

Hajdúszoboszlói Sport és Szabadidőcentrum - lehetséges eszközök és elemek leírása

1. Séta koordináció:

- Megbirkózni a különböző 5-6 m hosszú koordinációs lassú járással.
- Előre meghatározott célterületeken váltakozó, szabályozott, pontos beállítása a bal és a jobb lábak váltakozásával.
- A megfelelő mélyedésekbe való lépés (lépcsőfokok, nyomok).
- A támolygó táblák.
- Egyensúly stabilizálása botok használatával.
- Javítja a lábfej és láb koordinációját, az egyensúlyérzéklet és ritmusérzékletet.
- Koordinatív és proprioceptív reflex fejlesztése.



2. Támolygó csillag:

- Lejtőn való futás illetve ugrás, lemezzről lemezzre.
- Különböző kreatív módon kihasználva az összes lemezt.
- A kétirányú forgalom: saját útvonaltervek kialakítása.
- Gyaloglás, futás, ugrálás.
- Két lábbal ugrás.
- Négykézláb, rákjárásban.
- Az edzés hatékonyságát labda használatával lehetséges növelni.
- Javul az egyensúly és az ugrási készség.



3. Mesefigura:

- 10 féle fa akadály található a pálya mentén.
- A szabálytalan nyílásokon való áthaladás, szokatlan testhelyzetek felvételére készlet.
- Kígyósorban, egymás kezét fogva teljesíteni a pályát.
- Cukott szemmel teljesíteni a pályát, egy másik személy utasításait követve.
- A pálya nehézségét a következő módszerekkel lehetséges növelni: stopper használatával minél rövidebb időn belül teljesíteni a pályát.
- Javítja a teljes körű koordinációt, hangsúlyt fektetve a térbeli tájékozódásra.



4. Álló, hosszú kötélpálva:

- Álló helyzetben, a mindkét oldalon rögzített köteleket fogva végighaladni a pályán.
- A kötélpálva állandó mozgásban van. Jobbra –balra, előre-hátra ingadozik.
- Koordináció, orientáció, egyensúly.
- Megerősíti és stabilizálja a boka, térd és vállak ízületeit. Erősíti a kar, és láb izmait.



5. Trambulin pálya:

- Váltakozva, egy vagy két lábon való ugrálás.
- Javítja a ritmus érzéket.
- Elősegíti a törzs izmainak megerősítését.



6. Párhuzamos szlalom:

- Az előre meghatározott fix érintési pontokon való áthaladás szlalom futásban. A szlalom pályák között felváltva jobb- illetve baloldról megközelítve teljesíteni a pályát.
- Verseny partnerek ellen.
- Versenyek időre.
- Több pályaismétlés időközönként (intervallum edzés).
- Labda végigvezetése a kihelyezett elemek között.
- Javítja a futás összehangolását és az általános ügyességet.



7. Kiegyensúlyozó:

- Óvatosan egyensúlyozni a kihelyezett eszközökön.
- Kiegyensúlyozással csökkenteni az eszközök rezgését.
- Kétlábú és egylábú állvány.
- Guggolásban teljesíteni a pályát.
- Csukott szemmel.
- Koordináció (egyensúly) és izmok erősítése. Boka és a térd ízületeinek erősítése.



8. Vízisí henger:

- A megfeszített kábel végén rögzített, háromszög alakú markolatba kapaszkodva a henger alakú fa eszközön körbe lehet futni.
- Kis- és nagy lépésekkel a függőleges falon.
- Két lábbal ugrálva a falon.
- Javítja a kondíciót és hajlékonyságot.



9. Vízisí fal:

- A megfeszített kábel végén rögzített, háromszög alakú markolatba kapaszkodva, a henger alakú fa eszközön fel lehet mászni.
- A falon található különböző színeket és formákat követve, variálhatjuk a falon való feljutást.
- Kis- és nagy lépésekkel a függőleges falon.
- Két lábbal ugrálva a falon.
- Javítja a kondíciót és hajlékonyságot.



10. Hálós Paradicsom:

- Hálós hegymászó piramisok, híddal összekötve.
- Különböző hegymászó utak keresése.
- Egyszerre több „hegymászó” is közlekedhet egymás mellett, vagy egymás fölött.
- Rövid mászás szakaszok csukott szemmel.
- Javul a kar / láb koordináció.
- Erősíti a váll, kar és a törzs izmait.



11. Teljesítmény pavilon:

- Ebben a pavilonban olyan eszközök találhatóak, amelyek különösen alkalmasak a törzs izmainak fejlesztésére. Mind az egyenes-, ferde hasizmokat és hátizmokat lehet fejleszteni több változatban.
- A fejlett izomzattal rendelkezőknek 15-25 ismétlés az ideális egységként.
- Segít javítani az alapvető erőnlétet, valamint erősíti a comb és feszítőizmokat.



12. Tornagyűrűk:

- Lengő és torna a gyűrűk.
- Általános torna ügyesség. A váll és törzs izmainak erősítése.



13. Precíziós kapaszkodó:

- A pálya két oldalán körülbelül 1,20 méter magas hajlított acél csövek találhatóak.
- A csövekhez jobb és bal oldalt is egy-egy gyűrűs végű fogantyú van rögzítve.
- Az előre meghatározott utakon úgy végigsétálni, hogy a jobb és bal kézben tartott fogantyúk végén található gyűrűk, csak a lehető legkisebb mértékben érintkezzenek az acélcsővel.
- A teljes útvonalon gyorsan, hibátlanul végigmenni.
- A feladat elvégzéséhez koncentráció, pontosság és kiváló periférikus látás szükséges.
- Nagymértékben javítja a koordinációs képességeket, erősíti a váll és kar izmait.



14. Álló kötélhinta

- Álljon, (álljanak) rá a nyugalmi állapotban lévő kötélre.
- Vegyen fel (két lábon) egy kiindulási pozíciót úgy, hogy két kézzel biztosan tartja a „V” alakot formáló tartókötetet.
- Az előre és hátra való mozgás hatására, az álló kötélhinta hintamozgást végez.
- A hinta mozgása következtében a rajta álló személyeknek a biztonságérzet hiánya miatt, az izmok tudatosan és ösztönösen megpróbálják az egyensúlyt tartani.
- Eltérő gyorsasággal és magasságra hintázni.
- Tréning: Koordináció, egyensúly, erősíti a biztosító izmokat (különlegesen a láb ízületek, térd, felsőtest, kar, vállak).
- Javítja az egyensúlyérzékét.



15. Acél boltív

- Kezds csak a nyugalmi állapotban lév talapzaton.
- Fel állni a kerek talapzatra úgy, hogy két kötelet megfogunk.
- Felvenni egy biztos pozíciót.
- Kontrolláltan és célorientáltan mozgatni a golyót a labirintusban, a megadott pályán.
- Egyedül, vagy többen együtt körkörös vagy himbálózó mozgásba hozni a talapzatot ritmikus, vagy hintamozgással úgy, hogy biztosan tartjuk a köteleket.
- Precíz mérkőzés (célorientált mozgás a labirintusban megadott időn belül, a kezek használatával, vagy nélkül).
- Egyensúlygyakorlat az ide-oda mozgatással.
- Egyensúlygyakorlat a test tengelye körüli forgásban.
- Hinta mozgás egyedül, vagy a partnerrel.
- Javítja az egyensúlyérzékelt, erősíti az ujj-, kéz-, kar-, és a törzs (felsőtest) izmait.



16. Szörf szimulátor

- Megfeszített kötéllal köröket futni, majd körözni az oszlop körül.
- Repülési idő, minnél tovább körözni.
- Kreatív repülési és függési pozíciók tesztelése.
- Erősíti az ujj-, kéz-, kar- tartóizmait
- Fejleszti az orientációs képességeket.



MUNKAKÖZI

17. Inga tanfolyam

- Egyensúlyozzon egy kötélen, vagy mozgó fatörzseken.
- Teljesítse a feladatot, minél kevesebb hibával.
- Egyensúlyozzon a kezével.
- Csípőre tett kézzel menjen végig.
- Oldalazva, rákjárásban.
- Tréning: javítja az egyensúlyérzékét és koordinációt.



18. Nyújtó pavilon

- felsőcomb nyújtás
- csípőnyújtás
- végtagok nyújtása
- tartani a nyújtópozíciót
- a nyújtófázis közben nyomást gyakorolni pl. a fára
- Tréning: javítja az általános mozgékonyt és nyújtja az izmokat



19. Mozgó ülőkék

- egy biztos pozíciót felvenni egy mozgó "ülőkén"
- csökkenteni a mozgását
- csípőre tett kézzel
- a fejet előre vagy hátra hajtani
- a térd tartást változtatni, vagy az ülési pozíciót, vagy felállni.
- Javítja a koordinációs képességeket



20. ABC orientációs erdő

- Célirányosan előrehaladni (menni, szaladni, felmászni) az ABC-vel megjelölt fatörzsek között meghatározott időn belül különböző akadályokon keresztül a megjelölt fatörzsek megérintésével, szavakat alkotva.
- Javítja az orientációs képességeket



21. Akadály pálya

- Teljesíteni a távot az akadályok átugrásával, különböző előrehaladással és ritmusban.
- séta, futás, ugrás
- különböző ugrásformák,
- különböző ritmusban
- Javítja az egyensúlyérzékét és koordinációt



22. Mászóka

- átmászni a mászó részekon, különböző pályakon
- különböző utak a pályán belül
- sebesség növelése
- Tréning: javítja az általános mozgékonyt és nyújtja az izmokat



23. Pókháló

- átmenni, átszaladni, átugrálni a gumi pókhálón
- szlalomfutás a fatörzsek között
- lehet tiltott a gumipókháló megérintése
- különböző utak keresése
- gyorsaság szabályozása
- Javítja a kondíciót és hajlékonyságot



24. Futópálya

- Gumiburkolatos futópálya, ami kíméli az ízületeket és garantálja a futás élvezetét



25. Tenispálya

- Gumiburkolatos tenispálya
- Esztétikus egységes, homogén felület
- Biztosítja a labda visszapattanását
- Nem igényel különösebb karbantartást
- Ellenáll a környezeti viszontagságnak, időjárásnak
- Kopásálló
- Szín UV hatására nem fakul ki



26. Strandröplabda pálya

- homokos strandröplabda pálya



27. Quad pálya

- felnőtt és gyerek quad pálya is kialakítható



28. Mászófal



29. Trambulinpark



30. Íjászat



31. Óriáscsúzli



32. Játszóvár



33. Erdei kalandpálya



34. Ping pong



35. Játszóház



36. Lengőteke



37. Kisvasút



További lehetőségek:

- 38. Drótkötélpálya**
- 39. Óriássakk**
- 40. Billiárd**
- 41. Ládaépítés**
- 42. Csocsó**
- 43. Pedálos gokart**
- 44. Mini golf pálya**
stb...