

# Dolgozzunk a testtel és mindkét agyféltekével játékosan!<sup>1</sup>

*Alternatív sportágak bevezetése iskolánkban*

CSÁSZÁRNÉ JOÓ GYÖNGYI

joogy58@gmail.com

*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskola  
Napközi Otthonos Óvoda, Szeged*



**Kulcsszavak:** *turuljáték, mediball, roliqui, irradiáció, sportjáték*

A 2012-es Kerettanterv lehetőséget biztosít új sportágak bevezetésére az általános és középiskolákban egyaránt. Az alternatíván szabadon választható szabadidő sportágak közül kettőt mutatok be: a szegedi **turuljátékot** és a kínai roulyqiu (ejtés: rolicsi), Magyarországon elfogadott nevén **mediballt**, melynek bevezetése megvalósult iskolánkban.

## **Turuljáték**

Rövid történetéhez hozzátartozik, hogy mivel ismerjük a feltalálóját – Halácsy Antal játék-, torna- és vívómestert –, így bármennyire is szegedi a játék, ezért nem népi játékról van szó, hanem egy sportjátékról, mely a 113 év alatt versenysporttá fejlődött. Szabályait 1903-ban adták ki először, és ezzel hivatalosan is a harmadik bejegyzett labdajáték lett Magyarországon a tenisz és a labdarúgás után.

A második szabálykönyv 1958-ban jelent meg, dr. Thékes László jóvoltából. Az 1950-es és 1960-as években élte a játék virágkorát, akkoriban röptenisz néven. A Tisza-parton a fürdőzők kedvenc játéka volt, munkahelyi csapatok szerveződtek, baráti társaságok alakultak a Partfürdőn és Városi Bajnokságokat játszottak rendszeresen kopott teniszlabdáikkal és különleges faragású ütőkkel.

Az 1990-es évek eleje óta éli reneszánszát a játék, amely sehol máshol nem maradt fenn csak Szegeden, kiskertekben, a Szikin és a Gyermekek Kórház területén.

2004-ben jelent meg *A röptenisz avagy a turuljáték 100 éve Magyarországon* című könyvem, mely összefoglalja a játék történetét és a legújabb versenyszabályokat is.

A sportjáték eszközigénye minimális. Egy 2 méter magas háló felett játsszák egy keményfából esztergált ütővel, melynek nyele az idők folyamán megrövidült, az ütő felülete pedig koncentrikus körökkel mélyen barázdált lett. A pálya mérete 5x10 méter, felülete

---

<sup>1</sup> Elhangzott előadásként a Hagyományok és újítások a köznevelésben és a gyakorlati képzésben – Vezető pedagógusok és szakmódszertanosok országos módszertani konferenciáján, Szekszárd, 2016. október 14–15.

azonban változatos lehet, a döngölt ártéri iszaptól kezdve, a homokon és fűvön át, a betonig sok minden lehet szabadtéren és teremben egyaránt.

A turuljáték szabályai könnyen elsajátíthatóak, bár egyediek, mert itt az adogat, aki az előző labdamenetet elveszítette. Ebben különbözik minden más sportágtól, így egyedi taktikát igényel. A játsszákat 6 pontig játsszák, két pont különbséggel. A versenyjáték kategóriái nemcsak korosztály és nem szerintiek, hanem egyéni, páros és vegyes párosok színesítik a bajnokságokat.

Legnagyobb éves rendezvényünk városunk huszonkétszeres bajnokának, Dr. Harsányi Géza gyermekorvos emlékére kiírt versenyünk, melyet halála óta minden tavasszal megrendezünk évadnyitó bajnokságként Szegeden. (ld. [www.turuljatek.hu](http://www.turuljatek.hu)) A város legjobbjai a senior kategória versenyzői. A senior játékosok előnye abból származik, hogy ők már fiatal korukban találkoztak a játékkal a Tisza-parton, így egészen más stílusban játsszák a játékot, mint a mai fiatalok bármilyen előképzettséggel rendelkezzenek is.

Maga a játék a röplabda, asztalitenisz és tollaslabda sportági elemeivel rokon, még is sajátos ütősfajtákat igénylő élvezetes játék, mely felnőtt korban is könnyen elsajátítható. Igazi családi játék, ezért látható manapság is sok kiskertben, főleg szabadtéren Szegeden.

Testnevelő tanárként fontosnak tartom, hogy hallgatóim és tanítványaim tömegesen megismerjék ezt a régi sportágot, mely reneszánszát éli napjainkban. 1998 óta a rekreáció-testnevelés szakos hallgatók tantárgyként tanulják. Iskolámban évente 200 fő ismeri meg ezt a sportjátékot, a teljes 7. évfolyam. Eszközök birtokában nemcsak sportnapokon, hanem az ÖKO témahét kapcsán az 5. évfolyamos tanulóink is megismerik. Szakvezetőként a testnevelés tanításának módszertani gyakorlata során 2003 óta nemcsak az MSc nappali, hanem a levelező szakos hallgatók is megismerik ezt a választható szabadidős sportágot, s reményeim szerint magukkal is viszik saját városukba és iskoláikba a játékot. (Kistelek, Kiskőrös, Szolnok, Nagykanizsa és Budapest iskolái, ahová már kerültek turulütők.)

A játékot nagyobb nyilvánosság előtt először 1994-ben a Nemzetközi Testnevelő Tanári Konferencián mutattuk be Budapesten, az akkori Testnevelési Egyetemen. Így jutott el a játék az olaszországi Torinoba, ahol az ottani egyetemen rendszeres edzéseken játsszák maguk a tanárok. 2006-ban a finnországi Vierumakiban is hódított az Európai Testnevelő Tanári Konferencián a szakemberek között. 2015 óta tavasztól őszig az USA-ban New York (Coney Island) strandján is játsszák minden vasárnap délután a játékot. Nemzetközi szakmai kapcsolataim révén a következő országokba jutott még tudomásom szerint turulütő: Kanada, Svédország, Finnország, Belgium, Hollandia, Dánia, Horvátország.

A játék módszertanát tekintve alsó tagozaton játékosan és alacsonyabb háló felett szivacsabdával és könnyebb, gyerekeknek szánt ütővel érdemes elkezdni. 10 -11 éves kortól lehet teniszlabdára váltani, és a fajsúlyát tekintve nehezebb ütőkkel edzeni. Egy turuljátékos hamar elsajátítja az ütéseket, nyeséseket, csavarintásokat. Kevés labdaérzéssel is élvezetes játékot indukál, sőt életre szóló sikerélményt adhat.

## Mediball

Magát a sportágot 1991-ben szabadalmaztatták Kínában. A Tai Chi finom mozdulatait megtartva azonban modern elemekkel ötvözve épül fel mozgásanyaga. Ez a labdajáték nem más, mint a harmónia megjelenítése az esztétikus mozgásban, mely mindhárom dimenzióban, többnyire kellemes zenére történik. Kezdő szinten egy speciális ütővel és egy labdával a formagyakorlatokban sajátítja el a technikát az egyén. A gyakorlás, de a ver-

senysport során is körkörös mozdulatokkal elkapások történnek és az ív megtartása mellett visszalendítések tarkítják a játékot háló felett, adott területen a haladóbb szinten.

Az ütő kerete készülhet karbonból, alumíniumból vagy műanyagból. Az ütő könnyű és viszonylag rövid nyelű, melynek keretébe háló helyett egy lyukakkal ellátott szilikongél került. Az ütő feje kör alakú, átmérője: 26 cm, hossza 55 cm. Tehát jóval rövidebb a tollaslabdaütőnél. A labda teniszlabda nagyságú, átmérője 5,5 cm, súlya 55 gramm, többnyire tengeri homokkal és levegővel feltöltött tömör labda, melyet a játék szabályainak megfelelően az ütőn kell tartani az ívelt mozgás közben a formagyakorlatok során. A gyakorlatok végezhetőek jobb vagy balkézrel, mindkét kézzel a labdát végig az ütőn tartva. Igen nagy figyelmet és kitartó koncentrációt igényel, ugyanakkor a monoton mozgásokat kiválóan oldja. A mediball módszertanára jellemző, hogy egyénileg, párban, és kis vagy nagy létszámú csoportban egyaránt élvezetes szórakozást nyújt.

Érdeklődés szerint választhatók az előre koreografált „kötött” formagyakorlatok vagy a nagyobb szabadságot nyújtó kreatív „szabad” gyakorlatok köre bizonyos technikai tudással. A versenysportban pedig korosztályok és nemek szerinti bontásban egyéni, páros és vegyes páros kategóriákban indulhatnak országos bajnokságon a mediballjátékosok.

A mediball tehát egy különleges élményeket nyújtó, modern sport. Olyan mozgásművészeti forma, melynek jellemzője, hogy kellemes körülmények között, teremben vagy a természetben az emberi intelligenciának, a mozgás kreativitásának megjelenítése történik egyéni és csapat szinten egyaránt.

A mozgás tanulása során különféle egyedi módszerekkel a résztvevők maguk érik el a flow állapotot, mely az önkifejezés magasabb szintje. A mozgástanulás gyakorlása során az idegpályák bejáratódnak, az agy irradiációs képessége hat mindkét agyféltekére, hiszen a másik kézzel is megtanulja a sportoló a formagyakorlatokat. Variációk: egy ütő egy labda, két ütő egy labda, két ütő két labda alap és haladó szinten történő mozgatása a formagyakorlatok vagy a kreatív mozgás során.

A gyakorlás során új magatartásformák alakulnak ki a tanulóknál, mely a viselkedésükben is megnyilvánul. (pl. az eddig szorongó egyén a zene hatására oldódik, majd ahogy ügyesedik, sikerélményt kap, lelkiileg megerősödik.) A kreatív mozgás elsajátítása lehetőséget nyújt az egyén saját képességeinek figyelembe vételével a kreatív mozgás fejlődésére. Amikor a mediballversenyző eredményessé válik, az elvégzett munka a személyiségében is változásokat hoz, mely az élet egyéb területein is megnyilvánul majd (pl. új szokásokat alakít ki magának, a régiakat felülvizsgálja, szükség szerint átalakítja).

A formagyakorlatok szintjéről ellépve a játéknak létezik versenyszintje is, melyet egy 170 cm magas háló fölött játszanak egyéni és páros játékban egy kb. tollaslabdapálya nagyságú területen. A játék rendszeres gyakorlásával sok pszichés hozadék is járul nem csak a sportoló számára (pl. új versenyzési kultúra születik, új szurkolói magatartás alakul ki, a sportélmények új típusú megélése történik.) A mozdulatok könnyedek, lágyak, nincs benne agresszió. Jellemző az örömezzet, a támogató együttműködés, egyfajta katarzisz közös megélése a közösen végzett formagyakorlatok alatt is.

A mediball alkalmas arra, hogy a sportági technikák segítségével felismerjük a természeti törvényeket (pl. a centrifugális és centripetális erők hatását és kölcsönhatását, magát a gravitációt kihasználva). A teret és saját testünket tengelyekkel, irányokkal és a labdára ható gravitációval jellemezhetjük. Az összefüggéseket megérezve és megéreztetve saját testi megtapasztalásából tanul legtöbbet az egyén, és gyakorolja be a tökéletes testi pozíciót mindkét kézzel egyaránt. Amikor a játékos egymás után rajzolja a köríveket a le-

vegőbe a lágy Tai Chi mozdulatokkal, mintha erő nélkül harcolna az erővel. A labda a fizikai erők hatására az ütő felületén marad, ehhez kell a játékos ügyessége.

A helyes pozíció meghatározó az életfolyamatok és az egészség szempontjából is. A pontos mozgások térben és időben is rendezettek, a testrészek egymáshoz képest szabályozottan és meghatározott pillanatban mozdulnak el a begyakorolt forma szerint. A figyelem és annak folyamatos fenntartása, kiterjesztése sok pszichés hozammal jár.

Mentortanárként fontosnak tartom az új lehetőségek bemutatását és fokozatos bevezetését is, így került be tanmenetünkbe a mediball, mely Kínából indult hódító útjára, ahol 10 év alatt nemzeti sporttá vált. A játék alkalmas mindkét agyfélteke fejlesztésére, a motorikus mozgás szinkronicitására, egyben a stressz oldására is. A zenére végzett harmonikus mozgásnak sok előnye van, és nemcsak a szépérzékét fejleszti, hanem egyúttal a kreativitást is.

### Mediball jelentősége az oktatásban

A mindennapos testnevelés kapcsán lehetőségünk van bevezetni a tanmenetbe:

- különböző korosztályok számára ajánlható (10–18 éves korig)
- az alapképzést követően a pedagógusok nagy biztonsággal tudják alkalmazni
- teremben és szabadban is gyakorolható
- biztonságos sportjáték (sérülés- és balesetveszély minimális)
- egyidejűleg több készség fejlesztésére alkalmas (sokoldalúan használható)
- önkifejezésre és kreativitásra nevel a mozgás által (önmotivációt ad)
- az alapok elsajátítása után a gyerekek szívesen játsszák (motiváltság növekszik)
- a feladatokban való önkéntes részvétel könnyen elérhető (belső hajtóerő alakul ki)
- a túlsúlyos/kevesbé ügyes gyerekek számára is élvezetes (sikerélményt nyújt)
- a könnyített testnevelésben résztvevők számára is ideális

Milyen képességeket érint?

- kiváló mozgáskoordináció fejlesztő, összekapcsolja a két agyféltekét,
- alkalmas a figyelem és a koncentráció edzésére, fejleszti a képzelőerőt
- fejleszti az egyensúlyérzéklet, javul a térérzékelés, mely csökkenti a balesetek kockázatát
- azonnali visszacsatolás, ha a labda leesik az ütőről
- sikerélményt ad, mely tartós belső motivációt eredményez
- fejleszti a szépérzéklet és esztétikai élményt nyújt az egyén és környezete számára
- javítja a kommunikációt és az együttműködést a csapattársak között
- önismeretre tanít, fejleszti az én- és a testtudatosságot
- a fizikális, mentális és érzelmi intelligencia szinkronicitása jön létre a gyakorlóban
- javítja az érzékszervek és a mozgásszervrendszerek kapcsolatát

A kötelezően végzett gyakorlatok eredménye a figyelem és a testtudatosság fejlődése, mely támogatja a testtartáshoz kapcsolódó problémák felismerését és korrigálását. Maga a javulás sok esetben a gyakorlás „mellékhatása”, amely tudatos alkalmazással tovább fejleszthető.

### **Szabadidősport, tömegsport – úgy fejleszt, hogy közben szórakoztat!**

- kiválóan alkalmas a szabadidő hasznos eltöltésére, szabadban és zárttérben egyaránt használható
- finoman átmozgatja az egész testet, alkalmas prevenció és rehabilitációs célokra is
- biztonságos, és mentes a durva és agresszív megnyilvánulásoktól
- alkalmas a flow állapot megélésére
- nyugodt, kiegyensúlyozott belső állapotot eredményez, kiváló a stresszoldó hatása

### **Versenysport, mint kiegészítő sport**

- önálló versenyrendszerrel működik, kategória és korosztályos bontásban
- három generáció számára biztosít edzés- és versenyzési lehetőséget
- javítja a generációk együttműködését és tapasztalatcseréjét
- támogatja a családban végzett közös sporttevékenységet és javítja a kommunikációt
- kiegészítő sportágként alkalmas bemelegítésre, illetve levezetésre (pl. karate)
- célzottan részképességeket fejleszt
- kifejezetten jól alkalmazható mentális készségek fejlesztésére
- kiváló jellemformáló és szokásalakító hatása van
- a versenyzői és szurkolói intelligenciát is fejleszti

### **Stresszoldás, meditáció**

- a helyesen végzett mozgás tökéletes ellazultságot eredményez
- a szabályos, lágy ívek és a centrifugális erő nyújtó hatása, a légzés szabályossága, a felesleges erőfeszítéstől mentes cselekvés mind a rendezettség és kiegyensúlyozottság felé viszi a gyakorlót
- a flow állapot összes ismérve rövid időn belül átélhető és tapasztalható
- minden gyakorlati metódus természetes és az emberi intelligenciát célozza meg, ezért is biztosít gyors és örömteli fejlődést
- a meditáció új keletű az iskolai oktatásban, sokszor nehézséget okoz a pedagógusok számára is. A mediball kiváló lehetőséget teremt, mert keleti ideológiától mentesen képes a témát mélységében feldolgozni, módszerében gyors és eredményes.
- különleges élmény a mediball gyakorlása során, hogy mind a gyakorló, mind a néző ellazult állapotba kerül

A mediball és a turuljáték is alkalmas a sokoldalú képességfejlesztésre, segíti a koncentrációt, valódi haszna pedig más órákon is megmutatkozik például a finommotorikában és a gyerekek hangulatában. Ezek az új sportágak oldják a monotonitást, megfelelő önuralmat igényelnek, fejlesztik az egyensúlyérzéklet és mozdulatgyorsaságot, harmóniát teremtve azon az órán, ahol a zene végig jelen van. A sportágak hozadéka az esztétikum mellett, hogy bizonyosan pozitívan hat a gyermekek személyiségfejlődésre.

A mediball kortól és nemtől függetlenül gyakorolható egészen kicsiktől a szépkorúakig. A gyakorlás maga kifejezetten stresszoldó hatású, ezért nemcsak fizikális szinten javul a mozgáskoordináció, hanem mentális és érzelmi szinten is változások állnak be. Ilyenkor tapasztalható meg saját hatékonyságunk növelése, mely a két agyfélteke

együtműködéséből származik. A rögzült mozgásformák során kevesebb az energiafelhasználás, ugyanakkor az eredményesség nagyságrendekkel javul. Az idő elteltével az egyéni képességek folyamatosan javulnak, fejlődnek a testfelépítésétől függetlenül is. A motiváció sokáig fennmarad, a sikerélmény hosszú távú azok számára is, akik más sportágakban esetleg nem olyan sikeresek. Így ez a sportág bármely korban elkezdhető! Ezért is került be ez a kevésbé ismert sportág a mesterprogramomba és ezáltal az iskolánk sportéletébe.

#### IRODALOM

Halácsy Antal 1903: *A „turul” – labdajáték és szabályai*. Székelyudvarhely: Haáz Rezső Múzeum Tudományos Könyvtár.

Joó Gyöngyi 2004: *A röptenisz története avagy a turuljáték 100 éve Magyarországon*. Szeged: Bába és Tsa. Kiadó.

Thékes László 1958: *A röptenisz*. Szeged.

Turuljáték honlapja [<http://turuljatek.hu> - 2017.05.25.]

Mediball magyar honlapja [<http://www.mediball.hu> - 2017.05.25.]

### *Let's work with our body and both hemispheres playfully! Introducing alternative sports to our schools*

We've introduced new sports to our schools, leisure sports which train and develop both hemispheres of our brains through their technical elements.

These are the turul game from Szeged and the Chinese mediball. During practicing of both these sports new behavioral forms can be developed, which has an effect on our own behavior as well. A previously anxious person can relax with the help of music, and as they progress they have a sense of achievement, they feel spiritually strengthened. Learning these creative movements gives an opportunity for the individual to develop their own abilities. Both sports are also competitive sports where singles and doubles compete on a given court, over a net for points. Thus, it is also suitable for the formation of a competitive spirit.