

VARGA ATTILA

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
University of Eszterházy Károly, Institute of Sport Science, Eger

A NŐI TORNASZEREK TÖRTÉNETE
A GERENDA ÉS A FELEMÁSKORLÁT KIALAKULÁSA
THE HISTORY OF WOMEN'S GYMNASTICS APPARATUS
THE EVOLUTION OF BALANCE
BEAM AND UNEVEN BARS

Összefoglaló

A 21. század tornaszerei születésük óta szerkezetileg számos változáson mentek keresztül, amíg elérték a mai látványos formájukat. Tornaelméleti aspektusból nézve érdekes lehet megvizsgálni, hogy az egyes tornaszerek hol, mikor és milyen úton keletkeztek, hogyan fejlődtek a kezdetektől napjainkig. A különböző alakú, anyagú szereken mindig újabb és újabb elemeket, elemkapcsolatokat kreáltak az adott kor tornászai, s mindezek maguk után vonták gyors szerkezeti fejlődésüket. A tornasport történetében a nőknek a férfiakhoz hasonlóan végig kellett járniuk a hozzájuk legjobban illő tornaszerek megtalálásának rögzített útját. Ez minden bizonnyal a hölgyek számára jelentett nagyobb kihívást, hiszen esetükben sokáig még az is kérdés volt, hogy bizonyos tornaszerek nekik valók vagy sem. Tanulmányom célja, hogy sporttörténeti dokumentumok segítségével bemutassam a gerenda és a felemáskorlát kialakulásának, fejlődésének főbb állomásait.

Kulcsszavak: tornaszerek, gerenda, felemáskorlát

Abstract

Since its birth, gymnastics equipments of the twenty-first century have gone through an enormous structural change until they reached today's impressive form. From a gymnastics history aspect it could be interesting to examine where, when and how they were first invented and have been improved from the beginnings up to now. Different shapes and materials meant creating different and brand new elements and combinations on behalf of the gymnasts. This of course also meant a fast structural development. In the history of gymnastics women as well as men all had to take the uneven road of finding the best matching equipments. Surely it proved to be greater challenge for women since for a long time they were being questioned to be able to use certain equipments or not. The aim of my study is to demonstrate the main stations of balance beam and uneven bars with the help of sports historical documents.

Keywords: gymnastics apparatus, balance beam, uneven bars

Bevezetés

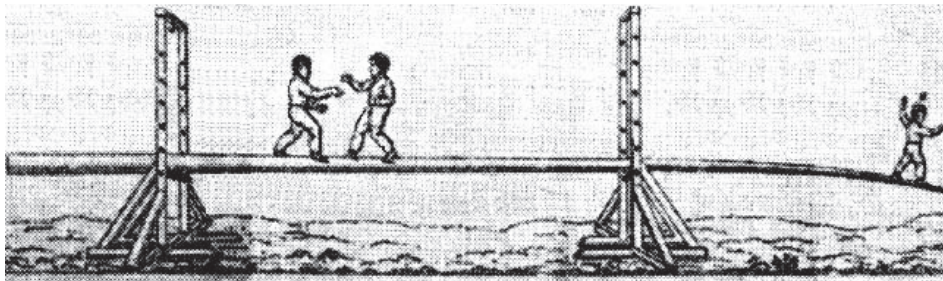
Míg az akrobatika több ezer esztendőös múltra tekint vissza, addig a szertorna csupán bő másfél évszázaddal ezelőtt indult el világhódító útjára, amit jól illusztrál a tornaszerek eredete, kialakulása. A mai modern tornaszerek őseit a modern ember elődeihez hasonlóan az évezredekkel ezelőtti erdőkben kell keresnünk. A fára mászások és az onnan történő leugrások, az ágakon való lógások, fűben gurulások ekkor még csupán tervszerűtlen mozgások voltak. Hosszú időnek kellett ahhoz elteltie, míg a primitív ember a természet adottságait tudatosan kezdte használni. A fejlődés következő időszakát a félmesterséges tornaeszközök megjelenése jelentette. Ekkor már az „őstornászok” is besegítettek a természetnek a szergyártáshoz, a fák villái közé erős gallyakat helyeztek, indákat lógattak le magas ágakról. Tornaszerrel kapcsolatos feljegyzéssel az i. u. IV. században találkozunk először. A lovagkor kezdetleges tornaszerei még a szabad ég alatt voltak megtalálhatók. Az igazi áttörést a XIX. század hozta meg a tornaszerek fejlődésének történetében, folyamatosan gyarapodott a tornászok szertára. A század második felében csaknem hiánytalanul együtt voltak a ma használatos tornaszerek, majd még egy újabb évszázadnak kellett elteltie ahhoz, hogy az ezeken történő tornázás és versenyzés ma optimálisnak tartott formáját megtaláljuk. Ez idő alatt a szerek minősége csiszolódott, változott használatuk módja, versenyzési csoportosítása, használói kora, öltözképe, felállításuk helye és a teljesítmények elbírálása is számottevő változáson ment keresztül. Hosszú időn keresztül az atlétikai számok is kötelező tartalékai voltak a tornaversenyeknek. A két ellentétes jellegű sportág közösködése kezdetben az egyetemes sportolás tagozatlanságából adódott, később a szertornázás egyoldalúan, felsőtestfejlesztő ellensúlyozására maradtak atlétikai számok a tornaversenyek műsorán. Csúpn a múlt század harmincas éveinek vége felé vált annyira éretté a szertorna, hogy az atlétika támogatása nélkül, saját erejéből is biztosítani tudja a test harmonikus fejlődését. A különválás folyamata néhány addig használt tornaszer is a feledés sporttörténeti homályába helyezett, megszűntek a kötélhúzó, asztalugró, páros-talaj-, csoportos-kéziszer-, ritmikustánc- és akrobatikusugrás-versenyek is. A lemorzsolódások után a nők számára négy tornaszer maradt (lóugrás, felemáskorlát, gerenda és talaj), ezek a szerek a második világháború utáni időktől kezdve állandó és kizárólagos szereplőivé váltak a női tornaversenyeknek. A talaj és az ugrás mindkét nem tornájában szerepet kap, így tanulmányomban a két, kizárólag nők által használt tornaszer, a gerenda és a felemáskorlát történetét mutatom be.

Gerenda, a legkeskenyebb tornaszer

A gerenda mint tornaszer nagyon kalandos út után jutott el a mai formájáig. Máig az egyetlen olyan tornaszer, versenyszám, amely nem mutat rokonságot egyetlen férfi szerrel sem, kizárólag a női tornában kap helyet. Elődei közé tartozik az egyszerű fatönktől kezdve a ramasz (lábakra állított fatörzs, melyen egyensúlyozó mozdulatokat lehetett végezni), a rézsútos oszlopfa, a vízszintes lebegőfa, a kettős egyensúlyozószer, a lépcsős gerenda. A gerenda „előfutárját” már a filantropisták is használták egyensúlygyakorlatokra. Erre a célra deszkát, gerendát vagy fatörzset erősítettek tartóoszlopokra, és rajta egyensúlyozó járásokat, leüléseket, felállásokat, sőt támaszokat, valamint fel- és leugrásokat is gyakoroltak.

Johann Christoph Friedrich Guts-Muths (1759–1839), a német torna egyik atyja külön fejezetet szentelt az egyensúlyozásnak a *Gymnastik für die Jugend* (Schnepfenthal, 1793) című úttörő munkájában. Az ő általa alkalmazott gerenda egy „vízszintesen fektetett, teljesen kerek fenyőfa törzs volt... körülbelül 64 láb hosszban (kb. 20 méter!). A törzset tartó oszlop olyan jellegű volt, hogy magasságát változtatni lehetett.”

Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) átveszi Guts-Muths egyensúlyozásra alkalmas lekerekített gerendáját, de mivel az idegen szavak köztudott ellensége volt, ezért a „Schweben” (lebegő) nevet adja neki: a „Schweben” azt jelenti, hogy egyensúlyban lenni – úgy nyugalmi helyzetben, mint mozgásban. A német nyelvben a mai napig a Schwebebalken szó jelöli a gerendagyakorlatot. Jahn „Schwebebaum”-ja egy vékony, egyenes növésszerű, sima felületű fenyőtörzs volt, aminek hosszára vonatkozóan a minél hosszabb, annál jobb elvet vallotta. Ez minimum 40 láb hosszúságot jelentett, 10 hüvelykes tönkmérvével. Mindezt két erős oszlop közé rögzítették, melyeket vas csavarok segítségével állíthattak magasabbra vagy alacsonyabbra. Jahn nem ragaszkodott a szer stabil, fix rögzítéséhez, épp ellenkezőleg: „nem szabad sem túlságosan inognia, sem mereven állnia, hanem rendelkeznie kell a megfelelő kilengéssel”. (Die Deutsche Turnkunst, 1816)



1. kép: Torna a Jahn által kifejlesztett „Schwebebaum”-on (1814) / Gymnastics on Jahn’s „Schwebebaum” (1814)

A svéd tornászok (Pehr Hendrik Ling; 1776–1839) szintén átvették a gerendát („Balansribba”), s innen indul majd el világhódító útjára a tornaszer. A svédek által megalkotott tornaszerek között találjuk, az ún. bomot amely egy 5-6 m hosszú, 15 cm széles és 8 cm vastag gerenda volt. A bom multifunkcionális használatú volt, használták függőszerként, támaszszerként, élével lefelé fordítva lebegési és egyensúlyozó szerként.

R. Gasch „Schwebekante”-nek nevezte a szert, és úgy tekintett rá, mint az egyik legfontosabb tornaszerre. A gerendán végzett egyensúlygyakorlatok, amiket az ún. „Schwedischen Bank”-on (svéd tornapad) végeztek, részévé váltak a napi rendszerességgel végzett tornagyakorlatoknak. A padot különböző módon alkalmazták, használták támaszszernek, különböző fekvőtámaszok, karhajlításokat, -nyújtásokat végeztek rajta, alkalmazták továbbá „lebegőszerként” felfordítva és alátámasztva egyaránt.



2. kép: Tornafesztivál Lipcsében, „Schwebekante” használat közben (1913) / 1913: Gymnastics Festival in Leipzig, Gymnastics at the „Schwebekante”



3. kép: Iskolai testnevelés: a svéd tornapad / Physical Education: Swedish Bench

Később a Ling tornarendszer német követői vették át az iskolai testnevelésbe ezt az alacsony gerendát (Hugo Rothstein; a berlini Prussian Central Institution of Gymnastics első igazgatója). A tornasport úttörői közül Adolf Spiess (1810–1858) és Moritz Kloss (1818–1881) tartotta nagy becsben az alacsony gerendát a lányok tornaszerei között. Ekkor még mindig a hosszú svéd tornapad alsó része szolgált gerendaként az iskolai tornatermek alapfelszereléséként. Ezt az alacsony és keskeny gerendát azonban sohasem használták versenyszerűként. A szögletes gerendát az 1920-as években a két végén lépcsős faállványok tartották (lépcsős gerenda), s ekkor még lépcsőn mentek fel rá és jöttek le róla. Mikor 1921-ben Lipcsében megrendezték a női tornászok első nemzeti bajnokságát, a versenyszámok közt szerepelt a nyújtó, a korlát és az ugrás, de gerendán még nem mutattak be gyakorlatot. Egészen 1934-ig nem volt ebben változás.

Hazánkban a gerenda mint tornaszer megjelenésével 1863-ban találkozhatunk először. Zimányi József „Testgyakorlatok” című könyvében találunk leírást lebegőgyakorlatok címen. A gerenda további előképeként megjelenő lebegőfával kapcsolatban a következő definíciót adja a Magyarországi Tornagyuletek Szövetsége által 1896-ban kiadott Zsingor Mihály Torna Lexikona: „A lebegőfa vagy támfa egy 4–5 m hosszú, 10–15 cm átmérőjű, egészen gömbölyű vagy 4 domború oldal sima szálfá, mely végeihez közel egy-egy oszlopra vagy lábakra, rendesen vízszint és szilárdan van megerősítve, vagy valamely árkon átfektetve. Az állítható lábak hüvelyét a földbe áthatjuk. Ha e célra 8–10 m hosszú fenyőgerendát úgy erősítünk meg, hogy vastagabb végét egészen a végénél (a földtől 30–40 cm magasan) erősítjük az egyik oszlopra, míg a másik többnyire állítható oszlopot a gerenda - a hossza alá tesszük; miáltal annak szabadon lebegő vékonyabb része le-, fel- vagy ide-oda oldalt könnyen inoghat, akkor a »lebegőgerenda« áll elő. Ha a lebegőfa vagy gerenda helyett egy szál hosszú deszkát élével-felfelé használunk ezt »lebegő-deszkának« nevezük. A lebegőfa vagy támfa a nevelő tornázás egyik szükséges szere, melyen a fekvő támaszgyakorlatokon kívül a lebegő-állás, -járás, -futás stb. nemeit ügyesítőleg gyakorolhatjuk.” 1912 után Svédországban járt magyar testnevelők és sportbarátok (Maurer János, Szemző Lajos, Bernáth Lajos) hozták be és terjesztették el Magyarországon a lebegőfaként ismert tornaszert.

A gerenda mint női tornaszer a Budapesten 1934-ben megrendezett X. Tornász Világbajnokságon debütált először. Érdekése ennek a versenynek többek között az volt, hogy bár tizedik alkalommal rendezték meg, a hölgyek először vehettek részt a viadalon. A gerenda – mely még mindig „Schwebekante”

néven volt ismert – csupán 8 cm széles volt, így káprázatos teljesítménynek bizonyult a magyar Mészáros Gabriella által bemutatott spárga ezen a keskeny szeren.

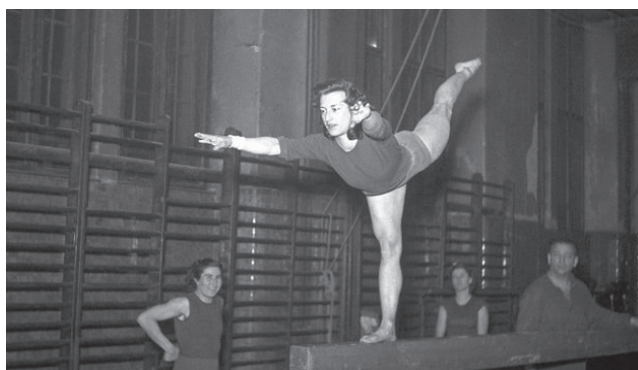
„Amikor Mészáros Gabi felment rá és lassan spárgába csúszott, két bírónő is figyelte, miként ereszkedik lefelé a veszélyes egyensúlyú terpeszben.” (Herpich Rezsőné a női csapat edzőjének beszámolójából, 1934). Ettől kezdődően a gerenda állandó résztvevőjévé vált a nemzetközi női tornaversenyeknek, a gerenda világszerte használt tornaszerré vált.

Két esztendővel később a felemáskorláthoz hasonlóan a berlini olimpián (1936) is bemutatkozott a nagy nyilvánosság előtt. Érdekessége volt ennek a versenynek, hogy utoljára itt rendeztek szabadtéri olimpiai versenyt a tornászok számára.

A gyakorlatelemek dinamikus fejlődése elengedhetetlenné tette a szer megfelelő rögzítését. A gyakorlatok egyre növekvő számban tartalmaztak akrobatikus elemeket, így nem meglepő, hogy a gerenda szélessége 8 cm-ről 10 cm-re nőtt (1950. Basel Világbajnokság), melynek egyik oka a jobb alátámasztási felület kialakítása volt. Az oldalait enyhén lekerekítették, ennél fogva a tornaszer közepén 13 cm lett az átmérője. A gerenda 80 és 120 centiméteres magasság között kellett, hogy állítható legyen. Azonban a versenyeken általában 120 cm magas szereken mutathatták be gyakorlataikat a tornász hölgyek. A szer hosszát 5 méterben határozták meg, csakúgy, mint napjainkban. A vaskos lépcsőket az 1950-es évektől vékony vaslábak váltották fel, hiszen a szerre jutás és arról történő lejutás (fel- és leugrások alkalmazásával) már sokkal komolyabb mozdulatokkal történt. A vasszerkezet két darab csőből készített, három irányban fekvő talpon állt. Közel egy évtizeddel később a vaslábak gumiborítást kaptak, fokozva ezzel a tornaszer stabilitását. Az 1960-as római olimpiát követő 15 évben a gerenda alakja és annak méretei számottevően nem változtak.



4. kép: Brit olimpiai felkészülés, Margaret Neale (1952) /
British Olympic preparation, Margaret Neale (1952)



5. kép: Keleti Ágnes gerendán, 1952 / Ágnes Keleti on Balance beam, 1952

Az 1964-ben kiadott FIG szabályok szerint a gerenda tartóállványait a szer végétől 40 cm-re kellett rögzíteni. Biztosítani kellett az 5 méter hosszú gerenda stabilitását, valamint ehhez hasonlóan bizonyos ruganyossággal kellett rendelkeznie, ahogy azt az alábbi rendeletben megfogalmazták: „a szer magassága 120 cm és legfeljebb 8 mm-rel hajolhat meg a szer közepén 135 kg-os terhelés mellett” (Book of Norms, 1965-ös kiadás, 31. oldal). Ilyen pontos szabályozások magas szinten garantálták a nemzetközi versenyek egységességét. A gyakorlatok egyre növekvő számban tartalmaztak akrobatikus elemeket, melynek

következtében erősebb alsó végtagokra volt szükségük a tornászoknak a bonyolult szökkenések és forgások végrehajtásához. Az akrobatika előretörése a tornászokon kívül a tervező mérnököknek és a nemzetközi tornaszövetség felelős vezetőinek is kihívást jelentett. A múlt század 60-as éveiben a FIG akkori elnöke, Arthur Ganthe szorgalmazta erőteljesen a technikai változtatásokat a szeren végezhető új és bonyolultabb mozgások miatt. Módosító javaslatai között szerepelt a gerenda stabilitásának fokozása, szállíthatóságának megoldása, illetve a hölgyek biztonságának érdekében megfelelő számú szőnyeg elhelyezése a szer alatt.

Az akrobatikus elemek gerendán történő alkalmazásában élen járt a lipcsei Erika Zuchold és edzője, Ellen Berger. Zuchold a világon elsőként mutatott be hátraszáltót a gerendán 1964-ben, ami akkoriban nagyon bátor tettnek számított.



6. kép: A hátraszáltó világpremierje, Erika Zuchold 1964 /
World premiere of the back flip, Erika Zuchold (1964)

1967-től az addig alkalmazott háromlábú alátámasztást a Reuther-típusú, két acélból készült, haránt irányú lábon nyugvó alátámasztás váltotta fel. Ennek köszönhetően a gerenda alatti terület teljes hosszában szabaddá vált, a nagyobb stabilitás mellett lehetővé tette a tornászok számára a szer jobb kihasználását, gerendaközeli elemek, felugrásváriációk végrehajtását. Ebben az

időszakban a szerkezeti változások már fokozottabban érvényesültek a gyakorlatban, melyet a sportág technikai fejlődése is megkövetelt. A gerenda végeinél felszerelt állványok belső fele 75 cm-re került a szer végétől, maximálisan fokozva ezzel a biztonságot. Gumírozott rugalmas borításról, védőtokról 1965-ben még nem beszélhetünk, s további 7 esztendő kell várnunk arra, hogy a párnázott gerendát a női technikai bizottság a müncheni olimpia utáni stuttgarti ülésén elfogadja (1973). A gerenda rendkívüli keménysége nem kímélte a hölgyek csontjait, elsősorban nyakcsigolyájukat, így testi épségük védelmét is szolgálták a változtatások. A bulgáriai világbajnokságon (1974) már az újfajta párnázott gerendán versenyeztek, de a FIG 1975 január elsejétől vezette be a filces gerendát. A puha anyagú borítás alkalmazása elősegítette az elrugaszkodást, és lényegesen nagyobb védelmet nyújtott a leérkezéseknél. A technikai módosítás úgy jött létre, hogy az addig szabvány gerendára egy három részből álló réteget ragasztottak (műanyag, vékony fa rétegelt lemez és filc). Kikötés tettek azonban azzal, hogy nem volt szabad gyantát, magnéziát felvinni az új burkolatra, mert ezáltal a felületen érdes csomók keletkezhetnek volna. Az újításokkal egyidőben igyekeztek a szeren végzett gyakorlatok virtuozitását „visszafogni”, az elemek mindenáron való fokozása helyett azok mérséklését szorgalmazták. A fel- és leugrásokon kívül ezután csak három akrobatikus elemet lehetett bemutatni.



7. kép: Az első hátraszáltóval történő felugrás, 1981 Maxi Gnauck /
First back flip as mount, Maxi Gnauck 1981

A gerendán végzett mozdulatok fejlődését azonban már lehetetlen volt megállítani, keskeny felülete mintegy szűkített talajterületként szinte minden talajon végrehajtható mozgáselem bemutatására alkalmassá vált, sőt a felület magassága miatt számtalan egyéb mozgáselemmel gazdagodott (fel- és leugrások számtalan variációi). A szaltók és egyéb kézzel vagy kéz segítségével végezhető átfordulások rohamos elterjedésének következtében további technikai újításokra volt szükség. 1974-ben a Spieth német tornaszergyártó cég forgalomba hozta az alumíniumból kialakított gerendáját. A 80-as évektől a gerenda ruganyossága tovább nőtt, ennek ellenére biztosítani kellett a megfelelő lábtámaszt és a biztos egyensúlyi helyzetet. A borítóköpenynek szakadásbiztosnak, ugyanakkor szilárdan tapadónak és bizonyos mértékig nedvszívó képességűnek kellett lennie. A filccel bevont felületet később bőrborítás váltotta fel, a bevonó anyaggal szemben fontos követelmény volt, hogy bizonyos csúszást megengedjen, de ne legyen túlságosan síkos, balesetveszélyes. A szer rugalmasságának továbbfejlesztésére született az 1990-es évek közepén a ma is használatos rugós gerenda. A rugókat a gerenda lábaiba építették be, a szer stabilitásának egyidejű megőrzése mellett. Az új rugós lábak hatására innentől kezdődően a gerenda végei is segítették a mozgásanyag fejlődését. Dicséretes, hogy a gyakorlatanyag folyamatos nehezítése mellett a gerenda 10 centiméteres szélessége a mai napig változatlan maradt, a tornász hölgyek testi épségének biztosítása pedig továbbra is alapvető szempont a szerek tervezésénél és megalkotásánál.



8. kép: Sanne Wevers holland tornász hölgy a Riói Olimpia gerenda döntőjében 2016 /
Sanne Wevers of the Netherlands competes in the Balance Beam Final of the Rio 2016
Olympic Games

Felemáskorlát, a „szerek királynője”

A felemáskorlát a legfiatalabb tornaszerek közé tartozik, azonban már 1830-ból találunk történeti emlékeket a szerre vonatkozólag, amikor is egy francia származású tanárember (Francisco Amoros) tesz említést egy felemásan vagy aszimmetrikusan felfüggesztett rúdról „Manuel d’ education physique et morale” című munkájában.



9. kép: Női torna, 1861 / Women gymnastics, 1861

A karfák ilyen módon történő változtatása nem igazán terjedt el az elkövetkező időkben, nem vált egyáltalán speciális női tornaszerré, hiszen a nők egyenjogúsítása, integrációja a tornasportot illetően társadalmi okoknál fogva még hosszú ideig váratott magára. Voltak ugyan nők a századforduló tájékán, akik a német tornabajnokságban szerepeltek, de az igazi fellendülés a II. világháború után következett be. Mindezt megelőzően a nők tornája erősen kötődött a férfiak tornázásához, magán hordta annak látható jegyeit. Amíg a férfiak kezdetben 12 számban mutathatták meg tudásukat, addig a nők csupán 9 számban jeleskedhettek (később ez a szám a nőknél 7-re csökkent), melyek az atlétikai számok és a szergyakorlatok keverékei voltak, s a nyújtó mellett párhuzamos korláton is tornáztak a gyengébbik nem tornászai.

A ma használatos felemáskorlát a férfiak párhuzamos korlátjából alakult ki az 1920-as években, s az akkori Csehszlovákiából indult el világhódító útjára. Az egyik korlátkarfa magasabbra állításával egy olyan új tornaszer született,

amely jobban megfelelnek a női szervezetnek, mint az azonos magasságú korlát. Kezdetekben jobbra álló, hosszan kitartott mozdulatokat végeztek rajta, s ekkor még elegendőnek bizonyult az egyik karfa magasra kihúzása, a gyakorlatok lendületesebbé válása azonban már nagyobb stabilitást követelt a szertől. A szilárdság biztosítása érdekében oldalról támasztó vasakkal erősítették az ingadozó magas karfát. A két karfa magassága közti különbség mindösszesen 60 cm (!) volt kezdetben, de ez a távolság a gyakorlatelemek fejlődésével, a különböző fogásmódok beiktatásával ugyancsak kevésnek bizonyult. Ennek következtében mind a szer rögzítésében, mind a karfák közti távolság szabályozásában döntő technikai változtatásokra volt szükség.

Az 1936-os Berlinben megrendezett olimpiai játékok programján először szerepelt a női tornaverseny. Itt debütált az olimpián az újfajta tornaszer, s ekkor még kétféle változatban állt a hölgyek rendelkezésére: a férfi korlát a kötelező gyakorlatok részeként, a „másik” szer, a felemáskorlát csak szabadon választható volt. A vezető tornásznemzetek közül csupán a csehszlovákok választották az utóbbit. Első alkalommal döbbsentek rá a tornászok a „dupla vízszintes korlát” jelentőségére, mivel ezek a gyakorlatok nem mutattak kizárólagos hasonlóságot a korláton bemutatott elemekkel. Berlinben már 80 cm volt a két karfa közötti magasságkülönbség (az alsó karfa 150 cm, a felső pedig 230 cm magas volt), s a karfák közötti távolságot (32–46 cm) finom csavaros szerkezettel szabályozták. A karfák hosszúsága 3 és 3,4 méter volt, keresztmetszetük pedig megegyezett a férfiak korlátkarfájával.



10. kép: Felemáskorlát egy propaganda fotón, 1936 /
tornásznő Uneven bars on public relation photo 1936
Sohnemann German gymnast on parallel bars 1936



11. kép: Käthe Sohnemann német
a férfi korláton 1936 / Käthe

A második világháború után az 1950-ben megrendezett tornász világ bajnokságon (Bázel) még nem teljesen volt elfogadott a felemáskorlát, mivel a nők ezen a vb-n utolsó alkalommal választhattak a felemáskorlát és a lengőgyűrű között. Két évvel később a Helsinkiben megrendezett olimpia (1952) előmozdította a tornaszer fejlődését, itt már eltörölték a gyűrűgyakorlatot, és helyette felemáskorláton tornáztak a nők. A szer paraméterei csupán a karfák hosszában változtak, 350 cm-re nőtt hosszuk. Korondi Margit, a magyar tornacsapat üdvöskéje éppen ezen a szeren szerzett olimpiai bajnoki címet először a sporttörténelemben!

Az 1954-es római világ bajnokságon még szabadon álló felemáskorlátokat találunk, a torna elemek növekvő dinamikája pedig 39 (!) karfatöréshez vezetett. A tornaszer fejlesztésében kiemelkedő szerep jutott Richard Reuthernek és Rudolf Spiethnek, akik már az 1950-es évek elején hasznos szerkezeti újításokat vezettek be. A karfatörések megakadályozása, elkerülése végett az ovális keresztmetszetű karfa belsejébe egy rugalmas acélrudat helyeztek. A karfák keresztmetszetét csökkentették, mely így 42 * 48 mm-re változott. Fejlesztéseiknek köszönhetően a szer nagyobb stabilitást kapott a fém erősítések és az alátámasztást biztosító harántlécek meghosszabbítása által. Azonban csak 1965-re sikerült tökéletesen rögzíteni merevítő huzalokkal a karfákat tartó oszlopokat. A Reuther-féle felemáskorlátot oldalirányban kifeszített drótkötéllel rögzítették a padlóba épített kampóhoz (4–5,5 méter távolságban). Emellett a tartóoszlopokon túlnyúló karfákat felváltotta az oszloptól oszlopig érő 2,40 m hosszú karfa. Az újítás világpremierjére Bécsben került sor, melyet a tornászok egy része lelkesedéssel fogadott. A Nemzetközi Tornaszövetség Technikai Bizottsága nem sokkal ezután engedélyezte a tornaszer használatát az 1965. évi nyári universiádén (Budapest). Noha a kifeszített felemáskorlát új korszakot nyitott meg az edzésmunkában, és újdonságnak számított 1966-ban, mégsem alkalmazták ezt a változatát a dortmundi világ bajnokságon. Egy évvel később az Amszterdamban rendezett kontinesviadalon találkozhattak a hölgyek rangos nemzetközi versenyen először a megújult szerrel.



Bundesarchiv, Bf4 105-111003-0014
Foto: Mittelstadt, Rainer 13. Oktober 1979

12. kép: Maxi Gnauck, a felemáskorlát „királynője” 1979–1983-ig /Maxi Gnauck –
from 1979 to 1983 the „Queen of Uneven Bars”

A 70-es években a szer alapvető méretei nem változtak, a karfák közötti távolság azonban tovább nőtt (56–90 cm). A karfák rugalmasabbá váltak, így nem meglepő, hogy az 1972-es müncheni olimpiai játékokon egyetlen karfatorés sem történt már. A karfák közötti távolságot a 80-as években fokozatosan növelték (90–140 cm), mely a lendületi elemek további térhódításához vezetett. A felemáskorlát rövid története során folyamatosan emelkedett ki a többi tornaszer közül, s átvette a nyújtógyakorlatok szinte minden elemét az óriáskörtől a szaltóvariációs leugrásokig. Ezeken felül a szer sajátosságát – a két karfát és a karfák szintkülönbségét – felhasználva egyedi, csak a felemáskorlátra jellemző és végrehajtható gyakorlatcsoportok is kialakultak. A szer karfáinak alakja és anyaga is módosult a továbbiakban. Az ovális alakú karfát lekerekítették, és mára jól átfogható, legömbölyített lett (40 mm átmérővel), melynek anyaga törésbiztos faborítású üvegszál karfára („Carboflex”) változott. A két karfa magassága is fokozatosan nőtt, míg a köztük lévő magasságkülönbség változatlan maradt, távolságuk mára 130 és 180 cm között változtatható.

A karfák megfelelő, biztonságos kifizetését szabadalmaztatott duplafeszítő szerkezettel oldották meg, melyet feszességszabályzóval is elláttak. A tornasport kialakulása kezdetén „akadályként” alkalmazott két különböző magasságú karfa így lett a női torna legértékesebb, a férfiak tornáját leginkább megközelítő száma.

FELHASZNÁLT IRODALOM

CSELŐTEI LAJOS: A svédrendszerű torna alapgyakorlatai. Stephaneum

Nyomda Rt. (Budapest), 1914 Fűzött papírkötés.

FARKAS GYÖRGY: Torna II. sport-torna, Tankönyvkiadó 1979, Budapest,

HISTORY OF GYMNASTICS ON BALANCE BEAM: http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm (2016. november 5.)

HISTORY OF THE UNEVEN BARS: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/unevenbars/history_ub_e.htm (2016. november 5.)

KARÁCSONY ISTVÁN: A magyar tornasport krónikája. Gulliver Lap- és Könyvkiadó Kft., Budapest 2002

TAKÁCS TIBOR: A tornaszerek története. Magyar Torna Híradó, 1973/76., 8–13. oldal, 1973/8., 6–11. oldal.

ZSINGOR MIHÁLY: Torna Lexikon 72. oldal 1896. Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége.

Képek hivatkozásai:

- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm
- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/history_be.htm
- kép <http://www.gymmedia.com/Tokyo11/ag/appa/beam/schwebekante.jpg>
- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/uk_team_be52.jpg
- kép <http://sport365.hu/files/upload/keleti2.jpg>
- kép <http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/zuchold>

[be.jpg](#)

- kép http://www.gymmedia.com/Anaheim03/appa/beam/gnauck_be.jpg
- kép <http://darkroom-cdn.s3.amazonaws.com/2016/08/Sanne-Wevers-simone-biles-laurie-hernandez-balance-beam-gymnastics-08152016-18.jpg>
- kép http://www.gymmedia.com/Rotterdam10/ag/appa/unevenbars/pics/frauen_1861.jpg
- kép http://www.gymmedia.com/Tokyo11/ag/appa/unevenbars/pics/ub_36.jpg
- kép http://www.gymmedia.com/Tokyo11/ag/appa/unevenbars/pics/sohnemann_36.jpg
- kép https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/69/Bundesarchiv_Bild_183-U1003-0014_Regina_Grabolle.jpg