

PÁLFI ZSUZSANNA MÁRIA

**A KOVÁCS-MÓDSZER HELYE, SZEREPE, JELENTŐSÉGE, HATÁSA  
A KÓRUSISKOLA, AZ OSZTÁLY, ÉS AZ EGYÉN NEVELÉSI,  
OKTATÁSI FOLYAMATÁBAN**

Pálfi Zsuzsanna általános iskolai tanító 2017-ben tett szakvizsgát zenei munkaképesség-gondozásból az Eötvös Loránd Tudományegyetemen. Szakdolgozatában a nagy múltú váci Karolina Katolikus Általános Iskola, Székesegyházi Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola falai között végzett gyakorlati munkájáról számol be. Keresve sem lehetne jobb keretet találni a téma számára, mivel a kórusiskola fokozottan igénybevett tanulói különösen rá vannak utalva a zenei munkaképesség-gondozás segítségére. A kis növendékek az iskolai feladatokon kívül rendszeres egyházi szolgálatot teljesítenek, kóruspróbákkal, szereplésekkel, utazásokkal és emellett mindegyikük hangszert is tanul. Mindez igen nagy teherbírást igényel, melyet csak folyamatos gondozással lehet fenntartani. Pálfi Zsuzsanna az osztálymunkába beépítve naponta nyújtja a gyerekek számára a regeneráló gondozást. Ezenkívül egyéni fejlesztést is végez, melynek lenyűgöző példáját mutatja be a Flóráról szóló esettanulmányban: egy elsős kisgyermek totális személyiségváltozását néhány hét alatt, útját a mély szorongástól a boldog felszabadulásig.

*Dr. Pásztor Zsuzsa*



**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM**  
**PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR**  
**PEDAGÓGUS SZAKVIZSGA**

---

Zenei munkaképesség-gondozás  
szakirányú továbbképzés

**A Kovács-módszer helye, szerepe, jelentősége, hatása  
a kórusiskola, az osztály, és az egyén nevelési,  
oktatási folyamatában**

## **SZAKDOLGOZAT**

Készítette: **Pálfi Zsuzsanna Mária**

Konzulens: **Dr. Pásztor Zsuzsa**

**Budapest, 2017.**

---

## TARTALOMJEGYZÉK

---

<b>Bevezetés</b> .....	3.
<b>1. Mi a Kovács-módszer?</b> .....	4.
1.1. Történelmi előzmények.....	4.
1.2. A Kovács-módszer kialakulása.....	5.
1.3. A Kovács-módszer meghatározása.....	6.
1.3.1. A Kovács-módszer összetevői.....	6.
1.3.2. A Kovács-módszer feladatai.....	7.
1.3.3. A Kovács-módszer eszközei.....	7.
1.3.4. A Kovács-módszer sajátosságai, hatásköre.....	8.
1.3.5. A Kovács-módszer jelentősége.....	8.
<b>2. Iskolámról röviden</b> .....	9.
2.1. Múltidézés.....	9.
2.2. Napjainkban.....	10.
<b>3. Kovács-módszer a Kórusiskolában</b> .....	11.
3.1. Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola.....	11.
3.2. Kórusiskola + AMI + Kovács-módszer.....	13.
3.2.1. „ZMG” = mozgásórák.....	14.
3.2.2. Próbák, koncertek, liturgikus szolgálatok, táborok → mozgáspihezők.....	15.
3.2.3. Egyénre szabott feladatok a hangszertanulás segítésére.....	16.
<b>4. Kovács-módszer az osztálytanítói munkámban</b> .....	17.
4.1. „Angyalkáim” .....	17.
4.2. Mozgáspihező órán, szünetben, bárhol, bármikor.....	18.
<b>5. Kovács-módszer az egyéni fejlesztésben</b> .....	21.
5.1. Bemutatom Flórát.....	21.
5.2. Állapotfelmérés.....	22.
5.3. „Úton” .....	26.
5.4. Eredmények.....	33.
<b>6. Összegzés</b> .....	34.
<b>Mellékletek</b> .....	36.
<b>Jegyzetek, hivatkozások</b> .....	47.
<b>Irodalomjegyzék</b> .....	48.

---

## BEVEZETÉS

---

Két évvel ezelőtt egy zenetanár kollégámtól hallottam a „Kovács-módszer” nevet. Lelkesen mesélt a háromnapos továbbképzésen megismert új szemléletmódról, testtel-lelket felvidító gyakorlatsorokról, a színes léggömbök varázsáról.

Már akkor nagyon felkeltette érdeklődésemet ez a módszer. Nemcsak azért, mert zenész férjem is ugyanazokkal a erőnléti problémákkal, nehézségekkel, fizikai fájdalmakkal szembesül munkája során, mint a többi hivatásos zeneművész társa, hanem mert megéreztem tanítói munkámban is sikeresen alkalmazható mivoltát.

Az ez irányban végzett tanulmányaim során, az ELTE szakképzésében megszerzett tudással, nemcsak férjem számára nyújthattam sokrétű, átfogó segítséget, hanem a már több évtizedes pedagógusi munkámban is új távlatok nyíltak.

Szakedolgozatomban ez utóbbit szeretném bemutatni.

*Ezúton mondok köszönetet Dr. Pásztor Zsuzsa, Négyesi Anna tanárnőnek, akik bevezettek a Kovács-módszer csodálatos világába, csoporttársaimnak, akiken először kipróbálhattam a mozgáspiheket, mozgásórákat, iskolámnak, mert lehetővé teszi a zenei munkaképesség-gondozás megvalósítását, és tehetséges kóristáinknak, szeretett tanítványaimnak, akiknek melegében adhatom át tudásomat, e különleges program örömét.*

## **1. MI A KOVÁCS-MÓDSZER?**

---

### **1.1. Történelmi előzmények**

A hagyományos zenész életformában (XIX. század: Leopold Mozart – „Gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni ernyedetlen szorgalommal!”) mindenekelőtt maga a zenélés, az állandó gyakorlás, a folyamatos tanulás, a megfeszített próbák, embert próbáló koncertek, utazások, versenyek állnak előtérben, míg a zenét létrehozó ember testi, lelki, mentális állapota, munkára való alkalmassága másodlagos, elhanyagolható. Ez az életmód viszont hamar visszafordíthatatlan károsodásokat okoz, mert az intenzív zenélés erősen igénybe veszi az ember szervezetét.

„A zene életveszélyes foglalkozás, sok szépen induló pálya tört ketté a testi kondíció elhanyagolása miatt.” – írta Robert Schumann, aki kortársai között elsőként ismerte fel a fizikai állapottal való törődés fontosságát, s ajánlotta: „Gyakran járj a szabadban!”

A modern zenész életforma a huszadik század zenepedagógiájában jelenik meg, ahol már előtérbe kerül a muzsikáló ember fizikai alkalmassága, idegi stabilitása is.

🎵 *Dr. Kovács Sándor* – „A fokozott szellemi munka pihenést kíván, elengedhetetlen az elegendő alvás, pihenés. Betegen, fáradtan ne gyakorolj! (...) Figyelni csak testileg egészséges, kipihent ember képes.”<sup>1</sup>

🎵 *Jacque Dalcrose* – „a hangszerjáték mozgásai nemcsak nehezek, hanem fárasztóak is (...) sok zenész tartós károkat szenved, a bajt megelőzhetjük. Mozgásos játékok, ritmikus torna, már a korai gyermekkorban fontos előtanulmány a zenei neveléshez és ezt a jelentőségét az egész zenei képzés folyamán megtartja.”<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): *Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest. 13-14.

<sup>2</sup> Fodor Ernő (1905-1940, szerk.): *A Fodor Zeneiskola Évkönyvei*. Budapest. 1921-1922.

👉 *Gróf Endre* – „Ügyelj egészségedre! Természetes helyes életmód, napfény, szabad levegő, mozgás, jó és okos táplálkozás, elegendő pihenés, alvás nélkülözhetetlen. (...) Pihenj rendszeresen munkaközben: pihenés után gyorsabb a befogadóképesség. Tarts minden 4-5 napos erős munka után tanulási szünetet. Minden félórai gyakorlás után tarts 5-10 perces szünetet.”<sup>3</sup>

👉 *Yehudi Menuhin* – „az életmód szerves része kell hogy legyen az elegendő alvás, pihenés, és a sokféle hangszeres és hangszer nélküli mozgásgyakorlatok.”<sup>4</sup>

## 1.2. A Kovács-módszer kialakulása

Kodály Zoltán, az 1950-es évek végén figyelt fel a Zeneakadémia hallgatói és tanárai körében előforduló nagy számban jelentkező szakmai ártalmakra, az enyhe kimerültségtől, a testtartási hibákon, különféle torzulásokból, túlerőltetésből származó, kízó fájdalmakon át, a súlyos idegösszeomlásig, munkaképtelen állapot állandósulásáig. E szomorú jelenség megválaszolására, Kodály tanár úr szorgalmazására, a Zeneakadémia vezetősége felkérte **Dr. Kovács Géza** (1916-1999) testnevelési és sportszakembert, tudományos kutatót, aki akkoriban a Testnevelési és Sporttanácsnál munkálkodott a hazai sportélet újjászervezésén, fellendítésén. Töretlen lendülettel fogott a rábízott feladathoz, és négy évtizeden át ilyen szellemben végezte egyedülálló kutató és gyakorlati munkáját a zenepedagógia szolgálatában.

„Amikor a felkérést elfogadtam, abban a téves hitben láttam munkához, hogy valami gyógytornafélére lesz szükség. Vagy más egyébre, ami már van a világon, és azt nekem csak adaptálnom kellene. Ekkor végignézttem sorban az eddig kialakult mozgásrendszereket és kiderült, hogy a zenével egyik se foglalkozik, mindegyiknek teljesen más a célja. Átnéztem különféle tudományos jegyzeteket, disszertációkat, nemzetközi kongresszusok anyagait.

---

<sup>3</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): *Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest. 15.

<sup>4</sup> ua.

Sehol semmi nem akadt, aminek a zenéhez köze lett volna.  
**Ki kellett hát valami egészen újat találnom.** (...) Tizenkét év kemény munkájába telt, míg a zenei foglalkozási ártalmak keletkezésének ok-okozati szövevényét sikerült kibogoznom. Azután azon igyekeztem éveken át, hogy ennek egész ellensúlyozó rendszerét kidolgozzam.”



1. kép: Dr. Kovács Géza

– vallott Kovács tanár úr egy interjújában.<sup>5</sup>

Korszakalkotó munkája során egy új pedagógiai ág jött létre, a zenei munkaképesség-gondozás, vagy más néven, a róla elnevezett Kovács-módszer, mely a korábban felvetett kérdésekre, a zenésztársadalmat oly régóta súlyosan károsító problémákra megadta a választ és a megoldást is.

### 1.3. A Kovács-módszer meghatározása

A Kovács-módszer nemcsak egy gondosan összeállított edzésprogram a hivatásos muzikusok fizikai karbantartására, hanem egy teljes **életmódprogram**, a foglalkozási ártalmak megelőzésére, a túlterhelt szervezet regenerálására, az egészséges, testileg- lelkiileg, mentálisan felkészített, kiváló munkabírási előadóművészek képzésére, már a hangszerstanulás megkezdésnek előkészítésétől, a hivatásos zenészélet teljes időtartamában. Egyéni szükségletek alapján, a körülményekhez igazodva.

#### 1.3.1. A Kovács-módszer összetevői

Öt különböző, egymást átfedő, kiegészítő, egymással egységes egészet képző részterületet foglal magába a Kovács-módszer:

👉 **Életmódprogram** – a legkedvezőbb fizikai és idegállapot megteremtése, fenntartása

---

<sup>5</sup> Gyöngyössy Zoltán (1994): Meghívó egy ünnepi koncertre. *Parlando*, **36.** 1. sz. 19-24.

- 🎵 *Munkamódszer* – helyes, észszerű munka-pihenés ütemezéssel megelőzhetőek a foglalkozási ártalmak, betegségek kialakulása
- 🎵 *Nevelési modell* – a magas elvárásokhoz, követelményekhez, melyet a zeneoktatás, a zenei élet állít, „meg kell teremteni” a jól felkészített muzsikáló embert
- 🎵 *Mozgásrendszer* – speciálisan muzsikálók számára kidolgozott, meghatározott sorrendben végzett gyakorlatok (több, mint 10.000 féle feladattípus!), a jó kondíció, a megfelelő teherbírás megteremtésére, megtartására szolgál, s már a zenei mozgáselőkészítésnél is elengedhetetlen szerepet tölt be a hangszertanuláshoz szükséges alapkészségek megszerzésében
- 🎵 *Elméleti háttér* – didaktikai, metodikai, anatómiai, élettani ismeretek összessége, mely elengedhetetlen a zenei munkaképesség-gondozáshoz

### 1.3.2. A Kovács-módszer feladatai

Három nagy feladatkört tölt be a Kovács-módszer:

- 🎵 *Prevenció, előkészítés* – a várható terhelésekre, konkrét, rövid és hosszú távú feladatokra készít fel
- 🎵 *Védelem* – megelőzi a túlterhelést, lazítja az izmokat, korrigálja, ellensúlyozza a helytelen testtartást, megóvjaa az idegrendszert, feloldja a fáradtságot, kiegészít
- 🎵 *Regenerálás, helyreállítás* – segíti a munkaképesség helyreállítását, lerövidíti a regenerálódáshoz szükséges időt, megerősíti a legyengült fizikumot, kimerült idegrendszert


### 1.3.3. A Kovács-módszer eszközei

A zenei munkaképesség-gondozás a természetes edzőhatások egymást támogató, felerősítő hatású kombinációjára épít, mindig szem előtt tartva az egyéni állapotot, szükségleteket.





 *Mozgás*

 *Víz*

 *Friss levegő*

 *Napfény*

 *Táplálkozás*

 *Pihenés-munka ésszerű rendje*

#### **1.3.4. A Kovács-módszer sajátosságai, hatásköre**

Nem csak hazánkban foglalkoznak a zenészeket sújtó megpróbáltatásokkal.

Nemzetközi kutatások, vizsgálatok keresik a kiutat, a megoldást.

Miben különbözik a Kovács-módszer, miben más, újszerű a többi módszerhez képest?

1. Európában az elsők között, viszonylag már korán megkezdődött a módszer kidolgozása, s az eltelt közel 60 év alatt hatalmas, értékes tapasztalati anyag gyűlt össze.
2. A többi kutatástól eltérően nem az orvosi tudományterületen, hanem a pedagógia tudományterületén vizsgálódik, nem betegségeket, betegeket gyógyít, hanem megelőz, véd, s az egészségzónán belül mozog.
3. Nem egy már meglévő rendszer adaptációja, hanem kifejezetten a zenei hivatást folytató művészek szükségleteinek kielégítésére kidolgozott átfogó program, melyet semmilyen más mozgásfajta nem múlhat felül.
4. A zenepedagógia része, mely a zenei pálya egészét átfogó gondozást kínál egy életen át, a lehető leghatékonyabb módon.
5. Elkülönül minden egyéb egészséggondozó tevékenységtől (orvosi gyógyítás, természetgyógyászat stb.), s nem tartoznak bele más mozgásrendszerek, mint pl.: iskolai, katonai testnevelés, harcművészetek, egyéb testedzési módok.

#### **1.3.5. A Kovács-módszer jelentősége**

„Aki valaha is komolyan foglalkozott muzsikálással, tisztában van azzal, hogy az eredményes tanításhoz, tanuláshoz és művészi munkához nem elég a tehetség, a szorgalom, a jó körülmények. Kemény munkabírást is kell hozzá. Mi sem természetesebb, hogy a munkabírást ugyanúgy ápolni és fejleszteni kell, mint a tehetséget.

A modern zenei nevelésnek ma már belső alkotóelme a munkaképesség-gondozás”<sup>6</sup>

A Kovács-módszer a zeneoktatás pedagógiájában, a zeneművészettel foglalkozók életének kiteljesedésében hiánypótló, egyedülálló, történelmi jelentőségű.

Dr. Kovács Géza tanár úr hatalmas munkáját, ránk hagyott, értékes örökségét méltó kezek éltetik, gondozzák: Dr. Pásztor Zsuzsa és Négyesi Anna tanárnők fejlesztik, tanítják, adják tovább a fiatalabb generációknak. Jómagam is lelkes tanítványuk vagyok.

---

## **2. ISKOLÁMRÓL RÖVIDEN**

### **2.1. Multidézés**



2. kép: Karolina a '30-as években

Vác egyik legszebb terén, a Duna-parttól egy karnyújtásnyira, a Székesegyház tövében áll, immáron 111 éve iskolám, a váci **Karolina Katolikus Általános Iskola, Székesegyházi Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola**. E méltóságteljes, hosszú név megszerzéséig kanyargós, rögzös út vezetett az alapítástól napjainkig.

---

<sup>6</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): *Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest. 21.

Az iskola megálmodója és létrehozója gróf Csáky Károly Emmánuel püspök úr. Az ő nagylelkű felajánlásából épült meg az intézmény, s kapta nevét Karolina nevű

édesanyjáról. Az épületet 1906 szeptemberétől foglalták el a leánytanulók, s a négyosztályos elemi iskola vezetésével a páli Szent Vince irgalmas rendi nővéreket bízták meg. Az államosításig magas színvonalú oktatás, nevelés folyt a falak között.



*3. kép: Karolina kápolnája*

Az iskolához tartozó gyönyörű kápolna ma is fontos színhelye tanulóink életének.

## **2.2. Napjainkban**

A rendszerváltás után lehetőség nyílt arra, hogy történelmi egyházaink visszakapják iskoláikat, így a Karolina is újra felvehette – nem csak nevében – a katolikus jelzöt.

2011-től működött a váci DOM-ban a Laetícia kórus, melynek tagjai többnyire az intézmény tanulói közül kerültek ki. A 2012/2013-as tanévtől **kórusiskolai osztályokat** indítottunk, melyek székesegyházi énekesi szolgálatot teljesítenek tanulmányaik mellett, illetve a párhuzamos osztályok emelt óraszámú matematika oktatásban részesülnek. A kórusiskolai osztályok fejlődésének, előrelépésének segítése érdekében **2015. szeptember 1-től** iskolánk többcélú intézménnyé alakult, s ettől

kezdvé neve: Karolina Katolikus Általános Iskola, Székesegyházi Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola lett.

A művészeti oktatás kórusiskolai osztályaink számára a klasszikus zene területén biztosítja a hangszer tanulást. Zongora, fúvósok, hegedű, ütősök, hárfa, citera, valamint kórusének és hangképzés oktatás nyújt lehetőséget a továbbfejlődéshez.

Olyan iskola kívánunk lenni, mely megismerteti és élővé teszi a keresztény értékrendet, az Evangéliumot, biztosítja az általános műveltség szilárd alapjait, magas színvonalú oktató munkával korszerű tudományos ismereteket közvetít, egészséges életszemléletű, gazdag lelkeséggel bíró ifjakat nevel, akik majd tőlünk kikerülve a továbbtanulásnál megállják helyüket a középfokú intézményekben.



*4. kép: Karolina napjainkban*



### **3. KOVÁCS-MÓDSZER A KÓRUSISKOLÁBAN**

---

#### **3.1. Kórusiskola és Alapfokú Művészeti Iskola**



*5. kép: Kórusunk a váci Székesegyházban*

A Székesegyházi Kórusiskola jelenleg hat évfolyamon, 110 énekessel, 16 művésztanárral működik. A kodályi hagyományokon alapuló zenetagozat, és a több mint ezeréves tradícióra visszatekintő székesegyházi énekes iskolák (Schola Cantorum) különleges ötvözete. Azért székesegyházi, mert a gyerekek a Váci Székesegyház Gyermekkórusainak (4 különböző összetételű, funkciójú kórus) énekesei, és azért kórusiskola, mert a zenei nevelés és személyiségfejlesztés alapja a karéneklés.

**A kórusiskola célja és lényege a teljes ember testi és lelki nevelése.**

A Dunakanyar Régiónak ez az egyedülálló egyházi kórusiskolája nem elsősorban zenészeket nevel, hanem lelki életet élő, művelt, kulturált, zeneszerető keresztény embereket.

A zenei osztályokban az emelt számú énekórák mellett a tanulók rendszeres kóruspróbákban vesznek részt, havonta átlagosan egyszer énekes liturgikus szolgálatot teljesítenek. A gyerekek tanulmányaik során megismerkednek egyházi és világi zeneművekkel a gregoriántól a kortárs zenéig, együttműködve professzionális zenészekkel, zenekarokkal és kórusokkal. A hazai és külföldi kórusutazások lehetősége különleges élményekkel gazdagítja őket. A tehetség kibontakozásának a harmonikus személyiség az alapja, legyen szó az élet bármely területéről. A Székesegyházi Kórusiskola növendékei később sikeresen megállják a helyüket az élet bármely más területén is.



6. kép: Citerásaink

A kórusiskolához szervesen kapcsolódik az Alapfokú Művészeti Iskola, amelyben hangszert, szolfézszt és hangképzést tanulnak kóristáink. Nagyon fontos előrelépés ez, hiszen a hangszertanulás – túl azon, hogy személyiségfejlődésükre rendkívül pozitívan hat – segíti a kottaolvasási készségüket, fejleszti hallásukat és a koncentrációjukat, így módon

segíti fejlődésüket az éneklésben, a kórusmunkában. Kodály Zoltán rámutatott, hogy a gyermekeknek először énekelni kéne tudni, és úgy kezdeni hangszereken játszani. Mivel minden kis kórlista már az első osztálytól kezdve zenei előképzős is, amikor először vesznek hangszert a kezükbe, már szépen énekelnek és alapszinten olvasnak kottát, így a hangszertanulás is könnyebb számukra. A kamaraéneklés is segíti a gyermekeket a tiszta éneklés és a biztos intonáció elsajátításában. Szerte Európában, a hasonlóan működő katedrális énekes iskolákban is nagy hangsúlyt fektetnek a hangszeres oktatásra az ének- és kórusfoglalkozások mellett. Művészeti iskolánkban jelenleg nyolc hangszereken folytatjuk a képzést, zongorán, fúvós hangszereken (furulya, fuvola, trombita), hegedűn, ütőszökön, hárfán és citerán. Nagy örömünkre a hangszereken tanuló

gyerekek közül már mindannyian közreműködtek koncerteken és liturgikus szolgálatokon egyaránt.

A zenetanulás, kóruséneklés alapvetően eszköz számunkra abban, hogy egészséges lelkiületű, jellemes keresztény magyar gyerekeket neveljünk a következő nemzedék számára.

### 3.2. Kórusiskola + AMI + Kovács-módszer

A kórusiskolás életforma, a napi zenélés, éneklés, a muzsikáló, muzsikában élő gyermek számára számtalan közös élményt, örömet, sok boldogságot tartogat. A rendszeres szolgálatok, „fellépések”, a koncertek izgalma, a magas színvonalú művészi munka, a megnövekedett elvárások terhe csak akkor engedi pozitív, fejlesztő erejét érvényesülni, ha ehhez a megmérettetéshez megfelelően, gondosan felkészített, testileg, lelkileg, szellemileg kiegyensúlyozott, jó állapotban lévő gyermekek végzik.

Elengedhetetlenül fontos egy kórus esetében is a tökéletes színpadi kiállítás, a fegyelmezett, szép testtartással, könnyedén megvalósított, tiszta, átszellemült éneklés, művészi előadásmód. Ehhez nagy önfegyelemre, megfelelő fizikumra van szükség. E feltételek biztosításához, ezen összetett feladat megoldásához – többek között – a **Kovács-módszert** hívtuk segítségül, mely beépült a kórusiskola alapító dokumentumaiba Zenei munkaképesség-gondozás, azaz „ZMG” néven.



7. kép: Léggömbök bűvöletében

### 3.2.1. „ZMG” = mozgásórák

4. Z					
	Hé	Ke	Sz	Cs	Pé
1 8:00 - 8:45	Mat PZs	Mat PZs	ZMG PZs	Mat PZs	Mat PZs
2 9:00 - 9:45	Magy Olvasás PZs	Magy Olvasás PZs	Mat PZs	5. Z PZs	Tech SaneGA
3 10:00 - 10:45	Magy Nyelvtan PZs	1. Z PZs	3. Z PZs	Magy Olvasás PZs	Magy Nyelvtan PZs
4 11:00 - 11:45	Kör Ügyelet PZs	Magy Nyelvtan Ügyelet PZs	Magy Foglalkozás PZs	Magy Olvasás PZs	Magy Nyelvtan PZs
5 12:00 - 12:45	Hit LSz VZsu	Napk E Korrekpetálás SaneGA	Magy Nyelvtan Ügyelet PZs	Ra PZs	Napk E SaneGA
6 12:55 - 13:40	Napk E Korrekpetálás SaneGA	2. Z PZs	Napk E Ebéd SaneGA	Napk E Ebéd SaneGA	Hit HK
7 13:50 - 14:35	Tes Torn PZs	Tes SaneGA	Ra PZs	Tes SaneGA	Tes SaneGA
8 14:45 - 15:20					
9 15:30 - 16:00					

8.

kép: 2017. II. félévi órarendem



9. kép: Elkészítés ZMG órán

A Kovács-módszer mozgásóráit, a mindennapos testnevelés terhére, heti egy tanóránban, 45 percben „ZMG”-re szánjuk, első osztálytól jelenleg még csak ötödik évfolyamig (felmenő rendszerben majd nyolcadikig), órarendbe ágyazottan. Így osztályonként módomban van tornatermi mozgásórákat tartani. Ideális körülmények között, tornapadokkal, szőnyegekkel, bordásfalakkal felszerelt tornateremben, ZMG számára elkülönített eszközökkel (labda, kötél, léggömbök) a gyermekek nagy örömeire. Nemcsak a Kovács-módszer játékos, egyénre szabott mozgássorai miatt várják a „ZMG órákat”, hanem a felhőtlen „tét nélkülség” is nagyon vonzó számukra. Végre egy óra, ahol nincs osztályozás, nem kell



házi feladatot írni, könyveket cipelni, ahol önfeledten (természetesen irányítottan) mozoghatnak, „játszhatnak”. Nagyon lelkesek, vidámak, motiváltak. Látványos gyors a mozgásfejlődésük. A mellékletben részletes mozgásprogram található terhelésgörbével, hatáselemzéssel együtt.



*10. kép: Mozgásóra a 3.z-ben*

*Az órákon készült további felvételek a mellékletben találhatók.*

### 3.2.2. Próbák, koncertek, liturgikus szolgálatok, táborok → mozgáspihenők



11. kép: A „vonószeneke”

A mozgásórák mellett hangsúlyos szerep jut a rövidebb, sokszor csak 4-5 perces mozgáspihe-  
nőknek. Ezek a feladatsorok is szigorúan meghatározott sorrendben felépített mozgáselemekből állnak, de rövid idő alatt is maximális hatékonysággal üzik el a fáradtságot, töltenek fel friss oxigénnel, energiával, növelik meg a munkabírást, vezetik le a stresszt, a feszültséget. Már nem tudnék nélküle elképzelni sem egy fárasztó beállópróbát, sem koncert előtti bemelegítést, versenyek, szolgálatok izgalmának tompítását, táborok vidámabbá, emlékezetesebbé tételét sem. Beépült az életünkbe, és ha mi el is feledkeznénk róla, dalospacsirtáink szemfülesek, következetesen jelzik, ha eljött egy kis pihentető mozgásnak, lazításnak az ideje.

### 3.2.3. Egyénre szabott feladatok a hangszerstanulás segítésére

Az első évfolyamon zenei előképzés folyik, még nem tanulnak hangszeren játszani kis kóristáink. Nagyon fontos ez a felkészítő szakasz, a testi, zenei képességek megerősítése, az izmok, ízületek, a vázrendszer megfelelő fizikai állapotba hozásának ideje ez. A ritmusérzék, zenei hallás, muzikalitás játékos képzése, a megfelelő légzés, lazító technikák elsajátíttatása, mind a mozgásórák, mind a mozgáspihe-  
nők feladata.



12. kép: Szünetben

Amikor elkezdik a gyermekek a hangszerstanulást, már biztos alapról indulnak. Hajlékony, laza ízületek, fürgé ujjak, erősödő testtudat már rendelkezésre állnak, így gyorsan haladnak hangszerükön, mely sikerélménnyel tölti el őket. Igyekszem személyesen is figyelemmel kísérni fejlődésüket, és hangszerspecifikus mozgás-sorokat ajánlani, hogy a tanulás közben jelentkező akadályokat (helytelen, merev kéz-, testtartás, függetlenítési gondok, ...stb.),

problémákat mielőbb legyőzzék. Később is felettébb fontos a megfelelő légzés, lazító technikák, mikropihenők elsajátítása, gyakoroltatása, hogy a szükséges helyzetben sikeresen alkalmazni is tudják majd azokat. Ekkor (3. osztálytól) már gyakran beszélgetünk az egészséges zeneszerű életmódról, figyelmeztetve az esetleges túlerőltetésből, hibás munkastílusból, gyakorlásból adódó sérülésekre, elégtelen alvási, étkezési, öltözködési szokásokra, s az ezekből kialakuló alulteljesítésre, kudarcokra, károsodásokra.

A nagyobbak a versenyfelkészítési szakaszban is számíthatnak rám, egyénre szabott, külön foglalkozásokon lazító gyakorlatokban, kéz-, nyak-, és hátmasszázsban részesülnek. Ezek ajándék percek, ilyenkor teljes figyelmet kapnak, így sok minden megbeszélésére van lehetőség. Többször is szívesen felkeresnek egy kis „magán ZMG”-re.

#### **4. KOVÁCS-MÓDSZER AZ OSZTÁLYTANÍTÓI MUNKÁMBAN**

##### **4.1. Angyalkáim**



*13. kép: Egy emlékezetes kirándulás csoport képe*



Ők az én Angyalkáim. Negyedik éve – a gyermekek iskolába lépésétől – vagyok az osztályfőnökük. Magyar, matematikát, környezetet, rajzot, heti egy óra testnevelést és ZMG-t tanulunk együtt. Mind a 28 Angyalkám kórusiskolás, ami speciális többlet terhet, de annál több sikerélményt, örömet is jelent. Az osztály összetétele ideális: 12 fiú, 16 lány, szociokulturális környezetük magas színvonalú, homogénnek mondható. Kiváltságnak, ajándéknak tekintem a velük való törődést. Aktív, könnyen motiválható, roppant kreatív, szorgalmas kisdiákok. Tanulmányi előmenetelük nagyon jó, magaviseletük példás. No, egy kis csibészségért nem kell a fiúknak a szomszédos osztályba menni, egy-két vadhajtást le kell metszeni róluk, de kezelhető, szót értő, együttműködő gyermekek. Egymással empatikusak, segítőkészek, nincs verekedés, ritka az összetűzés, hangos szóváltás. Szívesen játszanak együtt, mindennapos – a szünetekben is – a spontán közös éneklés, muzsikálás. Szívből örülnek egymás sikereinek legyen az egy városi vagy országos sportverseny, közismereti vagy művészeti díj. A szülők többsége is aktívan részt vesz az iskolai és iskolán kívüli életben, programokban, kísérésben, szállításban, lehet rájuk számítani, tőlük segítséget kérni. Velünk tartanak szereplések alkalmával, kirándulásokon, erdei iskolában. Gyakran hétvégenként is összejárnak, szülinapi partikat, családi meccsnéző délutánokat szerveznek, ezzel is erősítve a közösség összetartozását.

Azzal, hogy életünkbe belépett a Kovács-módszer, csak még színesebb, gazdagabb lett az életünk. Ha semmi mást nem vennék figyelembe, csak az osztályterem mennyezetéről lefüggő színes léggömb halmazt (így tárolom őket), mely mindig mosolyt csal az arcunkra akár hányszor feltekintünk rájuk, már nem volt hiába való a ráfordított idő, energia. De ennél a Kovács-módszer felbecsülhetetlenül többet ad!



14. kép: Osztálytermünk díszei

#### 4.2. Mozgáspihenő órán, szünetben, bárhol, bármikor



15. kép: Ide mozgáspihenő kell!

Amikor már a fenti képen látható állapot beköszönt, s velem szemben ásitó, enervált gyerekek ülnek, nem biztos, hogy az óra unalmas. A mozgáshiány következtében megjelenő fáradtság eredménytelenné teszi a további munkát. Ilyenkor megfizethetetlen egy jó mozgáspihenő! A tanítás során napi rendszerességgel tornázunk végig egy-egy mozgássort. Nap elején, végén, órák közben több alkalommal is, amikor szükség van rá. Az a 4-5 perc nem elvesztegetett idő. Sokszorosan megtérül a koncentráltabb figyelem, jelenlét, hatékonyabb munka által. Ilyenkor eszköz nélkül, vagy széken, asztal segítségével, ülve, állva, egyesével, vagy párosával végezhető, kis helyigényű mozgásokat végzünk, ügyelve társaink és magunk testiépességére.

Nemcsak az óraközi álmoságot tudjuk vele elűzni, hanem az esős napokon, a tanterembe kényszerült szüneteket is hasznosan, játékosan töltjük el, felfrissülve várva a következő órát.

A tornatermi ZMG órák szerves része a lábboltozatot erősítő lúdtalp torna is, amit a nagyobbak szégyenlősebben, de a kisebbek harsány kacagások közepette végeznek. Mivel széken ülve, padra emelt, cipő- és zoknimentes lábakkal kivitelezhető, ezért lyukasórán, zord időjárás esetén szünetben, holtidőben nagyszerű elfoglaltság.

Népszerűsége töretlen. A 6 rövidke, állatmozgásokat utánzó lábmozgásból álló gyakorlatot sokan reggelente is megcsinálják, még felkelés előtt, mert annál tovább maradhatnak a meleg takaró alatt. Pozitív hatását a rendszeresen tornázó gyerekek ösztönösen érzik. (– Mikor megcsinálom, utána olyan jó a lábamon állni. – mondja széles mosollyal egy első kis tanítványom.)

A rendszeres mozgás, és a mozgáspihenők rendkívüli hatását tanítóként, a dolgoztatások alkalmával tapasztalom meg a leginkább. Korábbi osztályaimhoz képest megdöbbentő a változás, mind a megoldáshoz szükséges idő drámai lecsökkenése, mind a megírt felmérők eredményessége tekintetében. Mióta minden egyes felmérő előtt 5-6 perces mozgáspihenőt végzünk, azóta a 45 percre tervezett felmérési idő 15-25 percre csökkent. Ez nem kapkodásból ered, s nem megy a teljesítmény rovására, hisz a végeredmény, a kiváló érdemjegyek magukért beszélnek. Az írásbeli munka alatt olyan mély csend uralkodik az osztályban, olyan erős koncentrációval dolgoznak a gyerekek, hogy szinte tapintani lehet. Ilyenben még nem volt részem.

„Mozgáspihenőzni” tényleg bárhol, bármikor lehet. Udvari szünetben a mászókanál, a kerti padoknál, kirándulás alkalmával az erdőben, farönköket támasztékkul használva, élő fát átkarolva, fűbe leheveredve. De a várakozások hosszúnak tűnő perceit is megrövidíthetjük egy kis mozgással. Nincs gond a fegyelmezéssel, a gyerekek figyelmének lekötésével. A légkör nyugodt, kiegyensúlyozott marad, ahol jól érezzük magunkat egymás társaságában.

A teljesség igénye nélkül további pozitív hatásokat említenék, melyeket munkám során megtapasztaltam, s egyértelműen a zenetanulás és a Kovács-módszer eredményé-  
nek tulajdonítok:

További pozitív hatások:

- |  |   |
|--|---|
| • az iskolai tanulásra:<br>koncentráció, memória, kreativitás,<br>logikus gondolkodás javulása,<br>munkatempó gyorsulása | • érzelmi, intellektuális, szociális<br>készségek elmélyülése |
| • fegyelmezettség, kitartás,<br>állóképesség megnövekedése   | • örömteljes, felemelő közös<br>élmények, emlékek             |
| • feladattudat, hatékony időbeosztás<br>erősödése  | • <b>a közösség szeretetben<br/>megtartó erejének átélése</b> |
|  | • <b>a személyiség boldog<br/>kiteljesedése</b>               |

Előző osztályaimhoz képest ugrásszerű minőségi növekedést értünk el Angyalkáimmal a nevelés, tanulás terén, aminek egyik ékes bizonyítéka Flóra, akinek történetéről a következő fejezet mesél.



*16. kép: Mozgáspiheő Egerben, egy fárasztó napon, holtidőben*

## **5. KOVÁCS-MÓDSZER AZ EGYÉNI FEJLESZTÉSBEN**

### **5.1. Bemutatom Flórát**



*17. kép: Flóra*

Több mint négy hónapon keresztül egyénre szabottan, heti rendszerességgel, újabb és újabb fejlesztő mozgássorok előírásával, begyakoroltatásával foglalkoztam Flórával.

Ő egy bájos, nagyon okos, tüneményes kislány, akinek maximalizmusa, megfelelési kényszere olyan gátlást, feszültséget, szorongást indukált, amely már külső jegyekben, testtartásban, viselkedési formákban is manifesztálódott.

Kiváló tanuló, szorgalmas, lelkiismeretes, kötelességtudó. Jó szívű, korához képest magas érzelmi intelligenciájú, másokkal szemben mélyen empátikus.

Nagyon muzikális, szép, tiszta hangja van, jó ritmusérzéke, harmadik éve zongorázik, versenyekre jár, már társait is kíséri hangszerén.

Átlagos kinézetű, vékony, szikár, szívós testalkatú. Nagyon ügyesen mozog, külön szertornára, falmászásra és úszni jár. A szülők sokat kirándulnak, szánkóznak, korcsolyáznak, mozognak a gyerekekkel (van egy 4 évvel fiatalabb kishúga).

Szeretetteljes légkörben, ideális körülmények között él, adottságai kiválóak, s mégis....

Flórát valami hatalmas belső erő „blokkolta”, kötötte gúzsba, mely hihetetlenül megnehezítette, az írástanulást – sokáig görcsösen véste a lapra a betűket –, s zongorázás alatt is furcsa, merev tartást vettek fel kicsi ujjai. Az ismeretlen helyektől, helyzetektől rettegett, sokszor sírva fakadt. Testtartása kissé görnyedt, az a tipikus "bocshogyélek", itt se vagyok testtartás. Ha valami nem úgy sikerült, ahogy ő szeretne volna, pánikba esett, ha meg elfelejtette feladatát, vigasztalhatatlan lett. Elsős korában sokszor kellett édesanyját hívni, más nem tudta megnyugtatni. Ez sokat javult, miután engem is elfogadott referenciaszemélynek.

Léggömbhöz való viszonya, kezelési technikája jól mutatta mivel, milyen mozgásformákkal lehetne segíteni Flóra merev, görcsös, szögletes mozgását, oldani belső feszültségét. Összetett problémával álltunk szemben, mely egy töről fakadt, s hittem, ha a megfelelő lazító, oldó mozgásokat rendszeresen végzi, az kihat emocionális, pszichés, teljes személyiségfejlődésére is.

Első teendőm volt, a szülőkkel való egyeztetés után, megbeszélni Flórával a mi kis titkos, játékos „akciónkat”. Majd választott egy kedvelt színű léggömböt, amit hazavihetett.

Második teendőm, az irányt mutató állapotfelmérés elkészítése, kiértékelése volt, mely viszonyítási alapot nyújtott a fejlődés nyomon követéséhez.

## 5.2. Állapotfelmérés

<i>A mérést készítette: Pálfi Zsuzsanna</i>	
<i>Dátum: 2016. 02. 10.</i>	
<b>Megkérdezés</b>	
<i>A mért személy neve kódolva</i>	<b>Flóra</b>
<i>Nem, életkor</i>	leány, 8
<i>Foglalkozás</i>	tanuló



<b>A születés körülményei</b> <i>Volt-e születéskor a személy későbbi életére kiható rendellenesség?</i>	Császárral született harántfekvés miatt. Születési súlya: 2950 gr volt. Csípőcsontja beakadt a bordái alá. A csípő- deformitás miatt fél éven át kengyelt hordott, speciális tornára, kezelésekre hordták. Egy éves korára teljesen rendbe jött. A mozgás fontos tényező maradt az életében.
<b>Öröklött hajlamok</b> <i>Van-e a munkaképességet befolyásoló negatív jelenség?</i>	Nincsen.
<b>Egészségi állapot</b> <i>Ritkán beteg, gyakran beteg. Műtétek, maradandó elváltozások, krónikus betegségek, kezelések stb.</i>	Ritkán beteg, krónikus betegsége, maradandó elváltozása nincs. 5 évesen orrmandula műtéten esett át.
<b>Fájdalomjelenségek</b> <i>Nincs fájdalom. Gyakori a fájdalom. Fejfájások, mozgató rendszeri, merevségek, görcshajlam, ízületi fájdalmak, gyomor- és bélpanaszok, menstruációs görcsök, epe- és veseproblémák stb.</i>	Nagyon ritkán enyhe, rövid ideig tartó gyomor és fejfájást érzek, oka nem behatárolt. Más fájdalom nincs.
<b>Pihenésre való alkalmasság</b> <i>Könnyű elalvás, nehéz elalvás, éjszakai felriadás, rossz álmok, idő előtti felébredés. Rövid pihenésre való képesség?</i>	Általában könnyen elalszik, jó álmaira gyakran emlékszik, rossz álmai nagyon ritkán zavarják. Rövid pihenésre való képessége jó.
<b>Ébredési állapot</b> <i>friss, álmos, fáradt, levert</i>	Gyakran vidáman, frissen ébred, de időnként érez fáradtságot. Levertséget soha.
<b>Emésztés, kiválasztás</b> <i>Jó étvágyú. Kelletlen, válogatós. Renyhe bélműködés, gyakori hasmenés, vese kiválasztás problémái, nem bírt ételek, allergiás hajlam.</i>	Jó étvágyú, nem válogatós, nem allergiás semmire. Nincsenek emésztési gondjai. Egyetlen ételt nem hajlandó megenni, a zöldbabfőzeléket.
<b>Légzés</b> <i>Panasztalan. Légszomj, megfázás hajlam, gyakori torok-, mandula-, fül-, arcüreg-, homloküreg-, tüdőgyulladás. Asztma. Dohányzás.</i>	Panasztalan, ritkán szenved felső légúti betegségben. Nem dohányzik. :)))
<b>Keringés</b> <i>Panasztalan. Szívpanaszok, visszértágulat, vérnyomás-zavarok stb.</i>	Panasztalan.
<b>Érzékszervek</b> <i>Látás, hallás ép. Sérült. Egyensúlyzavar, szédülékenység stb.</i>	Ép érzékszervek, panasztalan.
<b>Munkamotiváció</b> <i>Örömteli munkavégzés. Nem fárasztó. Kötelességteljesítő, vívódásos. Kényszeredett, terhes. Nemtörődöm. Viszolygó stb.</i>	Örömteli munkavégzés, néha vívódik. Maximalista, görcsösen kötelességtudó.
<b>Teherbírás</b> <i>Csúcsforma, jó, közepes, gyenge, közel a betegséghez.</i>	Teherbírása nagyon jó, gyakran van csúcsformában.
<b>Életkörülmények, életmód</b> <i>Lakásviszonyok, családi környezet, iskolai környezet, otthoni ellátás, mozgásellátás, friss levegő, napfény</i>	Nagyon jó körülmények között, gyermek központú lakásban él, ideális családi környezetben.

<b>Mozgásellátás</b> <i>Rendszeresen mozog, sportol, időszakosan sportol, ritkán mozog, egyáltalán nem törődik ezzel.</i>	Rendszeresen mozog, sportol (szertorna, úszás, falmászás, kirándulás, korcsolya, lovaglás)
<b>Kedvelt játékok, hobbyk</b> <i>Mozgásos vagy ülő elfoglaltság.</i>	A kertben kishúgával, barátnőivel fára mászik, mászókázik. Kézimunkázik, sütit süt édesanyjával, zongorázik. Mostanában ZMG-zik:)))
<b>Napirend nehéz napon</b>	7 órakor kel, reggeli készülődés 7:35 - 14-ig iskola, 14:15 - 15 óráig szolfézs, 15:15 - 15:45-ig zongora, utána hazamegy 16:00-tól 17 óráig leckeírás, kis pihenés 17:00-tól 18:30-ig úszás 19:00-re újra otthon, vacsora, zongora gyakorlás, beszélgetés, pici játszás, mese 21:00-kor elalvás
<b>Napirend munkaszüneti napon</b>	Kb. 7:30 körül ébredés Apa zörgésére.... 8 óráig lustizás az ágyban, utána öltözködés, reggeli, jó időben kerti játék, ill. rajzolás, bújócska, kártyázás, zongora 13:00-kor ebéd, utána pihenés, olvasás, játék Délután családi program: kirándulás, lovaglás, múzeum stb. 19:30-kor vacsora, meseolvasás, beszélgetés... 21 órakor villanyoltás TV nincs a lakásban, de mesefilmet, diát, természetfilmet hetente, két hetente néznek

<b>A szem</b> <i>Normálisan élénk. Sűrűn pislogó, meredt, bágyadt, túlzottan csillogó, düllelt, beesett, összehúzott, karikás, vérekes, sárgás stb.</i>	Normálisan élénk, de néha riadt, feszült tekintet
<b>Arcjáték</b> <i>Nyugodt. Élénk. Szegényes. Grimaszok, tic, szemöldökráncolás stb. Mosolykészség?</i>	Általában nyugodt, de nagyon keveset mosolyog, mimikája szegényesebb az elvártnál
<b>Arc, bőrszín, bőrfelület</b> <i>Normális. Sárgás, bíbor, sápadt, szederjes, pattanásos, izzadós, zsíros, szemölcsös, mitesszeres, foltos, petyhüdt, puffadt, száraz, cserepes stb.</i>	Normális, piros pozsgás, egészséges bőrszín
<b>A haj minősége</b> <i>Fényes, erős. Matt, száraz, törékeny, zsíros, korpás, hullik stb.</i>	Fényes, erős, de vékony szálú
<b>Testalkat, szövetarányok</b> <i>Izmos, arányos. Sovány, kövér, csontos, inas</i>	Vékony, nyúlánk, izmos, hajlékony
<b>Alaptartás</b> <i>Nyúlánk, egyenes, ruganyos. Ernyedt, berogyó, merev, peckes, hajlott hátú, beesett mellkasú, hanyag, ferde, hátra dőlő stb.</i>	Nyúlánk, egyenes, ruganyos, vállak kissé behúznak, "bocshogyélek" tartás
<b>A csontozat fejlettsége</b> <i>Erős, vaskos. Vékony, szimmetrikus, aszimmetrikus csontozat. Szabályos fogazat,</i>	Vékony, de fejlett, szimmetrikus, szabályos fogazat, egyenletesen fejlett bordák, normális

szabálytalan fogazat. Egyenletesen fejlett bordák, egyenetlenül fejlett bordák. Normális ízületek, göcsörtös ízületek stb.		ízületek
<b>Izomfejlettség</b> Vaskos, erős. Vékony, gyenge stb.		Erős, szálkás, edzett
<b>Izomtónus</b> Rugalmas. Merev, kemény, köteges, görcsös, ernyedt, puhány stb.		Általában rugalmas, de kéztartása, merev, görcsös
<b>A kéz állapota</b> Csontozat, izomfejlettség, izomtónus, bőrszín, hőmérséklet, nedvesség? stb.		Csontozata fejlett, erős izomzatú, sokszor nedves, kissé merev, görcsös
<b>Az ízületek mozgékonyasága</b> az alábbi alapvető mozgásfunkciók vizsgálata alapján: karemelés magasra, törzshajlítás előre és oldalt, törzsfordítás, nyakmozgások, guggolás. Normálisan hajlékony. Kötött, beszűkült, túlzottan laza, fájdalmas.		Ízületek általában szabadok, mozgékonyak, lazák, hajlékonyak, de stresszes állapotban görcsössé, merevvé válnak
<b>Légzéstechnika</b> Jó rekeszlégzés, erőteljes mellkasi légzés. Fordított (paradox) légzés, csökkent mellkasi légzés, csökkent rekeszlégzés.		Jó rekeszlégzés
<b>Mozgásfejlettség vizsgálata</b> Léggömbbel, labdával, ugrókötéllel, egyensúlypróba		Koordinált mozgás, jó ritmus érzék, jó egyensúlyérzék
<b>A spontán mozgás karaktere</b> Puha, könnyed, gazdaságos, nyugodt. Kényszermozgások, többletek, gesztikulálás, rángatózás, túlzott erő kifejtés, túledzett keménység, szögletesség, lassúság, ernyedtség, bizonytalanság, fejremegés, kézreszketés, beszűkült mozgáshatárok stb.		Feszés, görcsös merev mozgás, de gazdaságos
<b>A hangszerjáték fizikális jellemzői</b> Gazdaságos, harmonikus. Görcsös, merev. Pótcselekvések, fölösleges mozgások, légzésvisszatartás stb.		Kissé görcsös, merev.
<b>A beszéd jellemzői</b> Nyugodt, rendezett, tagolt. Hangerő, árnyaltság, monotonia. Sok beszéd, szótlanosság, hadarás, akadozás, gátoltság, dadogás, gondolatlorlódás stb.		Nyugodt, rendezett, kissé halk, szótlan
<b>Idegállapot, viselkedés</b> Nyugodt, kiegyensúlyozott, alkalmazkodó. Nyugtalan, feszült, agresszív, visszahúzó, szorongó stb.		Nyugodt, kiegyensúlyozott, de visszahúzó, önbizalomhiányos
<b>Adatfelvétel</b>	<b>Referencia érték</b>	
Testtömeg index	0, +-5	25kg, 128 cm = <b>-3 vékony, nyúlási fázis</b>
Bordai légzés indexe	12-15	63cm / 60cm / 58cm = <b>8.3 közepes</b>
Rekeszlégzés indexe	12-15	59cm / 57cm / 52cm = <b>12.3 jó</b>
A felkar indexe nyújtva, hajlítva	15, 17	Ny: 18cm = <b>14.1</b> H: 19.5 = <b>15.2 jó</b>
Az alkar indexe nyújtva, feszítve	15, 16	Ny: 17cm = <b>13.3</b> H: 18.5 = <b>14.5 jó</b>
A csukló indexe	10	13cm = <b>10.2 jó</b>
A comb indexe	30	38cm = <b>29.7 jó</b>

<i>A lábszár indexe</i>	20	26cm = <b>20.3 jó</b>
<i>Pulzus nyugalmi</i>	60-70	7 6 6 6 6 6 6 6 6 6 = <b>73 jó</b>
<i>Pulzus terheléses</i>	70-80	9 8 8 7 7 6 6 6 6 6 6 = <b>81 jó</b>
<i>Pulzus eredmény</i>		normális
<b><u>Értékelés</u></b>		Korosztályához képest jó fizikai állapotban van, látszik a sok mozgás, sport hatása.
<b><u>Javaslat</u></b>		Flóra erőnlétével, edzettségével nincs gond, viszont görcsös, merev hozzáállását feladataihoz, maximalizmusát, önbizalomhiányát más jellegű mozgással lehet javítani, kéz és láblazító gyakorlatokkal, mellkast "megnyitó", homorító feladatokkal lehet oldani.

Az állapotfelmérés eredménye alapján állítottam össze a feladatsorokat, mely sok lazító, megnyílást segítő, magabiztosságot eredményező gyakorlatot tartalmazott.

Flóra naponta, szorgalmasan végezte a mozgáspihenőket, mint pl.:

1. Könyök külső felével ütögetünk felfelé léggömbbel
2. Léggömbbel pattogatás fölfelé tenyérrel és kézháttal (palacsintasütés)
3. Léggömb pattogatása a földön nagyon laza csuklóval
4. Térddel ütögetjük a léggömböt felfelé
5. Léggömbfelütés mellkassal, közben kartarással (szárnyas angyal)
6. Léggömbbel pattogatás lefelé különböző ujjrenddel (zongorázás)

### 5.3. „Úton”

Általában este, a vacsora előtti időben ZMG-zett a kis húgával. Együtt végezték a feladatokat, nagy vidámságban, sok nevetés közepette. Mindig nagyon várták ezt az időt.

Flóra minden kijelölt gyakorlatot szívesen, lelkesen végzett, s egyre könnyebben ment a végrehajtása. Lassan kezdte érezni, most már ő "uralkodik" a léggömbön, és nem a léggömb rajta. Amikor több ideje volt, 30-40 percig is "lufi-tornázott". Az előírt gyakorlatok után sokszor szorgalmi, "szívediktálta" feladatokat is végzett, pl.:

1. "Fal adja ping-pong" - szobája szabad falfelületére adogatja a léggömböt
2. "Zongorás palacsintasütés" - ül a zongorájánál, az egyik kézzel skálázik, a másikkal palacsintát süt.



18. kép: Bemelegítés

Hamarosan változást észleltem Flóra magatartásán: sokkal többet mosolygott, az órákon is aktívabb lett, de még mindig gyakran elsírta magát, pl.: ha eldurant a „lufija”. Ilyenkor vigasztalhatatlan volt, alig lehetett megnyugtatni.

Napról napra kitartóan, nagy lelkesedéssel végezte az előírt gyakorlatokat. Sokat lazult a keze, láthatóan könnyedebb, lágyabb lett a mozgása, és oldottabb a viselkedése is, de még mindig feszülten, görcsösen,

mereven reagált a legkisebb váratlan stresszre is. – Hosszú út áll még előtte. – gondoltam... Tévedtem.

Flóra elmondása alapján több gyakorlat is „megizzasztotta”, de nem adta fel. Addig-addig ügyeskedett, míg nem sikerült. Ez kitartásra készítette, s nagy sikerélményt, örömet jelentett számára. Egyre ügyesebbek, biztosabbak, összerendezettebbek lettek a mozdulatai, s egyre felszabadultabbá, vidámabbá, mosolygósabbá vált.

A nyolcadik hétre a kezdeti nehézségek elmúltak. Flóra a feladatokat olyan puhán, lágyan végezte már, hogy az mintaértékű volt. Az egyik legösszetettebb feladata, melyet kezdetben alig-alig tudott végre hajtani, a „Szárnyas angyal”<sup>7</sup>, mostanra kedvenc gyakorlatává lépett elő. Nem véletlen, hisz hatására magabiztossága megnőtt, befelé forduló, félénk magatartása ellenkezőjére váltott.

Emlékszem, akkoriban szövegértés felmérést írtunk. A gyerekek kézírását már felismertem, de most



17. kép: „Szárnyas angyal”

Flóra kifogott rajtam. Nem tudtam munkáját beazonosítani. Hihetetlen mennyit változott az írásképe! A betűk mérete arányos, egyforma, vonalvezetése biztonságos, lendületes, írásképe rendezett, kiegyensúlyozott, harmonikus lett. Nyoma sincs a kapkodó, szögletes betűknek.

<sup>7</sup> A „Szárnyas angyal” egy összetett, nagyfokú koncentrációt, testtudatot kifejlesztő gyakorlat. A léggömböt magasra repítve olyan ütemben ugrunk fel, hogy a hátrahajlásnál, homorításnál kiemelkedő mellkassal fel tudjuk ütni az alászálló léggömböt. Közben két karunkat angyalszárnyként, rézsútosan a fülünk mellé lendítjük.



A közösségben is sokkal biztonságosabban mozog, olykor már a hangját is hallatja. Véleményét bátran elmondja, s most már nem sírja el magát, ha valami nem úgy alakul ahogy azt elképzelte. Az órai munka kudarcait még nem mindig kezeli a helyén, de ami késik nem múlik.

A zongorajátékát nem volt módomban megítélni. Trillázni még nem tanultak, de ez nem volt akadály a annak, hogy elkezdjük az – egy cseppet se egyszerű mozgás – előkészítését. Nyolc héttel ezelőtt ez elképzelhetetlen lett volna!

A kilencedik héttől szisztematikusan elkezdtem Flóra ceruzahasználatát, kézírását vizsgálni, megörökíteni (Lásd alább a fotókat!).

A fejlődés, a pozitív változás – melyet határozottan a ZMG-nek tulajdonítottam – szemmel látható, „kézzelfogható” volt. A finommotorika minősége és a lelkiállapot, a habitus szoros kapcsolata vitathatatlan. Egymásra gyakorolt fejlesztő hatásuk (pozitív feedback) olyan változásokat hozott létre, melyet eddigi pedagógusi pályámon még nem tapasztaltam. A ZMG-gyakorlatok hatására az "ügyesedő kezek", az egyre lazábbá váló izmok, ízületek, a növekvő testtudat oly mértékben hatott Flóra személyiségére, mely már a mindennapokban is érzékelhető lett. Magabiztosabbá, kiegyensúlyozottabbá, mosolygósabbá vált. A visszahúzódó, sokszor elpityeredő, bátortalan erősen introvertált kislány már a múlté. Társas kapcsolatai javultak, erősödtek, az osztályban elfoglalt helyzete is pozitív irányban változott. S mind ez visszahatott kézírására, munkája külalakjára. Füzetvezetése rendezett, tetszetős, betűelemei egyéniek, harmonikusak, vonalvezetése lendületes, kiegyensúlyozott lett.

Ilyen mértékű javulást, ilyen rövid idő alatt még senkinél nem tapasztaltam!!!



18. kép: A kezdet... Flóra színez

Flóra fogalmazás füzeté a mozgás-előkészítés megkezdése előtt, 2016. január közepe:

Volt egyszer egy szegény ember. Nagyon sok gyermeke volt, a számukat is alig tudta. Azzal kereste a kenyeret, hogy eljárt halászni. Az egyik napon valami furcsa akadt a hálójában.

Igy jött pörül az irigytűstén. Nem elég, hogy a király elkergette őket, még a vagyonukat is elvesztették, s földönfutókká váltak.

képzelet, fantázia  
olvasás  
megkérdezük  
rajzot tapasztalat, élmény

1. tapasztalat
2. megfigyelés
3. emlékezés
4. olvasás
5. megkérdezés

Fogalmazás füzet, 2016. február eleje, két hét mozgás-előkészítés után:

Tiszteld az idős embereket! Ugy bírnj mással, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak! Olyan lábnyomot hagyj, amilyen gyermeked beleléphet!



Olvasás füzet, egy hónap mozgás-előkészítés után február vége:

Nyelvtan füzet, tollbamondás, egy hónap mozgás-előkészítés után február vége:

9. lépcső, levegő, ló, oló, pókháló, ragasztó, repülő, rigó, szőlő, tarító, televízió, törőhajó, zselikendő



11.28. 67. óra  
Nem sokára itt lesznek a vendégek.  
Jó sokan vanak a megállóban.  
Ebben a teremben nincsenek  
gyerekek.  
A létezését jelentő szavak  
is igék.  
pl. nincs, van, lesz, volt, nincs

Nyelvtan füzet, órai  
(tempós) munka,  
nyolc hetes mozgás-  
előkészítés után:

Tollbamondás,  
nem egész két hónap  
mozgás-előkészítés  
után, március közepe:

elpirul, langhaboul az arca.  
riadtan, remülten  
felnek nyugtalankodnak  
megrontja,

Tehát innen indultunk...

képzelet, fantázia  
olvasás  
megkérdezük  
rajtot tapasztalat, élmény  
1. tapasztalat  
2. megfigyelés  
3. emlékezés  
4. olvasás  
5. megkérdezés

elpirul, langhaboul az arca.  
riadtan, remülten  
felnek nyugtalankodnak  
megrontja,

...és ide jutottunk.



A most már egyre gyakrabban vidám, csupa mosoly kislány izgatottan várta a hetente megújuló gyakorlatokat, az újabb kihívásokat.

---

Flóra alább látható munkája egy szomorkás, hűvös tanítási napon készült. Néhány perc alatt kellett rajzban kifejezniük, hogy pillanatnyilag hogyan érzik magukat. Derűs, vidám, mosolygós, üde, friss a rajza, – és ami nagy boldogsággal töltött el – az a sok-sok csapatban, de szabadon szárnyaló madár, mindent elmond.



19. kép: Flóra csodaszép rajza

Mérföldkő volt gyermekeim életében az elsőáldozás. E gyönyörű ünnepen Flóra szerepéről tennék említést: Ha valaki év elején nekem azt mondja, hogy Flóra önként vállalja el az ünnepi szentmisén az olvasmány felolvasójának szerepét, s mindezt a legnagyobb természetességgel, a legprofibb előadókat is meghazudtoló módon meg is teszi, ...biztos, hogy nem hiszem el! Pedig így történt.

40 gyermekünk volt elsőáldozó a harmadikos évfolyamból, a közel 600! emberrel, rokonokkal, érdeklődőkkel zsúfolásig megtelt váci Székesegyházban. Flóra, mintha minden nap ezt csinálná, úgy állt ki a közönség elé az emelvényre, s kezdte el a felolvasást hibátlanul, érthetően, gyönyörűen hangsúlyozva. Egy pici hiba mégis történt: nem szólalt meg az eléje kitett mikrofon (tipikus). Szerencsére az atya azonnal észrevette és kicserélte az asztali mikrofonra. Az én kis Angyalkám nem jött zavarba, még a hangja se remegett meg. A profik gyakorlottságával, magabiztosságával, „hidegvérével” folytatta feladatát, bátran ki-kinézve, rámosolyogva a hallgatóságra. Lenyűgöző volt. Még ma is felelemgetjük.

ZMG órák? Zenei mozgás-előkészítés? Biztos vagyok benne, hogy Flóra ezek nélkül nem vált volna azzá, amivé lett.



20. kép: Elsőáldozás

...és a sok-sok fejlesztő, testi-lelki, személyiség formáló hatás mellett – amit Flóra e négy hónap alatt a kiemelt ZMG foglalkozásoktól kapott – olyan területeken is kedvező változást indított el, amire nem is gondoltunk.

Például a kishúgával való feszült kapcsolata, örökös versengésük, rivalizálásuk is megszélidült. Mindennapos veszekedéseik, civakodásaik eltűntek, elfogadták egymást és magukat. Flóra önbizalma megnőtt a kishúgával szemben is. Nem hagyja már magát, nem engedi Borókát zsarnokoskodni. Boróka viszont a sok, vidám, közös mozgás hatására, melyet Flóra vezetett, elfogadta nővére irányítását, alárendelte magát neki – ez korábban elképzelhetetlen volt – tisztelni kezdte a "nagyobbat", s "spontán mód" normalizálódott, harmonizálódott a két testvér kapcsolata. Édesanyjuk elérzékenyülve köszönte meg a színes „varázslufikat”, s mondta el, hogy mióta bekerültek a lakásba, "csoda történt" a családban. A rég áhított, szeretetteljes testvéri kapcsolat a két kislány között megvalósulni látszik.

#### 5.4. Eredmények

Megpróbálom röviden összefoglalni az elmúlt 16 hetet, melyet Flórával e munka során együtt tölthettem:

##### 1.) Miben hozott változást, előrelépést, fejlődést?

Egy tüneményes, okos, tehetséges, de gátlásokkal teli, önbizalomhiánnyal küszködő, görcsös mozgású kislányból, egy vidám, felszabadult, mosolygós, "laza" mozgású, magabiztos kislány lett.

##### 2.) Milyen nem várt következményekkel szembesültünk?

Flóra környezetére is átsugárzott az a kedvező, pozitív változás, ami őt magát megváltoztatta. Testvérével, szüleivel, társaival való kapcsolata harmonizálódott, stabilabbá vált. **Ezelőtt "bocshogyélek" üzenetet küldött magáról, de most, ahova belép, kisüt a nap!**

##### 3.) És miben változtam én? Mi zajlott le bennem, mit érzek?

Végtelen hálát, köszönetet, mert egy kedves tanítványommal még szorosabb, a szokásos tanár-diák kapcsolatnál jóval mélyebb kapcsolatba kerülhettem. Az úton, mit együtt tettünk meg, nagyon közel kerültünk egymáshoz.

Ezalatt az idő alatt mással nem pótolható tapasztalatokhoz juthattam, amit a további pedagógusi hivatásomban fel fogok tudni használni.



21. kép: No comment!

Ez a felvétel 2017. március 6-án készült a zsúfolásig megtelt Mátyás templomban, Kodály Zoltán halálának 50. évfordulójára rendezett gyászmisén, amelyen több kórossal egyetemben a mi kóristáink is énekükkel szolgáltak. Flóra az ambonál a könyörgéseket olvassa.

A megörökített pillanat mindent elmond a sugárzó, nyugodt, türelmes, magabiztos, újjászületett kislányról.

---

## 6. ÖSSZEGZÉS

Amikor először hallottam a „lebegő, színes léggömbök csodájáról”, nem gondoltam volna, hogy pedagógusi, tanítói hivatásomat ennyire átírja, kiteljesíti a megismert, számomra teljesen új módszer. Különös egybeesése pályám történetének, hogy kórusiskolánk megalakult, így mindezt intézményesített formában művelni is tudom, és számos területen szolgálhatok vele.

Hatvan évvel ezelőtt, amikor Kovács tanár úr megkezdte a kutatásokat, csak egy szűk társadalmi réteg problémáira kereste a válaszokat. Kidolgozott módszere nemcsak hogy bevált, de át is lépte neki szánt kereteit. Ma már a zenészképzésen kívül a pedagógia számos területén sikerrel alkalmazzák a Kovács-módszert. Fejlesztő pedagógia, óvodapedagógia, kórházpedagógia, börtönpedagógia és ahogy a dolgozatom is összefoglalja, az általános iskolai munkában is eredményesen segítségünkre siet.

Nagy megtiszteltetés volt számomra Dr. Kovács Géza születésének 100. évfordulójára megrendezett konferencián előadóként is jelen lenni, munkámról beszámolni.

Környezetemben nagy az érdeklődés a zenei munkaképesség-gondozás iránt. Több gyakorlati foglalkozással (főleg léggömbös feladatok) egybekötött előadást tartottam már kollégáknak továbbképzési napon, szülőknek, meghívásom van fejlesztő pedagógusokhoz is. Igény van felnőttek számára összeállított kondicionáló mozgásórákra is, mert az egészség, a jó állóképesség szakmától, kortól, nemtől független igény. Így **mindenkinnek**, aki ezt elérni kívánja, szívből ajánlható a Kovács-módszer. Annál is inkább, mert sajnos még napjainkban sem terjedt el olyan széles körben, mint ami megilletné, még nem kapta meg a jelentőségéhez méltó, megfelelő helyét.

Mással nem is zárhatom e dolgozatot, mint az alábbi idézettel:

**"Ez is Géza bácsi öröksége: örülünk egymás sikerének. Ebben az érzelemben, mint valamely kohóban ötvöződik át a pedagógia mesterségből művészetté."**<sup>8</sup>

Én is ilyen művésszé szeretnék válni.

---

<sup>8</sup> Dr. Pásztor Zsuzsa (2009): *Hommage à Dr. Kovács Géza 50 éves a Kovács-módszer*. Kovács-Módszer Egyesület, Budapest. 203.



## MELLÉKLETEK

### *Egy ZMG óra mozgásprogramja*

**Helyszín:** Vác, Karolina Katolikus Általános Iskola, Székesegyházi Kórusiskola és  
Alapkokú Művészeti Iskola / Tornaterem

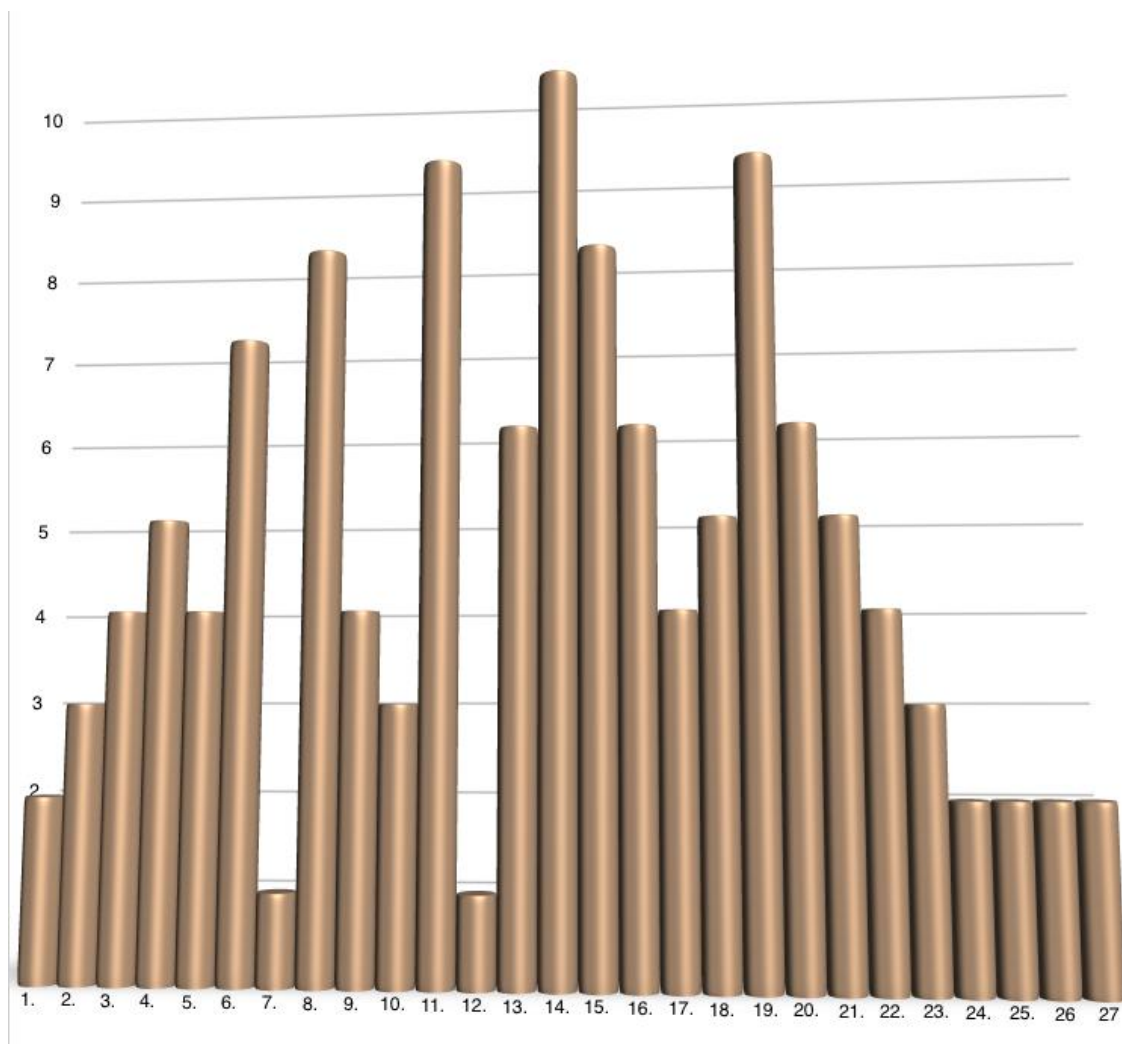
**Időpont:** 2016. 05. 13. 11:05 - 11:40

**Résztevő:** 3.z osztály tanulói, 27 fő, 16 lány, 11 fiú

**Leírás:** Testnevelés óra keretében a tornateremben végeztük el a kijelölt mozgásprogramot.

**Eszközök:** 28 db gumi labda, bordásfal

### A mozgásprogram terhelésgörbéje



## Mozgásvázlat

### A rész: BEMELEGÍTÉS

1. **"Labda-feldobás"** labdafeldobás jobb kézzel, elkapása ballal *(könnyű karmozgás, fokozatos bemelegítés, fejleszti a légzést, javítja a tartást, lazítja a vállizületet, vállizmok edzése)*
2. **"Váltott lábemelés"** állásban melső középtartásban tartjuk a labdát, váltott lábunkat nyújtva fellendítjük, megérintjük vele a labdát *(könnyű lábmozgás, egyensúlyt fejleszt, csípő izületet lazítja, vérellátást javítja, has-hát-, combizmok edzése, tartásjavítás, térérzék fejlesztése)*
3. **"Törzshajlítás"** 3x jobbra, 3x balra, terpeszállásban, kezek 1. csípő magasságban fogják a labdát, majd 2. mellmagasságban, végül a fej fölé visszük a labdát *(könnyű törzsmozgás, gerinc és gerinc melletti izmok edzése, nyakizmok, hát-, derékcsigolyák edzése, hasizmok erősítése, belsőszervek masszírozása, vérkeringés, feji vérbőség fokozás)*
4. **"Guggolás"** feldobjuk a labdát, leguggolunk, megérintjük a talajt, majd mielőtt a labda földet érne, elkapjuk *(könnyű kar-, és lábmozgás, légzésserkentő, fejleszti a légzést, javítja a tartást, lazítja a vállizületet, váll-, lábizmok edzése, erősíti a vázizmokat)*
5. **"Labdapattogatás"** állásban, váltott kézzel pattogatjuk a labdát tá-titi-tá-tá ritmusban lágy kézmozdulatokkal, andante tempóban *(nyugtató, kézügyesítő mozgás, fokozatos bemelegítés, vállizmok lazítása, időzítés, ritmusérzék fejlesztése, finommozgások fejlesztése, finomtapintás fejlesztése)*

### B rész: NEHEZEBB MOZGÁSOK HULLÁMZÓ TERHELÉSSEL

6. **"Láblendítés"** hanyatt fekvésben, labdát két kézzel mellmagasságban a levegőben tartva megérintjük nyújtva fellendített lábunkkal, bal, jobb, majd páros lábbal is *(hasizomerősítő gyakorlat, belső csípőizmok erősítése)*

7. "**Mélylégzés**" 2x, hanyatt fekve, labda a hason pihen (*pihentető gyakorlat, nyugtató, lazító hatás, légzés, oxigén felvétel fokozása, légzőizmok fejlesztése*)
8. "**Labda-érintő**" a talajon fekszünk hasonfekvésben, a két kéz magastartásban fogja a labdát, fejünket és mellkasunkat megemeljük és a labdával bal, közép, jobb oldalon megérintjük a padlót (*háterősítő, légzésserkentő, vérkeringés fokozása, oxigén felvétel fokozása, kar-, láb-, combizmok erősítése, törzsizmok edzése, pulzusszám növelése*)
9. "**Cicahát**" a talajon térdelve, majd sarokra ülve, a labdát a hasunk alatt tartva (*ellengyakorlat, nyugtatóhatás, nyak-, hátizmok lazítása, nyújtása, derékizmok lazítása, nyújtása, légzésfunkciók fejlesztése, lábizmok feszítése, nyújtása, belsőszervek masszírozása*)
9. "**Zongorázás a labdán**" a padlón ülve zongorázunk a labdán váltott ujjrenddel (*láberősítő gyakorlat, törzsizmok erősítése, combizmok nyújtása, kézlazító gyakorlat, ritmusérzék, tapintás, finom mozgások fejlesztése*)
10. "**Lebegőülés**" talajon ülve, a labdát a két bokánk között megtartva, karunkat, lábunkat, egyensúlyozva megtartjuk magunkat (*törzserősítés, egyensúlygyakorlat, térérzék, testtudat fejlesztése, lábnyújtás, testtartás javítása*)
11. "**Mélylégzés**" 2x, hanyatt fekve, labda a hason pihen (*pihentető gyakorlat, nyugtató, lazító hatás, légzés, oxigén felvétel fokozása, légzőizmok fejlesztése*)
12. "**Térdkörzés**" oldalfekvésben a földön, alkartámasszal, óriási térdkörzés kifelé, majd befelé, mindkét oldalra, a labda előttünk pihen a fent lévő kéz alatt (*nehezebb lábmozgás, csípőerősítés*)
13. "**Bim-bam**" a bordásfalon hátsó lefüggésben, a bokák közé fogott labdával (a labdát a társ helyezi a bokák közé) törzslengetés balra-jobbra (*függőmozgás, törzserősítő gyakorlat, erőteljes vérkeringés fokozás, légzés, oxigén felvétel fokozása, az összes törzsizom, erősítése, kar-, comb-, nyak-, vállizmok erősítése*) - utána **kézlazító motollálás**
14. "**Mérlegállás**" álló helyzetből indulva, mellső mérlegállásban páros kézzel

pattogatjuk magunk előtt a földre a labdát *(egyensúlygyakorlat, térérzék, testtudat fejlesztése, lábnyújtás, lábboltozat erősítése, talpizmok edzése, nyújtása, testtartás javítása)*

15. **"Nyolcasok"** - nagy terpeszben, mélyen lehajolva, vezetjük a labdát a bokák körül, nyolcas alakban *(fejfelé lefelé való mozgás, combfeszítő izmok, belső combizmok, combtávolító izmok edzése, gerincforgató izmok (rotátorok), vállizület izmainak lazítása)*

16. **"Vérnyomáscsökkentő karkörzés"** - álló helyzetben, vállmagasságban, oldalt nyújtott karokkal, felfelé fordított tenyérrel, hátra felé körzünk *(könnyű karmozgás, nyugtató hatású, fejleszti a légzést, javítja a tartást, lazítja a vállizületet, vállizmok edzése)*

17. **"Labdaérintés sarokkal"** helyben járás közben, a hátunk mögött leengedett labdát minden lépésnél a fellendített sarkunkkal megérintjük megérintjük *(könnyű lábmozgás, karlazító gyakorlat, légzésserkentő, lazító, nyújtó hatás, lazítja a kar-, vállizületet, az összes törzsizom lazítása, nyújtása, egyensúlyt fejleszt)*

18. **"Kötélhajítás"** - ugrókötéllel, váltott lábbal *(nehezebb lábmozgás, légzésserkentő, vérkeringés fokozása, oxigén felvétel fokozása, talpizmok edzése, kar-, láb-, combizmok erősítése, törzsizmok edzése, pulzusszám növelése, ritmusérzék fejlesztése)* - majd:

**"Vállkifordítás"** félbehajtott kötéllel, kis terpeszállásban

19. **"Forgás"**- saját tengelyünk körül egy lábon, mindkét irányban, a labdát a fejünk felett magasan tartva *(egyensúlygyakorlat, forgó mozgás, törzsnyújtás, lábboltozat erősítése, talpizmok edzése, nyújtása, testtartás javítása, térérzék, időérzék fejlesztése, testtudat erősítése)*

## C rész: LEVEZETÉS

20. **"Törzshajlítás"** kis terpeszben állva páros karunkkal testünk előtt tartva a labdát, egy karkörzést csinálunk balra kezdve, majd egy törzshajlítást szintén balra, oldalcsere

*(könnyű kar-, törzsmozgás, törzsizmok erősítése, nyújtása, lazítása)*

21. **"Kocogás"** lassú futás közben feldobjuk magunk előtt a labdát, majd elkapjuk *(könnyű kar-, lábmozgás, vérkeringés fokozás, légzés, oxigén felvétel fokozása, az összes törzsizom erősítése, kar-, comb-, váll-, hátizmok erősítése, szív munka fokozása)*

22. **"Gyertyafújás"** - egyik lábunk a padra téve, a mutatóujjunkkal kialakított "gyertyát" elfújjuk (labda a másik hónunk alatt), váltjuk a kéz-, és labdatartást *(légzőgyakorlat, nyugtató hatás, fej-, testtartás javítása, nyugtatóhatás, karizmok lazítása, légzésfunkciók fejlesztése, oxigén felvétel fokozása, szemizmok edzése, szemmozgás koordinációja)*

**"Nyakmozgások"** különböző kar-, és lábtartással:

- 24. - Bólogatás előre-hátra – pingvinállás, hátul tartjuk a labdát
- 25. - Arcfordítás jobbra-balra – lábfejek belelé fordulnak elől tartjuk a labdát
- 26. - Fejingtás jobbra-balra – keresztezett lábak, csípőre tett labdával (közben oldalcseré)
- 27. - Fejkörzés jobbra-balra – kisterpeszben állunk, test előtt tartott labdával, *(nyugtatóhatás, nyakizmok erősítése, nyújtása, lazítása, légzésfunkciók fejlesztése, egyensúly fejlesztése, fejtartás korrekciója)*

**"Elköszönés"** - labdáinkat összeérintjük, egymásra mosolyogva búcsúzunk

"Az erő legyen veled!" jókívánsággal

### **Reagálás:**

Ezen a délelőttön szomorkás esős idő volt, a gyerekek nem tudtak szünetekben az udvarra menni. Szinte berobbantak a tornaterembe, akár a megvadult kiscsikók. Hagytam őket, amíg felszabadultan kirohangálják magukat, ezután kezdtük az irányított mozgást.

### **Eredmények:**

A "fejetlen" kezdés után, a labda bűvereje megzabolázta az osztályt, bár szigorúbban, szorosabban kellett a gyepelőt tartanom az órán (hogy a kezdő hasonlatnál maradjak). Ahogy fokozatosan lenyugodtak, a szétziláltság enyhült, úgy a gyakorlatok kivitelezése,



a mozdulatok összerendezettsége, egyre szebb lett. Az óra végére megszelídültek, kezelhetőkké váltak, figyelmük, koncentrációs képességük normalizálódott. Visszaállítani az egyensúlyt egy túlpörgött, pattanásig feszült állapotból nehezebb, mint az enerváltságból felrázni őket. De a ZMG-vel még ez is sokkal könnyebben megoldható!

---

### *Mozgáspihenő vázlat*

## **MOZGÁSPIHENŐ**

**Helyszín:** Vác, Karolina Katolikus Általános Iskola, Székesegyházi Kórusiskola és Alapkokú Művészeti Iskola / az osztálytermünk

**Időpont:** 2015. 12. 14. 16:20 - 16:30

**Résztvevő:** 3. z osztály tanulói, 28 fő, 16 lány, 12 fiú

**Leírás:** Az adventi időszak számunkra sok munkát, készülést, de sok mosolyt, szeretetet tartogat. A múlt heti rádióműsorunk után, ezen a napon az osztály adventi lélekemelőjét tartjuk az iskola szépséges kápolnájában. 28 család, rokonok, kollégák. Zenés, verses összeállítás, melyben mindenki hangszerhez jut, s elszaval, elimádkozik egy-egy szép gondolatot, imát. A várva várt program délután 5-kor kezdődik, egy meglehetősen nehéz nap után, mivel is hozhatnám őket újra formába? Mozgáspihenővel.

- Mozgások:**
1. Helyben járás közben fekvő nyolcasok rajzolása magunk előtt a levegőbe, a lehető legnagyobb mozdulatokkal
  2. A szék mellé állva, támlájába kapaszkodva, a jobb kezét lazán vállvonásban tartva, jobb láb lendítése előre-hátra, a mozgáshatárig. Néhány ismétlés után tartáscsere
  3. A szék ülőlapját megérintjük a fejünk tetejével, majd lassan felegyenesedve karunkat rézsútos tartásba emeljük, s 4-szer hátra húzzuk, néhányszor megismételjük a gyakorlatot
  4. A szék szélére ülve, biziklizés nagy mozdulatokkal.
  5. Légzőgyakorlat: gyertya elfújása.

6. Lazító nyakgyakorlatok - bólogatás, arcfordítás, fejingatás, fejkörzés +  
kéztartás váltva: elöl, hátul, csípőn

**Reagálás:** Angyalkáim természetesnek veszik, hogy mozgáspihenővel kezdjük - a hangszalagok, a hangszerek "bejátszása" előtt - testünk bemelegítését. Mivel minden komolyabb szellemi, fizikai munka előtt ZMG-zünk, s már többször megtapasztalták jótékony hatását, így bármilyen fáradtak, dekoncentráltak voltak, nem tiltakoznak a mozgás ellen. A gyakorlatok ismertek, kedveltek, ügyesen, egyre lazábban, vidámabban végzik.

**Eredmények:** Lelkes, izgatott, koncentrálni tudó gyermekek adtak szívet melengető adventi műsort szüleik nagy örömére. Jó volt őket együtt "örömmzenélni, örömmverselni" látni. Hatalmas vastapssal köszönték meg a hallgatók az önfeledt pillanatokat, a boldogság kézzel fogható volt.

---

*Pillanatfelvételek ZMG órákról...<sup>9</sup>*



<sup>9</sup>A jelöletlen és a mellékletben látható, gyermekekről készített képeket én fotóztam.





*Jelenetek Giacomo Costamagna: Falusi iskola c. gyermekoperájából,  
előadják a Székesegyházi Kórusiskola kis kóristái*



*Kockás ruhácskában, sárga fejkötőben: Flóra*







*Flóra és az egyéni mozgáspihenő...*



## **JEGYZETEK, HIVATKOZÁSOK**

---

1. kép:

<http://www.kovacsmethod.com/images/gezak.jpg> (2017.03.26.)

2. kép:

<http://www.karolinavac.hu/upload/document/karolintajekoztato2017.pdf> (2017.03.27.)<sup>10</sup>

3., 4. kép:

<http://www.karolinavac.hu/iskolank-tortenete> (2017.03.27.)

21. kép:

<http://www.magyarkurir.hu/hirek/50-evvel-ezelott-halt-meg-kodaly-zoltan>  
(2017.03.27.)

5., 6. kép:

<http://www.karolinavac.hu/koruselet/> (2017.03.27.)

11. kép:

<http://www.karolinavac.hu/alapfoku-muveszeti-iskola/> (2017.03.27.)

## **IRODALOMJEGYZÉK**

---

### **Könyvek, folyóiratok**

Dr. Gyarmathy Éva (2012): *Diszlexia a digitális korszakban*. Műszaki Kiadó, Budapest.

Dr. Kovács Géza és Dr. Pásztor Zsuzsa (1993): *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*. Lajtha László Zeneiskola, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve Metodika-Didaktika*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2013): *Kovács-módszer. A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve Anatómia-Élettan*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2009, szerk.): *Hommage à Dr. Kovács Géza. 50 éves a Kovács-módszer*. Kovács-Módszer Egyesület, Budapest.

---

<sup>10</sup> A [www.karolinavac.hu](http://www.karolinavac.hu) honlapot én szerkesztem, a tördeléstől az animációkig az én munkám.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2016, szerk.): *Emlékkönyv Dr. Kovács Géza születésének 100. évfordulójára*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2004): *Zenei munkaképesség-gondozás az iskolában és otthon*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2007, szerk.): *Új utak a zeneoktatásban I. A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban*. Trefort Kiadó, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2007, szerk.): *Új utak a zeneoktatásban II. A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási ártalmak megelőzéséig*. Trefort Kiadó, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2009): *A zenei foglalkozási ártalmak megelőzése*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2011): *Munkaképesség-gondozás muzsikáló növendékeknek*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2016): *10 rövid mozgáslecke*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): *40 mozgásóra Válogatás a 2010/11. tanévből*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Fodor Ernő (1905-1940, szerk.): *A Fodor Zeneiskola Évkönyvei*. Budapest.

Gyöngyössy Zoltán (1994): Meghívó egy ünnepi koncertre. *Parlando*, **36.** 1. sz.

Masopust Katalin (2007): A művészeti nevelés értékközvetítő szerepe. *Parlando Plusz*, **2.**

Masopust Katalin (2011): *A zenei munkaképesség-gondozás alkalmazása a pedagógia különböző területein*. Doktori disszertáció. ELTE, Budapest.

Négyesi Anna (2014, szerk.): *Mozgástár Kézikönyv a munkaképesség-gondozó pedagógia oktatásához*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Négyesi Anna (2015): *20 mozgáspiheő*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Négyesi Anna (2016): *Frissítő és fejlesztő mozgások óvodásoknak*. Kovács-Módszer Stúdió. Budapest.

Négyesi Anna (2016): *33 mozgásóra a zeneművészeti szakközépiskolában*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Varga Lajos és Vámosi László (2012): *A váci Karolina-kápolna és a vincés nővérek zárdája építésének százéves jubileumára*. Vác-alsóvárosi Plébánia Hivatal, Vác.

## DVD filmek

Dr. Kovács Géza (2000): *Otthoni torna kezdőknek*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2008): *Frissítő mozgások gyakorlás közben*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2006): *Zenei mozgás-előkészítés hangszer nélkül*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2010): *Mozgásfejlesztés a zenei előképzőben és a fejlesztő pedagógiában*. Kovács – Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): *Mozgásos pihenés muzsikálás közben*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2016): *Emlékfilm Dr. Kovács Géza a zenei munkaképesség-gondozás megteremtője születésének 100. évfordulójára*. Kovács-Módszer Stúdió, Budapest.

## Internet címek

<http://vaciegyszeghazmegye.hu/video/1000/KISOPERA-A-PALOTABAN.html>  
(2017.03.27.)

<https://www.youtube.com/watch?v=cftfa97bv-4> (2017.03.29.)

<https://www.youtube.com/watch?v=A4ZIOESugaU> (2017.03.29.)

Masopust Katalin: Nemzetközi Zenészegészségügyi Kongresszus Feldkirchben  
<http://www.parlando.hu/Masopust-Feldkirch.html> (2015.10.06.)

Masopust Katalin: Zenész-egészségügyi világkonferencia Barcelona-Terrassában  
II/1.rész  
<http://www.parlando.hu/Masopust-Barcelona.html> (2015.10.06.)

Masopust Katalin: Zenész-egészségügyi világkonferencia Barcelona-Terrassában  
II/2.rész. Az egészségnevelés szerepéről  
<http://www.parlando.hu/Masopust-Barcelona2.html> (2015.10.06.)