

## **Alsó tagozatos tornaszakkör**

A 2014-2015-ös tanévben heti 2 óra a szakköri idő. Helye az iskola kis tornaterme.

A csoport összetétele vegyes, másodikosoktól negyedikesekig jönnek a gyerekek, fiúk lányok vegyesen.

Az előző évből nagyon kevesen maradtak, mert felső tagozatosak lettek, így nagyon az alapokról kellett kezdeni az évet. Az állapot felmérés után a tornánál kihagyhatatlan nyújtásokkal, alapelemekkel kezdtük az évet.

Az alapelemek közé tartoztak a különböző lépések, szökdelések, kartartások. Ezek után a látványosabb elemek felé fordultunk, mint a gurulóátfordulások előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből indulással és érkezéssel könnyebb és nehezebb kényszerítő eszközök segítségével. Ezeket nagyon szerették és szorgalmasan gyakorolták még otthon is.

Folyamatosan tanultuk és a képességekhez igazítva gyakoroltuk a kézenállást, fejenállást, kiszúrásokat, cigánykerekét.

A tanult elemekből összeállítottunk egy bemutató talajgyakorlatot, amit az év végi iskolanapokon szeretnénk bemutatni.

Lassan bevezettük a gerenda alapjait is igaz, még csak a svédpad magasságában a sérülések elkerülése és a bátorság fejlesztése miatt.

A foglalkozásokon nagy szerepe van a segítségadás megtanulásának, mert így könnyebben, bátrabban tudnak dolgozni a gyerekek.

Az órák jó hangulatban telnek és a végén általában játékkal záródnak.

Bíró Vera