**Kedves Sportszakkörös Tanulók!**

Ez alkalommal a **gimnasztikáról** írok számotokra.

Miért is lehet fontos, hogy tudjunk egy-két dolgot erről a sporthoz, az egészséghez szervesen hozzátartozó módszerről?

A ma korunk életvitele sajnos nagyon mozgásszegényes. Ennek hiánya pedig számtalan betegség forrása lehet.

Ilyenek pl.: a *magas vérnyomás* kialakulása már felnőtt kor korai szakaszában,

az *elhízás,* mely magával hozza a *cukorbetegség* kialakulását

a **szív betegségek** megjelenése *(szívritmus zavar, sűrűvérűség, stb*)

Mindezek pedig közrejátszanak a *rossz közérzet* kialakulásában, ami megint sok - sok problémát okoz életünkben.

Fentieknek és szinte minden betegség megelőzésének egyik legfontosabb módja a jó kedély. Ezért fontos minél többet **mosolyogni!** Legyen az arcotokon mindig kedves mosoly, még akkor is ha egyedül vagytok. Mosolyogjatok magatokra. Ez nem kimosolygása magadnak, hanem a jó kedély alapja, az pedig mind - mind a fentiek megelőzését eredményezheti, sőt eredményezi.

Egyik virológus kutatóorvos is azt javasolja, hogy sokat mosolyogjunk akkor ez a mostanság oly sok gondot okozó covid vírus ellen is fontos „gyógyszer”. *Ráadásul ingyen van, míg a gyógyszerek drágák. Nincs olyan gyógyszer, amelynek nem lenne valamilyen mellékhatása ami károsodást okoz a szervezetünkben.*

Koncentráljunk most e két dologra. Egyik a gimnasztika, másik a mosolygás.

A mosolyt nem kell tanulnotok, veletek született, csak ne felejtsétek el használni

A gimnasztikát, viszont igen. Ezért, ahogy az első mondatomban írtam foglalkozzunk vele. Küldeni fogok szépen felépített gimnasztikai gyakorlatokat. Ahhoz, hogy tudjátok használni, először általánosságokat kell tudnotok erről a tevékenységről. Hiszen sportszakkörösök vagytok.

**GIMNASZTIKA**

A gimnasztika a tágabb, hagyományosabb értelemben vett torna egyik gyakorlat típusa. A természetes gyakorlatokkal együtt ez az előkészítő gyakorlatok csoportjába tartozik. Ma is, ha valaki gimnasztikai gyakorlatokat végez, inkább mondjuk, hogy tornázik, mint hogy gimnasztikázik. A testnevelés óra és a sportolás elengedhetetlen tartozéka, kiegészítője, előkészítője. Az előkészítő gyakorlat elnevezéséből is következik, hogy a testnevelés óra fő részét, az edzést, a sporttevékenységet készíti elő, azaz a bemelegítést valósítjuk meg általa, általánosan és speciálisan. Képességek fejlesztésére is kiválóan alkalmas, kiemelten az erő és a hajlékonyság fejlesztését lehet említeni, de minden motoros képesség fejlesztésére felhasználható.

A gimnasztikából alakult ki és vált sportággá a ritmikus gimnasztika (RG), de alapja az aerobiknak és a fitnesznek is, valamint tornagyakorlatok összekötő elemei is lehetnek (talaj, gerenda).

**Jellemzői, értékei:**

- A szervezetre kifejtett sokoldalú (mindenoldalú) hatás. Minden izomcsoport és ízület bemelegítésére és fejlesztésére (erősítés, lazítás, nyújtás) alkalmas.

- A felhasználás jól lokalizálható, külön-külön, kisebb-nagyobb izomcsoportra, vagy több izomcsoportra és ízületre.

- A megterhelés is pontosan szabályozható, a felhasználás célja és az adott személy figyelembevételével.

- Eszköz nélkül és szinte bárhol (szobában, szabadban, tornateremben, tanteremben stb.) alkalmazható.

**A gimnasztikai gyakorlatok fajtái:**

- Szabadgyakorlatok (eszközök, szerek, kéziszerek és társ nélkül).

- Páros- és társas gyakorlatok (párokban vagy többen együttműködve).

- Kéziszergyakorlatok (felfújtlabda, tömöttlabda, fabot, ugrókötél, kézisúlyzó, gumikötél, homokzsák, babazsák stb.).

- Szergyakorlatok (pad, bordásfal)

**A gimnasztikai gyakorlatok csoportosítása:**

- Az izomműködés jellege szerint.

- Az izomcsoportokra kifejtett hatás szerint.

- A test részei szerint.

Az izomműködés jellege szerint lehet: aktív, passzív.

Aktív a gyakorlat, ha saját izomerőnket, izomműködésünket használva végezzük a mozgást.

Ezek lehetnek erősítő és nyújtó, dinamikus és statikus gyakorlatok.

Passzív a gyakorlat, ha az aktív munkát a társ vagy más erő közreműködésével végezzük.

Ezek statikus vagy dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok lehetnek.

Az izomcsoportokra kifejtett hatás szerint lehet: erősítő, nyújtó, ernyesztő.

**Erősítő hatású gyakorlatok:**

- Dinamikus (izotóniás). Az izmok összehúzódnak, ezáltal a tapadási és eredési helyük egymáshoz közeledik. Pl.: Karhajlításnál a kétfejű karhajlító izom összehúzódik, ezáltal behajlik a kar.

- Statikus (izometriás). Az izmok megfeszült állapotban vannak, nem történik elmozdulás. Pl.: Mellső fekvőtámaszban a legtöbb izomcsoport megfeszült állapotban van, hogy a testhelyzetet megtartsák. Nagyon jelentős a hasizmok feszülése, emiatt ez egy statikus haserősítő gyakorlat.

- Auxotóniás (az előző kettő keverve) Izomfeszülés mellett jön létre az elmozdulás, mozgás.

**Nyújtó hatású gyakorlatok:** az izmok ellazulnak és megnyúlnak (hosszabbodnak).

- Aktív gyakorlatok: Az izomnyúlást az antagonista izom összehúzódása hozza létre.

- Passzív gyakorlat: Más erő (pl.: külső erő, egy közreműködő társ) vagy más testrész izomzata (pl.: hason fekvésből törzshajlítás hátra karnyújtással) hatására jön létre.

**Ernyesztő gyakorlatok:** Az izmok teljes ellazítása. Végezhetjük nyugalmi állapotban, pl.:

hanyatt fekvésben, illetve végtag „rázogatással, ejtegetéssel”. A relaxáció az autogén tréning alapja.

A test részei szerint lehet: nyak-, kar és váll-, törzs- (has, hát, oldal) és lábgyakorlat.