” vezényszót használunk. A futás abban különbözik a járástól, hogy benne minden lépéskor a test rövidebb-hosszabb ideig a levegőben repül. A futásnál a test súlya teljesen a lábujjakon nyugszik s a törzs kissé előre hajlik. Különös figyelmet kell fordítani a kar és lábtartásra s a helyes lélegzetvételle. Kiválóan kétféle futást gyakorolhatunk: a kitartó (150—160 lépés perczenkint) és a gyors futást (190—200 lépés perczenkint). Lehet azonban a járás minden módja szerint futást rendezni (ügető, rohanó, szökdelő stb.) A futás gyakorlásánál is a kor és képességre kell különös tekintettel lennünk. 6—7 éves fiúk legfőljebb 5 perczig fussanak; felnőttek 10—30 perczig is futhatnak.

Szökdelés. Ha a testet a láb vagy kar izmainak ereje a földtől vagy más támaszkodóhelytől rendszerint függőlegesen hirtelen fellöki, ezen pillanatnyi repülő mozgást szökdelésnek mondjuk. Ha ez valami akadályokon át történik, akkor ugrásnak neveztetik. A szökdelés minden állásból (lépő, támadó, terpsz stb.) végezhető. Végezhető továbbá nemcsak egy vagy páros lábon, hanem támaszban, térdelésben, ülésben stb.; vagy különböző járásokkal és szabadgyakorlatokkal összekötve. A szökdelési gyakorlatok kiválóan kezdőknek és leányoknak ajánlatosak.

Fordulás. A testnek saját hosszúsági, szélességi és mélységi tengelye körül való mozgását fordulásnak mondjuk. A hossz- és mélységi tengely körül oldalt, jobbra vagy balra végzett fordulást *fordulatnak* nevezzük. A szélességi tengely körül előre vagy hátra lehet fordulni s azt *átfordulásnak* mondjuk. Balra végezve a fordulatot, balsarkon fordulunk és viszont, menetközben pedig lábujjakon. A fordulás mérése a kör beosztása szerint történik rendszerint: $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ stb. fordulat. Fordulatokkal végzett testgyakorlatok igen csinosak, de nagy ügyességet igényelnek.

4. *Ellentállási szabadgyakorlatok.*

Ezék alatt oly szabadgyakorlatokat értünk, melyek kivételénél csak bizonyos fokig alkalmazott mérsékelt

ellentállást kell legyőzni. Ezen ellentállást vagy maga a tornász, vagy egy-két társa, esetleg valami mester-séges készülékek fejtik ki. Az ellenállási gyakorlatokat az izmok különös működtetése teszi nevezetessé. Pl. ugyanazon izom két ellentétes irányú, hajlító és nyújtó mozgásnál van működésben, a mit az izmok kettőzött (dupliciertén *Übungen*) mozgásainak nevezünk. Ezen kettőzött mozgásokat a boncztan alapján tudományos rendszerbe foglalva egyes testrészek kóros állapotának gyógyítására alkalmazták. Az ellentállási gyakorlatok legnagyobb része alapját képezi a gyógyító gymnastikának. Mindazonáltal a rendszeres testi nevelés is számos könnyebb gyakorlatot vett át ezen rendszerből, melyeket az iskolai tornázásban kiválóan mint tömegben (egymással szemben álló sorokban) üzhető ellentállási gyakorlatokat felölelt. Ilyenek pl. a karok hajlítása és nyújtása mérsékelt ellentállás mellett; a karok magas tartásból való le-szorítása oldalt, vízszintes, majd mély tartásba; a szétterjesztett karoknak összenyomása; a hajlított törzsnek nyújtása; a térdek hajlítása és nyújtása (az ellentállást itt a kezünkkel a vállakon fejtjük ki) stb. Ezen gyakorlatok végzésénél sohasem szabad teljes erővel és hirtelen (pl. rántással stb.) működni, hanem csak mindig mérsékeltén és fokozatosan szabad azt alkalmazni, mert csak az így végzett ellentállási gyakorlatoknak van meg a maguk haszna.

5. *Birkózási szabadgyakorlatok.*

A birkózás a szabadgyakorlatoknak egyik válfaját képezi. A birkózás általában véve nem egyéb, mint valamely ellentálló erőnek vagy ellenfélnek az izomerőnek és az ügyességnek segélyével való teljes legyőzése. Különbféle birkózási nemeket ismerünk. Ilyenek: az előkészítő birkózás, a vegyes birkózás, az öltre birkózás, a francia és a svájci birkózás.

A birkózás gyakorlásánál az iskolákban különös súlyt kell fektetni az előkészítő birkózás áttanulmányozására. Ide tartoznak pl. a húzás és tolás, egy és két kézzel s karral, vagy bottal, rúddal, (midőn az ellenfelek egymást egy meghatározott határvonalon innen húzni, vagy túl tolni igyekeznek). Mindezen birkózási nemek igen előnyösen gyakorolhatók tömegben.

Vegyes birkózás az, midőn különféle testrészekkel vagy külön e célra szánt tárgyakkal megy végbe. Könnyebb nemei pl. az ököltolás, a kar behajlítása, a féllábu birkózás. Nehezebb nemei a birkózás helyért, a botbirkózás. (Igen testedző gyakorlatok s az iskolában nagyon alkalmazandók).

Ölre birkózás. Hazánkban a köznép közt a legterjedtebb birkózási nem. Ebben az ellenfelek csak derekuknál átölelve iparkodnak egymást a földhöz vágni. Az történhet vagy előre adott fogással (mely kétféle lehet, úgynevezett félfogás, midőn egyik karunk van alul, a másik felül, vagy egészben fogás, midőn mindkét karunk az ellenfél karjai alatt annak derekát átöleli), vagy fogás nélkül, midőn azt előbb még meg kell nyerni. Ezen utóbbi nemét a birkózásnak, birkózást fogásért (mely az ölre birkózásnak előgyakorlatául tekintendő) ugyancsak az iskolákban lehet hasznosan gyakorolni. Itt az ellenfelek kölcsönös célja az, hogy az egyelőre meghatározott fogást, pl. alulfogást erőszakolják ki egymáson, vagy az *előre* megadott fogást megtartani igyekezzenek, mi ha valamelyiknek sikerült a birkózás földreterítés nélkül befejezettnek vétetik. A ki ügyesebb a fogásért való birkózásban, az rendszerint az ölre birkózásban is győztes szokott maradni.

A francia v. szabadbirkózás. Ezen birkózás az összes birkózási nemek között legtöbb gyakorlatot és ügyességet igényel. Ebben minden fogás a csípőtől a fejig bezárólag meg van engedve, a gáncsvetés tilos. A támadás és védelem fogásai és fortélyai alkalmazásában egész a művészetig fejlesztették az egész világon elterjedt francia birkózást. Győztes az, ki ellenfelét a szabályoknak megfelelőleg előre meghatározott időn a földre terítvén, annak mindkét vállát egyszerre egy-két pillanatig a földön leszorítva tartotta.

Svédjezi birkózás. Az alpesi népek sajátos birkózási neme, melynél az ellenfelek egy külön e célra készült nadrágon egyenlő (alapfogással, a jobb (bal) kéz hátul a derékszíjat, a bal (jobb) czombon feltűrt nadrágszárat fogja) fogással a legkülönbözőbb erő-kifejtés és gáncsvetéssel iparkodnak egymást a földre teríteni. A birkózás leginkább lendületes mozgásokból áll, a birkózók gyakran repülő helyzetbe kerülnek, miért is e birkózási nem kiváló testi erőt igényel. Győztes az, ki ellenfelét a földre háttal leteríti, vagy legalább ülő helyzetbe leszorítja.

6. Társasszabadgyakorlatok.

Ezek végzésére legkevesebb két egyén szükséges, kiknek működése nem irányul egymás ellen (mint pl. az ellentállási, birkózási gyakorlatoknál), hanem kölcsönös egyetértéssel iparkodnak bizonyos cél elérésére. Következő négy részre oszlanak: 1. vegyes társas szabadgyakorlatokra (pl. a malomkerék, hátbölcső, taliga stb.); 2. társas szabadgyakorlatokra ugrással (pl. bakugrás, guggoló ugrás társakon át stb.); 3. társak tovább vitele különféle helyzetekben (pl. lovaglás a csípőn és nyakon stb.); 4. különféle gúllák alakítása.

7. Műszabadgyakorlatok.

Ide sorolhatók mindazon szabadgyakorlatok, melyek kiviteléhez a legnagyobb testi ügyesség s részben erő szükséges; némelyek pedig olyanok, melyeket csak egyes, éppen erre alkalmas testi szervezettel bíró egyének vihetnek véghez. Pl. a földön ülésből felállani; fekvő helyzetből egyszerre talpra állani; törzshajlítás hátra és a sarkakat megfogni stb. A műszabadgyakorlatoknak még a könnyebb része is alkalmatlan az iskolai testedzésre, nem is szólva a nehezebebről.

IX. Szergyakorlatok.

A testedzés egyik legfontosabb válfaját a szergyakorlatok alkotják. A szereken való tornázás által testünk egész szervezete hathatósabban és gyorsabban fejlődik és erősödik, mert az itt kifejtett erő és ügyesség legnagyobbbrészt testünk egész súlyával dolgozik. Ez oly munka, mely az egész testszervezetet, de különösen az izomrendszert és a csontszervezetet rendkívül erősíti. A szereken való tornázás ezeken kívül előkészíti az embert az élet mindennemű esélyeinek leküzdésére, melyekkel az emberi életben léptenyomon találkozunk.

Valamint a rend- és szabadgyakorlatok egész osztálylyal egyidejűleg végezhetők, éppen úgy a szertornázás azonos gyakorlatai is az osztályoknak egálább egy részével egyenemű szereken egyszerre

gyakorolhatók. Az ily tömeges tornázást *osztálytornázásnak* nevezzük, melyhez egynemű szerből több példány szükséges, pl. 4 pár gyűrűhinta, 3 ló, 4—8 mászórud stb. Iskolában az alsóbb osztályok testi képessége és szellemi felfogása megkívánja az osztálytornázást. A felsőbb osztálybeliek 10—12 tanulóból álló csapatokban tornáznak — úgynevezett csapat-tornázás — csapatvezetők közvetlen segítsége mellett, hasonlóképen az egyleti tornázásban is. Az alsóbb osztályok egy órában csak egy szert használhatnak. A felsőbb osztályok — csapatok — kettőt. A csapatokbaosztás erő és ügyesség szerint történik. A felnőttéknél szokásos erőmérés az V—VIII. osztályban eszközözlendő. A szerek egymásra következésének szabálya az, hogy míg az egyik kivált a hajlító, a másik a feszítő izmokat foglalkoztatja nagyobb mértékben; vagy az egyik szer a felső, a másik az alsó végtagokat fejleszti hathatósabban.

A tornaszerek felosztása.

a) Ugrószerék:

A legrégebb és legegyszerűbb testedző mozgások egyike az ugrás. A helyes ugrásnál ügyelnünk kell a szaladásra (rohamra), az elugrásra, a repülésre és a leugrásra. Az összes ugrások deszka nélkül gyakorlandók. Kezdek begyakorlásánál igen czélszerű, ha ugródeszkát használunk, mert erről az el- és felugrások sokkal biztosabban végezhetők, mint a pusztán, vagy éppen laza talajról.

A *roham* azon mozgás (futás), melynek segítségével a testet az ez által kapott nagyobb sebességgel az ugrásban segítjük. Különféle ugrások, különféle rohamot igényelnek; magas ugrásnál 4—10 lépés, távolugrásnál 15—25 lépés hosszú legyen a roham. A roham lehet egyenes, rézsútós és félköralakú. Azon pillanatot, melyben az ugró a földről fellöki magát, *elugrásnak* mondjuk, mely mindig lábujjhegyről történik. A *repülés* az elugrás pillanatában veszi kezdetét s addig tart, míg a tornász lába újból a talajt éri. Ilyenkor bizonyos kargyakorlatokkal nemesak ellensúlyozhatjuk a testet, de annak repülési sebességét is s evvel együtt az ugrás nagyságát fokozhatjuk. Ugrás közben azonban a kezeket csípőre tenni,

karkulcsolást végezni stb. csak képzett tornászoknak engedhető meg, mert az ilyen helyzetben a leugrásnál követendő szabályok sokkal nehezebben betartathatók, mint máskülönben. A *leugrás* azon pillanat, midőn a tornász a repülés után a földre ér. Szabályos a leugrás akkor, ha ezt páros lábujjra ugorva guggolásban, egyidejűleg nyitott térddel, zárt sarokkal s törzshajlítás nélkül végezzük.

Ezen szabályok az összes ugrási nemekben mérvadók és szigorúan betartandók.

Az összes ugrási nemek kezdetben helyből (állásból) gyakorlandók s csak akkor szabad azokat fokoznunk, ha az ugrás fenn elsorolt nélkülözhetlen kellékeiben kellő gyakorlatot szereztünk. Megkülönböztetünk: magas, távol, távol-magas, mély, roham, ablak, zsámoly, rúd és kötélugrást.

Magas ugrás. Mindennemű és korú tornászra egyaránt egyik legfontosabb gyakorlat. A magas ugráshoz szükséges tornaeszköz áll egy pár (két drb.) fogazott ugrómérczéből és egy léczből. Az ugrás állásból is rohammal végezhető. Az átugrások végezhetőek arcz, oldal és hátállásból, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ -sőt teljes fordulattal jobbra (balra) különféle kar- és lábgyakorlatokkal összekötve. Az ugrás előgyakorlatai: guggolás és gyors nyújtás; felugrás helyben és guggolás; 1—3 lépés szaladás és leugrás guggolásba stb. Minden magasság felváltva lehetőleg bal és jobb lábbal egyaránt gyakorlandó. Szép testtartással akkor ugrik a tornász, ha zárt és nyújtott lábakkal ugrik s a lécz fölött kihomorítva páros lábbal éri a földet (l. „Gyakorlatok szabadban“).

Távolugrás. Tornacsarnokban ugrószzerűl az előbb említett mérczét használhatjuk, vagy még egyszerűbben a földre fektetett zsinór is jelezheti az elugrás helyét. A távolugráshoz még egy mérőlécz v. szalag szükséges, mely 6—7 m. hosszú legyen. A megugrott távolságot az elugrási helyet jelző zsinórtól a hátrább álló leugró lábsarok nyomáig mérjük (l. „Gyakorlatok szabadban“).

Távol-magas ugrás. Ezen ugrási nem is gyakorolható helyből páros lábról és szaladással olyformán, hogy vagy a léczet emeljük fokozatosan, vagy egy és ugyanazon magasság mellett a mérczét távolítjuk fokozatosan. Két egymás mögé állított mérczén át, melyeken a léczek egyenlő vagy különböző

magasságban fekszenek, szintén végezhető távol-magas ugrás.

Mélyugrás. Igen szükséges ugrási nem az életben, gyakorlása — természetesen túlzások nélkül — igen ajánlatos. Tornacsarnokban legcélszerűbben gyakorolható a mélyugrási polczról, melyet vagy a fokos árbocra, ennek híján pedig függélyes létrára kapcsolhatunk. Gyakorolható azonban a mélyugrás sokkal előnyösebben a szabadban polcz nélkül, kisebb-nagyobb emelkedésekről ugróárkokba, és pedig kezdetben óvatosan ülésből, majd guggolásból s végül állásból. Iskolában az első két osztályban mell-, a következő kettőben váll-, s a felsőbbekben váll- és testmagasságban s ezen felül is. A mélyugrás gyakorolható ugróruddal is, melyet kezdetben közel s fokozatosan távolabb kell a földre szúrni, minek folytán a tornász mindig nagyobb és nagyobb körívben repül.

Rohamugrás. Tornaszerűl vagy 3 méter hosszú s közel 1 méter széles deszkát erre külön készült állvánnyal használunk. Ajánlatos mindenkorú tornásznak. A rajta végezhető gyakorlatok több csoportba oszthatók: oldalugrások, szaladások és szökdelések, átugrások s vegyes gyakorlatok. A rohamugrás előnyösen összeköthető ugrómérczén át való ugrással, sőt más szerekkel is.

Ablakugrás. Ezen ugrásnem több gyakorlott-ságot igényel, miért is inkább képzetesebb tornászoknak való. Tornaszerűl egy pár magasugró mérczét s két darab 60—70 cm. hosszú léczet használunk. A két ugrómérczét fokozatosan közelítjük egymáshoz, az alsó lécz csipőmagasságban fekszik, a felsőt pedig fokozatosan lejjebb teszszük. Az ily formán alakított ablakon át páros lábvetéssel s vízszintes kartartással gyakorolhatjuk az ugrást. Az ablakugrás gyakorolható még két egymás mögé állított mérczén (vagy abroncson) át, melyet egy tornász kezében tart. Gyakorolható még ezen felül a magas nyujtóról és gyűrűhintáról is összekötve magas (vagy 3 méteres) ugrómérczével.

Zsámolyugrás. Mindennemű és korú egyének gyakorolhatják igen célszerűen. Tornaszerűl használunk rendszerint 4 kipárnázott zsámolyt, melyek magassága egyenkint 45 cm., szélessége 35 cm. és hosszúsága 50 cm. Osztálytornázásnál a zsámolyokat egymás mellett egy vonalba állítjuk. Egymás mögé

állítva a számolyok egymástóli távolsága kezdőknél 50—60 cm., haladó és képzett tornászoknál 1 m. 1·50 cm. A számolyokon végezhető gyakorlatok két csoportba oszthatók: ugrásokra állásból és ugrásokra szaladásból. Az állásból való ugrások kiválóan mint szökdelések gyakorlandók, fordulatokkal, kéz- és lábgyakorlatokkal összekötve. A szaladással való ugrások pedig különösen átszaladások alakjában végzendők, összekötve fordulatokkal, közben számolyok kihagyásával is.

Kötélugrás. (Lengőkötél). Mindennemű és korú egyén számára való igen mulattató ugrási nem. Tornaszerűen egy 5—6 méter hosszú és 12 mill. vastag, puhán font kötelet használunk. A lengőkötéllel végezhető gyakorlatok igen ügyesítik a testet s kiválóan az iskolai tornázásban alkalmazandók. A kötél egyik végét egy szilárd helyen megerősített karikába helyezzük (esetleg ügyesebb tornász is tarthatja), a másik végét pedig a szakember, vagy ennek helyettese (csapatvezető) a lehető legnagyobb körben forgatja. A kötelet óvatosan kell forgatni, máskülönben az esések kikerülhetetlenek. A gyakorlatok állásban és szaladással végezhetők. Állásban a szökdelések, kar és lábgyakorlatok összekötve fordulatokkal páros és féllábon végezhetők. A szökdelések valamennyi állásban, valamint álláscserekkel egyenkint és párosával is gyakorolhatók.

Szaladással pedig a különféle át- és befutások, átugrások, beugrások, összekötve fordulatokkal és szökdelésekkel, kar és lábgyakorlatokkal végezhetők.

A kötél forgatásánál különös szabályul betartandó; hogy az átszaladásoknál a kötél felülről jöjjön a tornász felé, az átugrásoknál pedig alulról. Mindkét esetben az elindulás abban a pillanatban történik, midőn a kötél a tornász arcza előtt van, ki azt folyton megfigyeli.

Bak. Négy emelhető lábon álló kárpitozott és bőrrel bevont 55—60 cm. hosszú, 35—40 cm. magas és 0·35 m. széles, belül üres fatömb. A bakon végezhető gyakorlatok nagyobb része előkészítői a ló gyakorlatoknak, miért is a bakot számos helyen mellőzik s csak a lovat használják. Mivel azonban kezdő tornászok könnyebben tanulják bakon a fel- és leugrásokat s felüléseket stb. az alaggyakorlatoknál ügyesen felhasználható ezen szer is. *Hosszában*

akkor áll a bak, ha a hossztengelye a futó pályával egy irányba esik; *széltében* akkor áll, ha a hossztengely a futó pályával derékszöget képez. *Bak mögött* nevezzük azon helyet, a honnan az elugrás történik; *bak előtt* pedig azt a helyet, a hová leugrunk. *Ezen magyarázat mérvadó a tornász állásának meghatározására, vajjon a szer előtt vagy mögött áll-e?* A bak sajátos gyakorlata a terpeszátugrás, fokozatosan gyakorlandó és pedig mellmagasságig I-ső fokúnak, vállmagasságig II-od fokúnak, fejtető magasságig III-ad fokúnak és ezen felül IV-dik fokúnak vétetik. Gyakorlatok végezhetők rajta: támaszba ugrásból, továbbá lábvesztések, terpesztések, térdelések, felguggolások stb. Felülések, gyakorlatok lebegő támaszban, feltérdelések, átguggolások s átugrások különféle nemei.

Ló. Igen szükséges tornaszer az iskolai és az egyleti tornázásban egyaránt. A bőrrel bevont ló hossza 1.90—2 m., szélessége 35 cm. Részei: a nyak, nyereg, hát, 2 kápa és 4 emelhető láb. A nyak felé eső kápat első, a hát felé esőt pedig, második kápanak nevezzük. Ha arczczal a nyak felé ülünk, jobb kéz felül van a jobb, bal kéz felül van a baloldal. Ha a ló előttünk (bal oldalával felénk) keresztben áll, akkor *ló széltében* a neve, ha pedig úgy áll előttünk, hogy nyakával előre és hátával hátra van, akkor ezt *ló hosszában* mondjuk.

A ló széltében végezhető gyakorlatok *oldalugrásoknak*, a hosszában végezhetőket *hosszúgrásoknak* nevezzük. Jobbra történik az ugrás ha a hossztengely körül $\frac{1}{4}$ fordulatot balra teszünk; ha $\frac{1}{4}$ fordulatot jobbra teszünk, akkor balra történik az ugrás.

A lovon végezhető gyakorlatok és ugrások két főrésze oszthatnak, ugymint *gyakorlatokra a ló széltében és gyakorlatokra a ló hosszában*. Mindkét csoport-hoz tartozó összes gyakorlatok ismét külön-külön következő főbb csoportokra oszthatnak: 1. támaszba ugrások és támaszban való gyakorlatok, 2. felülések, 3. egyszerű ülés-cserék, 4. fel- és átugrások, 5. körzések és körlengések, társasgyakorlatok.

Megjegyezni való, hogy a ló széltében végezhető gyakorlatok között a körzések és a körlengések, a lóhosszában végezhető gyakorlatok között pedig a fel- és átugrások különféle nemei alkotják lovon a legnehezebb gyakorlati anyagot.

Oldalugrások: 1. Támaszba ugrások és támaszban való gyakorlatok. Ide tartoznak: ugrás, mellső és hátsó oldaltámaszba, összekötve lábgyakorlatokkal, leugrások és lendülések; ugrások és átguggolások lebegő támaszba; mérlegek stb.

2. *Felülések,* állásból, támaszból és szaladással, ugrások haránt- és oldalülésekbe, fordulatokkal, felülések ívfeszítéssel kívülről befelé és belülről kifelé, majd ívfeszítéssel hátra (csavar felülés hátra) és ívfeszítéssel hátsó támaszból, ívfeszítéssel előre (csavarfelülés előre), tompor, kanyarulati és vetődési felülés, olló felülések.

3. *Üléscserék.* Feszítő ülécserék haránt-, oldal- és lovagülésből. Kanyarulati ülécserék, haránt- és lovagülésből. Vetődési ülécseré hátsó támaszból, lovagülésből. Olló ülécserék hátsó támaszból, lovagülésből hátra és előre oldalülésből. Ezen ülécserék előnyösen összeköthetők előlengésekkel és átfeszítésekkel.

4. *Fel- és átugrások.* Tomporugrás az, ha a tornász a lovon (vagy más szeren) való átugrása közben egyik oldalával a ló (vagy más szer) felé van fordítva s midőn éppen a szer fölött van a törzsszel, egy kicsit kihomorít. Tomporugrások mellső és hátsó oldaltámaszból, Tomporlendület összekötve ülések és körzésekkel.

5. *Kanyarulati ugrás* az, ha a tornász a lovon (vagy más szeren) való átugrása közben mellével és arcával a ló (vagy más szer) felületéhez van fordítva. Kanyarulati ugrások fogással a ló hátán, nyergén és nyakán vagy egy kápán. Kanyarulati ugrások fordulatokkal stb.

6. *Vetődési ugrás* az, ha a tornász a lovon (vagy más szeren való átugrás közben) hátával a ló (vagy más szer) felületéhez van fordítva. Vetődési felülések vetődési ugrások mellső (hátsó) oldaltámaszból stb.

Farkasugrás az, ha a tornász a ló széltében mellső oldalállásból a kápakat fogva páros lábbal való elugrás után a jobb (bal) lábával a kezek közé guggoló állásban és egyidejűleg a nyújtott bal (jobb) lábaival oldalt feszítve a ló háta fölött egészen átugorva, a ló elébe állásba a földre ugrik (farkasugrás jobbra).

Előgyakorlatok. Ugrás lebegő támaszba, az egyik láb guggol a másik oldalt feszít stb.

Terpeszugrás. Előgyakorlatok: ugrás állásból lebegőtámaszba terpesztéssel, ugrás terpeszállásba a lóra stb. átterpesztés állásból és támaszból stb.

Tolvajugrás az, ha a lovat úgy ugorjuk át szél-tében, hogy repülés közben, miután a lábak már túl vannak a lovon, a kápákat (vagy a ló egyéb részét is) kezünkkel pillanatra érintjük. Az elugrás egy lábbal s rövid rohammal történik.

Átugrás átfordulással (átbukás) nem egyéb, mint a szélességi tengely körül való egész átfordulás, melyet gyorsan lendülettel csinálunk, pl. a szél-tében fektetett lovon a kápákat fogva, hajlított (nyujtott) kézen állásba fordulunk át előre fel és tovább folytatva a fordulást, végre kezünkkel magunkat elől-ökve a földre, állásba ugrunk le. Végezhető: térde-lésből, állásból, guggolásból.

Szabadugrások azok, melyeknél a tornász a lovat nem érinti. Végezhető mint egyszerű átugrás, majd guggolással, terpesztéssel, mint trigrisugrás stb.

A körlengések és körzések. Ha a tornász mellső oldaltámaszból pl. a bal lábát (jobb) ívben feszítve a bal (jobb) kar körül a ló jobb oldalára lendíti és innen megállás nélkül visszalendíti, akkor ezt bal (jobb) előlengésnek nevezzük. Csavarelőlengés. Elő-lengés mellső oldaltámaszból. Kanyarulati előlengés mellső oldalállásból, majd lebegő támaszból haránt terpesztéssel és fordulatokkal közvetlen a felugrás után.

Körzések. Ha a tornász a bal (jobb) lábát a bal (jobb) kéz alatt és folytatólag a jobb (bal) kéz alatt mellső oldaltámaszba visszalendíti, akkor ezt egyen-oldalu körzésnek mondjuk (körzés kívülről befelé). A jobb lábbal a balkéz alatt és tovább a jobb kéz alatt átfeszítve, származik az ellenoldalú körzés (belül-ről kifelé). Körzések páros lábbal.

Társasugrások olyan gyakorlatok, melyeket 2—3 tornász a lovon egyszerre végez. Gyakorolhatók állás-ból és szaladással.

Hosszúgrások. Ezek a hosszában felállított s vak-kápákkal ellátott lovon gyakoroltatnak. Végezhetőik rajta: feszítések, terpeszúgrások, át-guggolások, vető-dési tompor- és kanyarulati átugrások. Felülések és ülécserék, átfordulások.

b) Mászószerek.

Mászás. Ennek eszközei: a mászórúd, mászókötel és a sima árbócz. Ide sorolhatjuk még a fokos és a csomós kötelet s a kötélletrát. Mindezen szerek egy állványon egymás mellett alkalmazhatók, melynek neve *mászóállvány*. Ez áll 0·14 m. vastag s vagy 6 m. magas két oszlopból (tornacsarnokban az egyik lehet sima árbócz, a másik pedig maga a fal) s egy 10 m. hosszú 0·12—0·18 m. vastag harántgerendából. A mászórudak fenyőfából simára vannak gyalulva, alsó végük átmérője 5—6 cm., felső végüknél pedig 3—4 cméterre vékonyodnak. A rudak egymástól távolsága $\frac{1}{2}$ m. A mászókötel átmérője 3—4 cm. A mászórudak és kötelek magassága a tornaterem magassági méretei szerint változnak, de legalább 5 m. magasságuk legyenek.

Ha többnyire sima rézsútós vagy függélyes szereken fel- és lehaladunk, miközben ha a szert egyidejűleg kezünkkel és lábunkkal átfogjuk, akkor azt *mászásnak* mondjuk. Ha pedig a fel- és lehaladásban váltakozva egyszer a bal, majd a jobb kézen függünk oly módon, hogy a váltakozás alatt mindig pároskézen függés áll elő, akkor azt *függeszkedésnek* nevezzük. Sem a mászás, sem a függeszkedés után lecsúszni nem szabad.

Mászórudak. Ezek vagy függélyes, vagy rézsútós helyzetben állanak. Ez utóbbiak más szerekkel is pótolhatók s ezért mellőzhetők. Mászni lehet egy, két sőt három rúdon is egyszerre. *Mászás egy rúdon.* A mászás kiválóan a lábak tolása és nem a karok hajlítása (huzódása) által végzendő. Ezt akkor végezhetjük szabatosan, ha lábainkkal jól tudunk kulcsolni, a mit viszont a rúdról való lecsúszások által (a kezek eleresztik a rudat a közepétől vagy éromagasságból) begyakorolhatunk.

A mászás történhetik: mászó kulcsolás páros kézzel és lábbal, valamint két kézzel és egy lábbal, után és túlfogással, páros kézzel, kulcsolás változtatással, körzéssel a rúd körül; mászás az árbóczon, mászás egy lábbal és egy kézzel (a térd belül és kívül); mászás kitéréssel; függeszkedés. Vándormászás több rúdon. Ez végezhető egy és ugyanazon magasságban, vagy rézsútósan föl, vagy lefelé. Az átfogás előbb egy kézzel, azután a lábakkal s végre

a másik kézzel történik. Versenymászás után- és túlfogással.

Nehezebb gyakorlatok egy rúdon: a függő állás és ezen helyzetben járás. Fordított mászókulcsolás. Könyök zászló, váll és szabad zászló stb.

Mászás két rúdon. Ugrás kézfüggésbe és ebben lengés. Mászókulcsolás a térden belül és kívül, túlfogással és páros kézzel; átfordulások zsugorfüggésbe, lefüggésbe, fészekbe, hátsó függésbe és állásba a rúd alján állásból, majd neki ugrással, csendes függésből és a rúd közepén. Függő állás, függeszkedés, lengések stb.; függő támasz stb. Versenymászás és karrángás két rúdon.

Mászókötél. Ezen nagyobbrészt olyanok a gyakorlatok, mint a mászórúdnál. A kötélen hintázás közben végzett mászások azonban mégis némi változásokat adnak ugyan, de nehezebbek is. Számos gyakorlat végezhető pl. a rézsutosan kifeszített kötélen. A mászókötélen végezhető még az állás és az ülés, melyek mint pihenő helyzetek szerepelhetnek.

Árbócz (és fokos árbócz). Ez egy 15—20 cm. átmérőjű függőlegesen felállított sima gerenda, melyen mászógyakorlatokat végeznek. Állhat tornacsarnokban is mint mászóállvány egyik oldaloszlopa, tulajdonképeni helye azonban a tornatéren van.

c) Függésre való szerek.

Nyújtó. A legegyszerűbb tornaszerek egyike, melyen azonban a legváltozatosabb gyakorlatok sokasága a legkönnyebbtől a legnehezebb összetételekig végezhető. Leglényegesebb része a 2·10 m. hosszú s 30—32 mm. vastag, kézzel jól átfogható nyújtó rúd, melynek két négyzetes vége a két tölgyfaoszlopba van erősítve. Többféle nyújtószerkezet és nyújtórúd van, az utóbbiak közül legcélszerűbb az egyszerű acélrúd. A nyújtórúd csipő, mell, fej érintő és ugró magasságban szokott állani. Különös szabályul betartandó, hogy kezdők csak csipő és vállmagas nyújtón végezzenek támaszgyakorlatokat s forgásokat s ez utóbbiakkal csak azok próbálkozhatnak, kik kelepfelvetődést könnyen végeznek. A tornász helyzetét tekintve a nyújtóhoz, megkülönböztetünk: oldal- és harántülést. *Oldal-állás*, függés, támasz és ülés az, midőn a tornász szélességi tengelye a szer

hossztengelyével párhuzamosan áll. Ha a tornász szélességi tengelyét a rúd hossztengelye metszi, akkor van harántállás stb. Ha a test helyzetét a nyújtóhoz viszonyítjuk a függés (állás, támasz) lehet többféle és pedig: ha a nyújtórúd a tornász előtt van (vagyis ha az arczzal a szer felé van fordulva), akkor *mellső* helyzeteket kapunk (pl. mellső függés.) Ha a nyújtórúd a tornász mögött van (vagyis ha ez háttal van a szer felé fordítva) akkor *hátsó* helyzeteket kapunk. Ha pedig a tornász a nyújtórúd jobb (vagy bal) oldalán van (vagyis ha a tornász az egyik vagy másik oldalával a szer felé van fordulva) akkor *oldalsó* helyzeteket kapunk. Az *előre*, *hátra* és *oldalra* való jelzések csak a tornász működésére, illetőleg mozgására vonatkoznak. A nyújtón való fogások megfelelnek a kartartásoknak és pedig: felsőfogás az, ha a tenyér lefelé; alsófogás az, ha a tenyér befelé, singfogás az, ha a tenyér kifelé és kettős fogás az, ha az egyik tenyér le, a másik fel, vagy az egyik ki-, a másik befelé van fordítva. Egész fogás az, ha mind az 5 ujj zárva van és madárfogás az, midőn a hüvelykujj a többi ujjaktól elkülönítve fogja a tornászt.

A *függés* a legfontosabb cselekvések egyike s a testnek azon helyzete, melyben a test súlypontja a támaszkodó ponton alul (vagyis a szeren alul) van. A hány testrészünkön képesek vagyunk függni, annyi féle függést különböztetünk meg. Így van pl. lábfejen, lábbujjon, sarkon, alszáron, térden stb. függés. Más-különben a függés lehet (ugy mint a támasz) nyújtott és hajlított. Ha azon testrész, melyben a függés történik nincsen hajlítva nyújtott, ellenkezőleg hajlított függésnek mondjuk.

Midőn kézzel és lábbal egyszerre függünk vagy támaszkodunk valamely szeren, akkor azt *fekvő-függésnek* vagy *fekvő támasznak* mondjuk. Lefüggés az, midőn a test fejjel lefelé függ. Váltogatott kezekkel való tovább haladást *függeszkedésnek* mondjuk. Ha pedig a továbbhaladás egyszerre történik *karrángásnak* nevezzük. Egyik függésből a másikba való átmenetet *függéscserének* mondjuk. A *vegyes* helyzet akkor jön létre, ha két vagy több cselekvést végzünk egy időben, pl. ha egyik karunkon függünk és az egyik lábunkon támaszkodunk stb. Ha támaszban vagy függésben az egész testünkkel az inga mozgást követve,

ide-oda mozgunk, anélkül hogy a tornaszer is velünk mozogna, akkor azt *lengésnek* nevezzük. Lengés végezhető előre-hátra, oldallengés balra-jobbra; közlengés balról jobbra és ellenkezőleg. A lengésnek az arcz irányában eső részét *előlendületnek*, a hát irányában esőt pedig *hátlendületnek* mondjuk. A lengés gyakorolható: állásból felugrással, csendes függésből és rövid előlengéssel. Ha függésből támaszba átme-gyünk lendületben, akkor azt *fellendülésnek* nevezzük. A *forgás* nem egyéb mint azon egész fordulás, melyet valamely helyzetből ugyanazon helyzetbe vissza, pl. támaszból támaszba vagy függésből függésbe valamely szeren végzünk. Számos forgás van, melyek mind sajátságuk szerint nevezetnek. — A nyújtó gyakorlatai felosztatnak: 1. gyakorlatok függésben. Ide tartoznak kézfüggések, függeszkedések, lengések, átguggolások, függőmérlegek és al- s felkarfüggések. 2. Gyakorlatok támaszban: előgyakorlatok a karbillégés oldal- és harántfüggésből hajlított függésbe stb. Hajlított támasz egy karon; mellső hajlított támasz egy karon; mellső hajlított támasz két karon; hátsó hajlított támaszesere; hátsó feltolódás átfordulással. 3. Gyakorlatok lengésben. Ide tartoznak a billenések, támaszba lendülések, kelep-fellendülések. 4. Gyakorlatok vegyes helyzetben. Ezekhez tartoznak: a keleppek, malmok, különféle forgások, fekvő függések, nyújtó ugrások; alugrások.

Gyűrűhinta. Kiválóan függésre, de támaszkodásra is alkalmas s nagyon szükséges tornaszer. Áll egy pár 5 m. hosszú hevederből vagy szíjból, melyek végén egy 12—15 cm. átmérőjű fa-, vagy bőrrrel bevont bádogkarika függ. A két egymással párhuzamosan függő heveder (szíj) közti távolság 50—60 cm. A gyűrűhintán a gyakorlatok helyben és hintázással végezhetők, még pedig függésben vagy támaszban, vagy a kettőnek összekötésében. A gyűrűgyakorlatok főbb csoportjai: 1. függő állások és fekvő támaszok (mellső függő állás; hátsó függő állás; fekvőtámasz arczal a föld felé). 2. Függőgyakorlatok helyben (mellső kézfüggés páros és egy kézen nyújtott és hajlított karokkal; páros karnyújtás oldalt; mellső és hátsó alkarfüggés; felkarfüggés egy és páros karon; ujj-, lábfej-, zsugor- és térdfüggés; ostorlengés). 3. Függő gyakorlatok hintázással (hintázás előre és hátra kézfüggésben; hintázás összekötve

átfordulásokkal). 4. Támaszgyakorlatok helyben (ugrás támaszba tomporra szorított gyűrűkön és ebben lábgyakorlatok; ugrás hajlított támaszba és ebből fel nyújtott támaszba; lengés hajlított és nyújtott támaszban; állás a gyűrűkön; mellső fekvő támasz stb. 5. Támaszgyakorlatok hintázással (támaszból leugrás az első és hátsó hintázásnál; hintázás nyújtott és hajlított támaszban stb. hintázás támaszban karhajlítás és nyújtás stb.); 6. Átmenő gyakorlatok függésből támaszba helyben és hintázással (feltolódás és billenés egy és páros karral; ugyanezek hintázásban; kelep-felhuzódás, támaszba lendülés). 7. Átfordulások függésben, támaszban, ülésben és állásban helyben és hintázással; átfordulások állásból állásba; szabad átfordulás, átfordulás lefüggésbe; függő mérleg; átfordulás fészek- és úszó függésbe; törzsemelés támaszban és átfordulás függésbe; támaszból átfordulás kézallásig; támaszmérleg; ülésben forgások; jobb térdfellendülés; átfordulások felkarfüggésben. 8. Függő állások a gyűrűkön (páros térdfüggés a gyűrűkben; állásban váltogatott és páros karnyújtás oldalt stb.; állásból dülés előre és hátra mellső és hátsó függő állásba; egész átfordulás előre és hátra állásból állásba). 9. Társasgyakorlatok (ezeket ketten végelik, pl. az egyik lefüggésben van, a másik pedig karjain fészket végez) stb.

*Rudhint*a (Lengőnyújtó). Kiválóan csak képzett, esetleg haladó tornászoknak való tornaszer. Középsiskolákban a két legfelsőbb osztály használhatja csak függési gyakorlatokra állandó felügyelet mellett. Tornaszerűl 60 cm. hosszú és 3 cm. átmérőjű bükkfarudat használunk, két vége egy-egy, 5 m. hosszú hevederre vagy szíjra van megerősítve. A rajta végezhető gyakorlatok egy-két fokkal nehezebbek a nyújtón végezhető gyakorlatoknál, melyek nagyjából itt alkalmazhatók. — A rúdhintán végezhető gyakorlatok főbb csoportjai: 1. Kéz- és karfüggések (mellső oldalfüggés nyújtott és hajlított függésben összekötve különféle fogáscserékkel. Mellső oldalfüggésből zsugorfüggés, hátsó lefüggés, stb. Hátsó oldal-felkarfüggés. Mindezen gyakorlati nemek végezhetőek hintázással is). 2. Térd- és lábfejfüggések (mellső oldalfüggésből átguggolás térdfüggésbe, térdfüggéscsere váltogatott lábakkal stb., mérleg egy térden: lábfejfüggés, majd térdfüggés stb.) s ezek összekötve;

térdfellendülések hintázással s a nélkül. 3. Támasz és hajlított támasz (mellső oldalfüggésből váltogatott feltolódás hajlított támaszba; a támaszcserék egyik karról a másikra; hátsó hajlított támasz oldalülésből. Feltolódás nyújtott támaszba. Mellső és hátsó kelep-felhuzódás). 4. Ülések és ülécserék (váltogatott térd-fellendülés a kezek között és azokon kívül; mellső kelep-fellendülés oldalülésbe vagy térdelésbe a rúdra stb. Hátsó kelep-felhuzódás oldalülésbe stb. oldalülésből fekvés a háton stb.) 5. Függő állások (oldalállásból mellső és hátsó függő-állás; mellső függőállásból a jobb (bal) kéz eleresztésével oldalsó függőállásba (zászló stb.)

Létrák. Egyike a legszükségesebb iskolai tornaszereknek. A létra áll 2 kapocsfából s tetszés szerinti számú fokokból. Hosszúsága különböző, legcélszerűbb hossza 5 m., szélessége 42—49 cm., a fokok közötti távolság 25—30 cm. A létra felállítható vízszintes, rézsutos és függélyes irányban. A két elsőnek van alsó és felső oldala, a két utolsónak van felső és alsó vége. Minden tornaacsarnokban legalább két létra álljon. A létrák gyakorlatai rendkívül változatosak, a fel- és lemenéseken kívül végezhetők rajta különféle függeszkedések, támlázások, szökdelések, fekvő-függések és fekvőtámaszok.

Függélyes létra. Ezen állásában a létrát kevésbé használják a testi nevelésben, gyakorlatai mindazonáltal hasznosan alkalmazhatók az életben is. Ilyenek pl. járások fel- és lefelé, után- és túllépésekkel és fogásokkal stb., járások fokok kihagyásával. Mellső harántfüggés stb.

Rézsutos létra (40—45° szög alatt támaszkodják falhoz), A felső oldalán gyakorolhatók a járások és szökdelések; mellső fekvésben függeszkedések föl- és lefelé után- és túlfogásokkal; mellső fekvő támaszban támlázás föl- és lefelé után- és túlfogásokkal stb. Mellső harántfekvésből átmenetek mellső függő állásba, majd függésbe stb. Terpeszülésben lecsúszás stb. A létra alsó oldalán kiválóan gyakorolhatók a járások, mellső haránt függő állásban után- és túlfogásokkal; mellső függő állásban karhajlítás és nyújtás; mellső haránt függő állásból feltolódás terpeszülésbe a létra felső oldalára; függeszkedések különféle nemei. Kar-rángások stb.

Vízszintes létra. Függések és függeszkedések különféle nemei. Függécserék $\frac{1}{4}$ és $\frac{1}{2}$ fordulattal

egy és páros kézzel. Átbujások a fokok között föl és le (fejfel vagy lábbal előre). Feltolódások külső oldalfüggésből. A létra felső oldalán támaszban, fekvő támaszban és ülésben is végezhetők még gyakorlatok.

Ha két létra vízszintes helyzetben van, akkor a két létra közötti térben igen előnyösen végezhetők különféle testedző gyakorlatok pl. függésben, támaszban; átmenetek függésből támaszba, átfordulások.

Körhinta. E tornaszer áll rendszerint 4 ágú körhintafőből, melynek minden ágaról 3—4 fokos kötélletra függ alá. Gyakorlatok végezhetők rajta: 1. helyben a körhintafő alatt (mellső, hátsó és oldalsó függőállások nyújtott és hajlított karokkal a lábakat a földön, vagy a kötélletrán tartva.) Függőállás-cserék. Körzések. 2. Gyakorlatok a középén át, (a mozgás iránya megegyezik a gyűrűhinta mozgásának irányával s így számos gyakorlat is megegyezik. Ilyenek pl. egy vagy két száron való hintázás hajlított függésben lábtartásokkal és fordulatokkal; átfordulás, fészek, lefüggés stb. 3. Körben járások és futások. Ezek különféle fogásokkal végzendők, összekötve járások és futásokkal előre, hátra, után- és túllépésekkel. Futás és páros lábkörzés s minden körzés után ismét egy lépés. Repülés. Igen előnyösen gyakorolhatók a körpályán felállított mérczén át való magas ugrási gyakorlatok stb.

d) Támaszra való szerek.

Korlát. Ezen igen szükséges tornaszer részei: a két (kézzel átfogható s tojásalakú) karfa és 4 oszlop. A korlát hossza legkevesebb 2 m., szélessége 42—45 cm., magassága 90 cm.—1.50 m. Az iskolai osztálytornázáshoz igen czélszerűek a 6 m. hosszú és 1 m. magas korlátok.

Tornázási szempontból megkülönböztetjük a korláton a két véget, a két karfa közötti részt (a korlát közt) és a karfa belső és külső oldalát (korláton kívül és belül). A korláton is van *oldal*-állás, -függés, -támasz és -ülés, valamint harántállás, -függés, -támasz és -ülés a szerint, a mint a tornász szélességi tengelye a karfákkal (vagyis a szerhosszusági tengelyével) párhuzamosan halad, avagy azt derékszögben metszi. Mint minden tornaszeren, úgy a korláton is minden

gyakorlat jobbra és balra végzendő. A mellső, hátsó, oldalsó, valamint előre, hátra, lefüggés és függeszkedés kifejezések úgy értelmezendők mint a nyujtónál. A korlát kiválóan támaszkodásra, támaszgyakorlatokra alkalmas. A támaszkodó helyzet a különféle működéseknek legelterjedtebb és legkönnyebb része, melyhez a test súlypontja a támaszkodó ponton felül (pl. az állásoknál), vagy pedig egyik fele a támaszkodó ponton alul, a másik fele pedig felül van (pl. a nyujtón, lovon). A támaszkodó helyzet lehet nyujtott és hajlított. Nyujtott akkor, ha a testnek azon részei (karok, lábak), melyeken támaszkodunk nincsenek meghajlítva; ellenkezőleg pedig hajlított támasz van. De nemcsak kézen támaszkodhatunk, hanem más testrészeken is pl. alkaron, könyökön, vállon, felső czombon stb., a melyek után aztán nevezzük el az illető támaszt. Ha csupán két kézen vagy karon támaszkodunk, egyéb testrészünk pedig a szert nem érinti, akkor azt *szabad támasznak* mondjuk. Ha pedig törzsünket csípőben hajlítva majdnem vízszintes helyzetig emeljük, úgy azt *lebegő támasznak* nevezzük. Az átmenetet egyik támaszból a másikba támaszcserének mondjuk. Ha a test helyzetét a szerhez viszonyítjuk, a tornász lehet: *mellső* (ha arczczal), *hátsó* (ha háttal), *oldalsó* (ha az egyik oldallal, pl. a jobbal vagy ballal vagyunk a szer felé fordulva). *Támlázás* az, ha váltogatott szerekekkel támaszban tovább haladunk; ha pedig e haladás páros karral egyszerre történik, akkor azt *szökdelésnek* mondjuk.

A korláton végezhető gyakorlatok különféle csoportokba oszthatók: 1. Támaszgyakorlatok a kezeken, (gyakorlatok haránttámaszban; támlázások, szökdelések; kézállás; hajlított haránttámasz és ebben gyakorlatok). 2. Fekvő támaszok (gyakorlatok mellső- és haránt fekvő támaszban). 3. *Támasz lengésben* (lengés haránttámaszban és abban gyakorlatok, lengés hajlított támaszban és hajlított támaszon át, nyujtott támaszba; lengés összekötve szökdeléssel stb.) 4. Felülések. (Különféle felülések a korlát végén harántállásból arczczal kifelé és befelé, lendületekkel és fordulatokkal is összekötve). 5. *Üléscserék*. Így nevezzük az átmeneteket egyik ülésből a másikba. (Különféle ülécserék kiválóan lovagülésből gyakorolhatók, a korlát közepén terpeszülésből elő- és hátlendületek és $\frac{1}{2}$ fordulattal ollóülécserék stb.) 6. *Emelések és*

mérlegek. (Haránttámaszban lábemelések törzsemelék stb.) 7. *Alkar és felkarfüggés és támasz* átmenetek haránttámaszból alkartámaszba; felkarfüggésből, mérlegek, felkarfüggésből fellendülés haránttámaszba stb.) 8. *Átfordulások* (átfordulások kéz- és felkarfüggésből, támaszból stb.) 9. *Ugrások a korlát végén,* (mellső harántállásból, beugrások, terpeszülések, kiugrások és kiterpesztések a korlát végén. Ezen ugrások legnagyobb része gyakorolható állásból és támaszból. 10. *Kiugrások a korlát közepéből* (vetődési tompor és kanyarulati kiugrások; kiugrások piros lábkörzéssel. Az ugrások haránttámaszba szaladással is végezhetőek és felülések, ülécserékkel stb. összeköthetőek (hosszugrások). 11. *Kiugrások a korlát közepéből belső oldalállásból* vagy belső oldal-támaszból lábát feszítések, tompor kanyarulati és vetődési kiugrás, átguggolás és átterpesztés). 12. Ugrások külső oldalállásból (vagy oldaltámaszból, ugrások terpeszülésbe guggoló- és terpeszállásba a közelebbi karfára). 13. *Körzések a korlát közepén haránttámaszban* (váltogatott fél- és egész körzések, páros lábkörzések. A fél- és egész körzések egymásután többször is végezhetőek és összeköthetőek felülésekkel és átugrásokkal). 14. *Egyéb gyakorlatok* oldal fekvőfüggések haránt és mellső oldal függőállás stb. feltolódások mellső és hátsó függőállásból és billenések; külső oldalállásból ollófellendülések $\frac{1}{4}$ fordulattal terpeszállásba stb.) 15. *Függőgyakorlatok a magas korláton* (gyakorlatok mellső harántfüggésből a korlát végén; gyakorlatok harántfüggésben a közepén; gyakorlatok belső oldalfüggésből).

e) **Lebegőgyakorlatokra való szerek.**

Lebegőfa. Tornaszerűen egy emelhető és állítható egyik oldalán kör, a másikon kissé lapos, 6 m. hosszú és 10—15 cm. vastag gerendát használunk, mely 50—130 cm. magas oszlopokon nyugszik. Ezen szer különösen az iskolai tornázásban igen hasznos s több más tornaszernek előgyakorlatául szolgál. Gyakorlatok végezhetőek rajta különféle állásokban összekötve könnyebb szabadgyakorlatokkal; járások, szaladások, szökdelések, kitérések.

Haladó és képzett tornászok ugrószerűen is használhatják a lebegőfát (szilárd tárgyak átugrásának

gyakorlása ugyis kívánatos dolog), pl. 50—80 cm. magasságban nagyon előnyösen gyakorolhatják. Sőt más tornász-gyakorlatokat, pl. tompor, vetődés és kanyarulati ugrásokat, térdfellendüléseket is végezhetnek rajta. Az egyszerűbb átugrások nemeivel minden veszély nélkül a kezdők is próbálkozhatnak.

A leánytornázásnál igen alkalmas tornaszer a *lebegőrudak*, melyek a mászórudaknál valamivel vastagabbak s a földön 2—3 helyen, vagy 1 dm. magasságban vannak alátámasztva.

X. Gyakorlatok a szabadban.

Az ide sorolható testgyakorlási nemek mind a tulajdonképeni tornázás körébe tartoznak, mivel azonban természetüknél fogva zárt helyiségben egyáltalán nem, vagy csak korlátolt módon gyakorolhatók, célszerűbben mégis csak szabadban üzhetők.

Ilyenek részben az ugrások különféle nemei, kitartójárás, a futások, súlydobás, diszkoszvetés, gerelydobás és a testedző játékok. Ezen testedző nemeket, különösen az ugrásokat és a dobásokat az iskolai tornázásban a kisebb csapatok úgy gyakorolhatják, hogy két csapat közül az egyik pl. ugrik, a másik súlyt dob mondjuk egy félóraig, a másik félidőben pedig cserélnek.

A gyakorlatok felosztása.

Ugrás.

Az összes ugrásnemek kiválóan a szabadban gyakorolhatók előnyösen. Az összes ugrások pusztán földről gyakorolandók. Az elugrási hely a rohanási pályával egy színben álljon s kemény legyen.

Az ugrások nemei mint láttuk; a magas, távol, távol-magas s mély ugrás. A szabadban (de a torna-helyiségben is) gyakorolható még a hármas ugrás. Jóformán csak a szabadban a rudugrás magasba, és a rudugrás távolba veendő elő.

a) Magas ugrás.

A magas ugrás a már említett módon kívül olyformán is gyakorolható, hogy a tornász rézsutos

irányban rohanva, a lábaknak hirtelen egymás után a lécz fölött való átvetése által a derék homoritása nélkül, hegyes szög alatt ugrik el a lécz fölött (ugy-nevezett *angol ugrás*).

Ezen ugrási mód nem oly szép, nem is oly szabályos, mint az előzőleg említett tornász-ugrás homoritással, de emennél sokkal könnyebb és nagyobb eredmény is elérhető vele.

Ezen ugrásnál a két ugróoszlopnak körülbelül 3 m. távolságban kell állnia, az átugrandó lécz 2 cm. vastag és 3—5 m. hosszú legyen.

b) *Távolugrás.*

Az elugrási helyet a tornatéren mézszszel bevont 5 cm. széles és a földbe mélyített lécz jelzi. — Mesterséges ugróárkot is szokás ásatni, mely az egyik végénél 1.80 m. széles és fokozatosan szélesbedve, 5 méterig és azon felül is terjedhet. A szabadban kiválóan a természetes akadályok, pl. árkok, élősvény, kerítések stb. átugrása gyakorlandó.

c) *Távol-magas ugrás.*

Az elugrási hely olyan mint a távolugrásnál. Az átugrandó magasságot az ugró mérczére helyezett lécz jelzi. Az ugrás gyakorlása éppen úgy történik, mint azt a tornacsarnokban való távol-magas ugrásnál láttuk.

d) *Mély ugrás.*

Ugy gyakoroltatik, mint fentebb láttuk.

e) *Hármas ugrás.*

Az elugrási helytől (a határfától) 5 m. kemény, azontúl puha talaj szükséges. Az ugrás történhetik bal-bal-jobb lábbal a leugrás és megfordítva.

f) *Rudugrás magasba.*

Előgyakorlatok: a rúd fogása, letűzése, az elugrás egy-két és három lépés rohanással. Az előgyakorlatok az iskolai tornázásban egész csapat által egyszerre, vezényszóra végzendők. A tanulók 2—3 lépésnyire egymástól egy vonalban állanak s a rudat maguk elé letűzik s arra repülés közben támaszkodnak. Az elugrás és fordulás, mindig azzal a lábbal és azon oldalra történik, a mely kézzel alul fogjuk

a rudat. Pl. ha a bal kéz fog alul, akkor az elugrás is a bal lábbal, fordulással balra végzendő. Szabályos ugrás az, midőn a tornász kanyarulattal, vagy tomporral ugrik át a lécz fölött s $\frac{1}{4}$ vagy $\frac{1}{2}$ fordulattal ugrik le. Kisebb magasságok átugrásánál a rudat át kell vinni, nagyobb magasságnál vissza kell lökni.

g) Rudugrás távolba.

Ezen, az életben rendkívül hasznos és szükséges ugrás a földre fektetett zsinóron, pálczán és kiválóan ugróárkokon át végezhető. A rohanás kezdetben mérsékelt legyen, miközben mindig arra kell ügyelni, hogy az elugrás, a letűzés és a leugrás lehetőleg egy egyenesbe essék. Kezdők mérsékelt távolságban tűzzék le a rudat, a fősúly az elugrásra, a biztos letűzésre, fordulásra és a leugrásra fektetendő. Gyakorlott ugrók az elugrás után is letűzhetik a rudat.

Kitartó járás.

A járásnak ezen neme kiválóan az iskolai testgyakorlásban gyakorlandó, még pedig igen czélszerűen kirándulások alkalmával.

A kitartó járás az első osztálytól fogva fokozatosan volna tanítandó oly formán, hogy a tanulók a lábbujjhegyről a sarokra történő lépést, mint olyat, mely az összes járási nemek közt legkevésbé fárasztó, gyakorolják.

Futás.

Van kitartó, gyors és gátfutás. A *kitartó futás* az iskolai tanításban (az egyleti tornázásban is) oldal-sorban nagyobb tömegekben, zárt oszlopokban egyszerűen gyakorlandó, a futók korát és kitartását tekintve 5—20 percznyi fokozatos időtartamban. A futás befejezésével a futócsapat lépésbe megy át és végül megáll.

A *gyors futást* iskolában négyesével végzik. A kettős rendoszlopban álló tanulók s a győztesek újból egymással vetélkednek a versenykedv felélénkítése kedvéért. A távolság 50—150 m.

A *gátfutás*. Ezen futási nemnek igen fontos szerepe van az életben s gyakorlása nagyon kívánatos. A gátfutás 150 m.-nyi pályán 3—4 gáttal gyakorlandó. A (70 cm. — 1 m. magas, vagy egyéb természetes)

gátak 30—30 méternyi távolságban helyezendők el — egymástól, olyformán, hogy a célhoz legközelebb álló gát vagy 40—50 m.-nyire legyen a céltól. A gátugrásnál az elugrás és leugrás egyik lábról a másikra történik legcélszerűbben, mert ekkor az ugró fennakadás nélkül egyhuzamban tovább futhat.

Súlydobás magasba.

A dobás 5—17 kgr. súlyú golyóval, vagy hasonló súlyú kövel történik s tetszés szerinti állásból a földről vagy neki futással végezhető. Az átdobandó magasságot a tolómérczén vízszintesen fekvő lécz jelzi.

A dobás célszerűen hátsó támadó állásból a kar, láb és törzsnek erőteljes és hirtelen megnyújtása által végzendő.

Súlydobás távolba.

A dobás 5—17 kgr. súlyú golyóval, vagy kövel a földön jelzett 2 m.-es négyszögből vagy csak egyszerűen a földön megjelölt egyenes vonaltól mint határtól—állásból vagy ugrással vagy neki futással gyakorlandó.

Diszkoszvetés.

A diszkosz átmérője 22 cm., súlya 2 kgr. A diszkosz vetése a földön jelzett 2,5 m. négyzetből vagy csak egyszerűen a földön megjelölt egyenes vonaltól mint határtól gyakorlandó.

A diszkoszvetés legcélszerűbben úgy gyakorolható, hogy a kezdő alapállásból jobb kezében tartva a diszkoszt, ballépő állásba lép páros karemeléssel fölfelé, majd jobb támadó állásba megy át előre, karlendítéssel hátra, miközben a bal kézzel kiereszti a diszkoszt és hirtelen baltámadó állásba előre lép s bal kézzel támaszkodva a bal térdre, a jobb karral erőteljes lendítéssel kiröpíti a diszkoszt előre s a testtel önkéntelenül gyöngye $\frac{1}{8}$ fordulatot végez.

Gerelydobás.

A gerely hossza 1,75 m., súlya 1,25 kgr. Kétféle gerelyt használhatunk: tompa végű s vastagabb szárú és vékonyabb szárú hegyes végekkel ellátott gerelyeket. Az állás hasonló a súlydobásnál elfoglalt álláshoz,

avval a különbséggel, hogy a gerelydobó kar teljesen nyújtva van, a gerely szinte a mellkast érinti, s a szem a célra van irányozva. A dobás hajlított karon át állásból és rohanással egyaránt gyakorolható távolba vagy célba s lehet vagy egyenes, vagy ívalakú.

A távolba való dobás úgy gyakorolandó, hogy a földön megjelölt határvonaltól a dobott gerely ívalakban repülve, lehetőleg élével érintse a földet.

A célba dobásnál háromféle célt használhatunk: a lecsukló gerelyfőt, mely 1.60 m. magas és 22 cm. széles átmérőjű, vagy 2 □m. nagyságú s 5 cm. vastag puhafából készült s körökkel ellátott céltáblát, vagy végre mozgó (levegőben függő s mozgásba hozott) céltáblát. A céltáblára csak éles hegyű gerelylyel lehet dobni. Akkor helyes a dobás, ha a gerely éles hegyével a táblába furódik s benne megakad. A gerelyfőre csak tompa végű gerelylyel szabad dobni; helyes dobás az, ha a gerelyfő eltalálásakor, lecsuklik. A dobás távolsága a gerelyfőnél s a céltáblánál egyaránt kezdetben vagy 10 lépés legyen, mely távolság gyakorlás folyamán gyakorlandó.

XI. Játékok.

A testgyakorlás egyik legtermészetesebb, legegyszerűbb és legfontosabb neme a különféle testedző játékok, melyek kizárólag a szabadban volnának gyakorlandók.

A világ összes népei a keleti ősnépektől kezdve napjainkig űztek testedző játékokat.

Már kora fiatalságában kezd a gyermek játszani, ez a természet követelte legjobb tornája és testedzése. Tehát már az elemi iskolában kell az alapvető munkát végezni, a középiskolában pedig azt fejleszteni. Kívánatos volna, ha a tanulók itt oly önállósággal gyakorolnák a játékokat, hogy nagyobb csapatok, esetleg osztályok — egy-két tanár felügyelete mellett egy időben játszhatnának.

A rendszeres játék megkívánja, hogy különösen iskolában kellő játékterv alapján vezettségük a testedző játék. A játékterv készítésénél, tekintetbe kell venni a játszótér nagyságát, az időt és magát a játé-

kot. Lényeges szerepet játszik a játék megválasztásában a játékosok száma. A játékterv változatos legyen. Pl. nagyobb mozgást igénylő játék után egy kevésbé megerőltetőre térjünk át, vagy pedig a nyári melegben nagy mozgással járó játékok helyett kisebb mozgásukat gyakoroljunk. Időközben a rendes játékmenet tréfás, mulatató játék által felfrissítendő.

Sok játékot kezdetben ne tanítsunk. Gyakoroljunk be egy-két játékot, de jól, mert a tapasztalás bizonyítja, hogy a játékosok oly játékot kedvelnek, melyben gyakorlottak. Csak akkor térjünk át másokra, ha észreveszszük, hogy a játékosok más valami után vágyódnak.

Ha az első osztálylyal labdajátékokat veszünk elő, akkor első sorban is a labda fogás és dobás nemei gyakorlandók jól be. Mielőtt egyes futási játékokra térnénk át, előbb próbáljuk ki a tanulók futási képességét s így osztjuk be őket csapatokba. Tehát a játékban is az egyszerűről az összetettre, a könnyűről a nehezebbre térjünk át. A két első osztályjátékai kiválóan rövid ideig tartó könnyed játékok legyenek, olyanok melyeket inkább magáért a játékért szeretnek. A következő osztályok játécai már hosszabb ideig tartó nagyobb mozgással járó játékok lehetnek, melyekben már a versenykedv lép előtérbe.

A felsőbb osztályok kiválóan mint versenyt üzik a játékot, s a pártok együvé tartozásának eszméje fejlesztendő a játékos csoportok között.

A játékok begyakorlásánál különösen ügyelni kell arra, hogy azokat az ifjúság bizonyos meghatározott szabályok szerint játszani megtanulja. Minden apró, mellékes szabályra ne terjedjünk ki, csak a játék alapszabályait, melyeken változtatni aztán nem szabad, tartsuk be! Népes alsó osztályok csoportokra oszthatók s mindegyik csoport külön-külön foglalkozzék. Ilyenkor czélszerű, hogy a tanár ügyesebb játékosokat mint játékvezetőket állítson a játékos csoportok élére. A játékvezetők jelölik meg a kisebb játékosok határait, kiadják a szükségesebb játékos eszközöket, vigyáznak a játékos csoportok játékmenetére s jelentést tesznek a tanárnak általában a játék lefolyásáról. A felsőbb osztályokat is csoportokra oszthatjuk, még pedig ügyesség és kitartás szerint. A nagyobb ügyességgel bíró játékosok ugyanis szívesebben játszanak egymással, mint gyöngébb társaikkal elegyedve és viszont.

hátrálni, a honnan azonban most az ő segítségére kirohan pl. a 2-es a ki előtt most a 8-as kénytelen nagy sietve visszafordulni stb.

Ilyformán a két párt játszói egymás ellen törnek s egymást fedezve iparkodnak egymást fedett helyzetükből kicsalni s fogolylyá tenni. A kinek sikerült ellenfelét megérinteni, az *köteles ezt a megérintés pillanatában hangos fogoly!* kiáltással jelezni. Ekkor az összes játszók rögtön abban hagyják a játékot s az összes játékban levő játszók helyükre mennek vissza, a megérintett játzó azonban az ellenpárton a foglyok számára kijelölt helyen úgy áll fel támadó állásban, hogy a nyujtott ballábával a fogolyjelző helyzet érintse s jobb karját pedig vízszintesen a saját pártja felé tartja kinyujtva, mi közben élénk figyelemmel kíséri társai játékát, mert ugyanis minden pártnak egyik főterekvése az, hogy a játék folyama alatt fogolytársait fogságából kiszabadítsa. Ez akkor áll be, ha valamely játzó a játék hevében a pártjához tartozó foglyot nagy ügyesen s hirtelen megközelíti és hangos *szabad!* felkiáltással a fogoly kinyujtott kezét a sajátjával megérinti a nélkül, hogy ebben őt egy ellenpárti játzó megakadályozhatta volna. Ha több fogoly áll egymás mellett (ezek valamennyien egy vonalban támadó állásban, lábujjhejjeikkel érintkezve, s jobb kezükkel vállfogásban állanak s az utóbbi előre nyujtja karját) akkor valamennyi szabaddá lesz, ha azonban a fennjelzett állásban nem állanak, akkor csak az lesz szabad, a kit megérintettek. A fogolyszabadításnál is megszakad a játék menete s valamennyi játzó visszatér helyére. A játékot ezután csalogatás utján a fogolyszabadító kezdi.

A játék nagy gyakorlatot és áttekintést igényel, szükséges tehát, hogy a kezdők játékát egy tapasztalt játzó ellenőrizze, a ki kétes esetekben dönt. Olykor a tényállást lehetetlen megállapítani, ekkor a viszálynak a bíró az által vessen hirtelen véget, hogy a játékot a viszály előtti állapotába helyezi. Az ilyen kétes esetek rendszeren akkor keletkeznek, ha egyidejűleg mindkét pártból több játzó fut ki a térre, s ott hátrározott cél nélkül ide-oda futkos vagy éppen álldogál. Mert akkor nem lehet pontosan megállapítani, ki futott ki sorából korábban is ki későbbben. Ezt tudni pedig a legfontosabb szabály a játékban. Ezért nagyon ajánlatos, hogy minden játzó céltudatosan, bizonyos

okból fusson ki sorából, pl. azért, hogy foglyot szabadítson, vagy azért, hogy szorongatott társát fedezze s esetleg foglyot ejtsen. Ha terve nem sikerült vonuljon rögtön sorába vissza s aztán újból kifuthat csalogatni. Ilyen játék mellett kevés játzó van állandóan a játszótéren s játékszavar nem igen áll be.

Szabályok: főszabályul tekintendő az, hogy csak a sorából későbbben kifutott játzónak van jogában a nálánál korábban kifutott ellenfelét megérintés által fogolylyá ejteni. Minden sorából korábban kifujtott játzó kénytelen a vele szemben később kirohanó ellenfele előtt meghátrálni, mert ezzel szemben, mint később kifutott ellenfelével elveszítette érintési vagyis fogolyejtési jogát. A ki a játszótér oldalhatárait üldözésközben átlépi fogolylyá lesz, valamint az is lesz azzá, ki ellenfelét megérinti anélkül, hogy *Fogolyt!* kiáltott volna. Hasonlóképp fogolylyá lesz az is, ki a szabadításnál nem kiáltja hangosan a *Szabad* szót, vagy ha kiáltja is, de a foglyot *nem* sikerült megérintenie. A foglyok mellett vagy előtt az ellenfél nem álldogállhat, mert ez által lehetetlen volna a fogolyszabadítás. Ha egyidőben *mindkét párt* foglyot ejt, vagy pedig, ha az egyik párt foglyot ejt és a másik *ugyanabban* a pillanatban fogolyszabadítást tesz, akkor mind a két cselekmény érvénytelen. De ha az egyik párton *egyszerre* fogolyszabadítás és fogolyejtés is történik, vagy pedig, ha egyidőben két foglyot is ejtenek, akkor mindkét esetben csak az *egyik cselekmény érvényes*, melyet maga a párt választ. Ha valamely játzó erős futás közben az ellenfél hátár vonalán (A és B vonalon) az ellenfél játzó sora között *megérintés nélkül* keresztül fut, akkor az illető játzó szabadon térhet vissza pártjához.

Nagyban emeli a játék ingerét a játék azon változata, ha a két párt saját arcvonala előtt, vagy 6 m.-nyire *egy-egy zászlót tűz a földbe*. A játék akkor is az eisorolt szabályok szerint folyik, de ha az egyik párt tagjának sikerül a játék hevében az ellenpárt zászlaját elcsennie s azt ellenfelétől való megérintése nélkül a saját párthoz hoznia, akkor ezen párt minden tekintetben a játékot egyszeriben megnyerte.

Kis labdával: *Frissítő!* Játshatja 20—30 tanuló. Játzóhelyül lehetőleg minden irányban jó tágas és sík területet választunk. Ezen játékban pártalakításra nincsen szükség, de több puha labdát használunk.

A játék azzal veszi kezdetét, hogy egy vagy több játzó is, kiknek kezében labda van, hangos *Frissítő* kiáltással megdobják a hozzájuk legközelebb álló játzókat. Erre a játzók minden irányban szétfutnak. A czélba vett játzó tőle telhető módon, különféle cselvetéssel iparkodik a feléje dobott labdát kikerülni s egyúttal azt azonnal birtokába is keríteni, hogy vele a támadójának adja vissza a kölesönt, vagy ha ez már nem igen látszik valószínűnek (ha ellenfele t. i. ez idő alatt messzebbre elfutott) a hozzá legközelebb álló tetszés szerinti játzót megdobja. Az ügyes játzó, ki valakit talált, nem szalad el a dobás után, hanem nyomban a labda után iramodik s azt másod, sőt ha lehet harmadízben is iparkodik elkapni s vele a játzóársát, ki nálánál lassabban mozog, megdobni. Ilyformán a játékból rövidesen valódi harc fejlődik ki s az összes játzók állandó testmozgás közben adnak és kapnak labdaütéseket. — A játzók a még oly heves küzdelemben is óvatosaak legyenek dobás közben, nehogy, bárkinek is könnyebben sérthető testrészeiben baj essék. Ezen okból is teljesen puha labdákat kell használni. A játék gyors menete, rövid idő alatt is kimeríti a játzók erejét s azért $\frac{1}{4}$ óránál tovább ne tartson.

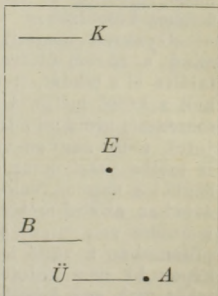
Hosszú méta. Játzhatja 20—40 tanuló, játzóhelyül körülbelül 80 lépés hosszú s 50 lépés széles sík terület szükséges.

A játzó csoport két egyenlő erős pártra oszlik, mindegyik párt élén egy-egy legjobb játzóval. Sors útján eldöntik, melyik lesz „benn“ vagyis fog ütni, és melyik lesz „künn“ vagyis melyik fog szolgálni. A „künn“ levőpárt legbiztosabb dobójátzója elfoglalja az *első métás* helyét 15—20 lépésnyire az ütő métával szemben. Megjegyzendő azonban, hogy ezen helyét a játék folyama alatt, a mint azt a játék czélja megkívánja, előre vagy hátramenés által minduntalan változtathatja, mindazonáltal úgy, hogy a vele künnálló saját pártbeliektől neki dobott labdát biztosan kézre kerithesse, az ellenfél után is futhat, hogy azt annál nagyobb valószínűséggel eltalálhassa. *Ha az első métás a belső és külső méta között futó ellenfelét eltalálta, vagy ha egy tetszés szerinti ütőjátzót, kinek a méták valamelyikén (belső és külső) kellene állania, de nem áll ott, hirtelen megdobja, akkor az ütőpárt „le van“ téve és a két*

párt rögtön helyet cserél a téren. Csak egyedül az első métásnak van jogában ellenfelét labdával megdobni. Az első métás, ki jó játzó, rendszerint *váltó* is szokott lennie, de ez nem szabály, mert gyakran előfordul azon eset, hogy egy és ugyanazon játzó kitünően üti ki a labdát, de nem tud eléggé biztosan valakit célba venni. Így egy és ugyanazon párton az egyik játzó lehet váltó, más valaki pedig első métás.

A künn levő pártnak egy másik fontos szerepét az adogató bírja, ki az ütőmétán áll (lásd ábra: *B*

a belső, *K* a külső, *Ü* az ütőméta, *E* első métás, *A* adogató), vele szemközt áll sorjában az ütőpárt, melynek tagjai egymásután kerülnek ütésre s a kiknek az adogató a labdát ütésre adogatja. Az adogató működése közben folyton éber figyelemmel kíséri a játék folyását s különösen a belső métán álló ellenfeleit, kik a külső métára kifutni készülnek; ha pedig valaki hirtelen kifut, ő a labdát nyomban az első métásnak dobja, ki mint szük-



ségét látja, szerencsét próbál s célba veszi az ellenfelét, vagy vissza dobja a labdát az adogatónak. Az adogatónak e végből is igen fürge és szemfüles játzónak kell lennie. Az első métáson és adogátón kívül a künn levő párt többi tagjai mint *kutyusok* (segédek) szétszórtan kiállanak a játszótérre lehetőleg úgy, hogy a *játéktérre* tetszés szerint kiütött labdát minél hamarabb megkerítve azt nyomban az első métásnak kézbeadhassák. Nagyon előnyös és kívánatos, hogy a kutyusok éber figyelemmel kísérjék a repülő labdát s azt már a levegőből kifogni igyekezzenek, mert ezáltal sokkal hamarabb kézbesíthetik a labdát a türelmetlenül váró első métásnak. Ilyenkor nagyon valószínűen helycserére kerül a két párt között. A méták közelében álló kutyusok egyszersmind a métákon álló ellenfeleikre is ügyelnek, vajjon ezek valóban ott tartózkodnak-e?

A benn levő vagy ütőpárt főszereplője a váltó (szabadító, liberator, mátor), ki az adogatott labdát

legbiztosabban tudja pártjából kiütni. A váltó játszótársai között mindig utolsónak kerül ütésre, akkor, midőn összes pártbeliei ütöttek már s kivüle s az adogatón kívül az ütőmétán senki nincs. A váltónak 3 ütése van, melyekre a belső métán állók kifutnak a külső métára s az itt állók pedig befutnak a belső métára, ami rendszerint egyidőben történik. Olykor egyik nagyobb ütésre, vagy akkor, ha a célttévesztett labda messze elkerült a téren, az ütőpártbeliek a belső métáról a külsőre és nyomban visszafordulva a belső, illetőleg az ütő métára futnak vissza s újból ütéshez készülnek.

Gyakran megesik azonban az is, hogy a váltó mind a három ütésre alig, vagy egyáltalán nem is találta el a labdát, ilyenkor aztán kénytelen kelletlen kell a külső métán álló pártbeliei legügyesebbjének szerencsét próbálni s futással iparkodni a belső métára jutni, a mi nagyon veszélyes vállalkozás, mert már is célba veszi őt az első métás 5—6 lépésnyi távolságból s nagyon valószínű, hogy el is találja. Ha azonban az első métás akkor is célú tévesztett, akkor a célba vett játszó befut a belső métára s ugyan e pillanatban a váltó is (ha a 3-ik ütése után mindenképen ki nem futott) kifut a külső métára. Ekkor tehát csak egy bennlevőpárti játszó van az ütőmétán, a kinek most két ütése van s a melyek egyikére a kinn levő váltónak okvetlenül be kell futnia a belső métára; ekkor a többi künn levő ütőpárti játszók nem futhatnak be. Ha a szabadítónak sikerült befutnia, akkor a rendes 3 ütését üti, melyekre a játék szokott módon tovább folyik. A váltó bármely saját pártbelijének ütésére be- és kifuthat s ha futása közben célba vették s nem találták el, rögtön megfordulhat és visszafuthat a belső métára, akkor is, ha a külső métát még nem is érte el.

A váltónak három rendes ütésére a külső métán állók befutnak a belső métára, ő maga pedig az utolsó ütésére lehetőleg kifut a külsőre. A befutott játszók egyik főfeladata most a künn levő váltót behozni, a kinek az ütésére a váltó befutott, az lesz helyettes váltó s még egy ütése van. A váltón kívül a bennlevő párt többi összes tagjai ütőknek nevezetnek. Ezek közül első sorban a gyöngébb ütők sorakoznak ütéshez azért, hogy az utánuk jövő biztosabb ütőtársaik sikerült ütéseire esetleg kifuthas-

sanak a külső métára. Ha valamely ütőnek nem sikerült a saját ütésére kifutnia, akkor az ütőmétéről azonnal a belső métára áll és lesi az alkalmat, hogy az utána kerülő biztosabb ütők ütésére kifuthasson a külső métára. A külső métáról azonban csak a váltó ütéseire futhatnak be. Ha valamelyik ezt az alkalmat elmulasztotta, az most vesztég marad a külső métán mindaddig, míg újból a váltó kerül ütéshez, a mikor ismét alkalma nyílik a befutásra.

Középnagyságú labdával: *Labdaczata*. Játshatja 40—100 tanuló, sőt több is. A játékhoz legalább is annyi (teljesen puha) labda szükséges, a hány játzó van. Játzóhelyül körülbelül 40—50 m. hosszú és ugyanannyi szélességű területet szükségelünk, melyet a földön világosan megjelölt vonallal két egyenlő részre osztunk.

A játzócsoport két egyenlő pártra oszolva a földön húzott vonaltól 10—10 lépésnyire egymással szemben arcsorban feláll s a játékvezetőnek hangos „Rajta!” vezényszavára az egymással szemközt álló játzók (mindenik tartogat kezében egy-két labdát) egymást célba veszik. Ezen pillanattól fogva szakadatlanul és vigan folyik a játék, mert minden játzó azon van, hogy az ő (a vonal által ketté választott) területére esett labdát, esetleg többet is hamarjában fölszedjen s nyomban az ellenfélre vissza röpítse. Az ilyen ide-oda való tömeges dobálás közben akár találtak valakit, akár nem, semmit sem határoz, mert a megdobott játzó szakadatlanul tovább játzik s iparkodik labdákat kézrekeríteni, mint minden más játzótársa. Természetes dolog, hogy az ilyen tömeges ide-oda való dobálásban majd minden játzó számtalanszor találva lesz.

A játék főcélja az, hogy minden játzó iparkodjék az ő területére esett, vagy már ott heverő labdákat hirtelen felszedni s velük nyomban az ellentábort célba venni. Magától értetik, hogy ezen játékban, hol 60—100 labdával dobálnak, nem egyeseket kell célba venni, hanem minden nagyobb találgatás nélkül magára a tömegre kell dobálni; vigyázni kell arra, hogy sehol se heverjen labda a földön, hanem leesése után azonnal kapja föl a játzó, vagy esetleg fogja ki a levegőből is, s dobja vissza az ellenfélre. Ilyformán folyik a játék szakadatlanul s minden pillanatban „Elég!” szóra befejezhető. Szabályul betartandó,

hogy a játsszók csak a *saját* területükre esett labdákat szedhetik föl a földről, soha azonban az ellenfél területéről. A játsszók egymásnak kezéből labdát ki nem ragadhatnak, még akkor sem, ha valamelyik olykor többet is szedett össze. A játsszók érdeke azonban megkívánja, hogy a több labdával felfegyverezett játsszó egyet vagy kettőt nálánál kevésbé ügyes játsszónak nyujtson, már azért is, hogy többen dobjanak egyidejüleg az ellenségre és a játék összbenyomása érdekesebb lesz. Minthogy e játékban a játsszók elejétől végéig állandó mozgásban vannak, rendkívül kifárasztja őket s így az csak körülbelöl egy $\frac{1}{4}$ óráig tartson.

Labdaverseny. Régi hazai játék. Játsszóhelyül csak igen terjedelmes, különösen hosszú sik terület alkalmas, melynek egyik végében határjelzőkkel megjelöljük az indítóvonalat s ezzel szemben a játsszótér hosszirányában vagy 500—1000 méternyi távolságban keresztbe egy 20—30 méternyi határvonalat — végcél — vonunk, mely mellett a versenybiróság székel. E határvonal két végpontját is megjelöljük határjelzőkkel. A játsszótér méretei is arra vallanak, hogy ezen játék kiválóan kirándolások alkalmából gyakorlandó.

A játékhoz 8—9 cm. átmérőjü kemény és különféle színü s annyi számú labdára van szükségünk a hány játsszó van. A résztvevők az indítási vonalon 3—4 lépésnyi távolságban egymástól felállanak s mindenik kezében tartva labdáját várja az indítás jelét. Ez megtörtévnén, ki-ki tetszése szerint a labdát kidobja vagy kirugja vagy öklével kiüti a végcél irányában s nyomban utána iramodik a *saját labdájának* s azt tetszés szerint ugyanazon irányban (a cél felé) továbbítja. Ez így tart az egész pályán végig, míg a határvonal azon része fölött, mely mint végcél határjelzőkkel van megjelölve, a labdát át nem dobta. A kinek ez elsőnek sikerült, az győzött. A labdát kézben tartani és vele a cél felé futni nem szabad, valamint lábbal nem szabad tovább terelni, hanem amint a játsszó azt megkerítette, köteles azt rögtön vagy kirugni, vagy öklével kiütni, vagy egyszerűen előre kidobni. Aki más labdáját veszi föl, vagy játsszótársát labdájának továbbításában bármi módon akadályozza, a versenytöl eltiltandó.

Ures nagy labdával: *Labda szökdelő.* Játsszhatja 6—16 fiú vagy leány 18—20 cm. átmérőjü gummi-

labdával. Játsszóhelyül vagy 20 m.-nyi széles és ugyanannyi hosszú sík területet szükségelünk. A játszótért körülbelül 30 cm. magasságban kifeszített zsinór által két egyenlő részre osztjuk s a játsszócsoport is két egyenlő erős pártra osztva, a ketté osztott játsszóterén szétszórtan külön-külön úgy állanak fel, hogy a játék elején elfoglalt helyeiket csekély kivétellel lehetőleg megtartsák.

A játék lényege abban áll, hogy a két párt azon van, hogy a saját mezején szökdelő labdát a tenyérrel vagy ököllel lefelé irányított ütések segítségével *az ellenpárt területére átüsse*, ügyelnie kell azonban, hogy e közben a labda a saját területén *ne szünjék meg szökdelni*, vagy hogy *gurulni kezdjen*, vagy hogy éppen megálljon.

A játék azzal kezdődik, hogy a kezdőpárt egyik játsszója maga elé úgy dobja földre a labdát, hogy az ismét visszapattanjon s ekkor a tenyerével újból a föld felé üti. A labda most játékban van s a mely játsszóhoz ér legközelebb szökdelése közben az üti ismét a föld felé. Ilyformán az összes játsszók említett módon iparkodnak a labdát a zsinór *fölött* az ellenfél helyére átütni a nélkül, hogy munkájok közben helyeikről messzebbre távoznának.

A játék folyamán gyakran megesik az is, hogy a zsinór fölött átütött labda nem pattan föl a földről, hanem tovább gurul, esetleg meg is áll. Ekkor azon párt, mely a labdát áthajtotta, köteles azt újból a saját területen ismert módon játékba hozni (rendszerint azon játsszó teszi, a ki a labdát áthajtotta), mivel az ellenpártnak nem nyílt alkalma a támadást viszonzni, mert a labda tudvalevőleg nem pattant fel a földről s így nem rajta mult, ha az tovább gurult, avagy megállott.

A mely párt a játékban felsorolható hibáknak előre megállapított számát (pl. 30) a játék folyama alatt hamarább elérte, az lesz a vesztes fél.

Minden hiba után a hibát ejtett párt kezdi a játékot. Új játékban a pártok helyet cserélnek s a győztes párt hozza játékba a labdát. Hibának számít: ha a labdát *alulról* vagy oldalt üt ki; ha a labdát, mielőtt az a saját területen a földről visszapattant volna, kiütik az ellenfél területére; ha a labda a saját területen gurulni kezd, vagy megáll; ha a labdát valaki kifogja, vagy éppen megállítja;

ha a játzó a labdát a kezén kívül más testrészével megérinti.

Labdaöklöző. Játshatja 12—20 serdültebb ifju. A játzóhely sík terület legyen, melyet szélességében huzott vonal által két egyenlő részre osztunk. A középső vonallal párhuzamosan balról és jobbról 40—40 lépésnyi távolságban pedig meghuzzuk a határvonalakat. Az egyenlően erős pártok a középső vonaltól 20—20 lépésnyire a saját területen lehetőleg jó szélesen szétszórva úgy állanak fel, hogy mindenik párt a saját területét lehetőleg teljesen megszállva tartsa.

A játék lényege abban áll, hogy a két párt ököltésekkel iparkodik a labdát egymás határvonalán át-ütni. Győztes lesz azon párt, mely előre meghatározott idő alatt többször ütötte át a labdát az ellenfél határvonalán úgy, hogy az ott a földre esett.

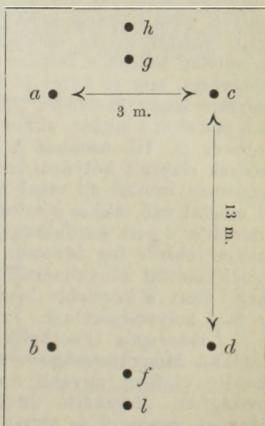
Sors után eldöntik a kezdés jogát s a kezdő játzó maga adogatja magának a labdát s azt nyom-ban öklével kiüti az ellenfel felé. Ettől kezdve a játék szakadatlanul folyik s a milyen arányban nyomul előre az egyik párt, olyanban vonul vissza a másik fél. Szabályúl betartandó, hogy a labdát a levegőből kifogni nem szabad; a labdát *kizárólag* csak ökölrel szabad ütni és visszaütni, akár rögtön a levegőből (a ki ügyesebb), vagy csak akkor, mikor a földről fölpattant. A labdát mindig az üti ki, a ki legközelebb fér hozzá s lehetőleg oda üsse, a hol vagy senki, vagy gyöngé játzó áll téren. Ha a labda játékközben valahol megállt a földön, akkor az őt elsőnek fölvevő játzó hozza ismét játékba. A pártok a játék tartama alatt 8—10 lépésnél közelebb soha sem közeledjenek egymáshoz. Ez utóbbi szabályt szigoruan kell betartani, mert a nélkül a játékban zavar állana be.

A nagy kótya. Eredeti magyar (erdélyi) játék, játshatja 8 serdültebb ifju. Játzóhelyül elegendő 13 m. hosszú és 3 m. szélességű sík terület.

A 8 játzó két egyenlő csoportra oszlik és sors által eldöntik, melyik lesz „benn“ és melyik lesz „künn“.

A benn levők *ab* és *cd* párok, s mind a négy játzó körülbelül 12 cm. hosszú hengeres ütővel van ellátva. — Az a, b, c és d helyeken sekély lyukat ásunk, melyekbe az egymással szemben álló benn-

levők jobb sarkukkal állanak. E négy bennlevő játzó ütésre készen úgy tartja botját, hogy pl. ab-ben levő d-felé és ez b-felé fordítja azért, hogy a túlsó adogató g által a középén végig hajított labdát egyik vagy másik könnyen megüthesse, ekkor a párok „kótyáznak“, azaz, a és b egymáshoz szaladnak és egyszer összeütik botjaikat és rögtön helyükre sietnek; ugyan így tett a, b, c és d játzó is; f és g adogatók, b segédje (sindicusa) f-nek h pedig a g-nek; f a labdát csak ac-nek, g pedig csak bd-nek adogathatja. A segédek a labdát csak asaját adogatónak vagyis h és g-nek és l az f-nek dobhatja. A labdát lehetőleg a játzóter közepén keresztül kell ütni, szándékosan félre ütni nem szabad. Ha a labdát valami „künn“ párti játzó a levegőből kifogta, vagy pedig, ha azt sótyázás vagy adogás közben valamelyik lyukra sikerült betenni (ha valakit kidugnak), akkor a két párt szerepet cserél s a két jobb játzó bekerült pártból adogató lesz.



Ha a bot csak gyengén súrolta is a labdát (czikkezés) a négy játzónak mégis kótyáznia kell. Gyakran megesik az, hogy egyik pár kótyázott, de a másik még nem, sőt kótyára menetközben elütötte a labdát, ez esetben a mely pár már kótyázott, ez újból siet kótyázni, a másik pedig kétszeresen kótyázik, azaz lehető gyorsan kétszer összeüti a botot.

A játék ezen pillanata igen érdekes, még érdekesebb azonban az, mikor az egyik pár, pl. ab kótyázni megy, holott még a cd sem kótyázott. Ekkor az adogatók és a segédek közvetlenül a négy lyuk mögé állanak, s fogásra készen lesik a túlsó oldalról jövő labdát; a ugyanis nem mozdulhat, mert esetleg mögötte van a labda, kénytelen tehát b közeledni a

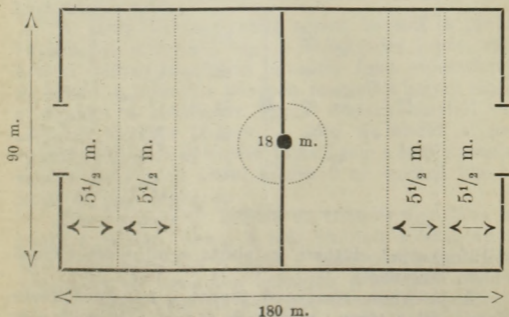
felé. b. ekkor, magasra emelt bottal óvatosan közeledik, mi közben d. is magasra emeli botját, hogy az esetleg ezen oldalra átdobandó labdát elüthessék; a játék e fordulójában d-re esik a védelem főfeladata, miért is lehetőleg a középen mindig követi a kótyára menő b-ét, egyszersmind ügyel azonban arra is, nehogy ez alatt őt dugják ki; c nem hagyhatja el helyét, most ugyanis könnyen kidughatják. Az adogató ezáltal g, ki cseldobással ijesztgeti d-t s ez kénytelen többször helyére visszaszaladni, b-t pedig megvárja, míg jó közel jó a-hoz s akkor dobja át a labdát. Nagy szerencse, ha ezen szorult helyzetben a b és d elüti a labdát, akkor aztán szívesen kótyáznak kétszer is. Ha azonban a labdát nem ütötték el és ab-nek sikerült kótyáznia, azután d. fog kótyáznia s a védelmet ezuttal ab veszi át. Ugyanis, ha a labda d mögött van, akkor a-ra esik. A védelem főfeladata, mert b és d nem mozdulhat, mivel könnyen kidugják; akkor tehát e fog óvatosan közeledni d. felé; b és c-nek ezúttal kényelmesebb az ütése a másik kettőnek, mert a közelebbi bemenetnél a és b valamint c és d helyet cserélnek.

Labdarugás (Football). A világ legelterjedtebb játéka, Magyarországon a Budapesti Torna-Club kezdte elsőknek mivelti s ennek révén terjedt el az országban. Játshatja 22 seidültebb ifjú. A játék lényege egyszerű és abban áll, hogy meghatározott számú (11—11) résztvevőből álló két csoport áll egymással szemben a játszótéren, melyek a labdának lábbal való rugása által — kézzel vagy karral érinteni tilos — iparkodnak azt egymás kapujába berugni. A milyen magában véve könnyű feladatnak látszik is ez lenni, mégis legnehezebb dolgok egyike mert a játék folyamán kifejtett védelem és támadás számtalan változata rendkívül nagy gyakoriságot igényel a játékok részéről, kik folytonos erős és gyors lankadatlan hévvel folytatott munka után érik el esetleg céljukat.

Játshelyül nagy sík területen hosszukás derék-szögű négyszöget jelölünk meg, melynek hossza kétszer akkora legyen mint a szélessége. A négyzet legnagyobb mérete: 180 m hosszúság mellett 90 m. szélesség; legkisebb mérete 90 m. hosszúság mellett 45 m. szélesség. A négyzet 4 sarkát megjelöljük határjelzőkkel, határvonalait pedig a földön

jól feltüntetjük s szintén határjelzőkkel ellátjuk. A területet (négyzetet) keresztbe húzott vonallal két egyenlő részre osztjuk. Ezen vonal közepén világosan megjelölendő a játszótér közepe, a hová játék kezdetén a labdát teszik. Ezen középpontból 9 m. sugárral körvonalat jelölünk a földön.

A játszótér két rövid oldalának közepén áll egy-egy kapu (goal.) Mindenik kapu két függélyesen álló s felül keresztbe összekötött rúdból áll. A rudak egy-

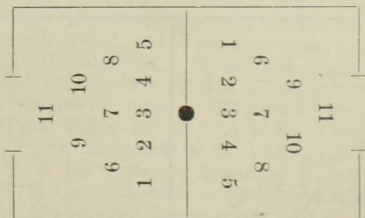


mástól való távolsága $7\frac{1}{4}$ m.; a keresztbe fektetett rúd pedig 2 m. 40 cm. legyen a föld felett. A függélyesen álló rudak s a kapu teteje legföjebb $12\frac{1}{2}$ cm. vastagságúak legyenek. Nagyon czélszerű, ha a labda felfogására a két kapuban fonott hálókat alkalmazunk. Ajánlatos továbbá a játszó-téren fennemlitett összes vonalakat a földön mésszszel jól megjelölni, hogy mind a játszó, mind a nézőközönség könnyen tájékozhasssa magát.

A játékhoz felfújható, bőrrrel bevont gummilabdát használunk. Alakra teljesen gömbölyü legyen, kerülete a bőrtokon át mérve 68—71 cm., súlya 35—42 dgr.

A csapatok alakítása s felállása a téren. A játékban két csapat küzd egymással, mindenik 11—11 tagból áll. Megegyezés alapján kevesebb is, de több soha sem lehet. Minden csapat a játszótér egyik felét foglalja el, pontosan meghatározván minden játszónak a szerepkörét.

A labdát az ellenfél kapuján iparkodunk át-hajtani. E végből lábbal megdobjva, vagy tetszés szerinti más testrészszel is továbbíthatjuk előre, csak karjainkkal s kezeinkkel nem érinthetjük meg soha sem. Rughatja tehát azt a játékos térdével, mellével, fejével, lökdösheti stb. csak éppen kezével vagy karjával nem szabad azt megérintenie. Ezen szabály alul csak a kapuvédő játékos van felmentve; egyedül ő használhatja — ha szükségét látja, kezeit



is. Elfoghatja, elütheti a labdát, a mint azt előnyösebben megteheti.

A játékban résztvevő csapatok következőképen állanak fel a téren: mindenik csapat a játszótér neki jutott felében három sorban állítja fel játszóit. Az első sorban (1, 2, 3, 4, 5) öt játékos sorakozik, ezek a *csatárok* (forwards). A második sorban három játékos áll, 6, 7, 8, ezek az *első fedezet* (halfbacks), kik a csatárok mögött haladnak s ezek és a kapuvédő-játékosok között fentartják az összeköttetést. A harmadik sorban két játékos áll a *második fedezet*, 9, 10 (end-backs) főszerepük a védelem. Egy-két lépéssel a saját kapuja előtt áll a kapuvédő 11 (goalkeeper.) Ezen játékos a csapat legfontosabb szereplője, ki arra van hivatva, hogy ügyességével s higgadtságával meg-hiusítsa az utolsó pillanatban az ellenfél támadását.

A játékosok ezen szereposztásban mind végig meg-maradnak a játék tartama alatt; soha sem változtasson a játékos játékközben szerepet, már maga az ész-szerűség is ellene szól. Minden csapat kapitányt választ magának, rendszerint a 7 számú első fedezet helye az övé, mert a játékmenetét innen tekintheti át leg-jobbban. A kapitány intézkedéseinek minden játszója

a csapatnak föltétlenül engedelmeskedik. Jól összehozott csapatban semmi czivakodásnak, beszélgetésnek, kiabálásnak stb. helye nincsen.

A játék lefolyása. Egy szabályszerű játék összesen 90 perczig tart, melynek félidejében (halftime) vagyis 45 percznyi játék letelte után a pártok 5—10 percznyi szünetet tartanak. A játék kezdetét és végét, valamint a félidőt a játékíró sípfüttyje jelzi. Győztes azon párt, mely a kikötött idő alatt a játék-szabályok betartása mellett, többször rugta be az ellenpárt kapujába a labdát.

A játék kezdete előtt sorsot húznak a pártok kapitányai, a nyertes vagy a játékkezdés jogát, vagy a neki jobban megfelelő játszótér felét választhatja. A labdát a játszótér közepén megjelölt helyre teszik, a honnan a kezdőpárt egyik csatára helyből való rugással kezdi a játékot. — Mig a labdát el nem rugták, addig az ellenpárt játsszója sem a középvonalat, sem a középpont körül húzott 9 m. sugarú kör határát át nem léphetik.

Ha valamelyik csapat az ellenfél kapujába berugta a labdát, akkor a már említett módon nyomban újból kezdődik a játék s azon párt kezdi a játékot, melynek kapujába berugták a labdát.

A játék második felében, a szünet leteltével a pártok helyet cserélnek a téren s a játékot kivétel nélkül most azon párt kezdi, mely a játék első részét nem nyitotta meg.

A játék tartama alatt a labdának a játszótér határain belül kell maradnia; a ki azt a határon át kirugta, vagy bármily más módon kihuzta, az hibát követ el s a labdát az alulirt szabályokban található módon ismét játékba kell hozni. A játékban ezen kívül számos más hiba is esik, (pl. a labdának kézzel v. karral való érintése, gáncsvetés, egyéb durvaság, oldalt állás (of seit) stb.) Mindezekről a szabályok szólanak, melyek alapján a játékíró ítél, ítélete megdönthetlen.

A játék taktikája. Majd minden játéknak megvannak a maga fogásai, kisebb fortélyai, melyek segélyével iparkodnak a pártok egymáson diadalmaskodni; egy játéknak sincs azonban oly összejátékot igénylő taktikája, mint a labdarugásnak. Ezen játék e nemben pártatlanul áll a világ összes játéka között.

Szó volt fenn már arról, hogy a játzók a játék elején kapott szerepüket a játék tartama alatt ne cseréljék föl; jó játékos ezt soha nem is fogja tenni és soha sem avatkozni más játzók szerepkörébe, hanem azon lesz, hogy a reá bízott feladatot azon a helyen mindenkor teljesítse, a hol szerepet vállalt. Igaz, hogy akkor kevésbé fog személyesen feltűnni, de ez a játékban mellékes, hanem hathatósan fogja előmozdítani az összjátékot, a mi a labdarugás játékban a legnagyobb fontosságú körülmény, mely döntőleg hat a játék végeredményére.

Az egyes játékosok szerepei a következők:

A csatárok (forwards). A csatárok mindegyik a maga vonalán gyorsan előre futnak, miközben egymásnak rugdalják (adogatják mint szokás mondani) a labdát. Evégből szükséges, hogy a csatárok támadás esetén, lehetőleg egy sorban fussanak előre, mert csak ilyformán továbbbithatják a labdát legbiztosabban és gyorsabban az ellenfél kapuja felé. A csatárok gyors és apró rugásokkal adogathatják a labdát egymásnak, mert egy nagyobb rugás esetleg az ellenfél hatalmába kergeti a labdát. A csatár csak addig kergesse a labdát (apró rugásokkal) maga előtt, míg azt biztosan teheti. Mihelyt azonban valamely ellenfele őt már megközelítette, gyors fordulattal és rugással adja oda kevésbé veszélyeztetett társának, ki ugyanily körülmények között tovább kergesse. Főcélja e taktikának az, hogy minél gyorsabban az ellenfél fedezettjei mögé, vagyis az ellenfél kapuja elé jusson.

A csatár szerepére csak gyors és ügyes játékos vállalkozzék; inkább kisebb termetű legyen, mint tagba szakadt, nagy egyén, mert könnyebben siklik át az ellenfél fedezettjei között. A csatár mindig ura legyen a labdának, igen gyakorlottnak kell lennie az adogatásban s ezt csak folytonos összetanulás által sajátítja el. A jó csatár külön gyakorolja a kapuba való rugdalást, szükséges, hogy biztos legyen a rugásban, nehogy az ellenfél kapuja előtt izgatottsága miatt elhamarkodván a dolgot, elmulasztja a kínálkozó alkalmat.

Ha a csatársor a második fedezethez jutott már, akkor valamivel nagyobb (hosszabb) rugást is kockáztathat, egyben iparkodjék gyors futással a fedezetek mellett elfutni, mert akkor, az utolsó pillanatban

már csak a kapuvéddel van dolga. Így játszik a csatársor akkor, midőn *támadólag* lép föl. Ha azonban védenie kell, akkor vissza kell vonulnia. Ez esetben az ellenfél akadályozása, saját fedezeteinek támogatása lesz főfeladata. Midőn azonban így játszik, a legéberebb figyelemmel kísérje a labdát, s azon legyen, hogy bármely kedvező pillanatban ügyes játékkal elvegye az ellenféltől a labdát s előre törjön. Ez esetben gyors és alacsony rugásokkal való adogatás a fő.

Az ellenfél játékosait az előnyomulásban lehetőleg visszatartani, a labdát ügyes mozdulattal tőlük elvenni a védelem főfeladata. Mind azt csak finoman és nem durván szabad megvalósítani, pl. elébe futás, neki dülés stb. által; az ellenfelet megragadni, kézzel megfogni nem szabad; gáncsot vetni szigorúan tilos. Ha a védelem már a saját mezőn folyik, azért a szorongatott fél csatársora túlságosan ne vonuljon hátra a saját mezőben, különösen a két szélső csatár maradjon jó elől, vigyáznia kell azonban, hogy tétlenül ne álldogáljon az ellenfél második fedezete mögött, mert ez által hibát követnének el, melyért a bíró *játékon kívüli* állapotba (offside) helyezheti őket. A belső két csatár segítségére van az első fedezetnek, a középső pedig a szélsők s a belsők között folyton ügyel s a labdát a két szélső csatárnak adogatja, mert ezek hajthatják azt legjobban az ellenfél kapuja felé, azért, mert csak egy oldalról támadhatók. A szélső csatár lehetőleg az oldalhatár mellett tartsa magát s legyen kész arra, hogy a szomszédos csatárnak gyorsan adogatva hajtsa előre a labdát. A szélső csatár csak befelé adogathatja a labdát; ha a középső fedezet feléje vonul, a középső csatárnak adogatja a labdát ha többen támadják akkor a másik szélen futó csatárhoz rugja a labdát, tehát mindig arra az oldalra, hol gyöngébb védelem mutatkozik. Ha pedig nyitva áll a csatárok utja, akkor hajtsák a labdát a közép felé, mert innen a második fedezet támadása esetén könnyebben rughatják a labdát a szélső csatár felé. Ez aztán rugja erősen vissza a labdát párhuzamosan a kapuval a középső csatár felé, a ki ha most nem találná el, közvetlen szomszédja legyen kész a labdának a kapuba való berugásra. Ilyenkor nagyon könnyen lehet a labdát a kapuba rugni, mert a kaputól nem messze,

keresztbe rugott labdát az előre rohanó csatárok valamelyike valószínűleg berugja a kapuba. A középső csatár okvetlenül oly játészó legyen, ki jobb és bal lábbal egyformán jól adogathatja a labdát. Különösen gyors felfogásával észre kell vennie azt, hogy vajjon szomszédjához, vagy a szélső csatárhoz adogassa-e a labdát. A középső csatár sokáig maga ne hajtsa a labdát maga előtt, mert itt sűrűbb a játék, jobbról-balról csakhamar mellette terem az ellenfél fedezete s így az összjáték megzavarodik, a mi mindenképen veszedelmet jelent az illető pártra.

A csatárok minden támadáskor fussanak az ellenfél második fedezetének, csak könnyedén tolják félre, pl. vállakkal, vagy érintsék csipővel a neki futásnál, s ez már elegendő arra, hogy ellenfelének biztos labdarugását elrontja. Erősen taszítani ellenfelét nem szabad, s ha mégis teszi, hibát követ el, már azért is, mert a nagyobb erőlködés által, melyre fősúlyt fektet, ő is veszít a labda biztos vezetésének, vagy rugásának képességéből. A fedezetnek ezen futvatologatása által a csatársor szabadabb összjátékát biztosítják, pl. olyformán is, hogy míg az egyik csatár a veszélyes védőt feltartóztatja, addig egy más csatár a labdát keriti hatalmába. Ha a csatárt annyira megtámadták, hogy csatártársainak nem adhatja át a labdát, akkor legcélszerűbb, ha a labdát vissza rugja a mögötte jövő fedezetnek, ki nagyobb rugással aztán ismét az időközben előnyösebb helyet talált csatársorba továbbítja a labdát.

Az első fedezet. Ezt tudvalevőleg ama, 3 játészó alkotja, kik a csatársor közvetlen nyomában játszanak. Főkötelességük az előttük haladó csatársor mögé rugott labdát mindenkor biztosan és pontosan a csatársornak visszaadogatni, rendszerint azon csatárnak, ki a megtámadhatás veszélyének abban a pillanatban legkevésbé van kitéve. Ezen adogató rugás, éles és alacsony legyen. Ilyenkor ne fejjel (mert ezen továbbítási neme a labdának nem biztos), hanem lábbal kell a labdát adogatni. Az első fedezet további feladata a támadó csatárokat és a védelemre szorító második fedezetet támogatni. A fedezet játékosainak jó, erős és kitartó futóknak kell lenniök. A labdának továbbítására — bármily helyzetben is legyen az, képes legyen; ha pl. alacsonyan száll a labda, ügyes rugással adja tovább, ha szinte merő-

legesen repül, fejével üsse tovább, végső esetben pedig tudja messzire is elrugni a labdát s alkalomadtán kapurugást is kockáztathat. Ha a csatár vonal az ellenfél kapuja felé tör, a fedezet utánuk vonul s mindig arra ügyel, hogy az összeköttetést a csatár vonal s a második fedezet között fentartsa. Ha pedig az ellenfél erősen szorongatja a fedezetet, inkább adogassák a labdát a második fedezetnek, mint sem hogy esetleges cselezgetéssel próbálnak azt az őket szorongató ellenfél vonalán áthajtani, ők maguk pedig nekimenés által tartásuk fel támadóikat, mert ez által viszont a második fedezetnek nyugodtabb alkalma nyílik a labdának biztosabb továbbítására. Az első fedezet tehát első sorban gyors és rövid, erős rugással adogassa a labdát, adogassa a legkevésbé szorongatott, csatársornak, a saját csatárjaihoz soha se hajtja a labdát, hanem lehetőleg közvetlenül egy rugással adja át, már azért is, hogy az ellenfélnek ne legyen ideje védelmét rendbe hoznia.

A két fedezetnek mindenkor egyetértőleg kell játszani. A fedezet játszóinak érteni kell az ellenfél lehetőleg bizonyosra vehető feltartóztatásához erős nekimenés által, de óvakodjék a túlzástól. A középső fedezet pedig lehetőleg mindig a középen mozogjon s csak erősen szorongatott oldalfedezet társának siessen védelmére.

A második fedezet. Ez azon két játészó, kik az első fedezet nyomában vonulnak a téren, tehát közvetlenül a kapuőr előtt. Fenn szó volt arról, hogy a két fedezet egyetértőleg játszon és soha se legyenek tulságosan messze egymástól, mert nagy hiba az, ha tulságos nagy távolság van a két fedezet között. Ezeknek jó összjátéka elrontja az ellenséges csatársor támadását; továbbá meggátolja a csatárok leselkedő álldogálását az ellenfél területén, mivel a második fedezetnek előnyomulásával a mögéje lesbe huzódó csatár könnyen játékon kívül, (offside) helyzetbe kerül, azonfelül megnehezítik a labda adogatását is.

Támadhatás esetén a két fedezet együtt játszik, s ilyenkor a második fedezet is éppen úgy mint az első, köteles a labdát a csatársornak adogatni. Ilyenkor a két fedezet, tehát öt játészó szemben áll az ellenfél 5 csatárjával s így mindegyik ezek közül egyet kiszíemelhet magának, a kit aztán ártalmat-

lanná iparkodik tenni, folyton ellene játszik s ha a két fedezet ezen feladatát ügyesen végzi, az ellenfél összejátékát is megbontja. Ha a második fedezet a saját kapujához szorul, akkor a labdát mindig a játszótér oldala felé rugja ki, a labdát soha sem szabad maga előtt hajtania, hanem rugja azt el minél hamarabb jó messzire. A kapu közelében védje kapuórt az által, hogy az ellenfél nem engedi jutni tiszta rugáshoz, iparkodjék azt félre taszítani, de soha se közeledjék annyira a kapuörhöz, hogy azt szabad mozgásában akadályozhatná. A háttédek végső esetben legyenek készek erős támadásra is olyformán, hogy míg az egyik a támadó ellenfél foglalkoztatja, az alatt a másik a labdát rugja el.

A kapuőr (Goalkeeper.) A csapat legfontosabb szereplője; erős, lehetőleg magas, igen mozgékony, ügyes, tapasztalt, hidegvérű játékos legyen. A kapuőr állandóan mozogjon a kapuja előtt; a labdát soha sem téveszsze szeme elől.

A kapuőr első sorban kezeivel fogja fel a labdát, ez biztosabb mint a lábbal való feltartóztatása, s majd gyors fordulattal dobja azt el messzire.

Ha távolabbról rugják a labdát a kapuba s neki szaladnak a kapuőrnek (a mihez joga van az ellenfélnek), akkor a kapuőr a közeledő labdára figyeljen első sorban, hogy azt elrughassa vagy elüthesse s ezután rögtön ugorjanak félre.

Ha a labda meredeken repül a magasból, legcélszerűbb azt öklével elütni; alacsonyánjövőt pedig egyszerűen elfogni. A labdát nagyon gyorsan kell iparkodni a kapu mellől eltávolítani, lehetőleg olyképen, hogy az elfogása és továbbítása szinte egy folytatódó mozgásnak lássék. A kapuőr a labdát mindig oldalt üsse, taszítsa, rugja ki. Ha szabad mozgása van (lásd játékszabályok) akkor lehetőleg oldalt és alacsonyán rugja ki a labdát, mert a szélső játékos rendszerint mindig tovább viheti a labdát mint a közepén levők. Oldalról jövő labdát úgy kell elfogni, hogy pár lépéssel kifut a kapu elé, hasonlóképen kell cselekednie akkor, hogy közép felől keresztbe rúgták a labdát a kapú felé. Főszabályul tartsa a kapuvédő, hogy a labdát soha sem szabad elejtenie, kötelessége azt azonban minden áron kilökni, ha már másként nem tud magán segíteni, lökje át a felső rudon (a saját kapuja fölött), vagy taszítsa ki a

saját homlokhatárán. Ez által ugyan hibát követ el, de a legnagyobb veszélytől (kapurúgás) mégis menti a pártot.

A játék szabályai. 1. A játék kezdete előtt a két csapat kapitánya sorsot húz. A nyerő fél vagy a kezdés jogát, vagy a játszótér felét (a helyet) választhatja. A játszótér közepére letett labdának helyből való elrúgásával kezdődik a játék. Ezen rúgás előtt az ellenpárt a 18 méteres körvonalán belől nem közeledhetik a labdához, s a két csapat játzói sem léphetik át a játszótér középső vonalát. 2. A csapatok a fél játékidő leteltével (45 perc), a pihenő után helyet cserélnek a játszótéren. Szünet után mindig azon párt kezdi a játékot, a mely nem kezdette azt még eredetileg a játék elején. Kapurúgás (midőn a labdát a kapuba berúgták) után a vesztes párt kezdi a játékot a fenn leirt (1. pont) módon. 3. Ha valamely párt a labdát a kapu két oszlopa között és a keresztbe fektetett rúd alatt bármi módon betelerelte, anélkül, hogy eközben a párt valamelyik tagja kezével érintette volna a labdát, akkor az illető párt „kaput rúgott”. Ha a labda a jelzőzászlókról, vagy a kapu oszlopaitól visszapattan, akkor a labda *játékban* van. Ha azonban a homlokhatáron, vagy pedig az oldalhatáron kikerül a játszótérből (bár mily módon), akkor *játékon kívül* van. Hasonlóképen van a labdajátékban akkor is, ha a bírót vagy segédet érinti, föltéve, ha azok e pillanatban magán a játszótéren vannak. 4. Ha a labda bármi módon kikerül az oldalhatáron, akkor *játékon kívül* van s azt újból játékba kell hozni olyformán, hogy azon párt egyik játzója, mely a labdát az oldalhatáron nem hajtotta ki, rááll az oldalhatár ama pontjára, a hol a labda a határon kijutott s a feje fölé emelve visszadobja azt tetszés szerinti irányba a játszótérre. A játzó ekkor *mindkét lábával* a határvonalon álljon, arcczal a játszótér felé fordulva. Ugyancsak ezen játzó mindaddig nem érintheti az általa a játszótérre dobott labdát, míg azt egy más, tetszés szerinti játzó nem érintette meg. Az oldalhatáron kikerült labdát rendszerint az illető oldal első fedezet játékosa dobja a játszótérre. Ha a labda a határvonalat érinti, még mindig *játékban* van. 5. Ha valamely párt játzója az *ellenpárt* homlokhatárán kergette ki a labdát, akkor azon párt játzója, melynek homlokhatárán túl jutott a labda,

visszarúghatja azt a homlokhatárral $5\frac{1}{3}$ méternyire párhuzamosan húzott vonalon belül. Ha azonban valamely párt játszója a *saját* homlokhatárán hajtotta ki a labdát, akkor az ellenpárt valamely játszója a legközelebbi sarokzászlótól 1 méternyire visszavetheti a labdát. Mind a két esetben egy játékos sem közeledhetik $5\frac{1}{3}$ méternél (6 lépés) kisebb távolságra a labdához mindaddig, míg azt el nem rugták. 6. A játészónak nincs megengedve, hogy karjaival, kezeivel vigye vagy taszítsa a labdát. Csak a kapuőr képez kivételt, ki az ő játszóterén belül kapuja védelmében kifejtett küzdelemben karjait is használhatja, vagyis, a labdát felemelheti, elütheti, eltaszíthatja; két lépésnél tovább azonban ő sem viheti kezében a labdát. 7. Gáncsvetés, durva taszigálás, szigoruan tilos. Hasonlóképen nincsen megengedve, hogy egyik játészó a másiknak neki ugorjék, azt kezeivel megfogja vagy lökdösse. Hátról egyáltalában nem szabad a játészót meglökni, kivéven akkor, ha arczczal áll, vagy fut a saját kapuja felé s a bíró maga is úgy itél, hogy az illető játészó e mozdulataival az ellenfelét szándékosan gátolja játékában. Ha valamely játészó azért gáncsot vet ellenfelének, hogy a labdát tőle elvehesse, az oly hiba, melyért a bíró szabadrugást ad az ellenpártnak. A kapuőrt csak akkor szabad félretolni, vagy taszítani, ha a labdát éppen fogni akarja, vagy azt rugni készül. 8. Ha valamely játészó játékközben annyira levonul az ellenfél játészóterületén, hogy közte és az ellenfél kapuja között *csak három ellenpárti játészó van*, s ő ott álldolgál (mint mondani szokás leselkedik az oda kerülő labdára), akkor az illető játészót a versenybíró *játékon kívül* (off-side) helyezi, vagyis az illető ott marad helyben s mindaddig nincsen jogában a labdát megérinteni, vagy ellenfelét játékában gátolni, míg valamely eltenpárti játészó a labdát meg nem érintette. A *játékon kívüli* állapot sarokrugás, vagy kapurugás alkalmával megszűnik. 9. *Ha a labdát a kapuba be is rugták, még nem megy kapurugás számba akkor, ha: a) sarokrugás, b) kapurugás, vagy c) hiba elkövetése miatt adott szabad helyből való rugás által jutott a labda a kapuba a nélkül, hogy azt magán az elrugón kívül más játészó megérintette volna.* Az ily módon a kapuba bejutott labda esete oly elbirálás alá esik, mintha az a homlokhatáron került volna ki. Az elrugó ez esetben is csak

akkor érintheti ismét a labdát, ha azt már bármely játékos megérintette. 10. Ha valamely játészó a saját kapuja előtt levő 11 méteres vonalon belül a labdát szándékosan megérinti, vagy ellenfelének gáncsot vet, akkor a bírónak az ellenfél felszólalása után jogában van büntető rugást engedélyezni a felszólaló pártnak. Ekkor ezen párt a 11 méteres vonaltól szabadrugást végez a következők betartásával: valamennyi játészó a labdarugót és az ellenfél kapuórért kivéve $5\frac{1}{2}$ m.-nyire álljon a 11 méteres vonaltól. A kapuőr ezen a vonalon túl nem jöhet, a labdát rugó játészó a labdát addig nem érintheti, míg azt más játészó meg nem érintette. Ha ezen rugás folytán a labda bekerült a kapuba, akár érintette ezt a rugás után valaki, akár nem, kapurugás-számba megy. Szinte teljesen bizonyos, hogy ekkor kapurugás történik, mert a 11 méteres távolságból az ellenpárti legbiztosabb játészó rugja a labdát s vele szemben a széles kaput ezúttal csak maga a kapuőr védi, mert a többi játészó e pillanatban tétlenül áll. 11. Minden játékban a bíró ítél; ennek kötelessége a játék tartama alatt a szabályok fölött őrködni s az esetleges vitákban dönten; ítélete ellen nincs felebezés. A bíró feljegyzi az érvényes kapurugások számát; kötelessége a játékidőt pontosan följegyezni s a játék kezdetén, a félidőben, szünet alkalmával a játék folytatására, valamint megszakítására, hiba elkövetésekor, a labdának a határon való kijutásakor sípfütytyel jelt adni. Az erőszakosan játészókat először meginti, másodsor a játékból kizárja. Jogában van a játékot bármikor, ha szükségét látja beszüntetni. A bíró füttyjére a játék rögtön abban hagyandó. A bíró mellett két albíró segédkezik. Ezek jelentik a bírónak, mikor jutott a labda játékon kívül, hol ment ki a határon, melyik párt követett el hibát. Az albírók jelentése alapján dönt a bíró.

A bírónak jogában van elkövetett hibákért s akkor is, ha valamely játékos durván, mondhatni veszélyesen játészik, az ellenpártnak szabad rugást adni, esetleg szigorúbban is ítélhet (játékból való kizárás.) 12. A játék hiba elkövetése után is folytatható mindaddig, míg a bíró azt meg nem állítja, s tetszése szerint újból nem ad jelt a játék megkezdésére. 13. Ha a bíró a játékot félben szakította, de hibát nem állapítottak meg, a labda a játészótéren

belül maradt, akkor a játékot újból úgy kezdik meg, hogy a bíró (vagy általa megbizott játékos) azon a helyen, melyen a játék be lőn szüntetve, a labdát feldobja a levegőbe s azt a játékosok csak akkor érinthetik meg, miután az a földet érintette. Ekkor a labda újból játékban van. 14. Ha valamely párt játékosja az 1, 4, 6, 7, 8, 9, 13 pont alatt felemlített szabályok valamelyike ellen vét, vagy azokat be nem tartaná, akkor jogában van a bírónak azon a helyen, hol a hibát elkövették, az ellenpártnak szabadrugást adni. 15. A bíró következő labdarugásokat engedélyezhet: *a)* helyből rugást és pedig a játék elején, a komlokhataron való kirugás után. Ekkor a földre tett labdát tetszés szerinti irányba rughatják ki; *b)* szabadrugást akkor is a labda tetszés szerinti irányban rugható ki. Ilyenkor a rugás alkalmával az elrugó játékos ellenpártjának egy tagja sem jöhet 6 lépésnél ($5\frac{1}{2}$ méter) közelebb a labdához. A szabadrugásnál mindig a bíró adja meg a jelt a rugásra. A labdát más játékos ekkor mindaddig nem érintheti, míg az legalább egy lépésnyire nem haladt.

Tömött nagy labdával. Labdakergető: játszhatja 12—24 kisebb vagy nagyobb tanuló egyaránt. Játsszhatják kiválóan leányok tömött labda helyett üres nagy labdával. A játékban résztvevők egynek kivételével, ki labdakergető lesz, egymástól jó lépésnyi távolságban arccal befelé fordulva körsorba állanak. A körsorban állók a labdát tetszés szerint jobbról balra vagy megfordítva kézzel kézre, szaporán adogatják egymásnak úgy, hogy a labda szomszédról szomszédra a körben gyorsan vándorol. Az így vándorló labda nyomában van azonban mindenütt a labdakergető, ki az előle szökdelő labdát iparkodik gyorsan megérinteni. Ha ez sikerül neki, akkor az a játékos, kinek kezében a labdát megérintette, azonnal labdakergetővé lesz, s a volt kergető pedig az ő helyére áll a körsorba.

A körben szökdelő labda irányát a játékosok bármely pillanatban változtathatják, de csak úgy, hogy azt az irányt változtató játékos *közvetlenül* a jobb vagy a bal szomszédjának nyujtsa, de soha sem a közvetlen szomszédját átugorva, egy harmadiknak, vagy éppen más valakinek a körben nyujtsa, vagy éppen dobja.

Ugyesebb játékos cselezik a labdával, a mennyiben bármely pillanatban olyan mozdulatot tesz, mint ha pl. a baloldali szomszédjának akarná nyújtani a labdát s a labdakergető e mozdulatból következtetve természetesen utána is rohan a labdának, a mely azonban a csel folytán éppen a jobboldali szomszéd kezébe vándorol. Ezen cselezés oly gyorsan történik, hogy ha a labdakergető csak egy pillanatra is szem elől téveszti a labdát, akkor kénytelen kelletlen is futása közben hirtelen megáll és tájékozni kell magát a labda iránya és holléte felől s csak ezután veheti újból üldözőbe a labdát.

Ugyesebb játékosok olyformán is cseleznek, hogy kezükben a labdával különféle kitérő mozdulatokat tesznek, pl. magasra emelik, majd hirtelen leguggolnak, oldalra fordulnak azért, hogy rögtön az ellenkező irányba továbbítsák a labdát. A labdakergető mindezen mozdulatokat a cselező játékos mellett utánozza azért, hogy a labdát cselezés közben, mielőtt azt az ellenfelének továbbítani sikerülne megérintse. A játék ilyenkor nagyon mulatságossá válik, mi annál inkább fokozódik, minél nagyobb ügyességet fejt ki a cselező játékos s ellenfele a labdakergető. Szabályok: 1. A labdakergető mindig csak a körön kívül futhat, soha a körbe behatolnia nem szabad. 2. A labdakergető a körsorban álló játékos semmi módon nem gátolhatja a labdának továbbításában a körben, mindenkor csak magát a labdát kell és szabad megérintenie. 3. Ha valamely játékos a labdát már oda nyújtotta szomszédjának, de ennek már nem volt kellő ideje azt megfogni, mert a labdakergető már is megérinté a labdát, akkor az lesz labdakergetővé, a kinek kezében a labda *utoljára* megfordult, valamint akkor is, ha a labda a földre esett s a labdakergető azt a földön hamarabb megérintette, mint azon játékos kinek szánva volt.

Füleslabda. Játshatja 12—24 serdültebb, erősebb testalkatú ifjú. Játshatóterül vagy 80 m. hosszú s fél annyi széles terület szükséges, a keskenyebb oldalán 4 m. magas és 6 m. széles kapukat (4—5 cm. vastag rudak felső végük zsinorral összekötve, alsó hegyes végük a földbe szúrva) állítunk. A labda 25—30 cm. átmérőjű és 2—2½ klg. súlyú legyen.

E játékban a két egymással számra és erőre egyenlő párt iparkodik a labdát részint földobások,

részint derékdobások (két kézre fogva) által iparkodik egymás kapuja fölött áthajítani, miközben a két párt egymást szorítva, erős és gyors mozgást végez. Egy-egy bevett kapu egy pontot számít. A mely párt az előre megállapított idő alatt többször bevette az ellenfél kapuját, az győzött.

A két párt, miodenik a saját kapuja előtti téren szétszórtan egymással szemben áll fel a játszóhelyen. Sors utján döntik el, mely párt kezdi a játékot. A kezdőpárt, mondjuk X-párt egyik játszója K. vagy 10—12 méternyi távoból a saját kapuja előtt egy-kétszer megforgatván a fülénél tartott labdát, azt az előlendületnél erősen kiröpíti az ellenfél kapuja felé. Az ellenpárti játszók, mondjuk Y pártbeliek a fülénél fogva kiröpített labdát vagy kikapják a levegőből, vagy nem, ez utóbbi esetben tehát a földre esik. Ha senki sem kapta ki a levegőből, akkor azon Y párti játszó, ki *elsőnek* érintette meg a földön heverő vagy guruló labdát, ugyancsak ezen helyről egy—két ugrás kíséretében fülénél fogva visszaröpíti a labdát az X párt felé. Így dobják a labdát egymásnak az ellenfél játszói, mikor azt senki a levegőből ki nem fogta, hanem a földre esett le. Ha azonban a K. játszó által fülénél kiröpített labdát az Y párton valaki, mondjuk L. játszó a levegőből kifogta, akkor ezen L. játszó nyomban arról a helyről a hol kifogta, két kézre fogva a labdát (nem fülénél!) egy két ugrás kíséretében visszadobja a labdát az ellenfél X párti játszói felé. Az így (két kézzel) visszadobott labdát az X pártbeliek iparkodnak a levegőből kifogni, ha ez nem sikerült, akkor nagy sietve vonulnak vissza a saját kapujok felé, mert most az L. játszó (a ki elsőnek fogta ki a levegőből a fülénél fogva kihajított labdát) gyorsan fut a földön heverő labdához s azt most fülénél fogva megforgatja és kiröpíti a meghátrált X ellenpárt kapuja felé. Ilyenkor könnyen megesik, (ha a labda nem tulságosan messze esett a kapútól) hogy kaput dobnak. Ha azonban a két kézzel visszadobott labdát az X párti játszók a levegőből kifogják, akkor azon játszó, ki a levegőből kifogta, két kézre fogva, visszadobja azt az Y pártnak. Ha mindkét párton ügyes játszók vannak, akkor a labda egyik pártról a másikhoz felváltva röpül, mert mindkét fél ügyesen kikapja azt a levegőből, s nyomban egymásnak röpíti vissza. Valódi

élvezetszámba megy a játék ezen mozzanatát figyelemmel kísérhetni. Egyszer azonban okvetlenül bekövetkezik azon pillanat, midőn a labda ezen ide-oda dobálása közben egyszer mégis a földre esik. Akármely pártnál is meg történt ez, nem határoz, mert akkor (a mi példánk szerint) az Y párti L. játzó az, ki a most földre esett labdához fut, felkapja és *fülnél fogva* röpti az X párt felé, amoly dobás előtt mint fentebb is láttuk, az X párt játzóit sietve kénytelenek voltak meghátrálni.

Olykor megesik az is, hogy az egyik párt a labdának csupa két kézre való dobással (derékdobás) a másik pártot a téren át a saját kapuhoz szorítja. Ez akkor történhetik, ha az egyik párt két kézre fogva a labdát, nagyobbakat dob mint a másik, a mely ezen dobásokat kifogja ugyan a levegőből, de e közben kénytelen mindig hátrálni s a másik párt lassan bár de határozottan előre nyomul (azért, mert az ellenpárt nem képes oly nagyokat dobni). Ezen folytonos hátrálásnak az a következménye, hogy a nagyobbakat dobó párt beszorítja az ellenpártot a saját kapujába s akkor a labdát nem a kapu fölött, hanem a két rúd között s a zsinór alatt bedobják a kapuba, a mi szintén kapuvétel számba megy és egy pontot számít.

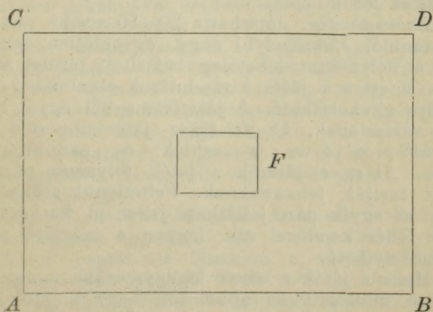
A játzó csoportok azon legyenek, hogy a játék tartama alatt az egész játszóterét szélességében állandóan megszállva tartsák, ha a labda a föld felé röpül soha se fussanak össze annak kifogására, mert ilyenkor rendszeren csak akadályozzák a kifogásában s a labda ilyenkor rendszeren a földre esik. A czélszerűség azt kívánja, hogy a repülő labdát az fogja ki a levegőből, a ki felé éppen repül, vagy az, a ki legkönnyebben tudja megközelíteni. Már ezen okokból is szükséges, hogy a játzóok szétszórtan álljanak a játszóterén, hogy az ide-oda repülő labda a téren mindig emberére találjon. A játék fortélyához tartozik az, hogy a játzó lehetőleg oly helyre dobja a labdát a hol gyöngye az ellenfél vagy éppen senki sem áll, azért, hogy a labdát ne foghassák ki a levegőből, mert a labda kifogása a levegőből mindig térbeli előnyt jelent. Szabályok: 1. A labdát *fülnél fogva* csak a játék elején, továbbá csak akkor szabad dobni, ha azt akár fülnél fogva, akár pedig két kézre fogva dobták s az ellenfél, az így dobott labdát nem fogta

ki a levegőből s a labda a földre esett. 2. Ha a labdát, akármilyen dobásból ered is az, a levegőből kifogják, akkor azt csak két kézre fogva szabad visszadobni, fülénél fogva soha sem. 3. Ha a két párt a labdát két kézre fogva, egymásnak dobálja s az végre a földre esik, akkor ama játészónak van jogában a földre esett labdát fülénél fogva visszaröpíteni, aki az ellenfél részéről fülénél dobott labdát legutoljára a levegőből kifogta. Ezen szabály körül fordul meg jóformán a játék egész menete, azért különösen betartandó. 4. Ha a labda nem a kapu (a zsinór) fölött, hanem oldalt repült el s esett le az ellenpárt területére, ha mindjárt a kapu mögé is került a labda, ezen dobás nem megy kapuszámba, hanem egyszerűen csak olybá vétetik, mintha a labda a földre esett volna akárhol a téren s így a leesési helyéről fülénél fogva röpitjük azt vissza; ha pedig a levegőből kifogták, két kézzel dobják vissza. 5. A földre esett labdát mindig azon helyről kell visszadobni, a hol azt a földön először megérintették. Természetes dolog azonban, hogy a játészó a labdának dobása közben (akár fülénél, akár kétkézre fogva dobja azt) dobásának nagyobb erőt kölcsönzendő, egy-két lépést előre ugrik s úgy röpit ki a labdát. Minthogy pedig ezen joggal dobás közben mindkét párt él, az ebből származható előnyök és hátrányok a nagy téren a játék érdemére nem folynak be.

Hadakozási játékok. Várostromlás. Játészhatja 40—80 alsóbb osztálybeli tanuló. Játészóhelyül nagy és sík terület szükséges, melynek közepén a földön derékszögű négyzetet vonunk s négy sarkába és a közepébe vagy 3—4 méter magas rudakat dugunk. A játékhöz annyi 8—9 cm. átmérőjű puha labdára van szükségünk, a hány játészó van. A játészósereg három egyenlő számú csapatra oszlik. Minden csapat egyszer mint várórség védi az A, B, C, D-vel megjelölt várat, míg a másik két csapat együttvéve mint ellenfél ostromolja azt. A játészó csoportok sorát a védelemben sors utján állapítják meg. A várórség a várban (L) 5 részre oszlik s a vár négy sarkához a rudak közelében és a vár közepén elhelyezkedik. A vár közepén áll maga a játévezető is mint várkapitány, ahonnan intézi a várvédelmet. A vár négy sarkán fellálított rudakat a földön jól láthatóan vont vonallal kötjük össze, melyeken túlmenni a

rudak mellett álló védelmi csapatoknak nem szabad. Minden őrség megmarad a saját első helyén pl. az A-sarok melletti őrség a játék folyama alatt állandóan megmarad A mellett s nem mehet esetleg más sarokban szorongatott társország segítségére. Egyedül csak a várkapitánynak van jogában bármikor a vár négy sarkában elhelyezett őrségek akármelyikének fölváltva segítséget vinni.

A játék maga egyszerű és fölötte mulattató, azzal kezdődik, hogy az ostromlók (az összes játszó)



$\frac{2}{3}$) labdákkal felfegyverkezve bizonyos távolsáig megközelítik a várat s iparkodnak jól irányzott labdadobásaikkal a rudakat ledönteni. Ha a támadók valamely rudat erős dobásaikkal ledöntöttek, akkor az ezen rud mellett álló őrség foglyul esik s a foglyok számára előre kijelölt helyre visszavonul. Ha a támadók mind az öt rudat ledöntötték, mielőtt közülök a felét a várvédők a labdákkal eltalálva harczképtelenné tették volna, akkor (a támadók) győztek; ellenkező esetben a várvédők győztek.

A mint a támadók a rudakat (labdáikkal) ostrom alá veszik, a várország rögtön célba veszi a támadókat, a kit eltaláltak, az rögtön a játékból kiáll s az előre kijelölt foglyhelyen bevárja a játék végét. A várban levők a védelmi harcban a rudak felé repülő labdákat a levegőből is kifoghatják s velük rögtön ellenfeleiket célba vehetik. De ha valamely várvédő a repülő labdát ki akarta ugyan a levegőből fogni, de ez nem sikerült neki, akkor mint harczképtelen a

foglyok sorába áll. Szabályul betartandó, hogy a váröröknek a vár határvonalait átlépniök nem szabad; hogy a játék tartama alatt a várba (a négy vonal közé) esett labdákat *csak a várbeliek* emelhetik föl, a várvonalakon kívül heverőket pedig csak az ostromlók; a játék kezdetétől fogva egyik párt játszója sem érintheti többé a rudakat, még akkor sem, ha azok (a dobások következtében) dülő félben vannak. A rudak természetesen nem tulságosan szilárdan állítandók a földbe, mert máskülönben a labdákkal nem volnának ledönthetők.

Rabló-pandúr. Játshatja 20—60 alsóbb osztálybeli tanuló. Játshelyül nagy, egyenlőtlen talajjal bíró s helyenkint lehetőleg befásított terület szükséges, miért is e játék kirándulások alkalmából czélszerűen gyakorolható. A játszótömegeből egyet bírónak választanak, ki az egész játszócsoportot két egyenlő erős pártra: a „rablók“ és „pandurok“-ra osztja. Az egyes játszók a játék folyamán pártjuk nevét tartják jelszavuknak. Feltétlenül szükséges, hogy az egyik párt jóllátható jellel, pl. karkötővel vagy fehér kendővel stb. legyen a másiktól megkülönböztethető.

Maga a játék a lehető legegyszerűbb ugyan, de nagyon mulattató és abból áll, hogy a rablók és pandurok iparkodnak egymást, saját jelszavuk hangoztatása közben foglyul ejteni; a mely párt az egész ellenpártot foglyul ejtette, az győzött. A játék úgy kezdődik, hogy a rablók a játszótéren a természet nyújtotta vagy mesterséges rejtekhelyeken elbújnak s bizonyos előre kikötött idő mulva (pl. $\frac{1}{4}$ óra) a bíró kiküldi a pandurokat az elbujt rablók kikutatására. Ha sok játshó van, nagyon czélszerű, hogy a pandurok kisebb csoportokra oszolva egy-egy vezetővel az élén járják be és kutassák ki a játszótér buvóhelyeit, ilyen tervszerű kereséssel ugyanis hamarabb sikerül a rablókat kifürkészniök. A játékban elejétől végig csupa élénkség és mozgás van s a pártok kölcsönös furfanggal iparkodnak egymás eszén túljárni s egymást lehetlenné tenni. Ha valamely rablónak sikerült magát a bírót megérinteni, akkor a rablók pártja a játékot egyszeribe megnyerte, miért is föltétlenül kívánatos, hogy a bíró oldalán egy-két válogatott pandúr örködjék, hogy őt az esetleges megfélepetésektől (a rablopárt cselvetéseitől) megóvják.

Szabályul betartandó: 1. hogy üldözés közben a határon a játékból való kiállítás büntetés terhe alatt tilos, 2. hogy a rablók is csoportosulhatnak egy-egy csapat pandúr meglepetésére; ha e szándékukat azonban a pandúrok idején észreveszik, akkor a rablók kénytelenek futva visszavonulni, mert ez esetben nincs többé joguk pandúrokat megtámadni, 3. hogy a pandúr csak akkor kiálthatja jelszavát, ha a rablót már megérintette.

Tréfás játékok és versenyek. Ezek kiválóan kirándulások alkalmával czélszerűen gyakorolhatók, a mikor a kirándulókban a pajzán víg kedv annál szivesebben megnyilatkozik. Ily játék pl. a *szökdelő futás féllábon*. A versenyzőket egy-két lépésnyi távolságban egymástól sorba állítjuk s vagy 30—40 lépésnyire szemben kifeszített szalag felé, adott jelre bal vagy jobb lábon szökdeltetjük. A ki elsőnek megérinti a szalagot, az győzött. — A ki szökdelés közben mindkét lábára áll, vagy lábat cserél, a versenyből kiáll.

Szökdelő futás páros lábon. A játszó 1—2 lépésnyi távolságban egymástól egy sorban felállanak s bokáikban összekötött lábakkal a velük szemben vagy 30 m.-nyi távolban levő czél (pl. kifeszített vonal, vagy földön húzott vonal) felé szökdelnek. Az elsőnek érkező győzött.

Ugyancsak lehet szökdelő futási versenyt *guggoló állásban* is végeztetni. Győztes az, ki folyton guggoló helyzetben szökdelve, a nélkül, hogy egyszer is felállana, vagy kezével a földet érintené, a czélt elsőnek megérinti.

Egy másik, igen mulatságos futási versenynem a *futás három lábon*. A versenyzőket lehetőleg nagyság szerint állítjuk fel, s minden két-két egymás mellett álló játszónak a közbelső lábát (az egyiknek a jobb lábát, a másiknak a ballábalával) kendővel összekötjük. Az ilyformán összekötött két-két játszó még át is karolja egymást, vagy karkucsolásban áll. Adott jelre az egész sor futásnak ered (czél körülbelül 50 m.) s győztes azon pár, mely elsőnek érkezik a czélhoz.

Igen mulattatók továbbá a különféle kötélhuzási nemek párosával, négyesével vagy tömegben (egy egész osztálylyal) végezve. Ilyenek pl. a *kötélhuzás nekifutással*. Ennél a játszókat vagy 10—15 lépés-

nyire állítjuk fel a földön fekvő kötélről s adott jelre az egész csoport a kötélnél rohan s nyomban kezd húzni, ki azt gyorsabban teszi, nagyobb kilátása van a győzelemre. Igen mulattató továbbá a *kötélhúzás terpesztett állásban*, melyben a két ellenpárt háttal áll fel egymásnak úgy, hogy a kötélnél a lábak közé kerül. Vezényszóra valamennyien a kötelet maguk előtt megfogják s rajta vezényszóra előre lépegetve, iparkodik a két párt egymást elhúzni.

Tömeges kötélhúzást igen czélszerűen rendezhetünk *ülőhelyzetben* is. Eppen úgy végeztetik mint állásban, de jóval megerőltetőbb s huzamosabb ideig tart is.

Tájékozással szolgáljon a játékok következő felosztása :

(I—II. osztály.) Futójátékok : Fogó, Körfogó, Kotló és kánya, Vadember, Fehér-fekete, Sánta róka gyere ki, Vadászat, Tolvajűzés stb.

Labdajátékok kis labdával : Hivogató, Futó róta, Frissítő, Kapós, Sintérméta. Középnagyságú labdával : Labda-ugrató. Üres nagylabdával : Szökdelő. Hada-kozási játékok : Kakasviadal, Rabló-pandúr.

(III., IV., V. osztály.) Futójátékok : Üsd a harmadikat, Táboros, Kötelkedő, Csalogató stb. Labdajátékok kis labdával : Távdobálás, Benforgó, Rejlő róta, Hosszú-méta, Körméta stb. Középnagyságú labdával : Labdaverseny, Kanászos. Üres nagy labdával : Öklöző, Határrugó, Várjáték. Tömött nagy labdával : Labdafogó, Labdakergető, Körrugó stb. Hada-kozási játékok : Tömeges birkózás alsó fogásért, Közharcz, Huszáros, Várostromlás, Sánczostromlás.

(VI., VII., VIII. osztály.) Futójátékok a II. csoportból kiválogatandók hasonlóképpen a kis labdával való játékok is. Középnagyságú labdával : Utögető, Nagy-Kótya. Üres nagylabdával : Rugdaló. Tömött nagy labdával : Guruló, Határvédő, Füles labda. Hada-kozási játékok : Láncszakítás, Fogolyszabadító stb.

A tréfás játékok és versenyek valamennyi osztályban gyakorlandók. Ilyenek : Szökdelő futás egy és páros lábon s guggoló állásban. Futás három lábon, Zsákban futás, Kötélhúzás neki futással, ülőhelyzetben, Szökdelő kör stb.

XII. Fürdés és úszás.

A hideg vízzel való mosakodás és folyóvizekben való fürdés ősrégi szokása az emberi nemnek. Ha manapság a művelt emberektől felteszszük, hogy tisztaság okából mosakodnak és fürödnek, nem állíthatnók ugyanazt a régmúlt századok népeiről. Sokkal inkább mondhatnók, hogy ezek a szabadban való fürdést inkább a test edzése, üdülése és friss volta kedvéért használták. Való igaz is ez, mert a hideg fürdő rendkívül edzi, erősíti az idegrendszert, szóval az egész testszerveget. Ezen tulajdonságánál fogva a fürdés a testgyakorlásnak egyik legfontosabb kiégészítő része.

A fürdésnél is éppen úgy mint a tornázásnál a szükséges egészségügyi szabályok betartandók. Így az, a ki gyöngélgedik, ne fürödjék az nap. Hasonlókép tartózkodni kell a fürdéstől nagyobb étkezés után (legalább mig az emésztés tart). A fürdés előtt pár perczig, mig a test lehül, felöltözve pihenjen meg az ember, majd hirtelen levetkőzve minden habozás nélkül azonnal ugorják a vízbe. Kezdők 18°—20° R. vízben fürödjenek s miután testbőrük némiképe meg-edződött, fürödhetnek 12°—16° vízben is. Sőt ennél hidegebb vízben is megfürödhetnek 2—3 percz alatt.

Fürdés után a test jól ledörzsölendő stb. stb. A fürdést és úszást mindenütt, hol iskolák közelében folyó víz van, kötelezővé kellene tenni. Az ifjuság bizonyos időközökben osztályonkint tartoznék fürödni, mely alkalommal 2—3 úszómester vezetése s a tanár állandó felügyelete alatt végezne, a testedzés ezen egyik legegészségesebb nemét.

XIII. Korcsolyázás.

A korcsolyázás a legegészségesebb s egyszersmind a legkedvesebb testedző nemek egyike, mely működésében az egész szervezetre jótékony hatást gyakorol. Kor- és nemkülömbseg nélkül mindenkinek hasznos. Különösen azért is nagyon fontos s elterjedésre kívánatos volna, mert az egyedüli testedzőnem, mely télnek idején a szabadban gyakorolható. Nagy jelentőségéről már a múlt században (1784) fontoson nyilatkoztak, manapság ugyan el van terjedve, de

még nem olyan általánosan, mint a hogy kívánatos volna. Jégpályák legtöbb helyen nagyon könnyen és csekély kiadással berendezhetők, a jégfentartás pedig igen kevés költséggel jár, mely az esetleges jövedelemmel fedezhető is.

Iskolákban mindenütt kötelezőnek kellene lenni a korcsolyázásnak s hivatalból volnának jégpályák berendezendők. Tág iskolai udvarokban, hol megfelelő időben az ifjuság játszani szokott, ugyanott télen idején berendezett jégpályákon még a rendes tornaórák alatt is korcsolyázhatik az ifjuság a tanári felügyelete alatt különösen ott, hol a tornacsarnokok hiányosan vannak felszerelve, vagy éppen hiányoznak.

A hol pedig mostoha helyi viszonyok miatt az iskolai udvaron jégpálya nem rendezhető be, ott az iskolai udvaron kívül, esetleg az iskolai játszótéren létesítendő jégpályán korcsolyázhatik az ifjuság. Iskolákban a korcsolyázás fejlesztése érdekében minden télen lehetőleg egy intézeti korcsolyaverseny rendezendő.

XIV. Vívás.

A vívás azon testgyakorlási nem, mely különféle kézi fegyverekkel, mind támadó, mind védő helyzetben való bánásmódra tanít bennünket. A kézi fegyverek minőségükre tekintve igen különfélék, mégis alapjukban véve a velük való bánásmód szerint, a vívás háromféle nemét különböztetjük meg: 1. Vívást kizárólag vágásokkal, 2. vívást szurásokkal (az ú. n. törvívást), 3. vívást vágással és szúrással vegyest.

A vívás tanulása tompa fegyverekkel történik, miközben a test nemesebb alkatrészei az esetleges sérülések ellen, különféle e célra készült védő eszközökkel befödetnek. A vívás első nyomaival az ókorban találkozunk, a mikor kezdetleges fegyverekkel és ismeretekkel durva alapon fejlődött s a melyben rendszerint a nyers erő diadalmaskodott. Századok multán, kiválóan a lovagkorban a vívás mind nagyobb tekintélyre emelkedett s a 15. és 16. században mondhatni az összes európai művelt nemzeteknél sokban egyszerűsítve előnyösen átalakult. Hazánkban az évszázados harcokban rendkívül kifejlődött a vívás művészete, melyben a magyar nép más harcias nemzetek között méltó helyet foglal el. Újabb idők-

ben az olaszok és a francziák alapítottak új rendszert. Legujabban az olasz iskola sikerei, minálunk is az eddig dívott magyar vívási módot háttérbe szoritotta.

Manapság a vívást nem annyira a tulajdonképeni testedzés kedvéért, mint inkább a kor bizonyos ferde felfogásainak hódolva, ápolják többé-kevésbé szenvedélylyel. Iskoláinkban több könnyen felfogható okokból mint általánosan testképző nemnek nincsen elfogadható létjogosultsága, miért mindenki magán uton tetszése szerint gyakorolhatja. Hiányai mellett, vannak elvitázhatlanul jó tulajdonságai is, melyek miatt gyakorlása nagyon ajánlatos.

XV. Kirándulások.

A szabadban végzett hosszabb séták és kirándulások nagy testedző hatással vannak az emberi szervezetre, miért is mind az egyleti toznázásban, melyben ezen felül az egyleti élet egyik kiváló fejlesztőjeként szerepelnek, mind az iskolai testnevelésben igen fontos szerepkörük van.

Az iskolai kirándulások alkalmából az ifjuságnak bő alkalmá nyílik, kitartó járás és különféle természeti akadályok leküzdésére s ezenfelül rögtönzött tréfás játékok által is, csupa szórakozásból játékonny hatású testedzésre is.

A kirándulások a szemléltetés módszerének alapján, följajzi, természetrajzi s részben történeti oktatás szolgálatában is kiváló paedagogiai fontossággal bírnak. E végből mulhatatlanul szükséges, hogy a kirándulásokban megfelelő számú szakértők is részt vegyenek. A kirándulások télen és nyáron egyaránt osztályonként volnának rendezendők, télnek idején fél, tavasszal és ősszel egész s nyáron több napra terjedő tartammal is.

A kirándulások a czél komolyságához megfelelően mindig csak a szorgalmi időben, vagyis rendes előadási napokon volnának rendezendők, olyformán, hogy az osztályok havonként egyszer felváltva az igazgató által meghatározandó előadási napokon 2—4 tanár vezetése alatt rándulnának ki. Egy és ugyanazon a napon több osztály is kirándulhat.

TARTALOM.

I. A testgyakorlás története	5
a) Ókor	5
b) Középkor	13
c) Ujkor	15
II. A testgyakorlás befolyása a testszerve- zetre; a testgyakorlás célja . . .	33
III. Egészségügyi szabályok a testgyakorlás- ban	35
IV. A tornázás különféle nemei	37
V. Játszó és tornahelyek. Jégpályák. Torna- csarnokok	39
VI. A testgyakorlás felosztása	43
VII. Rendgyakorlatok	43
VIII. Szabadgyakorlatok	60
IX. Szergyakorlatok	70
X. Gyakorlatok a szabadban	87
XI. Játékok	91
XII. Fürdés és úszás	125
XIII. Koresolyázás	125
XIV. Vívás	126
XV. Kirándulások	127

