

# Küzdj a szabadidődben/ért!?

## Küzdőjátékok alkalmazási lehetőségei a rekreációban

## Fight in/for your free time.

### Opportunities to use combat games in recreation



### ÖSSZEFOGLALÁS:

A tanulmány célja, hogy a küzdősportok, küzdőjátékok rekreációs lehetőségére hívja fel a figyelmet. A cikk foglalkozik a küzdősportok, harcművészetek fizikai és szellemi rekreációban betöltött szerepével. A szerzők célja a küzdősport játékokat tartalmazó gyakorlatgyűjteménnyel útmutatást adni a szabadidő ak-

tív eltöltéséhez. Az összegyűjtött gyakorlatok játékos formában tartalmazzák az ökölvívás, a birkózás és a judo elemeit. A gyakorlatok minden korosztály számára ajánlhatók eszköz vagy speciális felszerelés nélkül is. A tanulmány további célja, hogy a küzdőjátékok által népszerűsítse a küzdősportokat, mint rekreációs tevékenységeket. **Kulcsszavak:** Rekreáció, küzdősport/harcművészet, küzdőjáték, ökölvívás, birkózás, judo



### ABSTRACT:

The aim of the study is to draw attention to the recreational possibilities of martial arts and combat sport related games. The article deals with the role of combat sports and martial arts in physical and mental recreation. The aim of the authors is to provide guidance on active leisure activities with a collection of exercises

containing combat sport related games. The collected exercises include elements of boxing, wrestling and judo in a playful form. The exercises can be recommended for all ages without any tools or special equipment. A further aim of the study is to promote combat sports as recreational activities through combat sport related games. **Keywords:** Recreation, martial arts, combat games, boxing, wrestling, judo



Szerző:  
**DÖMÖK ÁKOS**  
testnevelés – gyógytestnevelés és egészségfejlesztő szakos tanár  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.  
domokakos95@gmail.com  
Főbb kutatási területe:  
harcművészetek,  
küzdősportok, rekreáció



Szerző:  
**KOSZÓGOVITS MIHÁLY**  
mestertanár  
Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,  
Sporttudományi Intézet  
Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.  
koszogovits.mihaly@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területe:  
küzdősportok, tai-chi, jóga



Szerző, rovatvezető:  
**DR. NAGYVÁRAD KATALIN**  
egyetemi adjunktus  
ELTE Sporttudományi Intézet  
nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu  
Főbb kutatási területei:  
rekreáció, egészségfejlesztés,  
gyógytestnevelés

### BEVEZETÉS

Az emberiséggel szinte egyidős szabadidő eltöltésének időkeretei és tartalma történelmi koronként folyamatosan változtak. Egy társadalomban a szabadidő mennyisége és minősége megmutatja az ország lakosságának gazdasági, politikai és technikai fejlettségi szintjét. A szabadidő eltöltését meghatározza az egyén életszínterének, igényei és lehetőségei.

Az igényt meghatározza az aktuális trend, az egyén iskolázottsága, illetve a szocializációs környezete is. Falussy (2010) hivatkozva a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) 2010-es adataira azt írja, hogy a munka és szabadidő aránya változást mutat az elmúlt évtizedekhez képest. A munkaórák számának csökkenésével és az életminőség javulásával arányosan nő az emberek szabadideje. Ennek alapján kijelenthetjük, hogy több szabadidővel rendelkezünk, mint a korábbi generációk.

A szabadidő eltöltésének módját szerinte az életkor befolyásolja leginkább (Falussy, 2010). Fekete 2018-as kutatásában arra a kérdésre kereste a választ, hogy az információs társadalom kiépülése mennyivel változtat meg az egyén hétköznapi szokásait, ezáltal a szabadidő eltöltését is.

A szerző munkája eredményeként megfogalmazza, hogy a szabadidő eltöltése nagymértékben generációfüggő. Az információs forradalom hatására minden generációnál csökken a szabadidő aktív eltöltésére fordított idő mennyisége. Ennek egyik oka lehet, hogy a mai 'Z' és 'Alfa' generáció tagjai több órát töltenek a számítógépes játékok világában.

Ezen virtuális valóságnak fő irányzatai közé tartoznak a háborús játékok, harcos játékok és a hősköni alapuló játékok. Ezekben a részt vevő játékosok gyakran harcolnak puszta kézzel, vagy használják az egyes harcművészetek alapelemeit, azok szellemisége nélkül.

Ez több veszélyt is rejt, ha a való világban is gyakorolják problémáik megoldásaként. Önmagukban és társaikkal is kárt tehetnek. (Fekete, 2018).

Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap az önévelmi és küzdősportok oktatása és gyakorlása. A növekvő társadalmi igény mellett a küzdősportok népszerűvé és divatosá is váltak. A média is rendszeresen foglalkozik velük. A sportcsatornákon gyakran közvetítenek bokszt, thai bokszt, ketteharcot, K-1 versenyeket. Az UFC és a One FC térhódítása a vírushelyzet miatt sem szünetel, és a ketteharcmérkőzéseket szurkolók nélkül is megtartják. Ebből az következik, ha egy sport népszerű, akkor az amatőr sportolók is művelni szeretnék. A mindennapi testmozgásba is beépíthető gyakorlatok elsajátításához azonban alaposabb ismeretekre van szüksége a küzdősportokat művelni szándékozóknak. Írásunkban azokkal az alapgyakorlatokkal foglalkozunk, melyeket egy rekreációs szándékkal sportoló egyén bátran beépíthet rendszeres testedzésébe, sérülések veszélye nélkül.

### KÜZDŐJÁTÉKOKRÓL ÁLTALÁBAN

A küzdősportok, küzdőjátékok során végbemenő test-test elleni kontaktus az emberi szervezet egészére hat. A fizikai kontaktus a kondicionális képességek mellett a mentális és a szellemi képességekre is kimagasló hatást gyakorol. A környezet és a szervezet adaptációja a küzdelem során a pszichomotoros képességfejlesztés kiemelt bázisa lehet. A küzdősportok, küzdőjátékok tehát a személyiséget fejlesztő alaptényezők közül egyedül a kommunikatív képességekre nem hatnak. A fent említett komplexitás – a rendszeres gyakorlás mellett – sokrétű fejlesztési lehetőséget kínál minden olyan személynek, aki az egészségmegőrzés mellett a sokszínű fejlesztést is fontosnak tartja (Nagy, 2000 a.).

A személyiséget alkotó alapképességek rendszere			
Kognitív	Pszicho motorikus		Kommunikatív
	Kondicionális	Koordinációs	
Érzékelés Észlelés Figyelem Emlékezés Képzelet Gondolkodás Érzelem	Erő Gyorsaság Állóképesség Kinesztézis	Egyensúly Ritmuserők Gyorsasági koordináció Térbeli tájékozódás	Beszéd Írás Olvasás

**1. táblázat:** A személyiséget alkotó tényezők (Király, Szakály 2011)

**Table 1:** Factors that make up a personality

Az ember egyik elsődleges életjellemzője a játék. A sport egy részterületként értelmezendő, szervezett cselekvés, társas magatartásmódokkal jellemezhető, és szabályokhoz kötött. A játék sajátos jellemzője, hogy cél nélkül, csak magáért a tevékenységért zajlik, és művelődésben örömeztetést kelt. Detre (1980) szerint a játékot tartalmi és formai jegyei szerint a következők szerint összegezzük:

- átváltás, átváltoztatás igénye,
- közvetlen célja valamilyen győzelem elérése,
- érdek nélküli tevékenység,
- szabad cselekvés,
- idő- és térbeli határok között folyik,
- kötelező szabályok szerint folyik (szabályalkotó bárki lehet),
- a játéktevékenységet kellemes érzelmi állapot és sikerélmény jellemzi (Detre, 1980).

A küzdőjátékok, küzdőgyakorlatok a mozgás öröme mellett a helyes önértékelés, társértékelés fontos tudását adják a gyakorlóinak. A küzdelmek során a küzdő felek fel tudják mérni saját, illetve társuk erejét, amely később a társadalmi önmeghatározásban és a helyes önértékelésben is nagy szerepet játszhat. Emellett csökkenti a belső feszültséget, az agresszióra való hajlamot.

A küzdőjátékok céljait Nagy (2000 b.) így fogalmazta meg:

- levezetni az agresszivitást küzdő jellegű feladatokkal,
- a sportszerűség megismerése a test-test elleni küzdelmekben,
- a győzelem és a vereség elismerése egymás elleni küzdelmekben,
- a küzdő felek elfogadása egymással szemben,
- az önvédelmi tudás fejlesztése,
- támadást mellőző, önvédelemre törekvő szemlélet kialakítása.

## REKREÁCIÓ ÉS A KÜZDŐSPORTOK KAPCSOLATA

Amikor a rekreációt fogalomként szeretnénk ismertetni, számos nézőpontot kell figyelembe vennünk. A szakirodalmak által meghatározott fogalmak változatosak, azonban közös pontjuk a szabadidő minőségi eltöltésének meghatározása. Az alábbiakban ismertetünk néhány definíciót a rekreáció fogalmának meghatározására:

A rekreáció Fritz (2006) szerint: „szabadidőben, a tevékeny pihenés érdekében végzett minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos tevékenység, melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség és képesség helyreállítása, fokozása érdekében tesz az ember.” (Fritz, 2006, 22-23. o.)

Kovács (2004) megfogalmazásában a rekreációt életfilozófiának nevezi, hiszen „magában foglalja a konstruktív életvezetést, a tudatosságot és a tervszerűséget is.” (Kovács, 2004. 7. o.)

Manapság kulcsfontosságú a tervszerűség és a tudatosság. Felgyorsult életvitelünk során tudatosan kell megszerveznünk a szabadidő hasznos eltöltését is. Ezáltal a helyes életvezetéshez hozzátartozik az egészségi megőrzése, a sportolás, a fizikailag aktívan töltött idő. A munka és a pihenés megfelelő arányának megválasztása is hozzájárul a kiegyensúlyozott élethez.

Kétféle embertípus van az élet megközelítése szempontjából. Az egyik az „élj a mának” típusú, aki a pillanatnyi szórakozást, élménygazdag tevékenységeket és az élet felgyorsulását részesíti előnyben. A másik típus a jövőorientált ember, akinek fontos, mi lesz vele a jövőben, és ennek megfelelően tervezetten kíván élni. Ennek a szemléletnek fontos része az egészségközpontú életveze-

tés, amellyel eljutunk a fent említett rekreáció definíciók filozófiájában foglaltakhoz (Kovács, 2004).

A rekreációs tevékenységek felosztásában beszélhetünk szellemi és fizikai rekreációról. A tanulmányunkban elsősorban a fizikai rekreációban szerepet játszó gyakorlatokkal foglalkozunk, fókuszálva a küzdő játékokra. Azonban elengedhetetlen, hogy megemlítsük a keleti harcművészetek filozófiáját is, amelyről kevés szó esik. Zsolnai reformpedagógus írt ennek pedagógiai jelentőségéről, személyiségfejlesztő, rekreációs hatásáról (Zsolnai, 1995).

Az ókori keleten holisztikusan szemlélték az embert. Így a test és a lélek harmonikus egységben történő fejlesztése volt a bölcs ember ismérve. A harcművészet szellemisége nehezen definiálható fogalomrendszer. Főként a nyugati ember számára okoz nehézséget, hiszen mi a gyógyászatunkban is különválasztjuk a testet a lélektől és a szellemiségtől. Az orvoslásunk is szakterületekre korlátozódik, nem a teljes embert nézi. Ezért nehezebben értjük meg, illetve fogadjuk el a keleti harcművészetek háttérben rejlő értékrendet. A fejlesztések célját – az önuralmat, önszabályozást, erkölcsi fejlődést – mi is fontosnak tartjuk. Ezért elválaszthatatlan a harcművészetek lelki hatása a neveléstől és a rekreációtól is. A harcművészetek szellemisége nem csak a gyakorlatok kivitelezésére korlátozódik, hanem a kivitelezésben rejlő mentális képességek fejlesztésére is. A tudatosság, összpontosítás, a kivárás, a gyakorlatok időtartama, a késleltetés, mind a szellem fejlesztésére irányulnak. A keleti harcművészetek fogalma, szellemisége egybefonódik a vallási öntudattal is. Ez az irányvonal európai szemmel még távolabb áll tőlünk. A keleti vallások középpontjában az ember szellemi útja áll. Az önfejlesztésen keresztül az egyén eljuthat arra a szintre, ahol elfogadja a világ rendjét, gyakorolja az önuralmat és a tiszteletet mások iránt (Pavlicsek, 2011).

## KÜZDŐJÁTÉKOK A FIZIKAI REKREÁCIÓBAN

„A fizikai rekreáció azokat a tevékenységeket foglalja magába, amelyekben a testmozgásnak kiemelt szerepe van. A fizikai aktivitás vagy közvetlen célként, vagy valamilyen más cél megvalósításához szükséges elsődleges eszközként jelenik meg.” (Révész, Müller 2015. 38. o.) A küzdősportok ezenkívül még az extrém sportok kategóriájának is határterületét képezik, művelésük körülményei és szempontjai miatt. A test-test elleni kontaktus, a sérülések magas fokú lehetősége a küzdősportok versenykörülményei között megtalálhatók. A rekreációs tevékenység során a fő cél a sportági alapmozgás elsajátítása mellett az önfelédtt szórakozás a gyakorlatok végzése közben (Fritz, 2006). A küzdősport ezáltal a szabadidő hasznos eltöltésének részévé válhat, ha az ember ismeri az adott sportági alapokat. A küzdőjátékok során a társal való megküzdés szórakoztatónak kellemesen fárasztja el a küzdő feleket, akik ezáltal nagyobb önismeretre is szert tehetnek, megtapasztalva fizikai és mentális teljesítőképességük határait is.

A mozgásforma sajátossága, hogy életkortól függetlenül valamennyi korosztályra adaptálható.

A testhelyzetek egyszerűsítésével, a gyakorlatok időtartamának rövidítésével vagy hosszabbításával mindenki számára megfelelő testedzést jelenthetnek az írásunkban bemutatott sportági játékok, feladatok. Minden gyakorlat célja az önfelédtt szórakozás mellett a test edzése, fizikai szellemi felkészítése egy esetleges élethelyzetre, melynek során a gyakorló félnek valós küzdelemben kell részt vennie. Ez akár egy adott pillanatban életet is menthet. A küzdősportok, küzdőjátékok mind mentálisan, mind fizikailag felkészítik az embert a veszélyhelyzetben történő helyes reakcióira. A sportág adta magabiztosság mellett a cselekvőképesség is jellemezni fogja rendszeres művelőjét. A küzdőképesség kialakítása során fontos érték lesz a győzelem elérésére törekvés, a szabályok betartása, a fair play, a sérülés nélküli harc, a kudarc elviselése (Pavlicsek, 2011). A gyakorlás során azonban elsődleges szempont a balesetvédelem. Minden gyakorlatot úgy kell végrehajtani, hogy az ne tegyen kárt egyik fél testi épségében sem. A küzdősportok, küzdőjátékok művelése közben elkerülhetetlen a



testi kontaktus. Ezért nagyon fontos a személyes higiénia. Alapfel-tétel a tiszta ruházat, rendezett haj, rövidre vágott körmök a sérü-lésveszély elkerülése végett. Ez is egyfajta tisztelet a társsal szem-ben, amit már az oktatás elején tisztázni kell (Rusz, 1995). A küzd-őjátékok során a talaj minősége meghatározó. A sportági körülmények során puha szőnyeget, szivacsokat használnak.

A rekreációs sportoló célja, hogy sérülés nélkül tudja gyakorol-ni az adott mozgásformát. Ehhez puha, egyenletes, sérülést okozó tárgyak nélküli helyszínt kell keresni. Jó megoldás a homok (na-gyobb homokozó, strandon a strandkézilabda-, strandröplab-da-pálya), a bokáig érő füves terület (fontos, hogy gödrök és ka-vicsok, botdarabok nélküli terület legyen), illetve sekély víz is le-het (ahol a talaj egyenletes, kövektől mentes).

A kiépített műfüves vagy műanyag borítású pályák is ideálisak lehetnek cipő használatával. A környezetet mindig az adott moz-gás veszélyessége szerint kell megválasztani. Dobásokat nem gya-korlunk szilárd burkolatú kinti pályán, azonban az árnyékbokszo-lásra, pontkesztyűzésre, karfűzésre, állásban mögé kerülésre ki-válóan alkalmasak lehetnek ezek a helyszínek.

A küzdőjátékok alkalmazása (pl.: gyermektáborokban) a sza-badidő-eltöltés hasznos eszközévé válhat. A csoportküzdelmek is rejtenek veszélyt magukban, ezért a felszerelésre itt is hasonl-óképpen oda kell figyelni. A küzdőtér jól behatárolt terület legyen, amely sérülést okozó tereptárgy- és eszközmentes. Eszközök gya-nánt kötélhúzásnál használhatunk ágylepedőket összefonva, vagy akár egy „Told ki a körből” játéknál ez a lepedő jelentheti a küzdelem helyét. Több ilyen lepedőt leterítve viszonylag puha felületet kaphatunk.

## GYAKORLATOK

### Árnyékboksolás



**1. ábra:** Bal horog, bal egyenes, jobb felütés  
Left hook, left jab, right uppercut

Az árnyékboksó lényege, hogy az ökölvívásban, álló küzde-mekben elsajátított technikákat a gyakorlója ellenfél nélkül hajtja végre. Elképzeli és végrehajtja az ütéseket, ütéskombinációkat, elhajlásokat, a lábmunkát és minden olyan mozgást, amely a küz-delem során éles helyzetben történik. Kezdőknek az alaptechni-kák elsajátítása és gyakorlása ajánlott, haladók megpróbálkozhat-nak a vegyes ütéskombinációkkal, lábmunkákkal, elhajlásokkal, ütésvédekkel. A gyakorlat végrehajtása időintervallumokban történik. (1 perc munka, majd 1 perc pihenő, 2 perc munka, 1 perc pihenő stb.) Változata: utánzással végrehajtott árnyékboksó, egyik fél végrehajt egy ütéskombinációt, a másik fél ezután meg-próbálja utánozni ezt.

Az árnyékboksó technikai elemei:

- alapállás (normál vagy fordított alapállás, védekező állás, támadó állás)
- kartartás (ökölbe szorítás technikája)
- bal egyenes ütés (left jab)
- jobb egyenes ütés (right jab)
- bal horog ütés (left hook)
- jobb horog ütés (right hook)
- bal csapott ütés (left cross)
- jobb csapott ütés (right cross)

- bal felütés (left uppercut)
- jobb felütés (right uppercut)
- elhajlás, lehajlás (ducking)
- védekezések: elhajlás, leforgás, blokkolás, klincs, lábmunka, elhajlások, lehajlások

### Pontozás (pontkesztyűzés párban)



**2. ábra:** Jobb egyenes, jobb horog, jobb felütés  
Right jab, right hook, right upper

Az előző technikák gyakorlása párban. Az ütéseket lehet ön-magában gyakorolni, vagy ütéskombinációkat ütni, esetleg hala-dó szinten visszatámadásra reagálni ütéskombinációkkal. Ha fel-váltva dolgozik a két gyakorló fél, akkor laza tenyérbe kell ütni egymásnak, ha viszont csak az egyik fél dolgozik, fel lehet haszná-lni például strandpapucsot. Az „iskolázató” fél fogja a papucsot, a társ pedig a papucs talpát célozza ütés közben. A puha felületre jól felfekszenek az ütések, és olcsóbb, egyszerűbb lehetőség, mint egy pontkesztyű.

### Karfűzés (páros karfűzésből belülré kerülés)

A birkózásban (főként kötött fogásban) alapgyakorlat beme-legítésnél a karfűzés. A két küzdő fél közül hónaljfogásban van az egyik kar, másik pedig kívül. Szimmetrikus állás ez, mindkét fél-nek ugyanannyi esélye van a küzdelem során. Küzdelem indulása után a felek megpróbálják a kívül lévő kart belülré fűz-ni. A küzdelem addig tart, amíg az egyik fél sikerrel nem jár, és mindkét karját hónaljfogásban nem helye-zi el a másik karjai között.

**3. ábra:** Karfűzés, dulakodás, belülré kerülés  
**Figure 3:** Wrestling pummeling drill



### Told ki a körből kar segítségével nélkül

A küzdőjáték során egy meghatározott méretű körben helye-zedik el a két küzdő fél. A küzdelem indulhat térdelő támaszból, fél térdelésből, fekvő támaszból, hajlított állásból és állásból is. A játék célja, hogy az ellenfelet a körön kívülre juttassa a küzdő fél a test erejének használatával. Az első végtag talajérintése pontot jelent az ellenfélnek. A küzdelem 5 pontig tart (Pásztor, Rákos 1998).



**4. ábra:** Told ki a körből! / Push him out of the circle!

## Kibillentő guggolóállásban, térdelésben, hajlított állásban, állásban



5. ábra: Billentsd ki az egyensúlyából! / Tilt him off balance!

Hasonló erősségű és magasságú párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el guggolóállásban, térdelésben vagy hajlított állásban úgy, hogy a játékosok között egy méter távolság legyen. A játék célja a másik térdre kényszerítése, vagy oldalra, illetve hátra döntése. Rajt vezényszóra indul. Lehet az ellenfelet húzni, tolni egy, illetve két kézzel is. Ha a társ a talpán kívül leérinti bármelyik végtagját, az ellenfél egy pontot kap. Minden küzdelem után térdelőülésben helyezkednek el a játékosok jelezve, hogy vége az adott küzdelemnek. Az a játékos győz, aki a küzdelmek során először eléri az 5 pontot.

## Bokaérintő



6. ábra: Bokaérintő / Ankle touch

Hasonló erősségű és magasságú párokat alakítunk. A küzdő felek egymással szemben helyezkednek el guggolóállásban, térdelőtámaszban, hajlított állásban vagy állásban úgy, hogy a játékosok között egy méter távolság legyen. A játék célja a másik bokájának megérintése. Rajt vezényszóra indul. Lehet az ellenfelet húzni, tolni egy, illetve két kézzel is. Minden bokaérintés egy pontot jelent. Az győz, aki a küzdelmek során először eléri az 5 pontot.

## Fordítsd hanyatt

A küzdő felek közül az egyik hasonfekvésben helyezkedik el, a másik fél pedig mellette térdelőtámaszban. Rajt vezényszóra a hason fekvő társ megpróbál „letapadni” a szőnyegre vagy a talajra, a társ pedig megpróbálja hanyatt fekvésbe átfordítani. Tiszta módszerekkel szabad védekezni és támadni is (*fejet nem szabad támadni, védekezésnél nem lehet elkúszni*). Egy percre tart a játék,



7. ábra: Fordítsd hanyatt! / Turn him to his back!

ezután csere. Ha sikerül átfordítani a társat, akkor a támadó 1 pontot kap, ha sikerül kivédekezni a védőnek, akkor ő kap egy pontot. Az a győztes, aki a háromszor két menetből több pontot szerez.

## Vedd el a labdát



8. ábra: Vedd el a labdát! / Take the ball!

Hasonló erősségű párokat alakítunk. Ezután a labdát birtokló személy a szivacson vagy a talajon úgy helyezkedik el, ahogy szeretne. A feladat, hogy a labdabirtokló személy megpróbálja megtartani a labdát fél percre, amíg a társ igyekszik megszerezni azt. Védheti a labdát térdelőtámaszban hasához szorítva „összegubózva”, vagy akár hanyatt fekvésben csak karral szorítva is. Ez a védőre van bízva, mit választ. Ha a fél perc alatt a védő megtartja a labdát, 1 pontot kap, ha a támadó megszerzi, ő kap 1 pontot. A küzdelem ezután szerepcserével folytatódik. Az győz, aki előbb eléri az 5 pontot. Minden küzdelem rajtszóra vagy sípszóra indul.

## ÖSSZEZÉS

Összességében és általánosságban is elmondható az összes küzdőjátékról, hogy rengeteg hatás éri a küzdelemben részt vevő feleket. Így felhasználva a küzdőjátékokat, kiválóan fejleszthetők a kondicionális és a mentális képességek egyaránt. Pedagógiai és pszichológiai hatásuk megkérdőjelezhetetlen. A szocializációban is nagyon fontos szerepet játszanak, hiszen az egyén egészséges önértékelése, önbizalma és az osztályon belül elfoglalt helye is ki-rajzolódik a küzdelmek során. A játékok alkalmával a mérkőző felek feszegetik saját határaikat, legyőzik félelmeiket, és adott esetben bátorságot is nyerhetnek. Megtanulják a test-test elleni korrekt, igazságos küzdelmet, és képet kapnak saját erősségeikről és hiányosságaikról (Zsolnai, 1995).

A fair play küzdelem mellett elsajátítják az alap-, egyszerű fogásokat is, amellyel később egy hasonló szituációban meg tudják védeni önmagukat vagy veszélyben lévő társukat. A győzni akarás és kitartás mellett a kudarc felvállalása és elfogadása is fő cél a harcok közben (Báthori, 1991).

## Irodalomjegyzék

- Báthori Béla (1991): A testnevelés elmélete és módszertana. Sport Kiadó, Budapest. 20–21.
- Detre Pál, Szigeti Lajos (1980): Játék I. Tankönyvkiadó Vállalat, Budapest.
- Falussy Béla (2010): Kulturálódási szokásaink. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.
- Fekete Marianna (2018): Eidő, avagy a szabadidő behálózása. BEL-VEDERE Kiadó, Budapest.
- Fritz Péter (2006): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged 22–23.
- Király Tibor, Szakály Zolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó–Nordex Kft., Pécs–Szeged.
- Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fit-

ness Kft., Budapest. 7–10.

Nagy Ernő (2000): Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs. 18–20, 25–26.

Pásztory Attila, Rákos Etelka (1998): Sportjátékok I. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest 180–181.

Pavlicsek Zsolt (2011): Zsolnai József professzor és a harcművészetek pedagógiája. Iskolakultúra 10–11. sz. 27–29.

Révész László, Müller Anetta (2015): A rekreáció elmélete és módszertana I. EKF Líceum Kiadó, Eger.

Rusz Alajos (1995): Harcművészet fiataloknak. Szegedi Jiu-Jitsu Egyesület, Szeged.

Zsolnai József (1995): Az értékközvetítő és képességfejlesztő pedagógia. ÉKP Központ-Holnap Kkt. – Tárogató Kiadó, Budapest.