

5 ISKOLA

Szepesi László

A Magyar Testnevelési Egyetem
Küzdősportok Tanszékének adjunktusa
A Francia Ifjúsági- és Sportminisztérium
kinevezett sportprofesszora

Amikor 1982-ben elkezdtem Franciaországban dolgozni, a francia kardvívás már több mint egy évtizede annyira eredménytelen volt, hogy megszüntetését fontolgatták. Nemcsak a kardozók alaptechnikai tudása volt hiányos, de szinte minden mester más-más módszertani és technikai elvek alapján dolgozott. Feltűnő csak az volt, hogy a kb. 20-szor nagyobb létszámú törzökök (és mestereik) ezzel szemben az alapvető technikai kérdésekben már rég túljutottak az olyan jellegű kérdéseken, mint pl. "hol van a szívt?"...stb; Sokkal nagyobb létszámuk ellenére alaptechnikai vonatkozásában már régen egységes álláspontot alakítottak ki. Ennek eredménye, a ma is jól körvonalazható francia töriskola. Nem jelentette ez, persze azt, hogy a felkészítésben, az előkészítésben, taktikában, terhelésben. stb. ne lett volna különbség a törmesterek módszereiben. De ezeken túl a mesterek és tanítványaik "közös nyelven beszéltek", az alaptechnikai szempontjából közös álláspontot alakítottak ki.

Franciaországban évente visszatérő, rendszeres továbbképzések kínálták a lehetőséget számomra, hogy kardban is célszerű kialakítani és meghatározni az oktatási alapelveket. Az alább bemutatott 5 iskola ezt a célt szolgálta: segítséget nyújtani a kezdő mestereknek a kard oktatásában, illetve az oktatástechnikai alapjainak közös kialakításával, egyben bőséges akció-anyagot adni az alaptechnika kialakításához.

*A következőkben az 5 iskola anyagát, felépítését, **rávezető anyagát** találják meg.*

*Az egyes gyakorlatok egymásra épülő akciósort képeznek. A sorrendiség tehát fontos, minden előző gyakorlat a következő kivitelezését segíti. Közben - lazítás-, pihenésként - egy-egy speciális akció **rávezető gyakorlatát** külön is tárgyaljuk. A későbbiekben ezekből könnyedén kiválaszthatunk egyet-egyet hibajavításra. (A tanítványok kezdetben kesztyű nélkül dolgozzanak.)*

Az oktatás során visszatérő elem, hogy egy-egy gyakorlatot a tanítvány csukott szemmel hajt végre. Ez kezdőknél az elsajátítás mértékét mutatja, de haladó vívó idény elei munkájánál is jelentős, mivel ílymódon a korábban már elsajátított koordináció segítségével érhetjük el a gyorsabb tanulást.

Hasonlóképpen nagyon hasznos, ha bizonyos esetekben a tanítvány a kardját, illetve a kardot fogó kezét nézi az akció közben a célfelület (a mester) helyett. A centrális és periférikus látás ideiglenes felcserélése, főleg a cselek, ütése, stb. bonyolultabb koordinációja esetén, nagyon hatásos a tanulás szempontjából.

Az 5 iskola egy 1 hetes edzőtábor és továbbképzés anyaga és eredménye. Minden nap 1-1 komplett iskola felépítését, analizálását végeztük. Nem általános technikai feladatokat, hanem egy-egy iskola technikai anyagát, oktatás-módszertani felépítését és az egyes technikai elemek (akciók) rávezető gyakorlatait gyakoroltuk.

A délelőtt így megbeszélte iskolát, délután a válogatott keret tagjainak adták le a mesterek, hogy ne csak egymással, de "élőben" is kipróbálják. Az alapozó időszak közepén-végén végzett közös munka nagyban segítette a munkámat, de a felnőtt és junior kardozók felkészülését is.

Remélem, hogy ezzel - a főleg egyszerű akciókat tartalmazó - iskola-felépítéssel hasznos ötleteket tudok Önöknek is nyújtani.

SZEPESI László

I. ISKOLA

(időtartam: 15-30 perc)

CÉL: - EGYENES FEJVÁGÁS LÉPÉS ELŐRE-KITÖRÉSSEL
- EGYENES OLDALVÁGÁS LÉPÉS ELŐRE-KITÖRÉSSEL

1. FEJVÁGÁS KIS TÁVOLSÁGRÓL ÉS KITÖRÉSSEL

Rávezető gyakorlatok:

- a) Többszöri 3-4-5 fejbágás karnyújtással
- b) Többszöri pengeütés (a fejbágás helyzetében a mester vízszintesen (és hajlított karral) tartott oldalselszerű pengéjére, majd karnyújtással határozott fejbágás.
Ha a váll és a kar továbbra is merev a pengeütések után ne egy, hanem 2-3 fejbágást hajtson végre a tanítvány.
- c) Az előző gyakorlat, de kitöréssel.
- d) Lassított kitöréssel fejbágás.**
- e) **Csukott szemmel**, lassított kitöréssel fejbágás.
- f) A mester és a tanítvány tercérinkezésben van (kötésben) van; csak a pengék gyengéje és éle ér össze.
A mester kis pengenyomására, a tanítvány kis viszontnyomással válaszol. Többszöri - szemmel szinte alig észrevehető "nyomásjáték" után, fejbágás kitöréssel. A fejbágást a mester pengeelvételeire hajtja végre a tanítvány.
- g) Az előző gyakorlat, de csukott szemmel.
- h) Maximálisan (irreálisan) kis távolságról terc-fej-terc-fejbágás folyamatosan, 8-10 alkalommal. A fejbágás után a mester a tanítvány tercére vág (éppen csak hozzáér). A **folyamatos** terc-fejbágások alatt a mester az irreálisan kis távolságról fokozatosan korrekt kistávolságot vesz fel, majd újra egészen közel kerül a tanítványhoz. (A gyakorlás lassú!).
- i) Többszöri 3-4-5 **kvart-ütés** után karnyújtással fejbágás (vagy középtávolságról kitöréssel).
- j) Többszöri **felső kézbágás** után fejbágás (kitöréssel).
- k) Kitöréssel fejbágás.

Legalább 8-10 alkalommal, hibátlan koordinációval és tiszta egyértelmű találateléréssel a sisakon. (természetesen, mint ahogy az előző gyakorlatok zömében is, a tanítvány saját tempóra indul!).

2. LÉPÉS ELŐRE KITÖRÉSSSEL FEJVÁGÁS

Rávezető gyakorlatok:

- a) A mester kissé nyújtott tercállásban áll. A tanítvány előrelépésének befejezése után, kezét szekond irányába viszi, amire a tanítvány kitöréssel fejet vág.
- b) Az előző gyakorlat, de lassított kitöréssel
- c) A mester fokozatosan gyorsabban (hamarabb) veszi el a kezét, így a tanítvány egyre hamarabb indíthatja a lépés után a kitörést.
- d) Saját tempóra lépés kitöréssel fejvágás 8-10 alkalommal.

3. OLDALVÁGÁS KIS TÁVOLSÁGRÓL ÉS KITÖRÉSSSEL

Rávezető gyakorlatok:

- a) Tercből oldalvágás karnyújtással
- b) Többszöri oldalvágás karnyújtással
- c) **Kitöréssel szűrés:** a tanítvány a szűrés a mester tercben álló keze alatt (azt megkerülve) végzi. (A szűrés és oldalvágás koordinációs szempontból nagyon hasonló).
- d) A mester kvintben áll. Többszöri kézvágtás után oldalvágás (később ugyanaz kitöréssel).
- e) Az előző gyakorlat csukott szemmel.
- f) Többszöri terc-pengeütögetés után kitöréssel oldalvágás.
- g) Folyamatos **terc-oldalvágás** kistávolságról; néha a mester hátralép egyet, erre a tanítvány kitöréssel riposztozik, majd terccel felállva, helyből, vagy ismét kitöréssel oldalat vág. Folyamatosan 4-5-ször.

4. OLDALVÁGÁS LÉPÉS ELŐRE-KITÖRÉSSSEL

Rávezető gyakorlatok:

- a) A mester kissé nyújtott tercállásban áll. A tanítvány előrelépésének befejezése után kezét kvintbe emeli, amire a tanítvány kitöréssel oldalat vág.
- b) Az előző gyakorlat, de a mester a kezét fokozatosan hamarabb viszi kvintbe. Így a tanítvány egyre inkább folyamatos lépés-kitörést hajt végre.
- c) Az "a" és "b" gyakorlat keverése. A folyamatos lépés-kitörések közben, néha a mester hosszabb ideig kivár (nem megy fel rögtön kvintbe). Ezzel ellenőrizni tudjuk a lépés előre-kitörés koordinációját.
- d) Saját tempóra 8-10 lépés előre-kitörés oldalvágás. (Néhányszor csukott szemmel).

II. ISKOLA

(Időtartam: 20-30 perc)

CÉL: - A FEJ- ÉS OLDALVÁGÁS NAGYTÁVOLSÁGRÓL, TÁVOLSÁGTARTÁSSAL

1. Fejvágás kistávolságról és kitöréssel (rávezető gyakorlatok)
2. Kitöréssel szúrás. (Kitérő szúrások).
3. Kéz- és oldalvágás kitöréssel.
4. Oldalvágás lépés-kitöréssel.
5. Fejvágás lépés előre-kitöréssel.
6. **Nagyávolság:** a tanítvány kettős előrelépéssel támadást indít, majd megáll. Kis szünet után a mester hátralépve (kezét nyújtott tercből leengedve) meghúzza a távolságot, amire a tanítvány lépés előre-kitöréssel fejét vág (8-10 alkalommal).
7. Az előző gyakorlat, de oldalvágással. (A tanítvány kettős előrelépése után a mester kvinttel lép hátra (szintén 8-10 alkalommal).

8. A TÁVOLSÁGTARTÁS RÁVEZETŐ GYAKORLATAI:

- a) A tanítvány kitöréssel szúr, lazít, majd **kezét vonalban hagyva** a mester előrelépésére vívóállásba áll. A mester előre-hátralépésére a tanítvány a "penge keresztül" (annak segítségével távolságot tart. Legkönnyebb a távolságtartás hátrafelé: célszerű tehát a mester első előrelépése után - amit a tanítvány kitörésből való felállása követ - 2-3 lépéssel támadást indítani, így a tanítvány gyakorolja a 2-3 lépéses hátralépést. Két-három irányváltás, vagy egy-egy gyors előrehaladás (mester) után tanácsos a tanítványt teljesen ellazítani, a gyakorlatot (a kitöréssel a szúrást) újra kezdeni. Legnehezebb a távolságtartás előre: az előrelépést a tanítvány jobban érzékeli, ha azt előzőleg hátralépésből indíthatja. A mester végezzen tehát egy előrelépést, majd azt követően hátralépést. (A tanítvány tehát hátralépésből kettős előrelépést indít). Ez egyben majd később az **előkészítő lábmozgás** alapja lehet.

- b) A mester úgy mozgatja a tanítványt, hogy pengéjével annak testéhez egészen közel, vonalban áll. Ha rossz a távolságtartás, a vívó "beledől" a mester pengéjébe.
- c) Középtávolságról az edző terccel köti a tanítvány tercállását, s vele a kontaktust ílymódon tartva, előre-hátra mozgatja.
- d) A mester tercállását a tanítvány terccel folyamatosan (kicsit érintve) ütögeti. Lassú hátrálás esetében gyorsan, gyors hátráláskor lassan végzi az ütések. (Ha ez már jól megy, a mester megállására kitöréssel oldalát (vagy fejet) vág).
- e) U.az, mint az előző, de kvartütéssel.

Ezeket a rávezető gyakorlatokat hangsúlyozottan lassan, többször újra kezdve érdemes végezni.

9. **Középtávolság**, a mester terccel köti a tanítvány terc állását: a kötésből a kezét elvéve, a tanítvány kitöréssel fejet vág.
10. U.az, mint az előző de a mester a kötés megszüntetésével egyidejűleg hátralép: a tanítvány lépés-kitöréssel fejet vág.
11. 9-10 gyakorlat felváltva: a tanítvány a kötés megszüntetésekor kitöréssel, vagy lépés előre-kitöréssel támad fejet.
12. Középtávolság, tercérintkezés. A mester előre-hátra mozgatja a tanítványt, **majd megáll**; kis szünet után a kezét a kötésből elveszi, amire a tanítvány **kitöréssel** fejet vág. (vagy a szünet után hátralépve szünteti meg a kötetést, s ekkor a tanítvány **lépés előre-kitöréssel támad**). A megállás nagyon fontos: felhívja a tanítvány figyelmét a távolságtartás esetleges hibájára, ezen kívül összpontosítja a figyelmet, így gyorsabb, pontosabb és hibátlanabb lesz a támadás.
13. Az előző gyakorlat, de a kötésbontás előtt a mester már nem áll meg.
14. Középtávolság, tercérintkezés: a mester előre-hátra mozgatja a tanítványt, majd egyszer hátralépve kezét a kötésből elveszi: a tanítvány (késlekedés nélkül) lépés előre-kitöréssel fejet vág. A találat után a mester **azonnal** fölveszi a tercérintkezést, s előrelépésekkel kényszeríti a tanítványt a távolságtartásra, aki a kitörésből fölállva igyekszik a középtávolságot ismét fölvenni. Néhányszori előre-hátralépés után a mester **vagy megáll** és azt követően lép hátra, vagy megállás nélkül **váratlanul** bontja a kötetést (amennyiben tanítványa jó képességű, haladó), amire ismét lépés előre-kitöréssel fejeződik a válasz.
15. A 9-14-es gyakorlat, de oldalvágással.
16. Négy-öt egyenes és kitérő szúrás kitöréssel, levezetésképpen.

III. ISKOLA

(Időtartam: 20-40 perc)

Cél: - KÖTÉS- ÉS ÜTÉS-TÁMADÁSOK NAGYTÁVOLSÁGRÓL

1. Többszöri pengeütés után fejvágás (I/1/b) helyből és kitöréssel és lépés előre kitöréssel. A támadásokat a tanítvány saját tempóra indítja.
2. Többszöri kvartütés után fejvágás (kitöréssel).
3. A folyamatos többszöri kvartütés alatt a mester hátralép (kezét kissé vonalba előrenyújtva): a tanítvány lépés előre-kitöréssel 2-3 kvartütés után fejet vág.
4. Középtávolság: a mester pengéjének fokával kisé megüti (belülről) a tanítvány tarcában álló pengéjét: az erre kis kvartütést végez, majd visszatér tarcába. A mester ismételt fokütésére a tanítvány 2 kvartütést hajt végre, majd kitöréssel fejet vág. A mester a második fokütést végezheti hátralépéssel, ilyenkor a tanítvány lépés-kitöréssel végzi a 2 kvartütést. A gyakorlat lényege a játékoság és a lazaság: a mester a második ütést végezheti rögtön, de ki is várhat vele.
5. A 4. gyakorlat mozgás közben. Természetesen könnyebb végrehajtani hátrálás közben, mint előre, ezért először ezzel kezdjük: a mester fokütéssel előrelép - a tanítvány kvartütéssel hátra (majd visszatér tarcába) - a mester rögtön (vagy 1-2 előrelépés után) ismét megüti a tanítvány tarcát, aki hátralépés közben 2-szer kvartütéssel megüti a mester pengéjét, és kitöréssel fejet vág (ha a mester ezalatt nem áll meg, helyből vág fejet!). A mester a második kis fokütést hátralépéssel is csinálhatja, ilyenkor a tanítvány a hátralépésben megállva, a kettős kvartütést lépés előre-kitörés-fejvágással fejezi be.
6. Középtávolság - vonal: a tanítvány többszöri kvartütés után felső kezét és fejet vág kitöréssel.
7. Nagytávolság - vonal: lépés előre-kitöréssel kvartütés-kézvágás-fejvágás. (A kvartütés-kézvágást a lépés alatt kell végrehajtani!). legalább 8-10 alkalommal.
8. Kistávolság: a mester a tanítvány tarcájában **kívülre** a kosár tövére teszi a pengéjét. A tanítvány körterc-átvitelt végez, többször.

9. Kistávolság tercállás: a mester a pengéjét a tanítvány kosarára és kívülre teszi: a tanítvány körterc-átvitelt és félkör-kvintátvitelt végez (a mester pengéje ezalatt mindvégig a kosár tövében marad), majd kvintból oldalra vág.
10. Az előző gyakorlat, de a tanítvány a **körterc-félkör-kvintátvitelt** egy hátralépéssel végzi (közben a mester előrelép), majd kvintben megáll. A mester ezt követően (kezét a fejtámaszban hagyva) hátralép, amire a tanítvány kvintból kitöréssel oldalra vág.
11. Ugyanaz, mint a 10. - csak a kvintben való **megállás után** a mester terc irányába kis nyomást gyakorolva tanítvány pengéjére ismét előrelép - mire a tanítvány terccel hátralép. Amikor a mester elengedi a tanítvány pengéjét és hátralép, az kitöréssel oldalra vág.
12. Középtávolság, vonal: A tanítvány **körterckötést** és oldalvágást végez kitöréssel.
13. Nagytávolság, vonal: helyben **körtercérítés**, lépéssel **körterckötés**, kitöréssel oldalvágás. Legalább 6-8 alkalommal.
14. A 9. gyakorlat megismétlése.
15. **Alsó vonal**, középtávolság: a tanítvány félkör kvintkötést, oldalvágást végez kitöréssel. (Az alsó vonal a hosszabb időtartamú pengekontaktus miatt - rávezető gyakorlatként szerepel.)
16. A 15. gyakorlat, de nagytávolságról lépés előre kitöréssel (6-8-szor).
A **körterckötés** oldalvágás esetében a tanítvány viszonylag könnyen tud kézzel indulni - a kontaktust a kötés **előtt** felvenni. Ez **félkör kvint** esetében nagytávolságról már nem ilyen egyszerű. A félkör kvintkötést ugyanis - a körterccel ellentétben, nem lehet helyből végrehajtani, így a tanítvány rákényszerül a kontaktusfelvétel után a lépés alatti kötés folyamatos végrehajtására. Ezért fontos a két fajta kötés váltakozó gyakorlása: a körterccel az indulást, a félkör-kvinttel a kötés folyamatosságát sajátíthatja el a tanítvány.

IV. ISKOLA

(időtartam 20-40 perc)

**CÉL: - AZ EGYES ÉS KETTŐS CSELEK NAGYTÁVOLSÁGRÓL
- A MELLVÁGÁS TANULÁSA**

1. Kistávolság: 2 fejvágás és 2 oldalvágás (3-4 alkalommal)
2. I./1/b és c
3. Kitöréssel fejvágás
4. Lépés előre-kitöréssel fejvágás (5-6 alkalommal, ha kell, rávezető gyakorlattal)
5. Kistávolság: 2 fejvágás, lazítás, - a mester kvinttel hátralép, a tanítvány (a fejvágás helyzetéből) kitöréssel oldalt vág (4-5-ször).
6. Középtávolság: a mester (oldalcselszerű) vízszintesen hajlított karral tartott pengéjére a tanítvány 2-3 pengeütést hajt végre, majd fejselt mutat. A megállás és lazítás után, amikor a mester kvintbe megy kitöréssel oldalt vág. (A pengeütés tercből elfordítással a fejvágás helyzetében történik, **karnyújtás nélkül.**)
7. Fejsel oldalvágás kitöréssel. A tanítványnak a fejselben mindaddig meg kell állnia, amíg a mester kvintbe nem megy.
8. Fejsel oldalvágás kitöréssel folyamatosan (6-8-szor).
9. Középtávolság: a tanítvány a 6. gyakorlatban leírtak szerint pengeütéseket végez, majd lépés előrével fejet vág (ott megáll és lazít). A mester kvinttel hátralép - erre kitöréssel oldalt vág. Ha a gyakorlat eleje már jól megy, a mester egyre kevesebb időt hagyjon a fejvágás után az oldalvágásra való folytatásra.
10. Nagytávolság: a vívó lépés előrével fejselt mutat. A mester kvintbe mozdulására kitöréssel oldalt vág (6-8 alkalommal).
11. Nagytávolság: lépés előre kitöréssel fejsel oldalvágás 6-8 alkalommal. Néhányszor csukott szemmel is. (Az esetleges menet közbeni hibajavítás érdekében a tanítvány nézze egyszer-egyszer a

kardot fogó kezét, mind a lépés (cselemtatás), mind a kitörés (oldalvágás) alatt. Ezzel gyorsíthatjuk a koordináció tudatosítását!

12.Kistávolság kvint: A tanítvány néhányszor kezét és oldalat vág.

13.Az előző gyakorlat kitöréssel (4-6 alkalommal).

14.Nagytávolság - nyújtott kvintállás: a tanítvány lépés előrevel kezét vág, (ott megáll és lazít), majd kitöréssel oldalat vág (3-4 alkalommal).

15.Az előző gyakorlat, de a kézvágás után a vívó fejet vág kitöréssel (4-6-szor).

16.Nagytávolság - a mester kvartban áll, a tanítvány tercből lépés előre kitöréssel oldalcel fejvágást végez (6-8-szor). (Ha az indulás hibás, ismét elővesszük a 13.-14.-15. gyakorlatot. ha a befejezés (a fejvágás) késik, érdemes megállítani a **lépés és cselemtatásban** a tanítványt és csak lazítás után engedjük a gyakorlatot befejezni (a terccel való reagálásunkkal).

17.Oldalcel fejvágás lépés előre kitöréssel csukott szemmel (2-3 alkalommal).

18.**Kistávolság kvint:** a tanítvány tercből mellet vág.

A mellvágás rávezető gyakorlatai:

a) Kistávolságról néhányszor mellvágás: a mester kvintben áll, a tanítvány kvintből indul. A mester kvint állása azonban **alacsonyabb a tanítvány tercállásban lévő pengéjének hegyénél**. Ez biztosítja, hogy a tanítvány ne karnyújtással, hanem hegyel és élfordítással induljon.

b) Kistávolság: a mester **lassan** kvarttal meg akarja fogni a tanítvány tercben lévő pengéjét, s mivel nem találja, folyamatosan kvintbe megy. A tanítvány a kvartkötés előtt körterccel tér ki, majd **folyamatosan** (anélkül, hogy megállna) mellet vág áthúzással (4-5-ször).

A mellvágás áthúzással nemcsak kezdőknek, de haladóknak is sokszor gondot okoz. **Mozgó pengehegyel** azonban elég könnyű végrehajtani. Erre szolgál az előző és a következő gyakorlat is.

c) Az előző gyakorlat, de a mester kvintben áll és a tanítvány egyedül végzi a körterc átmenet-mellvágást (4-5 alkalommal).

d) A b. és c. gyakorlat, de kitöréssel.

e) Tercből mellvágás áthúzással helyből, majd kitöréssel.

f) Mellvágás lépés előre-kitöréssel. (Rávezető gyakorlatai I./2 alapján).

19.Helyből mellvágás (áthúzás nélkül). A vágás és lazítás után a mester kvintből kvartba megy, mire a tanítvány fejet vág: kis szünet után a mester kvinttel hátra lép - a tanítvány kitöréssel oldalat vág (3-4-szer).

- 20.Középtávolság: mellcsele-fejcsel mutatásra a mester tercből kvarttal reagál. Kis szünet után a mester kvintbe megy, mire a tanítvány kitöréssel oldalát vág.
- 21.Mell-fejcsel-oldalvágás kitöréssel (4-5-ször).
- 22.Az előző gyakorlat, de lépés előre kitöréssel. (A mellcsele-fejcselt a lépés végére be kell fejezni). (4-5 alkalommal). Kezdetben a lépés végén állítsuk meg a tanítványt!
- 23.Mellcsele-fejcsel-oldal kitöréssel. Ez az előzők alapján már könnyen megy. 2-3 kitörés után, lépés előre kitöréssel.
- 24.Az előző gyakorlat de a **fejcsel hosszabb idejű kitarásával**. Ezt elég könnyű végrehajtani, ha a kitörést lelassítjuk a lábszár (a pipáló lábfej) hangsúlyozott nyújtása segítségével. (Ritmus: gyors-lassú-gyors). Kitöréssel és lépés előre kitöréssel is.
- 25.Középtávolság - nyújtott kvintállás: a tanítvány tercből kezét vág, a mester tercvételére fejcselt mutat és kitöréssel oldalát vág. (A kézvághásban, a fejcselben, kezdetben álljon meg és lazítson a tanítvány).
- 26.Oldalcsele - fejcsel - oldalvágás kitöréssel (4-5-ször).
- 27.Az előző gyakorlat, de lépés előre-kitöréssel. Ha az indulás hibás, induljon **kézvágással** a tanítvány. Ha a fejcsellel "baj" van, a lépés előre-oldalcsele-fejcselben **álljon meg** a tanítvány. A végén a támadást hajtsa végre csukott szemmel is, de úgy is, hogy **végignézi** saját pengéjét az indulástól a befejezésig! A gyakorlatot végezze a vívó a 24. gyakorlat ritmusában is.
- 28.Középtávolság tercérítés: a mester a kötésből szekondba megy (majd kvintbe), mire a tanítvány (késlekedés nélkül) kitöréssel fejcsel oldalát vág.
- 29.Az előző gyakorlat, de lépés előre kitöréssel.
- 30.Középtávolság: tercérítésben távolságtartás; a mester az egyik előrelépés követően, pengéjét szekond felé vite hátralép, amire a tanítvány lépés előre-kitöréssel fejcsel oldallal támad; a találat után a mester rögtön felveszi a tanítvány pengéjén a kontaktust, és előrelépéseivel kényszeríti a tanítványt az eredeti középtávolság felvételére. **Miután ez sikerült**, megismétli az előző gyakorlatot. (Kezdetben, vagy ha a tanítvány fáradt, mind az első, (főleg) mind a második távolságbontás előtt a mester álljon meg egy-két pillanatra. Lásd: II./12, 13, 14.).

V. ISKOLA

(Időtartam: 20-40 perc)

CÉL: ELŐKÉSZÍTÉS - TÁMADÁS (CSELTÁMADÁS, VAGY KÖTÉS (ÜTÉS) TÁMADÁS
- KÖZBETÁMADÁS (ELŐVÁGÁS)
- PARÁD-RIPOSZT
- TÁVOLSÁGTARTÁS UTÁN TÁMADÁS

1. Fejvágás helyből néhányszor.
2. Kitöréssel szúrás (2-3 kitérő szúrással)
3. Oldalvágás kitöréssel (3-4-szer)
4. Kéz-oldalvágás (a mester kvintben áll) lépés előre kitöréssel (3-4 alkalommal).
5. Fejcsel-oldalvágás kitöréssel (3-4-szer).
6. Fejcsel-oldalvágás lépés előre-kitöréssel (4-5-ször).
7. **Közép- és nagytávolság közötti távolság:** (a továbbiakban mindig ez a távolság marad).
A mester nyújtott tercben áll: a tanítvány lépés előrevel (és egész kis körterccel) megérinti a mester pengéjét. Ezt az **előkészítést** legalább 4-5 alkalommal meg kell ismételni, még akkor is, ha hibátlan. (Nagyon fontos a puha kis előrelépés és a könnyed kontaktusfelvétel a pengén.) Néhányszori ismétlés után a mester szekonddal hátralép - a tanítvány lépés előre-kitöréssel **fejcsel-oldallal** támad. (A mester a cselre kvinttel reagál.)
8. Az előző gyakorlat, de az **előkészítés után** a mester terccel kissé megnyomja a vívó terckötését, aki erre viszontnyomással válaszol. Néhányszori "nyomásjáték" után a mester szekonddal hátralép - a tanítvány lépés előre-kitöréssel fejcsel-oldallal támad. (Legalább 4-5 alkalommal.)
9. A tanítvány előrelépéssel végzett tercérintése (**előkészítés**) után (kis szünet) a mester előrelépéssel **fej**et vág, amit a tanítvány **kvinttel** véd oldalat ripoosztzik (helyből kitöréssel).
10. U.az, mint az előző, de a mester oldalat vág, amit a tanítvány terccel véd, és fejt ripoosztzik.

11.A 9. és 10. gyakorlat felváltva. A mester a **vágások előtt** mindig bemondja, hová fog támadni. Ezt minden többvariációs gyakorlat esetében célszerű kezdetben alkalmazni: ezzel a tanítvány mindig felkészülten, így kevesebb hibával fog dolgozni.

12.Az előző gyakorlat, de segítségnyújtás nélkül: a mester az előkészítés után hol oldalat, hol fejet vág, de nem mondja be előre. A ríposzt helyben, vagy kitöréssel történhet.

13.A 8. és 11. gyakorlat együttesen. Az egyes gyakorlatokat mondjuk be előre a tanítványnak.

14.A tanítvány előrelépéssel tercérintést (előkészítést) végez: a mester erre **vagy** hátralép szekonddal - amire lépés előre-kitöréssel fejcsel oldal a válasz; **vagy** fejet vág előrelépéssel - amit a tanítvány hátralépve kvinttel véd és oldalat vág vissza; **vagy** a mester előrelépéssel oldalat vág - ezt a tanítvány hátralépve terccel védi, és fejet ríposztzik. (Ezt a gyakorlatot legalább 6-8 alkalommal, magát az előkészítést - előrelépés tercérintés - legalább 4-5-ször külön is folytatás nélkül kell gyakorolni.)

15.Az elővágás rávezető gyakorlatai:

- a) Középtávolság, kvint: a tanítvány tercből kezét vág egymás után többször is.
- b) U.az, mint az előző, de a kézvágás után a tanítvány **lazít**, majd 2-3 (gyorsuló) hátralépéssel tercbe megy. (A mester ezalatt helyben marad!)
- c) Az előző gyakorlat, de a kézvágás és lazítás után a tanítvány hátralépéseit a mester előrelépéssel és a terc irányába való vágással **kíséri**.
- d) A mester tercben áll: kezét kissé megemeli, amire a tanítvány kívül-alul kezét vág. Egymás után többször is.
- e) Az előző, de a kézvágás után többszöri gyors hátralépés és terc, amit a mester lassú, kissé késett előrelépése és oldalgátása **kísér**. Ha az elővágás és hátralépés jó, a mester nem éri el "támadásával" (lépés-vágásával) a tanítvány kosarát.

16.Az előző (14.) gyakorlat, de elővágással:

- a) A tanítvány terc előrelépésére (előkészítésére) a mester kicsit kivár, majd kezét megemelve előrelép: a tanítvány alul kezét vág és több lépéssel hátrálva tercbe megy.
- b) Az előkészítés után a mester szekonddal lép hátra: lépés előre kitöréssel fejcsel oldalgátás. Az a-b variációt egymás után többször végre kell hajtani, bemondásra. Csak ezt követően keverjük. Ha már jól megy, hozzátesszük harmadik variációként a parád-ríposztokat.
- c) Az előkészítésre a mester - **a kötésben maradva** előrelép és fejet (vagy oldalat) vág. A tanítvány az előkészítés után **hátralépve** kvinttel (vagy terccel) véd és oldalat (fejet) vág vissza.

Az a-b-c variáció 4-6-szoros gyakorlása eleinte bemondásra.

Ha a 3 variáció már jól megy, rátérhetünk az **előkészítést követő távolság** tartásra, illetve az ebből indítható támadásokra.

17.Közép- és nagytávolság közötti távolság: a mester nyújtott tercben áll, amire a tanítvány tercérintéssel előrelépést (előkészítést) végez. Egymás után többször is. Az egyik előkészítésre a

mester több lépéssel támadást indít, de a kötésben maradva nem vág. A tanítvány az előkészítés után - a mester előrelépésére - hátralépve távolságot tart: amikor a mester a kötést megszüntetve hátralép - lépés előre kitöréssel fejcsel-oldallal támad.

18.A 16. és 17. gyakorlat együtt.

Közép- és nagytávolság közötti távolság: a mester nyújtott tercben áll, a tanítvány előrelépéssel tercérintést (előkészítést) végez. Erre a mester:

- szekonddal hátralép - lépés előre-kitöréssel fejcsel-oldal
- vagy kezét megemelve oldalát vághat - elővágással hátralép
- vagy előrelépéssel fejet, vagy oldalát vághat - hátralépve kvinttel, vagy terccel véd és ríposztózik
- a kötésben maradva előrelépéseket végez, majd hátralépve szekondba megy - a távolságtartás után fejcsel-oldallal támad.

A gyakorlatsor természetesen továbbfejleszthető: a fejcsel oldaltámadás helyett más támadásfajtát (pl. kvart-kötés támadást stb.) építhetünk bele a gyakorlatkeretbe. Variálhatjuk és bővíthetjük magát az előkészítést is, de az elővágás és távolságtartás is kicserélhető más akciókra.

* * *

Bibliográfia:

Barkóczy - Putnoky: Tanulás és motiváció (Tankönyvkiadó, 1967)

Gerevich - Szepesi: Korszerű kardvívás (Sport, 1979)