**DO60 Diáksportfesztivál**

**Szakmai forgatókönyv**

**2018. november 6. / 8. / 12.**

**Beled / Nagybajom / Kozármisleny / Nagykanizsa**

**A fesztivál szakmai vezetője és asszisztense:**

**A fesztivál fő szervezője és szervezői:**

**Az állomásokon közreműködő kísérők, segítők:**

**A fesztivál mozgásműveltségi tartalma:** alapvető mozgáskészségek gyakorlása

**Részt vevő korcsoport:** I. kcs., 2. évfolyam, lányok és fiúk

**Részt vevő gyerekek száma:** kb. 100 fő

**Létesítmény:** 20 × 40 méteres tornaterem

**A fesztivál tervezett időkerete:** 9:30–11:20 óra

**Szükséges eszközök:**

|  |  |
| --- | --- |
| Pionbója | 40 db |
| Bója, 50 cm magas (állomások jelölésére) | 8 db |
| Bója, 30 cm magas | 8 db |
| Lufi felfújva | 20 db |
| Gumiszalag | 2 db |
| Összehajtható kis kapu (2 db /csomag) | 3 db |
| Aktív fal (dobófal) nagy és kicsi  | 2-2 db |
| Műanyag minigát, 15-17 cm | 3 db |
| Floorballkészlet (85 cm) + labda (ütőszámmal azonos mennyiség) | 6-6 db |
| Mozgásfejlesztő táska (szett) | 1 db |
| Koordinációs karika (12 db-os csomag) | 1 db |
| Koordinációs létra | 1 db |
| U7 szivacskézilabda vagy 0-s bőrlabda | 3 db |
| U8 szivacskézilabda | 3 db |
| U9 szivacskézilabda | 7 db |
| Zsámoly (helyszínről kapjuk) | 7 db |
| Tornapad (helyszínről kapjuk) | 4 db |
| Focilabda (4-es) | 6 db |
| Fitball | 4 db |
| Jelölőmez: kék, sárga, narancs | 10-10 db |
| Szigetelőszalag (4 különböző szín) | 1-1 db |

**A fesztivál célja és általános leírása**

A diáksportfesztivál célja, hogy a részt vevő tanulók, változatos környezetben, **játékos formában tanulják, gyakorolják az alapvető mozgáskészségeket, sportági előkészítő mozgásokat.** A fesztivál során a **pozitív játékélmény** megszerzésére helyezzük a hangsúlyt, amely érdekében az alábbi szempontoknak kívánunk, megfelelni:

* az érintett korosztályhoz illeszkedő mozgásanyag megválasztása;
* a fesztivál állomáshelyeinek hatékony elrendezése, amely lehetővé teszi, hogy egy időben minél több tanuló aktív maradjon;
* változatos eszközhasználat és játékszervezési megoldások, amelynek köszönhetően **a tanulók motiváltan és lelkesen vesznek részt** a feladatokban;
* kontrollált versenyhelyzetek kialakítása, amelynek során nem alkalmazunk eredményszámítást, ezzel a tanulásra, részvételre és a tapasztalatszerzésre helyezzük a hangsúlyt;
* a tudatos csoportkialakítás segítségével a szociális kompetencia fejlődésének biztosítása.

A fesztivál specifikus céljai:

* Az állomáshelyeken alkalmazott játékok, feladatok biztosítsák a hely- és a helyeztváltoztató, valamint a manipulatív (eszközzel végzett) mozgáskészségek egyéni tempóban, nagy számú sikeres végrehajtással történő megoldásait;
* biztosítsa az alapvető mozgáskészségek alkalmazásának lehetőségét különböző játékhelyzetekben, kisjátékokban.

A fesztivál az alábbi mozgásanyag fejlesztését célozza:

* futások, szökdelések, ugrások, irányváltoztatások,
* függések,
* kúszások, csúszások,
* mászások,
* gurítások, dobások, elkapások, rúgások, labdavezetések.

A rendelkezésre álló területet nyolc részre osztjuk, amelyek mindegyikén 6 percet töltenek a gyerekek feladatmegoldással. A végrehajtást zenével indítjuk, és a zene elhallgatása jelzi a feladatok végét. A csoportok meghatározott sorrendben haladnak az állomások között, minden csoport minden állomást egyszer teljesít.

*A fesztivál állomáshelyeinek kialakításánál az alábbi módszertani szempontokat vesszük figyelembe:*

* a balesetveszélyes helyzetek kizárása;
* a végrehajtás folyamatosságának biztosítása (pl. oda-vissza történő feladatvégrehajtásra legyen mód, ahol csak lehetséges);
* a magasabb és alacsonyabb terhelésű állomások arányos elrendezése;
* a célfelületekkel ellátott állomásokon, ahol a feladatvégzés egyirányú, az eszköz-visszahozatal módjának és útvonalának meghatározása;
* fogójátékoknál cserélődjenek a fogók, és ne legyen végleg kiesés;
* optimális létszám kialakítása az adott feladathoz/játékhoz és területhez illesztetten (pl. csapatlétszám kisjátékok esetben);
* a pillanatnyilag passzív tanulók (pl. cserék, pihenőcsapat) bevonásának biztosítása a feladatokba (pl. kapufogás, labdagyűjtés, segítségadás, játékvezetés);
* a feladatvégrehajtás során zene alkalmazása, amely egyben jelzi a feladatok kezdetét és befejezését is.

**A fesztivál menetrendje**

**9:30–9:50** –A tanulók fogadása a játéktéren (szakmai vezető)

A pedagógusok fogadása a játéktéren (szakmai asszisztens)

**9:50–9:55** – A fesztivál céljának, tartalmának rövid ismertetése (szakmai vezető)

Javasolt szöveg:

*Sziasztok! Köszöntünk mindenkit a Magyar Diáksport Szövetség által szervezett Diáksportfesztiválon. Ahogy látjátok, a teremben nyolc állomáshelyet alakítottunk ki, ahol nagyon sok érdekes feladattal, játékkal fogtok megismerkedni. Az állomáshelyeken a gyakorlást zenére fogjátok végezni. A zene alatt folyamatosan gyakoroljatok! Amikor a zene elhalkul, mindig tegyétek vissza a szereket oda, ahonnan elvettétek, és menjetek az állomáson lévő segítőhöz, aki megmutatja merre kell tovább haladnotok. Mindenki minden állomást ki fog próbálni. Minden állomáson, ha teljesítettétek a kihívásokat, kaptok majd egy pecsétet a pecsétgyűjtő füzetetekbe. Azt ne feledjétek el mindig magatokkal vinni! Ha bármi gondotok van, vagy kérdezni szeretnétek valamit, forduljatok bármelyik segítőhöz. Sok sikert mindenkinek, és kezdjük el a fesztivált egy csoportalakítással és bemelegítéssel!*

**9:50–9:55** –Csoportalakítás: 6 db 12 fős és 2 db 14 fős csoport alakítása, a regisztráció során kiosztott különböző jelzésű füzetek alapján alakulnak a csoportok (8 különböző jelzéssel ellátott lap). (szakmai vezető)

**9:55–10:05** –A csoportalakítás után az állomáshelyeken közreműködő testnevelők vezetésével egy rövid bemelegítő játék történik, majd ezt követően kezdődik a feladatok végrehajtása.

Bemelegítés: (az állomásokon történik, a segítők irányításával) (szakmai vezető)

1. „Szobrocska”, bemelegítő játék – amikor a zene megáll, mindenki dermedjen szoborrá.

2. Testrészérintős játék – amikor a zene megáll, a szakmai vezető által meghatározott testrészt kell a talajra érinteni.

**10:05–11:05** – A fesztivál szakmai tartalmának megvalósítása

**11:05–11:10** –A fesztiválélmények megbeszélése a tanulókkal. Majd ezt követően „elégedettségmérés” – állomásonként tapssal, dübörgéssel jelezzék a tanulók, hogy mennyire tetszett az adott állomás. (szakmai vezető)

**11:10–11:15** –Az iskolai oklevelek átadása (szakmai vezető, esetleg VIP-vendég)

**11:15–11:20**

1. A játéktér elhagyása (Az iskolák tanulói elhagyják a játékteret a pedagógus vezetésével.) (szakmai asszisztens)

2. A fesztivál tapasztalatainak megbeszélése a lebonyolításban segédkező pedagógusok részvételével (szakmai vezető)

**A pálya elrendezése**

**Az állomáshelyek közötti váltás iránya:** az óramutató járásával megegyezően.

**Jelmagyarázat:**





**A feladatok leírása**

|  |
| --- |
| **Függések és lengések****1****2**Tanulási cél:* saját testtel kapcsolatos érzékelés fejlesztése
* függőállások, függések, lengések kialakítása, stabilizálása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A bordásfalon (egymás mellett kb. 5-6 bordásfalon) a szigetelőszalagok segítségével négy különböző nehézségű útvonalat alakítunk ki (zöld, kék, piros, fekete). Cél: A tanulóknak ki kell választani egy színt, amit követve kell végigmászni a bordásfalon. Több útvonalat jelölünk ki, több bordásfalon.Megkötések: Lehetőség szerint csak a kiválasztott színekre lehet lépni, lehet megfogni. Egy tanuló több útvonalat is választhat egy-egy mászás után.  | *A bordásfalon különböző színű szigetelőszalag-jelzéseket láttok. Több útvonalat jelöltünk ki, több bordásfalegységben. A színek különböző nehézségű pályákat jelentenek: zöld a legkönnyebb, utána a kék, majd a piros és a legnehezebb a fekete.**BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**Válaszatok magatoknak nehézségi szint szerint egy színt! A feladatotok az lesz, hogy a bordásfalon végighaladjatok függésben, függőállásban a kijelölt színen. Próbáljátok meg csak a kiválasztott színt megfogni, illetve arra rálépni! Ha sikerült elérnetek a pálya végét, válasszatok egy másik színt, és próbáljátok meg újra!**KÉRDÉSEK: Mikor éreztétek magatokat a legstabilabbnak?* *VÁRT VÁLASZOK:**Amikor több testrészünkkel tartottuk magunkat a bordásfalon.* | *Legalább egy kézzel mindig kapaszkodjatok a bordásfalba! Próbáljatok ki több útvonalat is!* | **4 db,** különböző színű szigetelőszalag |
|  |

|  |
| --- |
| **Labdavezetések, célba rúgás / ütés / dobás****2**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (labdavezetések, rúgások, ütések, dobások)
* a labdavezetésekhez, rúgásokhoz, ütésekhez és a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán bójákat teszünk ki véletlenszerű elhelyezéssel. 6 db összehajtható kiskaput és 2 db fejjel lefelé fordított zsámolyt helyezünk el a pályán. Az egyik kiskapu közepébe egy zsámolyt teszünk, a másik közepébe egy bóját helyezünk el, a harmadik kiskapu elé kb. 1 méterre pedig szintén egy zsámolyt teszünk ki. Az állomáson többfajta szivacskézilabda, focilabda és floorballütő (labdával együtt) van kihelyezve. Labdavezetéssel, egyénileg kell a pályán szabadon haladniuk, majd gólt szerezni a kapuba belőtt labdával. Cél, hogy lehetőség szerint az összes kapuba és felfordított zsámolyba szerezzenek gólt. Megkötések: a felfordított zsámolyokba tetszőleges módon lehet gólt szerezni. A kapukba úgy lehet gólt szerezni, hogy az akadályozó eszközöket vagy ki kell kerülni, vagy rá kell pattintani a labdákat. | *A pályán bójákból akadályokat alakítottunk ki. A pálya szélére szivacskézilabdákat, focilabdákat, floorballütőket és labdákat helyeztünk ki. A feladat közben választanotok kell egy eszközt, és labdavezetéssel valamelyik kapuba gólt kell szereznetek.**BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**Miközben vezetem a labdát az akadályok között, folyamatosan kerülgetem az akadályokat és valamelyik kapura vagy zsámolyra gólt szerzek. Lehetőség szerint a kézilabdát kézzel a focilabdát lábbal a floorball-labdát pedig ütővel terelgessétek! A gól után keressetek mindig másik célt. Kerüljétek az ütközést és egymás akadályozását a pályán!*KÉRDÉS: *Mire kell figyelnetek a játék közben?* *VÁRT VÁLASZOK:** *Kerüljük el az ütközéseket!*
* *Próbáljunk minél több gólt szerezni!*
* *Próbáljuk ki az összes szert!*
 | *Figyeljetek, hogy maradjon mindig közel a labda hozzátok!**Azt az eszközt válaszd, amivel még nem gyakoroltál!**Próbáljátok meg a különböző gólszerzési lehetőségeket!* | **6 db** összehajtható kis kapu**4 db** U9 szivacskézilabda;**6 db** 4-es focilabda;**6 db** floorballütő + labda;**8 db** 30 cm (kék) bója;**6 db** zsámoly (ebből 3 db a szerek tárolásához) |
|  |

|  |
| --- |
| **Futó – ugróiskola****3**Tanulási cél:* alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (futások, ugrások)
* a futásokhoz és ugrásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| Az állomáson koordinációs eszközök és mozgásfejlesztő táska eszközei (például egyensúlyozó padok, felállítható karikák) segítségével akadálypályát építünk. Cél, hogy a tanulók maguk válasszák ki, hogy milyen futó- és ugrófeladattal teljesítik az akadályokat.A feladatvégrehajtás közben a tanulók folyamatos mozgással haladjanak az akadálypályán úgy, hogy körönként változtatnak a végrehajtás módján. A következő tanuló akkor induljon, amikor az előtte lévő elérte a koordinációs létrát. | *Az állomáson egy akadálypályát láthattok, ahol futó- és ugróiskolafeladatokat kell majd végrehajtanotok.*BEMUTATTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Ti választhatjátok meg, hogy milyen futó- vagy ugrófeladatot végeztek a pályán. Minden körben új feladatokat találjatok ki! Akkor indulhatsz, ha az előtted lévő társad elérte a koordinációs létrát.* KÉRDÉSEK: *Milyen futó-, illetve ugrófeladatokat tudtok végrehajtani a koordinációs létrában?*VÁRT VÁLASZOK:* *Egylábon.*
* *Páros lábon.*
* *Oldalazva.*
* *Előre, hátra.*
 | *Lendíts a karoddal szökdelés közben!**Szökdelés közben úgy pattogjatok, mint egy gumilabda!**Képzeljétek el előre, hogyan fogjátok teljesíteni a pályát!* | **1 db** mozgásfejlesztő táska;**3 db** műanyag minigát, 15-17 cm;**1 db** koordinációs létra;**6 db** koordinációs karika |
|  |

|  |
| --- |
| **Dobások****4**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (dobások)
* a dobásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pálya négy sarkában négy aktív falat (dobófalat) állítunk fel. Cél, hogy a tanulók a dobófalra dobásokat végezzenek, többféle labdával (különböző szivacskézilabdák). A tanulók választják ki, hogy melyik eszközzel próbálják eltalálni a célt. Megkötések: minden dobás után másik célt kell keresni. Lehetőség szerint minden szert próbáljanak ki. | *A pálya négy sarkában négy aktív falat láthattok.* BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*Minden dobófalnál álljatok fel 3-4-en. A feladatotok az lesz, hogy vegyétek fel a labdát, és az általatok választott helyről dobjátok rá a labdát a dobófalra. Amikor eldobtátok a labdát fussatok át egy másik dobófalnál lévő oszlop végére. Az oszlopban következő tanulónak pedig az a feladata, hogy elkapja a dobófalról visszapattanó labdát, majd ő is rádobja a dobófalra azt. Vigyázzatok arra, hogy egymást ne találjátok el!*KÉRDÉSEK: *Hogyan tudjátok eltalálni a célokat? Hogyan tudod elkapni a visszapattanó labdát?*VÁRT VÁLASZOK:* *Dobásnál rámutatunk a célra.*
* *Figyelünk, hogy hogyan dobja el a társunk, és megpróbálunk úgy helyezkedni.*
 | *Törekedjetek arra, hogy az összes szivacskézilabdát kipróbáljátok!**A karotokkal a célfelület felé lendítsetek!**Két kézzel nyúljatok a labdáért, és próbáljátok meg elkapni!* | **2-2 db** kis és nagy aktív fal (dobófal);**1 db** zsámoly (labdák tárolására);**3 db** U7 szivacskézilabda vagy 0-s bőrlabda;**3 db** U8 szivacskézilabda;**3 db** U9 szivacskézilabda |
|  |

|  |
| --- |
| **Cselezések****5**Tanulási cél:* alapvető helyzetváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (irányváltások, kitámasztások)
* az irányváltásokhoz és kitámasztásokhoz kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán négy sávot alakítunk ki bójákkal (a sáv hossza kb. 7 méter, szélessége kb. 2 méter). A tanulók hármasával – ketten az egyik bója mögött, egy tanuló pedig szemben velük – állnak fel. Az egyedül lévő tanulónál egy fitball labda van. A labda nélküli tanuló elindul futva a társa felé, ekkor a fitballos tanuló elgurítja a labdát a futó társa felé, akinek az lesz a feladata, hogy cselezéssel kerülje ki a labdát. A harmadik tanuló feladata a labda elkapása.Megkötés: a labdát oldalirányba kell kikerülni.A 14 fős csoportoknál két 4 fős csoport is alakul, ezekben ketten-ketten egymással szemben állnak fel. | *Mindenki húzzon egy kártyát, és akik azonos számot tartalmazó kártyát kaptak, álljanak közel egymáshoz, majd keressék meg a számukat a bójáknál. Ketten álljanak fel az egyik bójánál, a harmadik tanuló pedig álljon a velük szemben lévő bójához. Az állomáson sávokat láthattok egy-egy fitball-labdával.*BEMUTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:*(A pályasegítő beáll az egyik csoporthoz és ő gurítja a labdát). Ahol ketten álltok onnan az első tanuló futással induljon el a fitballos tanuló felé, aki elgurítja vele szemben a labdát. Igyekezzetek a labdát hirtelen irányváltással kikerülni! Ezek után a gurító játékos lesz az, aki szembe fut a labdával.*KÉRDÉSEK A FELADAT LEZÁRÁSAKOR: *Hogyan tudtátok kikerülni a labdát?*VÁRT VÁLASZOK:* *irányváltásokkal,*
* *cselezésekkel.*
 | *Igyekezzetek erőteljes kitámasztásokat végezni!* *Csak akkor induljatok, ha már gurul felétek a labda!**Amikor már majdnem nekimész a labdának, akkor kerüld ki gyorsan!* | **4 db** fitball labda;**20 db** pionbója |
|  |

|  |
| --- |
| **Lufipöckölő****6**Tanulási cél:* alapvető manipulatív mozgáskészségek gyakorlása (ütések testrésszel)
* az ütésekhez kapcsolódó saját test és energiabefektetés tudatosítása
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A pályán négy területet jelölünk ki. Területenként meghatározzuk azt a testrészt a mozgásfejlesztő táskában található kéz- és lábtappancsok segítségével, amivel levegőben kell tartani a lufit (jobb kéz, bal kéz, két kéz, láb). Cél: az adott területeken meghatározott testrészekkel a levegőben tartani a lufit. 8-10 db érintés után másik területet kell keresni. | *Ebben a játékban mindenkinek egy-egy lufit kell a levegőben tartania meghatározott testrészét használva. A pályán négy kijelölt területet láttok. Mindegyik területre kitettünk egy-egy gumitappancsot. Vajon mit jelenthetnek a különböző gumitappancsok? (Segítő megmutatja a tappancsokat).**Várt válasz: Hogy melyik testrésszel kell érinteni a lufit.**Minden esetben csak az adott testrésszel szabad fent tartani a levegőben a lufit.* KÉRDÉSEK: *Melyik testrészetekkel volt a legkönnyebb a levegőben tartani a lufit?* VÁRT VÁLASZOK:*Kézzel, lábbal.* | *Nagyon figyeljetek, hogy ne essen le a lufi!**Igyekezettek a lufit olyan erővel megütni, hogy minden esetben tudjatok hozzá igazodni!**Próbáljatok minden területre eljutni!* | **20 db** felfújt lufi;**20 db** pion-bója (négy terület kijelölésére);**Mozgásfejlesztő táskából** 2 balkezes, 2 jobbkezes, és 1 láb tappancs |
|  |

|  |
| --- |
| **Trikószerző fogó két trikóval****7**Tanulási cél:* támadó és védő szerepkörök előkészítése (menekülő, üldöző szerepekkel)
* energiabefektetés tudatossága – irány- és ritmusváltások gyakorlása
 |
| **Feladat leírása** | **Instrukció** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A játék előtt minden tanuló kap két trikót, amit a nadrágjába kell két oldalra betűrni. A játék célja a saját trikó védése, illetve a másik trikójának megszerzése. Ha valaki trikót szerez, akkor a pálya szélén található azonos színű karikába kell beletenni. Aki elvesztette mind a két trikóját valamelyik karikából újra töltheti trikókészletét, és visszaállhat a játékba.  | *Ezen a területen egy nagyon érdekes játékot a trikószerző fogót fogjátok játszani. Mindenkinek adok két trikót, amelyeket be kell tűrnötök oldalra a nadrágotokba úgy, hogy legalább a combotok közepéig kilógjanak.**A játék során mindenki egyszerre fogó és menekülő.* *Úgy kell minél több trikót szereznetek, hogy közben meg kell védenetek a saját trikóitokat.* *BEMUTATÁS ÉS MAGYARÁZAT: Ha szereztél egy trikót azt vigyétek ki az azonos színű karikába. Abban az esetben, ha mind a két trikódat elvesztetted, menj ki egy karikához, és pótold a trikóidat.* KÉRDÉSEK: *Mire kell figyelnetek futás közben? Mire kell figyelnetek „támadás” közben?*VÁRT VÁLASZOK:* *Kerüljük el az ütközéseket, használjuk ki a teljes területet.*
* *Hogy ne szerezzék meg a mi trikónkat!*
 | *Használjátok ki a teljes területet!**Ismerd fel, hogy mikor tudsz támadni!* | **10-10 db** narancs, sárga, kék jelölőmez |
|  |

|  |
| --- |
| **Kúszások-mászások****8**Tanulási cél:* saját testtel kapcsolatos tudatosság fejlesztése
* alapvető helyváltoztató mozgáskészségek gyakorlása (kúszások, csúszások, mászások)
 |
| **Feladat leírása** | **A feladat ismertetése** | **Feladat közbeni instrukció** | **Szükséges eszközök** |
| A területen két-két tornapadot teszünk le egymás mellé kb. 1,5 méterre. Közéjük gumiszalagból véletlenszerűen kúszófolyosót alakítunk ki.Cél: a kúszófolyosón végighaladni úgy, hogy a gumikötélhez ne érjenek hozzá a tanulók. Megkötések: egy keresztkötelet alul, egyet felül kell kikerülni.  | *A területen két-két tornapadot láttok magatok előtt, amelyek közé gumiszalagból kúszófolyosót alakítottunk ki.**BEMUTATTATÁS KÖZBENI MAGYARÁZAT:**Úgy kell végighaladnotok a két pad között, hogy az egyik szalagot alulról, a másik szalagot felülről kerülitek ki.**KÉRDÉSEK: Hogyan tudjátok alul kikerülni a szalagot?**VÁRT VÁLASZOK:** *Kúszással!*
 | *Kerüljétek el, hogy hozzátok érjen a szalag!* | **4 db** tornapad;**2 db** gumiszalag (minimum 15 méter) |
|  |