

AZ ÖREG MEDVE – PÓK – NYUSZI



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja
mozgáskorlátozott tanulók
együttneveléséhez

SZÖVEGÉRTÉS- SZÖVEGALKOTÁS

Alap-1.7-AdM

A modult készítette:
Sósné Pintye Mária

Az adaptációt készítette:
Kiss Erika

SULINova
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér



A modul célja	Testfogalom, testséma fejlesztése, az alapmozgások koordináltságának javítása, vesztibuláris ingerlés, a tenyér és a kar izomtónusának (nyomatékának) szabályozása, korai mozgásminták legyőzése
Időkeret	15 perc
Ajánlott korosztály	6–9 évesek
Modulkapcsolódási pontok	<p><i>Tágabb környezetben</i> Énkép, önismeret Írás-olvasás előkészítése</p> <p><i>Szűkebb környezetben</i> Testtudatfejlesztés, finommotorika</p> <p><i>Ajánlott megelőző tevékenységek</i> Bé bifóka – Gyík – Kukac; Labdás gurulás – Ebihal – Iguána; Hal – Fóka; Kutya – Lopakodó macska – Oroszlán; Sas; Béka – Hernyó</p> <p><i>Ajánlott követő tevékenységek</i> Nagymozgás modulok Testtudatfejlesztő modulok Szemmozgásfejlesztő gyakorlatok Finommotorika modulok</p>
A képességfejlesztés fókuszai	Mozgáskoordináció-fejlesztés, testtudatfejlesztés, sajátmozgás-érzékelés fejlesztése, egyensúly-érzékelés fejlesztése, tapintásérzék fejlesztése

AZ ADAPTÁCIÓ KÖRE

Szinte minden mozgáskorlátozott gyermeknél megfigyelhető – függetlenül az alapmegbetegedéstől, a mozgásállapottól – a nagymozgások, a finommozgások, a testtudat, a téri tájékozódás, a térészlelés különböző mértékű zavara, akadályozottsága. Következésképpen ezen alapkészségek hiányosságai vagy nem megfelelő működése miatt az ezekre épülő, építhető képességek terén is hiányosságokat, nem megfelelő működést tapasztalhatunk. Kiemelt, kardinális és lehet, hogy az iskolai pályafutás teljes időtartamán áthúzódó rendszeres, következetes gyakorlást, ismétlést fog jelenteni az ilyen típusú feladatok végzése a mozgáskorlátozott gyermekekkel való foglalkozások során, hogy a tanítási-tanulási folyamatban kevesebb nehézséget jelentsen az ismeretek megértése, befogadása, a magasabb szintű problémamegoldó gondolkodás elsajátítása, az ok-okozati összefüggések megértése stb.

AJÁNLÁS

Mindaz, ami az ajánlásban és a megfigyelési szempontok között szerepel – első látásra – gyakran komplikáltabb, mint maguk a gyakorlatok. Azt a munkamódszert ajánljuk, hogy mielőtt az ajánlást és a megfigyelési szempontokat elolvassná, és esetleg megijedne attól, mi mindenre fontos figyelnie, a gyakorlatokat próbálja ki gyerekek nélkül, otthon (ha van, a javasolt verssel együtt). Amikor már gördülékeny a mozgás és szöveg összhangja, valamint úgy érzi, hogy a gyerekeknek is be tudja mutatni, olvassa el a módszertani ajánlást. Nem kell törekednie arra, hogy annak minden részletét megjegyezze, csak egyszerűen próbálja ki a gyerekekkel. Az első kipróbálások után is csak arra keressen választ a megfigyelési szempontok között és az ajánlásban, amilyen problémával saját osztályában találkozott. Ezt szükség szerint megteheti minden gyakorlás után, így egy idő után a legtöbb javaslat „életre kel”, és világosan fogja látni, mikor mire fontos figyelnie tanítványai között.

Legcélszerűbb a nap kezdetén, pl. a reggeli *beszélgetőkör* után, de mindenképpen a kognitív tanulási folyamatok előtt végezni, mert a gyakorlat emeli az éberségi szintet, edzi a figyelemkoncentrációt, mivel multiszenzoriális, több érzékelési területet aktivizál és integrál egyidejűleg (tapintás, mozgásérzékelés, egyensúly-érzékelés, vizuális érzékelés), valamint a verbális instrukció cselekvő végrehajtására élesíti a gyermek figyelmét. A gyakorlat végzése után éberebbek, összeszedettebbek lesznek, így nagyobb hatásfokkal tanulhatnak.

A két-három rövid mozgásutánzás – előre jól átgondolt óraszervezéssel – korlátozott térben, az osztályban is elvégezhető, a padok széthúzásával annyi helyet teremtünk, hogy a gyermekek fele a földön hason, illetve hanyatt fekvé elférjen. Természetesen az lenne az ideális, ha tornaterem és tornaszőnyeg állna rendelkezésünkre a gyakorláshoz. Azonban a mozgásfejlődéshez sok gyakorlási időre van szükség, ezért a legegyszerűbb, ha az óra elejére tervezzük az előkészítő gyakorlatokat, vagy a testnevelésórákat használjuk fel kezdetben erre.

Már a tervezés szakaszában célszerű gondolni arra, hogy a szülők az adott napokon olyan ruhába öltöztessék a gyermekeket, amelyet nem sajnálnak, valamint hogy a tiszta tanterembe a gyermekek ne utcai cipővel, hanem benti cipővel lépjenek be reggel. Célszerű hetente két gyermeket megbízni azzal, hogy reggel korábban érkezve erre figyelmeztessék társaikat.

A gyakorlatokat jó lenne 4-6 héten át mindennap rövid ideig végezni. A fejlesztés hatékonysága úgy növelhető, hogy a 4-6 hét elteltével újabb nagymozgásfejlesztő gyakorlati sort választunk, a folyamatot pl. négyszer-öttször 6 hétre tervezve.

Az adott feladathoz egy, a gyermekek számára könnyen átélhető képet adjunk segítségül (általában állatokról), így különösebb magyarázkodás nélkül is képesek lesznek beleélni magukat az adott mozgásba, hiszen mindannyian láttak már állatokat mozogni. **A mozgáskorlátozott gyerekekre való tekintettel – amennyiben van rá mód – esetleg mozgókép-illusztrációval, irányított megfigyeléssel is könnyíthető az elvárt önálló mozgás tudatosítása. (Mozgáskorlátozott gyermek esetében ugyanis hiányozhat vagy torz a saját test mozgásos élménye, más személyek mozgásának megfigyelése, leutánzása stb.)** Az adott képzet majd a mozgás javításában is segítségünkre lesz, pl. a nyuszi előbb a mellső lábaival rugaszkodik el, majd a hátsó lábával követi az elsőket. A hátsó láb ugratásával a popsija is magasra lendül egy pillanatra. Így inkább hosszán előre, mint felfelé ugrik. Célszerű tehát az első órán egy kicsit többet mesélni az adott állat(ok)ról, ezzel is motiválva a gyermekeket. Esetleg az ősz elején ellátogatni az állatkertbe, ott azoknak az állatoknak a megfigyelésére több időt szánni, amelyek később a mozgásokban szerepelnek. Célszerű, hogy a tanító otthon egyedül is kipróbálja, gyakorolja az adott mozgásformát. Egyrészt azért, mivel a pontos feladatbemutatással legtöbbször megelőzhető, hogy a gyerekek rossz mozgásmintát sajátítsanak el, másrészt pedig azért, mert ha saját magunk is gyakoroltuk a mozgást, könnyebben tudatosul bennünk, milyen nehézségei lehetnek a gyerekeknek a mozgás kivitelezésével kapcsolatban (ehhez nyújt segítséget a megfigyelési szempontok tanulmányozása is). Ha a tanító az otthoni gyakorlást követően is úgy érzi, nem szívesen mutatná be a gyerekek előtt a mozgásformát, akkor még nagyobb jelentősége van annak, hogy jól elképzelhető „képet fessen” a gyerekek számára az elvégzendő gyakorlathoz (l. következő bekezdés), mert így biztosan lesz néhány ügyes gyermek az osztályban, aki olyan folyamatosan, ritmusosan, feszültségmentesen mozog, hogy ezzel a többiek számára például szolgál.

Itt is, mint más alapozó gyakorlatoknál a tanító hagyja, hogy a gyermekek a gyakorlás által „dolgozzák ki” önmaguk számára a legkoordináltabb, leggazdaságosabb végrehajtási módot, s csak akkor, általában egyénileg segítsen, ha látja, hogy a gyermek koordinációja egy hét után sem javul.

A feladatoknál a mozgáskoordináció fejlődését nemcsak az jelenti, hogy egy gyermek pl. a nyúl mozgását a mellső és a hátsó lábak ellentétes lendítésével helyesen tudja végrehajtani, hanem az is legalább annyira fontos szempont, hogy mennyire tud az adott mozgásból egy mozgássorozatot létrehozni – pl. a nyuszi esetében ritmikusan váltogatni a kinyúlás és az összehúzódás mozzanatát, legalább 20x egymás után.

- **Eszközhasználat a gyakorlatvégzések során (egyéni, páros, csoportos): amennyiben súlyosabban kézsérült gyerekekről van szó, aki pl. nem tud nagyobb méretű tárgyat (labda) megfogni, akkor kisebb, puhább tárggyal dolgozzon, amibe „bele tud kapaszkodni” (pl. babzsákkal, rongylabdával). Ha még a gyermek mozgáskoordinációja, egyensúlya is érintett, a feladatokat lassabban, ügyetlenebbül, esetleg segítséggel tudja megoldani, végrehajtani.**
- **Hely-, helyzetváltoztatás**
 - **Az a gyermek, aki pl. járógépben és/vagy járókerettel, bottal tud önállóan közlekedni, nem lesz képes futásra, ugrásra, padon, bordásfalon végrehajtani feladatokat, helyette lehet talajon gurulás, négykézláb közlekedés, zsámolyon ülve feladat-kivitelezés vagy gurulós zsámollyal helyváltoztatás (ülve, hasalva).**
 - **Az a gyermek, aki mechanikus kerekesszékkal, jó kézfunkcióval képes önálló helyváltoztatásra, pl. páros labdavívó feladatnál az ép társa tollasütővel tart a kerekesszék háttámlájához egy teniszlabdát, míg a mozgássérült gyermek hajtja a kerekesszéket. Vagy lehet olyan feladat, amelyet minden gyermek kerekesszékkal hajt végre. (Ez esetben a szülő és a sérült gyermek beleegyezése szükséges, illetve a többi gyermeknek tisztában kell lenni azzal, hogy a kerekesszék nem játékszer, hanem a társuk segédeszköze!)**
- **Páros és csapatfeladatok/versenyek: fontos, hogy a mozgáskorlátozott gyermek is részt vegyen a közösségi feladatokban, versenyekben, függetlenül a sérülése súlyosságától. Ennek megvalósítása azonban számtalanszor egyedi alkalmazkodást, több munkát igényel a pedagógustól, a gyermektársaktól: azaz olyan helyzeteket, kivitelezési módokat, eszközöket kell alkalmazni, amelyeket a mozgáskorlátozott gyermek is önállóan meg tud oldani.**
- **Fontos, hogy**
 - **ne helyette végezzük el a feladatokat, hanem a körülményeket, az eszközöket, a feladatot igyekezzünk olyanná tenni, amely a mozgáskorlátozott gyermek számára is kihívás, és a lehető legönállóbban tudja megoldani;**
 - **lehetnek olyan feladatok, helyzetek, amelyeket nem tud a mozgáskorlátozott gyermek megoldani, ez esetben azért, hogy ne legyen ki-rekesztett a többi gyermek tevékenységéből, kaphat olyan feladatot, hogy pl. ő jegyzi a versengők pontszámait/időeredményeit, vagy ismerteti a feladatot, azaz a pedagógus segítőjévé válik.**
- **Súlyosabb kézsérülés, rossz mozgáskoordináció esetében több időre lehet szüksége a mozgáskorlátozott gyermeknek a különböző feladatok végrehajtásához, vagy a feladat és/vagy az alkalmazott eszközök, a kivitelezés módjának módosítására lesz szükség, illetve némi segítségre szorulhat a gyermek.**
- **A közösségépítés, a toleranciakészség fejlesztése, az együttműködési készség fejlesztése, a mozgáskorlátozott gyermek önismeretének (korlátainak és lehetőségeinek felismertetése) fejlesztése érdekében jó megoldás lehet, hogy pl. a szabadabb délutáni foglalkozásokon közösen „találják ki”, próbálják ki játékos (és nem versenyhelyzetben) azokat a testhelyzeteket, eszközöket, az eszközhasználat módját, a végrehajtandó feladatokat, amelyekben a mozgáskorlátozott gyermek is biztonsággal és a lehető legönállóbban tud dolgozni.**

Célszerű mérlegelni, hogy milyen helyzetekben, milyen feladatok esetében alkalmazható a versenyszituáció mozgáskorlátozott gyermek jelenléte esetén. Fontos, hogy a mozgáskorlátozott gyermek is tapasztalatot szerezzen a megmérettetésről, de ugyanilyen fontos, hogy a versenyhelyzet reális legyen, azaz ne azért „győzzön”, mert sajnáljuk, továbbá az ép gyermekek se éljék meg azt, hogy azért veszített a csapatuk, mert

a mozgáskorlátozott gyermek lelassította a csapat teljesítményét. Hagyni kell, hogy elvégezze a feladatát a csapatban, amit esetleg ő módosított formában hajjt végre, továbbá úgy célszerű szervezni a csapatot, hogy a képességek szerinti erőviszonyok kiegyensúlyozottabbak legyenek.

TÁMOGATÓ RENDSZER

A feladat hatásmechanizmusának jobb megértéséhez a tanítói kézikönyv mozgásról és finommozgásokról, a testtudatról és térérzékelésről szóló fejezeteinek tanulmányozása nyújt segítséget. A digitális változatban az egyes mozgásformák rövid videofilm-bemutatása is segíti a felkészülést.

Ágoston Gabriella (szerk.): Ajánlások mozgáskorlátozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szövegértés-szövegalkotás. sulinova Kht., Budapest, 2006.

MEGFIGYELÉSI SZEMPONTOK

A nagymozgásgyakorlatok a korai mozgásfejlődésen vezetnek végig újra röviden a gyermekeket, a horizontális síkban való mozgásokkal kezdve a felegyesedés folyamatán át a járásig. Ekkor derülhetnek ki a spontán mozgásfejlődés egyes hiányosan kigyakorolt részletei. Ezek egymagukban általában nem hátrányosak a gyermekre nézve, azonban ha több ilyen részlet is kiderül, az alacsonyabb szintű mozgásminták akadályozhatják az iskolai haladáshoz szükséges magasabb szintű mozgások kialakulását, fejlődését (l. tanítói kézikönyv). Ezért van az iskola első két évében nagy jelentősége a nagymozgásfejlesztés e formájának.

Eleinte csak figyeljük a gyermekek mozgását, jegyezzük meg, hogy kik azok, akiknek mozgása több figyelmet érdemel, vagy ügyességük, vagy ügyetlenségük miatt. Csak később, néhány gyakorlónap után segítsünk egyénileg is azoknak a nehezen mozgóknak, ahol nem tapasztalunk pozitív változást.

Mozgáskorlátozott gyermeknél az előzőeken túlmenően a következőket is ajánlott figyelembe venni:

- Mozgásállapothoz mért maximális aktivitása, együttműködése
- Törekvése a lehető legönállóbb feladatmegoldásokra
- Az önmagához mért fejlődés, pozitív változás

Saját adaptációs kiegészítem:

ÖREG MEDVE

A gyakorlat lényege, hogy az automatizált együttműködéstől eltérően a kezek és a lábak azonos oldali együttműködéssel mozognak, tehát a bal láb és a bal kéz együtt lendül, majd az ellenoldali kéz és láb. Mivel ez a gyakorlat nagyon tudatos mozgásirányítást követel a gyerekektől, csak akkor végezzük, ha a gyík, a kutya, valamint a lopakodó macska feladatban már gördülékenyen működik közre az ellenoldali kéz és láb.

- Képes-e a gyermek a kutyánál már begyakorolt keresztoldali együttmozgásokat azonos oldalra váltani?
- Megmarad-e a négykézlábhelyzet egyensúlya az azonos oldali alátámasztás megszűnése esetén is?
- Képes-e a gyermek hátrafelé menetben is a mozgáskoordinációt megtartani?

- Létrejön-e a mozgás folyamatossága, ritmusa?
- Van-e, és hol van a mozgásrendszerben olyan külön feszültség (pl. merev láb, kar), amely nehezíti a folyamatos, ritmikus feladatvégzést?
- A teljes tenyerén támaszkodik-e a gyermek, vagy inkább az ujjain, esetleg az öklén?

Amennyiben a mozgáskorlátozott gyermek nem képes ennek a mozgásnak a kivitelezésére, ajánlható, hogy pl. a kerekesszékekben, vagy széken, vagy zsámolyon ülve – haladás nélkül – emelje azonos oldali karját, lábát. Vagy ha gurulás zsámollyal hasalásban kézzel (néhány ütemen át jobb, majd néhány ütemen át bal kézzel – tenyérrel vagy öklöbe szorított kézzel – húzni magát), vagy ülésben lábbal húzni magát (szintén néhány ütemen át egyik, majd másik lábával végezni a mozgást).

Saját adaptációs kiegészítem:

PÓK

A hagyományos pók- (rák-) mászás előre, illetve hátra induló változatát az nehezíti, hogy a csípő felemelésével kell haladni. Így nagy tónusváltozás keletkezik a karokban.

- Képes-e koordináltan együttmozgatni kezeit és lábait a helyváltoztatás érdekében? (Itt nem kell ragaszkodnunk az ellentétes kar-láb együttmozgáshoz, mivel ez a játék nem az alapmozgáshoz tartozik, a homolaterális forma is lehet jól koordinált.)
- Képes-e felemelt csípővel haladni? Gyakran leteszi-e a popsiját a földre?
- Képes-e huzamosabb ideig folyamatosan pókmászásban haladni?
- Ritmusos-e a mozgásfolyamat?
- A teljes tenyerén támaszkodik-e a gyermek, vagy inkább az ujjain, esetleg az öklén?

Mozgáskorlátozott gyermek, hasonlóan az „öreg medve”-nél leírtakat, vegyen részt a mozgásban. A gurulás zsámollyal önállóan végrehajtott mozgás esetében fontos, hogy a két kar, illetve a két láb egyszerre végezze a mozdulatot a hátrafelé haladásban.

Saját adaptációs kiegészítem:

NYUSZI

A hagyományos nyusziugrást kérjük, amelyben a karok emelkednek el először, s amikor előre támasztottak, akkor rugaszkodnak el a lábak, és ugranak közelebb a kezekhez.

- Létrejön-e a kezek és a lábak váltakozó mozgásának ritmusa a folyamatban?
- Képes-e a kar az erőteljes előretámasztásra, főképpen akkor nehéz ez, amikor a hátsó testfél a levegőbe emelkedik.
- Megtalálják-e a lábak a kinyújtás és a hajlítás helyes ritmusát a mozgásfolyamatban?
- A popsi a lábak kinyújtásának és hajlításának ütemében emelkedik és süllyed-e, vagy mindig megemelve marad?
- Képes-e nyusziugrással folyamatosan haladni, vagy a mozgás töredezett, szakaszos lesz?

- Létrejön-e a ritmusos mozgásfolyamat? Tud-e legalább 20-at egymás után folyamatosan ugrálni? Ha eleinte nem, a gyakorlás hatására növekszik-e az egymást követő ugrások mennyisége?
- A teljes tenyerén támaszkodik-e a gyermek, vagy inkább az ujjain, esetleg az öklén?

Amennyiben bármely gyakorlat végzésében nem tapasztalunk számottevő javulást a 4-6. hét végére, akkor legalább ugyanennyi „pihenőre” tegyük el, majd később emeljük vissza a gyakorlás menetébe. Ha még a második gyakorlási fázis után sem tapasztalunk számottevő változást, koordinációnövekedést, és ez több gyakorlatnál is előfordul, akkor kérjük szakember segítségét!

Mozgáskorlátozott gyermek bármilyen testhelyzetben dolgozik – akár térbeli elmozdulás nélkül –, fontos, hogy megérezze a mozdulat ritmusát, azaz pl. számolyon ülve: először a karokat emeli fel egyszerre, majd a két hajlított lábát emeli meg, ez idő alatt kapaszkodhat a számoly szélébe. Ha gurulós számollyal, pl. számolyon térdelve képes haladni, kezek a talajon támaszkodnak, s a számolyt térd- és csípőmozgással húzza maga alá.

Saját adaptációs kiegészítem:

ÉRTÉKELŐLAP

Öreg medve	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
A kutyánál már begyakorolt keresztoldali együttmozgásokat azonos oldalra tudja váltani, tehát bal lába és bal keze egyszerre mozog.						
Négykézlábhelyzetben, egyensúlyi helyzetét meg tudja tartani az azonos oldali alátámasztás megszűnésekor is.						
Hátrafelé menetben is meg tudja tartani a mozgáskoordinációt (pl. egyszerre emeli bal kezét és lábát).						
Mozgása folyamatos, ritmikus.						
Pók	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
Koordináltan együttmozgatja kezeit és lábait a helyváltoztatás érdekében.						
A rákmászás közben felemelt csípővel tud haladni.						
Huzamosabb ideig tud folyamatosan rákmászásban haladni.						
Mozgása ritmikus.						

Nyuszi	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	5. hét	6. hét
A kezek és lábak váltakozó mozgása ritmikus.						
Ugrás közben karjait erőteljesen előretámasztja.						
A nyusziugrást folyamatosan végzi.						
Mozgása ritmikus.						

A FELDOLGOZÁS MENETE

Az alábbi részletes leírás célja elsősorban egyféle minta bemutatása. Nem lehet és nem szabad kötelező jellegű előírásnak tekinteni. A pedagógus legjobb belátása szerint dönthet a részletek felhasználásáról, módosításáról vagy újabb variációk kidolgozásáról.

1. ÖREG MEDVE

Az osztályban való végrehajtáshoz szükségünk van a már korábban is sokszor alkalmazott folyosók létrehozására. Lehetséges, hogy egy folyosón két gyermek is haladhat, egyik előre, a másik hátrafelé. Itt is nagy jelentősége van a tanári bemutatásnak, mert a gyermeknek egy eddigi automatizált mozgást kell tudatosan átalakítania. A kiindulópont a térdelőtámasz. Úgy másszunk előre négykézláb, hogy mindig az azonos oldali kar és láb lendüljön egyszerre! Később hátrafelé is így haladjunk, vigyázva, hogy az előre már megteremtett mozgásritmus ne essen szét! A gyermekek a következő instrukciót kaphatják:

– A medve szinte az egyetlen olyan állat, amelyik nem bal mellő és jobb hátsó lábát emeli egyszerre a járásnál, hanem azonos oldali végtagjait. Próbáld te is úgy járni, mint a medve! Lassan kezd, figyelj a lábad és a kezed mozdulatának összehangolására! Most haladj hátrafelé is!

A gyermekek előre és hátra egyaránt megteszik a folyosón az utat, összesen legalább kétszer. Ha szükséges, egyénileg segítsünk a gyermekeknek.

Saját adaptációs kiegészítem:

2. A) PÓK

Üljenek le a gyermekek a padlóra. Helyezzék talpra lábaikat, a kezeiket is tenyérrel letámasztva testük mellé helyezték! Csípőjüket emeljék fel, és így járjanak előre és hátra! Instrukció:

– Járj úgy, mint a rákok vagy a pókok, hátoldalon négykézláb közlekedj előre és hátra!

A tanár csak a felmerülő nehézségek esetén mutassa be a gyakorlatot. Haladhatnak az előzőleg kiépített folyosón is, vagy a teremben összeviszva. Csinálhatunk sorversenyt is, ahol minden csapat egy babzsákot visz a célba; ahol az utolsó babzsák hamarabb ér be, az a csapat nyer. A gyakorlások során arra törekedjünk, hogy a gyermekek minél nagyobb távolságot tudjanak megtenni a popsi földre engedése nélkül!

2. B) A RÁK ÉS A SIRÁLY

Ha már jól megy a pók előre és hátra, megpróbálhatjuk, hogy a gyermek oldal felé haladjon vele, mint a tarisznyarak. Így nehezebb a mozgást koordinálni, és a csípőt fenntartani. Azonban játszhatunk vele egy érdekes játékot. Az egyik gyermek lesz a rák, a másik a sirály. A sirály megcsípi (finoman) a rák egyik karját, mire a rák ellenkező irányba menekül. Tehát ha a jobb karját érte a csípés, akkor oldalt bal irányba indul el. Mindaddig, míg egy másik csípés nem éri. Ekkor megint mérlegelni kell, merre meneküljön a csípés helyétől ellenkező irányba.

Saját adaptációs kiegészítem:

3. NYUSZI

Ehhez a gyakorlathoz is jó meghagyni a már korábban használt mozgásfolyosókat. Bár ismert mozdulatról van szó, mégis célszerű, hogy a tanár mutassa be, így sok hiba automatikussá válását elkerülhetjük. A kiindulópont a guggolótámasz, ahol a kezekre nem csak formálisan esik súly. Rugaszkodjunk el a kezünkkel, majd azt előre lendítve egy távolabbi ponton tegyük le! Ekkor a súly a kezünkre helyeződik át, amikor a lábunk és az alsó testfél a levegőbe lökődik, és közelebb ugrik a letámasztott kezekhez. Ezt a mozgássort ismétljük többször közvetlenül egymás után, úgy, hogy közben haladjunk vele előre! Instrukció:

– *Ugrálj úgy át a tisztáson, mint a nyuszi az erdőben!*

Fontos, hogy a gyakorlás végére kb. húsz ugrást legyen képes véghezvinni a gyermek egyfolytában.

Saját adaptációs kiegészítem:

JÁTÉK

Mind a három mozgásfajta esetében végezhetjük fogóként is a feladatot. A fogó és a menekülő egyaránt pl. „nyusziként” közlekedjenek. Ilyenkor a tanárnak ügyelnie kell a szabályos végrehajtásra, hogy az adott mozgás helyes gyakorlását is biztosítsa, és egyik gyermek se kerüljön hátrányba a szabálytalan feladatvégzés miatt.

Amennyiben a mozgáskorlátozott gyermek nem képes a fogójátékban részt venni, fontos, hogy a különböző, váltakozó instrukciókra gyakorolja a különböző mozgásformákat!

Saját adaptációs kiegészítem: