

A mozgás és a testnevelés

Winkler Márta

A mozgás szeretete természetes az egészséges gyerekeknél, ha a környezet lehetőséget ad rá úgy, hogy, elfogadja, sőt tudatosan előmozdítja, helyet, területet ad hozzá, eszközökkel váltja ki a gyerekek szabad mozgását. Ha a mozgást az életerő megnyilvánulásának tartja, és inkább ösztönzi, mint visszafogja azt. Természetesen a gyerekek kora meghatározza a mozgás intenzitását, minőségét. A csecsemő mozgásszükségletének figyelembe vételében döntő megoldás volt a szoros pólya használata helyett a csecsemő mozgását kísérő, laza ruhácska. Ma már a várandós idő alatt az anyák egy része célzott tornát végez, mely mozgás az anya mellett a magzatra is jó hatású. A néhány hetes babát a védőnő tanácsára tornáztatja az anya, majd hamarosan fontosnak tartja a legkisebbek számára is a következetes mozgást, amelyet már csecsemő korban továbbfolytatnak szárazon és vízben és egyre inkább és egyre többen az egészséges életre nevelés alapozó eszközét látják benne.

A mozgáskultúrája fontos jellemzője volt egy népcsoportnak, egy-egy korszak emberének. A spártai nevelés ugyan kemény, de eredményeiben történelmi jelentőségű a mai napig. Az európai- vagy a világbajnokság után manapság ki is szűrik a fiatalok mozgásban, erőnlétben kiemelkedő eredményt mutató országokat, napjainkban például a spanyolokat dicsérik emiatt.

Az iskola a gyerekek életében a mozgásfejlesztésnek mindenképpen a legfontosabb színtere. Ha egy iskola szellemével, szemléletével ismerkedem, elsősorban a mozgás lehetőségei érdekelnek. Az iskola vezetőjének és az ott élő felnőtteknek a gyerekek mozgásához, mozgatásához való viszonya sok mindent elárul. Vannak-e friss ötleteik a gyerekek minél megfelelőbb mozgatására, egyáltalán elkötelezettjei-e a mozgásnak ők maguk, tehát tudnak-e mintái lenni a gyerekek előtt az egészséges életvitelnek? Karácsony Sándor a kiműveléssel, a saját példánkkal történő megmutatással, tehát a mozgás fontosságának mindennapi igazolásával tartja a nevelésünket a leghatásosabbnak.

Mindig meghatározó volt számomra egy-egy iskolának a mozgásról vallott nézete, amelyet a gyerekek naponkénti mozgásából figyeltem meg, szűrtem le. Jellemző ez bizony minden intézményre, érdeklődtem irántuk és saját elképzelésem szerint gyűjtöttem szempontokat ahhoz, hogy megismerjem őket. Érdekelt, hogy :

- hogyan követik a mozgásban a gyerekek életkori sajátosságait?
- megtalálják-e a módját az első iskolai években a mozgás megszeretésének?
- foglalkoztatja-e a nevelőket a gyerekek egyéni viszonyulása a mozgáshoz?
- van-e kidolgozott elképzelésük, tervük a tehetségesen és a korlátozottan mozgó gyerekek egyéni tulajdonságainak számbavételére és kezelésére?
- a megtalált problémákat végigvizsgálják-e a megoldásig?
- milyen a testnevelésórák szokásrendje mind a fegyelem, mind a rendgyakorlatok, a játékok tekintetében?
- a tanórák közötti időben van-e pihentető játékokra, futkározásra, szabad játékokra helyük, alkalmuk, megfelelő játék- és sporteszközük?

- ők maguk, a nevelők, elkötelezettjei-e a mozgásnak?

Ezek a szempontok azért voltak fiatal tanító korom óta fontosak számomra, mert vidéki családi házban éltem és a mozgás, mint az élet legfontosabb velejárója, végigkísérte a gyerekkoromat. Erős rugóként működött az életem minden szakaszában, tehát motiválta minden új elképzelésem megvalósítását.

Nemcsak a gyerekkoromban, de az életem keresésében is komoly szerepet kapott a mozgás. Így például a tanítóképző főiskolán a felvételi vizsgán a gyerekeket játékok szervezésével mozgattam 25 percen keresztül. Nagyszerűnek tartottam ezt az akkori követelményt, és nagy hiánynak könyvelem el, hogy ma nincs a kiválasztásnak ilyen eleme. Hiszen ez a gyerekekhez való viszonyunkat, szeretetünket, szervezőképességünket, az idő jó kihasználását, a játék helyes megválasztását, a játék értő irányítását, mind-mind megmutatja, mint a tanítói alkalmasságunk fontos ismérveit.

A főiskolai tanulmányaim idején a testnevelő tanáromat, Szíj Zoltánt, követtem tanáraink közül a legszívesebben. Minden lényeges pedagógiai megfontolásban ő volt számomra a mérvadó. Hiteles embernek, nagyon őszintének tartottam őt, és a gyerekek ismeretében, a velük való bánásmódban, a szakmai tudásban kiemelkedő foglalkozásai a legfontosabb és legtöbb elsajátítani valót jelentették a felkészülésemben. A munkám minden részében tudatosan használtam a tőle tanultakat.

A mozgásszeretemet megnyilvánulásait hosszan tudom sorolni, érdekes példáim vannak. A legfontosabbakat a közel ezertanulós Váli úti Iskolában töltött első évtizedeimből emelem ki. A rögzített padok kicserélését a hatvanas évek második felében kijártam az igazgatónál saját szervező munkámmal. A fizikaterem elhasznált asztalaira, székeire az iskola udvarán találtam rá, amelyeket a szülők segítségével rendbe hoztunk. A könnyen mozgatható bútorokkal a teret az adott munkához könnyen átalakíthatóvá tettük. Számtalan jól kihasználható térelrendezéssel a legmodernebb tanulási helyzetet tudtuk előidézni nap mint nap. Nemcsak a csoportmunkához alkalmas elrendezésről beszélek itt, de a gyerekek mozgásának megfelelő követéséről is: a hatéves lassúbb, más intenzitású mozgásától a tízéves korú sokkal gyorsabb és már nagyon másféle igényeinek figyelembe vételével megteremtett munkaformákkal.

Részem volt a folyosói körséták udvari játékokkal való felcserélésében is, majd sporteszközök előteremtésével a különböző korú gyerekek számára változatos mozgást igénylő játékok beindításában. Kosárlabda palánkok beszerzésében, futballhoz elkülönített tér kijelölésében, a kisebbek számára védettebb udvarrész elhatárolásában. A folyosó megfelelő részén a rövidebb szünetekben körjátékokba vontam be a közeli osztályok játszani vágyó lányait, fiait. Szerepes körjátékokat, énekes játékokat, ritmusra épülő mozgásos gyakorlatokat gyűjtöttem számukra, nagyszámú gyereksereg örült ezeknek. Egy-egy alkalommal 70 – 80 gyerek mozgása indult be pihenésképpen.

Egy alkalmas négyzet alakú, kockakővel kirakott részen, a sakkozás lehetőségét kínáltam meg, a játszani akaró gyerekek számára óriási bábokat raktam ki és szerveztem a játékba lendülő idő- és sorrendjét. A másfajta logikát követelő játék a pihentető jellegén túl azzal növelte jelentőségét, hogy egyúttal a szabadidejük értelmes eltöltésére is ösztönözte őket. Sok jó alkalom adódott ekközben a folyamatban lévő nevelési szakasz egy-egy mozaikját a helyére illeszteni, akár a türelem, akár a veszteni tudás, akár az együttműködés készsége, és még sok egyéb területen.

Abban az időben sok iskola küzdött teremhiánnyal, a téli időszakban az udvar se jöhetett számba. A felső tagozatosok de sokat „lépcsőztek” a négyemeletes iskolaépületben! Az alsó tagozatosok egyáltalán nem jutottak be a tornaterembe. Pedig a mozgásra nevelést éppen úgy

kell alapozni, mint az egyéb tárgyak tanulását, az első naptól kezdve. A mozgást is következetesen kell felépíteni: szokásrend kialakításával, megfelelő terheléssel, mindennapi gyakorlással. Ezt a vezérelvet a hozzám tartozó gyerekek mindennapi életében szívósan és nagyon következetesen tartottam. A gyerekek egy idő után belenőttek, természetessé vált náluk az, hogy a testnevelésben is hasznos szokásrendet építünk fel a többi tárgyhoz hasonlóan. A mozgatható bútorok megkönnyítették a helyteremtést, így a tantermünk alkalmassá vált a testnevelésórák teljes értékű mozgásanyagának megvalósulására. Egyetlen testnevelésóránk nem maradt el soha a teremhiány miatt. Régi iskoláról lévén szó tágas tanterem állt rendelkezésünkre, emellett igyekeztünk a lehető legnagyobb teret kiképezni a gyakorlataink számára. Egy élénk és a célszerű mozgást az adott helyzethez alkalmazni tudó gyerekcsoporthal könnyű volt a testnevelés óra előkészítése. Ott kezdtük, hogy a leggazdaságosabb mozdulatokkal beállítottuk a bútorokat az óra céljainak megfelelően. A székek a terem szélére kerültek körbe, eljűk az asztalok. Először együtt megterveztük az elrendezést, aztán krétával megjelöltük a székek, asztalok helyét, kiiktatva a felesleges cipelést, az időhúzó felesleges mozdulatokat. A fiúknak szántuk ezt a „mérnöki feladatot”, amelyet ők büszkén és pontosan végeztek el.

Soha nem volt kényszerű tennivaló ez a számukra, a mozgás öröme megtartotta bennük a kedvet a hetente többszöri berendező munkára. (A Kinek kaloda, kinek fészek c. könyvben rajzok szemléltetik a különböző elrendezésű teret.)

A mozgatható eszköztár segítségünkre volt a továbbiakban is. Gyakran kezdtük az órát a légző és a felvezető gyakorlatok után az asztalokon végezhető tornagyakorlatokkal. Mozgássort gyűjtöttem az új helyzethez, és a páros gyakorlatok hosszú sora vált kedvessé a gyerekek számára. Zsinórlabdát játszottunk léggömbbel, puha labdákkal egyéb sorversenyeket, amelyek nem veszélyeztették se a gyerekeket, se az osztálytermi berendezések épségét. Ez a játék különösen kedves volt a gyerekek számára. Nagy örömmre szolgált, hogy a felső tagozatba érésükkor három testnevelő kolléga igyekezett megszerezni magának a kiskamaszkor idején is szívesen és jól mozgó osztályt.

Évek múltán aztán „kistornaterem” is jutott a kisebbek számára. A délutáni kölyök kosárlabdacsapatommal viszont a nagytornateremben tarthattam az edzéseket.

Amikor 1988-ban iskolaalapításra kaptam engedélyt, első dolgom volt a közelünkben lévő Kondorosi uszoda vezetőségét felkeresni az úszástanulás és a rendszeres úszás érdekében. Huszonkét éve annak, hogy a kincskereső iskola minden tanulója megtanult úszni.

Tornaterem a megszerzett iskolaépülethez nem tartozott, ezért a közeli szabadidő központtól kértünk lehetőséget teremhasználatra. Az időjárástól függetlenül ősszel, télen, tavasszal 4 - 500 méternyi utat tettünk meg, amelyet forgalmas főút is átszelt.

Ebben a óriás terem nagyon alkalmas volt arra, hogy évente játékkal teli sportnapot tartsunk a szülők részvételével, mindnyájunk örömére.

Hat év alatt sikerült saját tornateremhez jutni elég nagy küzdelem árán. Akkor látta be a tantestületünk igazán, hogy milyen kemény munka volt a százötven gyerek hetente kétszeri terelgetése, amely a heti két úszással összesen négy alkalommal jelentett házon kívüli kísérő elfoglaltságot két tanító részére. Mindehhez a szülők segítsége is kitartó szeretettel járult hozzá.

Egy iskola életében nagy kíváncsi és igen nagy szerencse a jó testnevelő. Különleges adottságot jelent, ha atléta is ez a tanár, méghozzá bajnoki ranggal. A munkáján mindenképpen előtűnik a sportos múltja, kezdeményezéseiben mindenütt utolérhető a sporterkölcsnek, sportszerű életnek, a következetességnek és a példaadásnak megnyilvánulásai. Működésének elején a futás megszervezése volt az egyik fő gondja.

Reggelenként a hét minden napjára egy osztály futását iktatta be, mely osztállyal legtöbbször az osztályfőnök is részt vett a tréningen. A testnevelésórák kezdete szintén az utcai távfutás volt a nem forgalmas mellékutcákon, minden korosztálynak. Tavasszal pedig a következő tréning jutalma a „Mezei futóverseny”, mely alkalom ünnepi rangot kapott az évek során az iskola életében. Ez a sportnap is igazolja, hogy a gyerekek életében – 6 évestől a 12 évesig – különös jelentőséget kap a rítus. Hetekig izgalommal mérlegelik a gyerekek, hogy hol lehet a helyük az osztályok sorában, sőt az egy – egy korosztály tagjainak sorrendje is a talányok között szerepel. A hetek, hónapok szorgalmas tréningjeinek hangulatát is meghatározzák ezek a kérdőjelek, mindig újra és újra frissítő motívumai a teljesítmény növelésének.

A Mezei verseny szervezése nagy munka, komoly előkészítést kíván tartalomban is és a külsőségekben is, amelyek a szívós munka eredményét mutatja meg ünnepélyes, mégis vidám, gyerekeknek való körülmények között. Egy közeli futballpálya a színtér, ahová a szülők hada érkezik meg először a kisebb testvérekkel. Komoly ünnepnek tartják, amelyet az is igazol, hogy úgy rendezik el a napi munkájukat, hogy mind a két szülő részt vehessen rajta, teljes létszámról persze nem eshet szó.

Ebben én a nevelő hatás több jó elemét látom, amelyeknek nagyon örülhetünk.

Egyrészt fontos számukra a saját gyerekük részvételének a minősége, másrészt az iskola és az összes gyerek viszonyulása a sporthoz, a gyerekekhez, egymáshoz, a megfelelni tudáshoz. A saját és a többi gyerekért érzett felelősség, várakozás, izgalom, a küzdelmesen szép percek, órák átélése mindazok, amelyek miatt kialakult egy szép hangulat ott a pályán, amely mindenki számára vonzó. Várt ünneppé, szép hagyománnyá erősödött az évek folyamán a mezei futás.

Érdeemes lehet összegezve is láttatni a felkészítő gyakorlatokat, el nem hagyható eseményeket, amelyek következetes végrehajtása nélkül nem hozhatnák ezt az eredményt a gyerekek:

Fontosak a vetélkedőt megelőző utasításai a testnevelőnek. Az éjjeli pihenés növeli a jó erőnlétet. Csak folyadékot ihatnak reggel a gyerekek. Főben járó szokások ezek a sportolásban, jó, ha szokássá alakulnak fiatal korban.

A lebonyolítás lépcsői pedig:

1. A pályát és a korosztályonként megjelölt mezsgyét előre megismerik a gyerekek, egy tréninget ezen a színhelyen is elvégeznek.
2. Tudják, hogy nemenként vetélkednek, külön a lányok, külön a fiúk.
3. Az osztályok párosan tömörülnek csoportokba, az első és a második, a harmadik és a negyedik, az ötödik és a hatodik osztály küzd együtt.
4. A gyakorlat pontos kezdése után a gondos bemelegítő gyakorlatok következnek, amelyeket a régi tanítványok tartanak, akik szívesen jönnek vissza mindig erre az alkalomra.

A testnevelő tanárnő az egyszemélyes levezetője a vetélkedőnek, csak őrá irányulhat a legnagyobb figyelem. A tantestület minden tagjának jut feladat viszont, amelyet mindenkinek

a legnagyobb gonddal kell végrehajtani a sportünnep eredményessége érdekében. A vezető tanár a bemelegítő gyakorlat alatt meggyőződik a százötven gyerek állapotáról, melyről az osztályfőnökök is tájékoztatják őt, miután érkezéskor megvizsgálták a hozzájuk tartozó gyerekeket. Tehát a nevelők együttese jelzi a készenlétet, és ha kell, együtt szinkronba hozzák az aprókülönbözőségeket.

A startjelre indul a legkisebbek csoportja, akik a feltűnő színnel jelölt útvonalon kezdik meg a futást a szintén jól láthatóan megjelölt célpontig. A szülők és a várakozó gyerekek izgalommal követik a futást. Az adott távon futóknál egyre izgalmasabbá válik a küzdelem, egyre erősebb, hangosabb a biztatás, míg a befejező kör idején egy-két nagyobbacska gyerek saját indításától vezérelve felveszi a ritmusát egy - egy fiúcskának, lánynak, segíti, húzza őt a legnehezebb szakaszon.

Ez mindegyik korosztálynál bekövetkezik kérés nélkül, s ez mindig az a pillanat, amikor könnybe lábad a felnőttek szeme. Akad minden csoportban néhány olyan gyerek, aki valamilyen fizikai vagy éppen lelki tulajdonsága miatt nehezebb helyzetű a többinél, nagyon jó látni, hogy értik, felismerik a helyzetet, tudják, akarják segíteni a társukat. Nagy örömünkre szolgál az, hogy minden gyerek vállalja a saját képességei szerinti teljesítményt, a két – három körrel lemaradó is-, hiszen senki nem vár el tőle többet, mint amire ő képes. Egymás elfogadásában, tiszteletében lépnek ilyenkor nagyot előre a gyerekek. A mindennapok küzdelmeiben csiszolódnak és érlelődnek a sport által értékes tulajdonságok, amelyek reményében érdemes vállalni minden évben ezt a fáradságos nagy munkát.

Rangsorolni nehéz, talán nem is fontos, hiszen egyéneként kap hangsúlyt minden gyerek elért eredménye, de biztosan hasznát veszi annak, hogy :

- a vállalt feladatát nehéz körülmények között is teljesíti
- akaratát fejleszti a feladat végig vitele érdekében
- figyel az egészségére az alvás, evés, ivás tekintetében
- növeli a fegyelmezett időszakok hosszát fokról fokra
- önismerete újabb ténnyel teljeseedik
- a sportolás fogalma gyakorlati értékkel gazdagodik
- állóképessége erősödik, alkalmassá teszi a jövőbeni sportolásra
- felismeri a társai képességeit, szociálisan érzékenyebbé válik irántuk
- a segítségnyújtási készsége meghatározó tulajdonsággá érik

A futás ünnepének utolsó és szintén meghatározó része az oklevél átvétele.

Mindenegyik résztvevő gyerek névre szóló oklevelet kap, melyen rögzítve van a lefutott távolság és a teljesített idő. Ez hat éves időszakon keresztül láttatja vele, hogy mire volt képes, a fejlődést vagy éppen a visszalépést, örülhet vagy keresheti a változtatás lehetőségeit.

Nagy fontosságúnak tartjuk, hogy a két legtermészetesebb sportág : a futás és az úzás párhuzamosan van jelen hat éven keresztül az életükben, mely sportok az állóképesség szempontjából rendkívüli jelentőségűek. A futás pedig a legtöbb sportágban lényeges.

Érdekes és megnyugtató látni, hallani, hogy a testnevelő határozott és mintaszerű részvétele az iskola életében mennyire fontos. A továbbhaladó tanítványok nagy része, akik a rendszeres munkát azért annak idején meg-megmorogták, lelkesen fogadják el visszamenőleg a tanáruk következetes szigorát a tanórák munkájában, majd mellé teszik sok esetben büszkén a sportágat, melyet szeretettel folytatnak, és amelyben eredményeket érnek el. Tudatos örömmel emlegetik, szinte dicsekszenek az önfejlesztő törekvéseik sikeréről valamelyik sportágban, a futásban, vízi sportokban, kerékpározásban, küzdősportokban.

Ha az osztályfőnök ismeri a tanítványok testneveléshez való hozzáállását, tud arról, hogy milyen sporttörekvések léteznek a csoportjában, ki az, aki nagyon kényszerűen közeledik vagy éppen elkerüli a mozgáslehetőségeket, nagyon sokat tehet a kritikus kamasz korban, különösen a fiúknál. Jó hatásúak az évfolyamok közötti futball, kosárlabda, pingpong vetélkedők, ahol a mundér becsületéért a különben nem lelkesedő gyerekek is megmozdulnak. Sokszor jött jól a küzdősportok valamelyikének az iskola sportköréhez kötése, többször tapasztaltam kitűnő tulajdonságaival, gyerekszerető, a fejlődő kor nehézségeit jól ismerő és jól kezelő edzőket, akik tudatosak a sport nevelő hatásának kiaknázásában. A jó tanárok közé sorolhatók ők, akikre manapság még nagyobb szükség van, mint eddig bármikor is.

Az én gyakorlati éveimben saját iskolámban számtalan alkalommal igazolódott az évtizedek során, hogy egy-egy gyerek alapos megismeréséhez milyen sokban járult hozzá a testnevelő kolleganő a gyerekek lelki és fizikai állapotát gonddal kifejtő véleménye. A tantestület többi tanárának, aki felismerte az effajta tudásban rejlő erőt, a nevelés valamely területét célzó döntéseiben komoly segítséget kapott minden alkalommal.

A lábtornáról is itt szeretnék gyakorlati mintákat felsorolni. Az alsó tagozatban a kisgyerek tanulás közbeni pihentetéséhez kerestem jó, természetesen mozgással járó gyakorlatokat, olyanokat, amelyek felfrissítik fizikailag, és 5 – 15 perc után újra alkalmassá teszi tanítványaimat a szellemi foglalkozás folytatására. Sokféle légző gyakorlatnak is nagyon megfelelő játékot találtam, amelyek a fáradtságot hol kiabálva vagy éppen a teljes csend pihentető hatását szorgalmazva fejtette ki jó hatását amellet, hogy a gyerekek kedvelték is őket. Vagy éppen mondókéval, ritmussal, különböző hangképzéssel, lábdobogással összeszótt mozgásokat. Például a csikók patájának a járástól az ügetésig fokozódó ütemváltó, a „Rakéta Mars bolygóra felbocsátó” játéka, a csoportokként más szótagot kiáltásból tüszentés és így tovább. Naponta választották közülük azt, amelyet pont akkor szerettek volna.

Miért jó a lábtorna?

Mozgásos pihentető játékot kutattam akkor is, amikor egy külső kerületi gyógytornász nőre bukkantam, aki remek tornagyakorlat-sort állított össze egy füzetbe, amely hamar megnyerte a tetszésemet. Az eszközöket kis idő alatt összegyűjtöttem hozzá és az iskola első osztályában sikerrel be is vezettem. Húszéves folyamatos gyakorlás a forrása a meggyőződésemnek, hogy nagyon érdemes dolgot ismertem fel a lábtornában. A kapcsolódó egészségügyi és orthopad - szakmai ismertetőt nem sorolok fel itt, azok könnyen megtalálhatók a szakirodalomban. A gyerekeink lábairól, azok egészségben tartásáról akár a rádió gyakori tájékoztatója is eligazíthat bennünket. Helyette a gyakorlatok ismertetésével keltek kedvet ehhez az egyszerűen megteremthető gyakorlatsorhoz, amellyel megint csak különleges úton jutunk el remek nevelési helyzetekhez. A terem padlóján szükséges kellék hozzá egy szőnyeg. Ez a terepe a játékos, mégis komoly edző jellegű tornának.

Röviden körülírom a lényeges részeit ennek a gyakorlatnak, a szerencsés ember, aki nem sajnálja a fáradságot, hogy tanítványainak megteremtse ezt a jót, a teljes leírást kell, hogy megszerezze magának. Mindig a láb felmelegítésével kezdjük a tornát, a csomós szőnyeghez dörgöljük, megmasszírozzuk a lábacsákat, ki – ki magának, jól tudva, hogy a torna hatását növeli a jó bemelegítés. A gyakorlatokat előkészítő mozgás vezeti be : talpon, lábujjhegyen, külső, belső lábélen, sarkon járással. A hajlításokból, nyújtásokból álló mozgásváltozatokat eszközök bevonásával terheljük meg, amelyeknek a járóizmok, ízületek erősítése az igazi célja s amely mozgás a helyes járást és testtartást, végül is a gerinc egészségét mozgíthatja elő.

Az eszközeink: a rizzsel töltött vászonpárna, sok színes üveggolyó, gyerekujjnyi vastag vessző darabok, aprócska vászonkendők, vastag gyapjú fonaldarabok, újságlapok. Mindezeket az eszközöket többféleképpen használhatjuk a gyerekek remek fantáziája és kreativitása jóvoltából, amelyeket a tornát megszerető gyerekek tovább is fejlesztenek gyakorta.

Filmen lejátszva lenne jó bemutatni egy teljes lábtorna gyakorlatot, mert vannak olyan részei, amelyet, ha leírva látunk, talán el se hiszünk. Már az a tény is, hogy mindent a lábukra kell bízniuk, a kezeiket egyáltalán nem használhatják, elég érdekes. Ezt a gyerekek csodálkozás nélkül, természetesen csinálják, éppen ezért hamarosan képesekké válnak a legösszetettebb feladatokra is. Kísérjünk figyelemmel egy ilyen feladatot!

Eleinte csak az a dolguk a gyerekeknek, hogy kendőt emelgessenek, leejtsék és felvegyék újra a lábujjaikkal. Újságpapírt tépnek aztán apró darabokra, sokat, és a darabokat aztán egy kijelölt helyre el is hordják nagy halomba. A botdarabok a következők, amelyeket mindkét lábbal vízszintesen megfognak és azzal körbejárnak. A színes üveggolyókat is fölveszik a következő gyakorlatban, körbehordják sarkon járással. A gyapjúfonallal pedig hurkot vetnek két lábbal, mely műveletet jól be is gyakorolnak egy későbbi feladathoz.

Aztán megint csak mindkét lábbal, vízszintesen fogott botokkal színes golyót terelgetnek meghatározott irányba. Ugyanez a gyakorlat úgy nehezül meg később, hogy csapatjátékban kijelölt pályán kell végigvezetniük, és az ellenfél kapujába terelni minél nagyobb számban a golyókat. Nagyon élvezetes játék ez, különösen a fiúk számára. A legnehezebb feladatban meg már háromféle eszközt kell mozgatniuk, nem is akármilyen mozdulatokkal! A kendőbe becsomagolják a golyót úgy, hogy a gyapjúfonallal átkötve kis batyut formálnak belőlük. A batyut pedig rákötik a botra és így a vándorbottal indulhatnak világgá.

Talán ennyi minta is érzékelteti, hogy sokrétű ügyességet fejlesztő, mégis játékos, gyerekek való és nagyon jó dolgról van szó, amely tulajdonképpen az egészségüket szolgálja akár a pihentető, akár a lábizmokat fejlesztő jellegét vesszük figyelembe.