**12. Szaknyelv és rajzírás**

A gimnasztikai gyakorlatok közlésének két legelfogadottabb formája a szakleírás, illetve a gyorsabb alkalmazást lehetővé tevő rajzírás. A gimnasztika szaknyelve egy sajátos fogalomrendszert, míg a rajzírás egy ugyancsak sajátos jelrendszert jelent. Mindkettő külön –külön is megállja a helyét, de ha nagyon pontos információkat akarunk adni, akkor együtt, egymással összhangban kell nézni őket.

**A szaknyelv jelentősége**

Minden szakmának megvan a maga sajátos nyelvezete, szóhasználata, így természetes igény, hogy a sport és testnevelés területén dolgozó szakemberek mindennapos gyakorlatában is jelen legyen egy, a szakmára jellemző terminológia.

A gimnasztika, egy sportág-független gyakorlatrendszer, ugyanakkor minden sportágban alkalmazzák a mozgásrendszerét, így az egységesen használt gimnasztika szaknyelv ismerete alapvető követelmény a sportszakemberek kommunikációjában.

A szaknyelv alapelveinek ismertetése előtt feltételezzük, hogy a tartásos helyzeteket és a mozgásos elemeket már ismerik a hallgatók.(Derzsy 2004, Honfi 2011)

**A szaknyelv három alapelve a következő**

* az egységesség elve
* a legjellemzőbb sajátosság elve
* a gimnasztikai gyakorlatok leírásának elve

**1. Az egységesség elve**

Az egységesség elve azt jelenti, hogy minden tartásos helyzetnek, minden mozgásnak pontos neve van, melyet minden sportág ugyanúgy használ, ugyanazt a tartalmat jelenti pl. az atlétáknál és a tornászoknál, ill. ugyanazt értik alatta Sopronban, mint Szegeden. Ezzel kizárható a félreértés és a pontatlanság lehetősége
Amennyiben ezen kívül adódnak olyan speciális helyzetek, mozgások, kifejezések, amire a terminológiában nem találunk példát, arra az adott sportág kialakíthatja a saját elnevezését. Gyakran ezeket a neveket, kifejezéseket átvehetik más sportágak is.
A gimnasztika szaknyelvi fejlődését a sporttudomány fejlődése is befolyásolja.

**2. A legjellemzőbb sajátosság elve**

* A legjellemzőbb sajátosság elve azt jelenti, hogy a mozgások megnevezésénél nem szükséges annak összes tulajdonságát, jellemzőit felsorolni, elegendő csak a megkülönböztető és eltérő jegyeket megjelölni. pl. Guggoló támasz
* A test és a végtagok mozgásának irányát nem szükséges megadni, ha azt a legrövidebb úton hajtjuk végre. (Pl. mélytartásból karlendítés magastartásba mozdulatnál felesleges az „előre” irányt megjelölni, mivel ez a legrövidebb végrehajtási mód. Ha ettől eltér, akkor azonban meg kell határozni az eltérő irányt pl. mélytartásból karlendítés oldalt magastartásba)
* Mindkét karral vagy mindkét lábbal végrehajtott mozgásoknál nem szükséges a többes számhasználata, vagy a „páros” megjelölés, de ha csak az egyik végtaggal végezzük a mozgást, akkor meg kell nevezni azt a végtagot, amelyikkel az elmozdulás történik. (pl. jobb láblendítés előre vagy bal karkörzés hátra stb.)
* A gyakorlatok meghatározásában az általános, a magától értetődő tulajdonságokat nem kell megnevezni.(Például: terpeszállás magastartás helyzetben felesleges a nyújtott kart megnevezni, vagy azt, hogy vállszélességű a terpesz, ill. azt sem, hogy a tenyerek nyújtott ujjakkal egymás felé néznek, mivel ezek megszokottak, elfogadottak.)
* A kar/lábkörzéseket vagy a kar/láblendítéseket egyértelműen nyújtott karral/lábbal kell végrehajtani, és nem kell külön meghatározni a tempóját sem, mivel a lendítés, illetve a körzés kifejezésben benne van, hogy a mozgást lendületesen, élénk tempóban szükséges végrehajtani.
* Ha a gyakorlatban a karral vagy lábbal egymás után végzünk mozgást felváltva, akkor a „váltogatott” kifejezést használhatjuk.(Pl. váltogatott karlendítés előre.)
* A fogásmódot csak akkor szükséges megnevezni, ha az a megszokottól eltér, nem jellemző a szerre.(pl. tornabotnál, bordásfalnál a legjellemzőbb fogásmód a felső madárfogás). Ha ettől eltérő a fogásmód, akkor meg kell határozni (pl.: bordásfalon mellső függés alsó madárfogással).
* A testnek a szerhez való viszonyát is csak akkor kell pontosan megjelölni, ha az az adott szerre nem jellemző (pl. bordásfalnál a mellső oldalállás a megszokott, elegendő, ha csak azt mondjuk, hogy oldalállás a bordásfalnál).

**A gyakorlatok szakleírása**

A szakleírás célja az egyöntetűség, a pontosság, az egyforma értelmezés, rövidítéseket (pl. Kh., 2x, ü. stb.) ezért nem is alkalmazunk. A gimnasztikai gyakorlatok leírása meghatározott sorrendben történik, mégpedig:

1. A gyakorlatnak **címet** kell adni (jelölni kell, hogy kinek szól a gyakorlat, és milyen gyakorlatról van szó, például szabadgyakorlat az általános iskola 6. osztályos tanulói számára, vagy botgyakorlatok serdülő II. osztályú tornászlányok részére stb.). A cím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.
2. A gyakorlatnak **alcímet** is kell adni

Pl.: a dolgozó, működő testrészekre kifejtett hatás, mindig a következő, formula szerint

- nyújtó hatású kargyakorlat

- erősítő hatású hát és nyújtó hatású oldalgyakorlat stb.

A. gyakorlat blokk

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok

Az alcím leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

1. A **kiinduló helyzetet** pontosan meg kell nevezni (a testhelyzet megnevezése; társhoz, szerhez való viszony leírása; kartartás, kéztartás, lábhelyzet, törzshelyzet, lábfej helyzetének megjelölése). A kiinduló helyzet leírása után ne tegyünk semmilyen írásjelet.

Pl. Kiinduló helyzet: terpeszállás, bal kar magastartás, jobb kar mélytartás.

Pl. Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás.

1. A **mozgásütem** vagy **ütemcsoport** számának, sorszámának jelölése. Az ütem vagy ütemcsoport száma után kettőspontot teszünk.

Pl.: 1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer,

3–4.ütem: az 1–2. ütem ellenkezőleg.

1. Az egész test, vagy testrész **mozgás**ának pontos és rövid **megnevezése**, szigorúan az alábbi sorrend szerint:

- meg kell nevezni a test és a testrészek mozgását (pl. *karkörzés*),

- meg kell határozni a mozgás irányát (pl. karkörzés *előre*),

- meg kell jelölni a mozgás nagyságát, kiterjedését, mennyiségét, utánmozgások számát (pl.

karkörzés előre *kétszer*),

- meg kell nevezni a mozgás befejező helyzetét, amennyiben az szükséges,

- jelölni kell a mozgásütem, ütemcsoport megismétlését, ellenkező irányba történő

végrehajtását is, amennyiben az szükséges.

1. Jelölni kell a gyakorlatrész **ellenkező irányba történő végrehajtását.** Ha a gyakorlat mindkét oldalra szimmetrikus alapformákat tartalmaz, az egyik oldalra leírt gyakorlat, gyakorlatrész befejező helyzete után (a pontosvessző után!) az „ellenkezőleg is” kifejezéssel utalunk a szimmetrikus másik oldalra történő végrehajtásra

Pl.: 1–2. ütem: törzshajlítás balra kétszer; ellenkezőleg is. Ez egy 4 ütemű gyakorlat!

1. A gimnasztikai gyakorlatok leírása során pontosan jelölni kell az **elemek kapcsolatait** is. Ismerünk egyidejű és egymás utáni kapcsolatot.

***Egyidejű kapcsolat*** az, amikor a tanuló különböző testrészei egyszerre, egy időben hajtják végre a különböző mozgásokat.

Az egyidejű mozgások leírásánál az alapformák végrehajtási sorrendjét követjük, azokat vesszővel választjuk el. Az egyidejű kapcsolat szakleírása során először mindig a hangsúlyos tartalmat adó fő gyakorlatelemet kell jelölni, és ahhoz a másik elemet ,,-val, -vel” raggal kell kapcsolni.

Pl.: felugrás karlendítéssel magastartásba.

Ha ezen kívül még más testrész is részt vesz a mozgásban, az újabb egyidejű kapcsolatot is ,,-val, - vel” raggal, míg az utolsót már „és” kötőszóval kapcsoljuk az előzőekhez.

Pl.: felugrás, karlendítéssel magastartásba és láblendítés előre.

Az egyidejű kapcsolat leírásakor az egyes testrészek mozgását (a hozzá tartozó jellemzőkkel együtt) mindig vesszővel választjuk el a másik testrész mozgásától, a ,,-val, -vel” kapcsolat jelölésekor. Az „és” kapcsolat során nem kell vessző. Például törzshajlítás jobbra, bal térdhajlítással és karlendítés magastartásba.

***Egymás utáni kapcsolat.*** Az egymás utáni kapcsolat során az egyes alapformákat a végrehajtás

időbeni sorrendjében kell leírni, és azokat pontosvesszővel választjuk el egymástól.

Utoljára a **befejező helyzet**et kell megnevezni. A befejező helyzet után pontot kell tenni. A

gyakorlat befejezését a „pont” jelenti!

A gyakorlat leírása végén jelölni kell az egész **gyakorlat megismétlésének számát**

Pl.: 1–8 ütem ötször.

Példa egy szabadgyakorlat sorozat szakleírásának formájához.

**Cím:** pl. Általános bemelegítés úszók részére.

Alcímek: (pl.)

1. gyakorlatblokk

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok

1. gyakorlat: nyújtó hatású a térdízületi hajlítókra

Kiinduló helyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás

1–2. ütem: törzshajlítás előre és bokafogás;

3–4. ütem: törzshúzás a láb közé;

5–7. ütem: mozgásszünet;

8. ütem: törzsemelés kiinduló helyzetbe.

2. gyakorlat: nyújtó hatású a csípőízületi közelítő izmokra

3. gyakorlat:…

2. gyakorlatblokk

B. Keringésfokozó gyakorlatok:…