© by Barbara Gąsior

Asekuracja w nauczaniu stania na rękach

Opracowanie: mgr Barbara Gąsior

Od 10 lat pracuję jako nauczyciel, chciałabym się podzielić doświadczeniami z zakresu prowadzenia lekcji gimnastyki. Nie będzie to konspekt lekcji, jedynie analiza sposobów realizacji wybranego ćwiczenia. Skupię się na jednym z podstawowych elementów akrobatycznych – staniu na RR i sposobach jego asekuracji.

W podręcznikach metodyki nauczania gimnastyki możemy poznać kolejność uczenia ćwiczeń, ich opis techniczny, a właściwie niewiele możemy dowiedzieć się jak prawidłowo i bezpiecznie asekurować uczniów. (Pomijam opis techniczny poszczególnych ćwiczeń, chociaż ich poprawne wykonanie jest oczywiście warunkiem niezbędnym dla bezpieczeństwa ćwiczących).

Stanie na rękach przy drabinkach sprawia trudność asekurującemu już w momencie gdy uczeń, jak podaje większość podręczników z pw w podporze przodem głową skierowany do drabinek próbuje wykonywać wymachy nożycowe NN, asekurujący próbuje je złapać, (wymaga to pewnej zręczności), a następnie asekurujący pomaga przejść ćwiczącemu do prawidłowej pozycji(to wymaga siły- najczęściej trzeba ucznia podciągnąć lub podnieść).

Proponuję łatwiejszy sposób wykonania tego ćwiczenia. To uczeń sam powinien wchodzić na drabinki rozpoczynając ćwiczenie w podporze przodem , głową w kierunku sali, nogami przechodząc coraz wyżej po poszczególnych szczeblach, dochodzi do właściwego stania na rr. Asekurujący może w tym czasie udzielać wskazówek co do prawidłowości ustawienia (ma na to sporo czasu), przytrzymuje nn ćwiczącego, ale przede wszystkim to ćwiczący się samoasekuruje poprzez zaczepienie palcami nn o szczeble drabinki. Ćwiczenie kończy się przewrotem w przód (pamiętać należy o tym by każdy uczeń przed wykonaniem przewrotu najpierw pochylił głowę w przód, a następnie ugiął ramiona).

Stanie na rr przy pomocy kozła (doskonale się sprawdza w przypadku uczniów większych, o dużym ciężarze).

Ustawienie kozła poprzek, za nim twardy materac. Uczeń z postawy przodem do kozła opiera się tułowiem, wykonuje skłon w przód, układa dłonie na materacu (zwisa na koźle), asekurujący chwyta ćwiczącego za nogi jednocześnie polecając mu usztywnić ciało i wyprostować nn. Uczeń w ten sposób sam przechodzi do stania na rr. Często się zdarza, iż ćwiczącemu należy podtrzymać obręcz barkową. (można to zrobić jedną ręką podtrzymując bark ćwiczącego, a drugą nogi, albo też, ustawiając się bokiem do ćwiczącego na tyle blisko by móc zablokować nogą jego wysuwające się w przód barki). Ćwiczenie kończy się przewrotem w przód.

Stanie na rr ze sterty materaców (wys .ok. 1 m.)

Ćwiczenie rozpoczyna się z leżenia przodem na materacach. Ćwiczący przesuwa się tak by opuścić rr w dół i dotknąć podłoża (na podłodze układamy 1 twardy materac). Przejście do stania i asekuracja identyczna jak w poprzednim ćwiczeniu.

Stanie na rr z leżenia przodem. (dobra metoda uczenia młodszych dzieci, lekkich, wymaga ona sporego wysiłku od asekurującego - uczniów trzeba po prostu podnosić. U większych dzieci można ją zastosować jako zabawową formę doskonalenia stania na rr).

Na materacu ćwiczący leży przodem z rr w górze. Dwóch asekurujących ustawia się z prawej i lewej strony ćwiczącego, gdy ten usztywni całe ciało asekurujący podnoszą jego nogi i tułów coraz wyżej próbując go pionizować, dłonie ćwiczącego pozostają na materacu. (Uwaga! Ćwiczący nie może rozluźnić tułowia i wyginać go w tył , tu również szczególna

rola asekurujących by podtrzymywali ćwiczącego pod brzuch lub za talerz biodrowy). Ćwiczenie podobnie jak poprzednie można zakończyć przewrotem w przód lub powrotem do postawy.

Ogólne uwagi dla asekurujących:

- należy dokładnie opisać przebieg ćwiczenia i sposób jego asekuracji by wyeliminować nieporozumienia, a także zapobiec nieprzewidzianym ruchom ćwiczącego
- uprzedzić ćwiczącego o tym jakie ma możliwości samoasekuracji
- przed każdym ćwiczeniem asekurujący powinien zadbać o dogodną dla siebie pozycję do asekuracji

Zachęcam nauczycieli by zwracali uwagę na technikę poprawnej asekuracji i nauczyli jej stosowania uczniów. Po pewnym czasie zaprocentuje to w postaci dużych ułatwień w prowadzeniu i organizowaniu lekcji wychowania fizycznego.