



A mellúszás első nagymedencés, mélyvízes gyakorlásainak megszervezése.

## *A mellúszás nagymedencés foglalkozásának első alakzatai*

A mellúszás kar- és lábtempóját siklóval, lehajtott fejjel megtanulták tanítványaim. A levegővétel első kísérletein is túl vagyunk a tanmedencében. A befűjtásos légzés egyhelybeni végrehajtása sem gond. Ennek ellenére a helyes légzés kartempóval mégsem valósul meg. A gyerekek közül sokan kiemelik a fejüket a víz alól, mégsem történik meg a légcseré. Tátogással imitálja a tanuló a levegőcserét. A rákényszerítés egyszerű kéréssel nem sikeres. Majd az első nagymedencés kísérletek hoznak egészen jó eredményeket!

A tanulókat a nagymedencében a faltól a kötélhez úszatjuk és vissza. A kötélhez úszatás még csak sikeres, azonban a visszaúszással van a gond. A kötélről vissza nem tudnak elrugaszkodni, ezért több tempó szükséges a visszaúszáshoz.

Az első kísérletek alkalmával háton lábbal úszassuk vissza őket. Ezért is nagyon jó a hátúszás ismerete, mert nagyobb biztonságban érzik magukat. Ezzel a gyakorlat feszültségmentes lesz.

A nehézség akkor áll elő, amikor sok a gyermek a paron, és egyszerre érik el a kötelet. Ekkor valamennyien abba kapaszkodnak, emiatt a kötél mélyre merül. Megijednek, ezért ösztönözni kell őket, hogy azonnal induljanak vissza a falhoz.

A gyakorlat menete tehát a következő:

A tanulókat a medence szélén, arcra a víz felé, kartávolságra felállítjuk.

Minden második gyereket a szomszédja mögé állítunk, ezzel a páros gyakorlat megvalósítható. Az így felállított párok oldalirányban egymástól biztonságos távolságra kerülnek, vagyis nem úsznak egymásra, nem zavarják egymást.

Néhány alkalommal így végeztessük a gyakorlatot. Ezt követően kell kísérletet tenni a visszaúszatásra ellen. Hangsúlyozni kell a levegő víz alatti kifűjtését! A kötélbe kapaszkodás és a rövid távú visszaúszás sok-sok ismétlése rávezeti őket a nyugodt légcserére.

Azokat a gyerekeket, akik rövidebb idő alatt sajátítják el a helyes mozgáshoz tartozó légcserét, a segéderővel félmedencés hosszában úszásra visszük. Az edzések során egyre többen úsznak hosszában. Azért szükséges a szélső pályán úszatni, mert így a segéderők elérhető távolságban vannak. Egy sikertelen légzés leállíthatja a tanítványunkat, és ekkor segítségre szorulhat. Van ugyan eszközük a falhoz jövetelre, hiszen hátton már tudnak úszni.

A sok félhosszú úszás alatt észre lehet venni azokat a tanulókat, akik nagyobb biztonsággal úsznak már mellúszásban. Ezeket már akár a kötél mellett, a második pályán is foglalkoztathatjuk.

A kötélhez úszó félős gyermekekkel vagy kevés edzéssel rendelkezőkkel továbbra is meg kell tartani a nyugodt, feszültségmentes gyakorlatot.

A fentiekben ismertetett formációkra a nagy létszám miatt van szükség.

## A mozgástanulást elősegítő, hang nélküli jelzések alkalmazása

A négy úszásnemre jellemző mozdulatokat külön-külön mutatom be.

A vízben tartózkodó a legtöbb esetben nem hallja az edző szóbeli utasításait. Vagy azért, mert a feje víz alatt van, vagy a fején lévő úszósapka ezt nem teszi lehetővé, vagy a tanítvány messzebb tartózkodik tőle, esetleg a környezeti zajok nem teszik lehetővé a magyarázatok hallását. Feltétlenül jó megoldás, ha az edző kialakít egy jó jelző, mutogató, a helyes mozgásra figyel-

meztető rendszert, amellyel javíthat a fentiekben felsorolt körülmények között is. Ezeket a jelzéseket lehet karral, lábbal vagy akár testtartással, mozgással is mutatni. Lehet olyan jelzés is, amikor az edző a helytelen mozdulatot mutatja be. Az alábbiakban bemutatottakon kívül számtalan hiba lehetséges, amelyre még nincs jelzésforma.

A jelzéseket a tanulókkal az alkalmazások előtt meg kell ismertetni.

### Hátúszás

Az úszó a combtól emelkedő karját nem felfelé, hanem oldalirányban viszi.

*Az edző kifordított tenyérrel, magasban tartja a karját szorosan a füle mellett. A tartás ideje legyen legalább tíz másodperc.*



Az úszás közben az úszó kissé ülőtartásban van.

*Az edző egymás mellé helyezi a két kezét, tenyerekkel felfelé tartva. Mintha alulról simogatna valamit, szétnyitó mozgást végez az alkarokkal. A tenyerek vízszintes síkban mozognak.*

