



**A TEKESPORT OKTATÁSI ÉS MÓDSZERTANI
KÉZIKÖNYVE**

MAGYAR BOWLING ÉS TEKE SZÖVETSÉG
TEKE SZAKÁGI SZÖVETSÉG

2026. április

Tartalomjegyzék

I.	FEJEZET	2
1.	BEVEZETŐ	2
	A) VERZIÓ: CSOPORTOS KÉPZÉS	2
	B) VERZIÓ: EGYÉNI KÉPZÉS	5
II.	FEJEZET	9
1.	CÉLMEGHATÁROZÁS	9
2.	GOLYÓ KIVÉTELE ÉS KÉZBEVÉTELE	9
3.	HELYES GOLYÓFOGÁS / GOLYÓ PÖRGÉSE, PÖRGETÉSE / GOLYÓ MOZGÁSA	9
4.	KÉZTARTÁS/CSUKLÓJÁTÉK – GOLYÓIRÁNYÍTÁS	11
5.	FELÁLLÁS/KIINDULÁSI HELYZET	11
6.	IDEÁLIS TÁVOLSÁG	12
7.	TESTTARTÁS	12
8.	GOLYÓGYORSASÁG	13
9.	ROHAMGYORSASÁG	13
10.	ROHAMVÉGREHAJTÁS RITMUSA	13
11.	LÉPÉSSZÁM	14
12.	LÉPÉSTÉRKÉP	14
13.	GOLYÓ HELYES INDÍTÁSA – INDÍTÁSI/LETEVÉSI PONT – GOLYÓLETÉTEL VÁLTOZATAI ÉS A LETEVÉSI PONT HIBÁI	14
14.	KIGURÍTÁS/KAR INGAMOZGÁSA	15
15.	LEVEZETŐ/UTÁNLÉPÉS	15
16.	SÚLYPONT ÉS SÚLYPONT SÜLLYESZTÉS	16
17.	LÉGZÉSSZABÁLYOZÁS	16

A Kézikönyv célja és felhasználása:

Jelen kézikönyv a Magyar Bowling és Teke Szövetség Teke Szakági Szövetség szakmai irányelvei alapján készült edzők és sportszakemberek számára. Célja a tekesport oktatásának és módszertanának bemutatása egységes szakmai alapelvek alapján, különös tekintettel az utánpótlás nevelés és a versenysport szakmai támogatására.

I. FEJEZET

1. BEVEZETŐ

A Tekesport Oktatási és Módszertani Kézikönyve két verzióra biztosít útmutatást, segítséget a tekézést oktató edzőknek, segítőknél és utánpótlás szakembereknek.

- A) **Verzió – csoportos képzés:** Testnevelés óra keretében általános vagy középiskolai osztályok megismertetése a teke sportággal.
- B) **Verzió – egyéni képzés:** A egyesületek által toborzott gyermekek megismertetése a sportággal, egyéni képzés keretében, edzésidőben.

Mind a két esetben feltételezzük, hogy a gyermekeknek nulla vagy minimális ismeretük, tudásuk van a teke sportágról. Fontos leszögezni, hogy az útmutató első fejezete nem egy elméleti anyag, hanem sok-sok évi tapasztalat, gyermekekkel és ifjúsági sportolókkal foglalkozó teke edzői és testnevelő tanári munka eredménye, amelyet a gyakorlat igazolt. A második fejezetben részletesen, a leglényegesebb szakmai szempontok alapján mutatjuk be a teke gyakorlati tanításához szükséges elméleti alapokat.

A tekében 10 év alatti gyermekekkel nem igazán tanácsos foglalkozni! Ők inkább még ismerkedjenek más sportágakkal: úszás, atlétika, torna, labdajátékok, amelyek fejlesztik a koordinációs és kondicionális képességeiket, amelyek később majd nagy hasznára válnak a tekézés ideális elsajátításában. 10-12 éves korig mindenképpen kis golyóval kezdjük az oktatást, (méret: 140 mm). U15 éves korosztály esetében ideális lenne a 150 mm-es golyóméret.

A) VERZIÓ: CSOPORTOS KÉPZÉS

Ez esetben első a kapcsolatfelvétel a testnevelővel. Ennek során hívjuk fel a figyelmet a sportöltözetre. Tehát a gyermekek úgy érkezzenek a teke testnevelés órára, hogy hozzanak magukkal világos talpú tiszta sportcipőt (ne csússzon), sportnadrágot és pólót. Előnyös, ha legalább melegítő

nadrággal is rendelkeznek. Zokniban, utcai cipőben semmiképpen se engedjük a gyermekeket a pályára menni, mert rendkívül balesetveszélyes.

Lehetőleg biztosítsunk számukra öltözőt, átöltözési és tisztálkodási lehetőséget. Ha erre nincs mód, mert nagyobb a létszám, akkor legalább a cipő cserét kell megoldani. Nagyon előnyös, ha ezekbe a tekeórákba aktívan bevonjuk az őket kísérő testnevelő tanárokat is, ezáltal ők is megismerkednek sportágunk alapjaival és később már ezen információk birtokában akár egyéni programokat is tudnak szervezni, irányítani.

A **B** verzió esetében, vagyis az egyéni képzés esetében, a tekéző sport öltözetet mindenképpen követeljük meg és biztosítsuk az öltözőben való átöltözést.

Lebonyolítás:

A gyermekek köszöntése, edző személyes bemutatkozása, tekemúltjának ismertetése. Mutassuk be az egyesületet, amelyet képviselünk. Szánjunk néhány gondolatot az adott település korábbi, neves, ismert tekézőinek is. Érdeemes feltérképezni, a gyermekektől megkérdezni, hogy ki az, aki tekézett valaha, valamikor. Külön hívjuk fel a figyelmet, hogy a teke nem tévesztendő össze a bowlinggal! Ez azért is fontos mert ebből kiderül, hogy valójában ki az, aki ténylegesen a klasszikus tekét ismeri. Minél több gyermek próbálkozott már a tekével, annál könnyebb lesz a dolgunk. Őket be tudjuk vonni a tekézés technikájának bemutatásába és így emelni tudjuk a lelkesedést, ha az osztálytársam meg tudja csinálni, akkor, én is!”. Ezután érdemes pár mondatot szólni a teke egyetemes történetének bemutatására, a klasszikus teke és a bowling közötti különbségekre. Mondjuk el, hogy sportágunk nemzetközi sportszabályzata szerint, hogyan zajlik le egy teke verseny. Nem szükséges hosszan, elég pár mondatban, amit a Wikipédiában is megtalálnak majd. Mindezt úgy szervezzük, hogy a gyermekeket leültetjük a nézőtérre, hogy mindenkit bevonjunk az interaktív beszélgetésbe. Az eddigiekben leírtakra max. 15 percet fordítsunk. Fontos, hogy ezt az órát, két összevont 45 perces testnevelés óra keretébe tegyük (min. 90 perc).

Ezután ismertessük mi fog történni a továbbiakban. 20-25 fős gyermeklétszám esetén 4 sávós tekepályán, 4 csapatkapitányt kijelölve alkossunk 4 fős csapatokat. Minden csapatból egymás után fognak a gyermekek egyesével gurítani. A pályán csak az lehet, aki gurít, a többiek a játéktéren kívül tartózkodjanak. Igyekezzünk úgy alakítani, hogy senki ne üljön le, így mindenki mozgásban marad. Pályára lépés előtt tartsunk egy rövid, de annál fontosabb bemelegítést. Enélkül ne engedjük pályára lépni egyik gyermeket sem. Kezdsnek pár perc (5) könnyű kocogás, mint tesi órán, mindannyian együtt. Aztán jöhet 10-15 perc általános hatású, teljes testet átmozgató gimnasztika, majd 5 perc speciális bemelegítés a pályán kívül, golyó nélkül.

Videós segítség a bemelegítéshez az alábbi linken érhető el:

<https://youtu.be/qq0tIOyR3Fg?si=LUDeu-nGO3MjCum6>

Pályára lépés előtt először egy képzett, rutinos játékosal mutattassuk be a pályán a teljes mozgásformát, így teljes egészében látni fogják, hogy mi a feladat és hogyan néz ki az egész mozgássor egyben (3 vagy 4 lépéses technika).

A pályán kívüli bemelegítés után végezhetnek már a pályán, csapatonként 16 bemelegítő gurítást (mindenki 4-et gurít). Ezután következhet egy csapatverseny.

- 1. kör - Csapatonként 15 teli gurítás, utána pályacsere a szokásos rendben.
- 2. kör - 15 teli gurítás csapatonként, összfa eredmény számít.

A győztes csapat 4 pont, a második 3 pont és így tovább (4-3-2-1 pont).

- 3. kör - 15 teli gurítás, cél az első bábu eltalálása. A csapatok hangosan számolják közben a találatok gyakoriságát. Pontozás, ugyanúgy, mint a második körben.
- 4. kör, ha még van idő, csapatonként 15 gurítás tarolás, szintén az összfa számít.

A végén a csapatverseny eredményhirdetése, ha van rá mód jutalmazással. Például tesiből 5-ös osztályzat, csapattagoknak 1 órás teke edzés díjmentes pályahasználattal, hétfégi családi teke szülőkkkel stb.

Amikor ismertettük az óra programját, szánjunk néhány mondatot a pálya bemutatására. Játéktér, eredményjelző, bábuk számozása, golyó kivétele (balesetveszély) és fogása, általános 3 lépéses technika bemutatása, golyóletétel a deszkára, célzás, dobás helyett - gurítás, koncentráció.

FONTOS JÓ TANÁCS: csoportos tekézés esetén, ne akarjunk mindenkit azonnal megtanítani az ideális tekéző technikára, mert elveszük tőlük a természetes játék élvezetét! Csak a nagyon durva hibákat javítsuk. Például pattogó golyó, mások és saját testi épséget veszélyeztető rendetlenkedések, pálya és golyó rongálása stb. Ha van rá mód, egy-egy osztály 3-4 alkalommal kapjon lehetőséget a tekézésre, így módszeresen be tudjuk őket vezetni a sportágunk szépségeibe, kiemelten tudjuk oktatni a különböző technikai elemeket: 3 vagy 4 lépéses technika, egyenes rohamvégrehajtás, golyó fogása és tartása, teli gurítás, illetve később a tarolás, alakzatjáték. Több időnk lesz az oktatás során a feladatok bemutatására, aktív tekézők vagy ügyesebb gyermekek bevonásával. Több elméleti információt tudunk átadni azért, hogy a gyermekek ne csak lássák, hanem meg is értsék, hogy a játék során mit, miért teszünk. Első bábu célzása, miért fontos a kezdőknél a deszka közepéről történő golyó indítás, egyenes rohamvégrehajtás, az erő és pontosság, precizitás közötti összefüggés, illetve ellentmondás megértése (kezdetben, ha erőből játszunk, dobjuk a golyót annál kevésbé fogunk tudni egyenesen gurítani, illetve az első két bábut (1-2 vagy 1-3) eltalálni stb.

Figyeljünk arra is, hogy a játékoság, a versenyzés élménye mindig része legyen az oktatásnak. A program végén mindig legyen visszacsatolás, kérdezzük meg hogy tetszett ez az új sportág, kinek lenne kedve akár egyesületi szinten folytatni. Nyomtassunk ki előre információs lapokat, amin rajta van a jelentkezés módja, kontakt személy neve, mobilszáma, e-mail címe esetleg weboldal linkje. Nagyon hatékony lehet, ha időt szánunk arra is, hogy értékeljük a testnevelő vagy kísérő tanárral a tanulságokat, esetleg a következő félévben vagy egy év múlva tudunk-e ismételni. Ajánljuk fel az iskola vezetésének egy ingyenes tanári, tantestületi teke programot.

Az óra végén **ne feledkezzünk meg a nyújtásról**, ami segíthet az izomláz csökkentésében is.

Videós segítség az alábbi linken érhető el:

<https://youtu.be/qq0tIOyR3Fg?si=LUDuE-nGO3MjCum6>

B) VERZIÓ: EGYÉNI KÉPZÉS

Azon gyermekek tanítása, akik egyénileg érkeznek, jelentkeznek, hogy ők tekézni szeretnének. Ebben az esetben valamivel könnyebb a helyzetünk, mert több időnk, lehetőségünk van az egyéni képzésre az egyes technikai elemek gyakorlására. Hasznos, ha 1-2 gyermekre több időt szánunk, legalább 30 gurítást. Ne rohangáljunk a pályák között 1-2 gurítást követően össze-vissza, mert ezesetben a gyermekek sem érzik, hogy foglalkoznak velük, figyelnek rájuk és mi sem tudunk hatékonyan jó tanácsot adni, hibát javítani, biztatni, motiválni.

Mindig igazodjunk a gyermekek egyéni képességeihez. Fontos, hogy ne mindenkit egyformán kezeljünk, sablonként. Az egyik alacsonyabb, a másik izmosabb, vékonyabb, kisebb a tenyere vagy nagyobb, ügyesebb vagy kevésbé ügyes. Könnyebben vagy nehezebben sajátítja el az adott mozgást, ami persze változhat, hiszen serdülőkorban rendkívül gyorsan fejlődnek a gyermekek. Fordítsunk figyelmet a szóhasználatra. Csak pozitív, biztató mondatokat fogalmazzunk meg. Kerüljük a tragárságot, a gyermekeknek se engedjük meg.

Fő szempont, hogy a gyermekek minél többet legyenek mozgásban. A technikai képzés mellett mindig tanítsunk elméleti ismereteket is, de mindig keveset és folyamatosan, ne akarjunk mindent egyszerre megtanítani. Az első infók a sportágról, a pálya bemutatásáról szóljanak, amelyekre a csoportos oktatásnál már utaltunk. Az edzés felépítése azonos a csoportos foglalkozásnál leírtakkal: bemelegítés, gurítás, nyújtás.

Először hagyjuk, hogy pályára menjenek (esetleg egy mondatban felvázolva a mozgássort) és saját érzésük szerint gurítsanak, majd csak utána ismertessük az általános, ideális technika alapismereteit. Az itt leírtak jobbkezes játékosra vonatkoznak, balkezes játékos esetén az ellenkező, tükör pozíció érvényes:

1. Először egy képzett játékossl mutattassuk be a teljes mozgásformát (3 vagy 4 lépéses technika).
2. Utána bontsuk részekre az egyes elemeket.
3. A golyó kivétele: mindig oldalirányból emeljük ki a golyófogó árokból az ujj sérülések elkerülése érdekében.
4. A golyó fogása, tartása:
 - Helyezzük a golyót szétnyitott ujjakkal a tenyerünkbe, úgy, hogy a kezünkkel képzeletbeli kanalat formázzunk és ezután fonjuk körbe a golyót az ujjainkkal.
 - Két középső ujjunk előre mutat az első bábu irányába a kis és nagy ujjunk oldalról támaszt, mindezt lazán tegyük, mintha egy könnyű gumilabdát szeretnénk elgurítani, amely csak egyenesen a pálya képzeletbeli középvonalán gurulhat, eltalálva az első bábút.
 - Ha valakinek problémája van a golyó fogással - a későbbiekben is- mutassuk meg a javítást.
 - Álló helyzetben szétnyitott ujjakkal függőlegesen pár centi magasba dobjuk fel a golyót és ahogy a súlyánál fogva visszaesik, az lesz a helyes golyófogás.
5. Kiinduló pozíció a golyóval: ennek a beállítása több tényezőtől is függ, elsősorban a testmagasságtól, illetve testfelépítéstől (csípő, vállszélesség).
 - Kezdetben az alacsonyabb gyermekeket a deszka végéhez képest, közelebbre állítsuk, kb. 4-4,5 méterre.
 - Később a kiindulási pontot ki is tudjuk mérni, amikor már a lépések hosszúsága folyamatosan növekvő.
 - Állítsuk a tanulót a deszka végére, arccal a nézőtér felé, értelemszerűen bal láb a gurítódeszkán, jobb láb mellette.
 - Teljes rohamvégrehajtás, golyó nélkül.
 - Ahol a rohamvégrehajtás befejeződik plusz kb. 40-50 cm (utánlépés) az lesz a körülbelüli kiindulási pont.
 - Ezen később, ha szükséges tudunk változtatni.
 - A felállást ragasztószalaggal, a deszka széle mellett jelöljük ki, ez lesz a kiindulási pont.
 - Ez azért fontos, hogy mindig egy helyről induljon a sportoló, így könnyebb lesz a hibajavítás is.
 - Jobb láb a deszkán, bal láb vele párhuzamos zárt vagy kissé nyitott helyzetben előre mutató lábfejekkel. A felsőtest csípőből kissé előre dől, úgy, hogy a golyó a térd felett legyen és a golyó felezővonala, a deszka végének középpontja, illetve az első bábu egy képzeletbeli egyenes vonalat kössön össze.

- A vállak lazán leengedve, párhuzamosak a talajjal (gyakori hiba a golyót tartó kéz válla lejjebb van, egyensúlyvesztés veszélye).
6. Rohamvégrehajtás 3 vagy 4 lépéses technikával (Magyarországon elterjedt a 4 lépéses technika is, azonban egyéni döntés szerint mind a kettő tanítható).
 7. Jobb kezes játékos esetén jobb, (4 lépés) illetve bal lábbal, (3 lépéssel) indul.
 8. Fontos elmondani, hogy a lépések hossza folyamatosan növekvő, mindig előre irányuló, ehhez ragaszkodjunk.
 9. Gyakori hibák:
 - Az első lépés túl hosszú és gyors.
 - Második lépés rövidebb, mint az első.
 - Az első lépés jobbra vagy balra történik, eltér az egyenes vonalú mozgásiránytól.
 - Első lépés egyenes, de a második balra vagy jobbra eltér vagy ugyanez történik a 3. lépéssel.
 - Ezek a hibák mind egyensúly vagy ritmusvesztést eredményeznek, amelyek negatívan befolyásolják a helyes golyó kigurítást és a pontos találatot.
 10. Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy az elindulást mindig előzze meg egy koncentrációs fázis, amikor fejben lefuttat egy programot, elképzelem, vizualizálja a teljes ideális mozgást, addig, amíg a golyó elhagyja a két középső ujjának utolsó ujjvégét (ujjpercet) és becsapódik pontosan az 1-3-as bábu közé és ezáltal mind a 9 bábu eldől (ez a cél).
 11. Az indulás előtt megnézi az első bábút, a pálya közepén húz a tekintetével egy képzeletbeli egyenes vonalat a deszka végének középpontjáig - golyó letevési pontja - és a mozgás befejezéséig a szemével csak ide koncentrálni.
 12. Hívjuk fel a gyermekek figyelmét, hogy kezdetben a mozgás során ne a 19,5 m távolságra lévő bábút nézzék, hanem a golyó letevési pontot, mert így lesz könnyebb és precízebb a gurítás találati pontossága.
 13. Az első lépés tempójának és hosszának döntő szerepe van az egész gurítás sikeres végrehajtásában, ezért a tanítás során kiemelten kezeljük.
 14. Ragaszkodjunk hozzá, hogy rövid legyen és előre mutató. Ha mégse megy, két talphossznyi távolságra ragasszunk szalagot és a tekéző lassan lépjen rá.
 15. A második lépés hosszabb legyen, de ne gyorsabb és szintén az első bábu felé tartó.
 16. A harmadik lépésnél gyakori hiba, ha nem marad a deszkán és mellé lép. Ezt szintén ragasztószalaggal korrigáljuk és videó felvételen lássa a játékos, mi az, amit rosszul csinál, mert sokszor nem érzik a hibát.
 17. Általában nagyon célszerű minden hiba javítást videóval alátámasztani.

18. Negyedik lépés a leghosszabb, ekkor kerül a súlypont a legközelebb a talajhoz. Ez a lépés ne csak hosszú legyen, hanem a felsőtest csípőből dőljön előre, vagyis minél közelebb kerüljön a talajhoz, ezáltal a golyó letétel gurulósabb lesz, nem szúró, pattogó. Cél, hogy már a golyó letételkor a lehető leghamarabb guruljon a golyó és akkor a becsapódáskor teríteni fog, nem szakítani, több bábu és másképp is fog dőlni.
19. A golyó elengedése után következik minimum egy (max. kettő) úgynevezett utánlépés, mely a lendületet fogja csillapítani, hiszen a deszka végén meg kell állni.
20. Ez a letelési ponttól (közép) kissé jobbra esik, de egyenes irányú.

Gyakori hiba, a balra vagy jobbra irányuló ellépés, befordulás.

Ennek több oka is lehet:

- Nem egyenes vonalú a rohamvégrehajtás.
- Túl gyors, ezáltal nincs felépített ritmus. A nagy lendülettől belépne a játékos, ezért a felsőtest, csípő elfordul.
- Nincs elég hely a golyó letételhez, kivezetéshez.
- Ilyenkor állítsuk hátrébb az indulási pozíciót egy-két lábfej hosszal. Ki kell próbálni, hogy lesz kényelmes.

Általános információk kezdők tanításához:

1. A kezdőknél hónapokon keresztül teli gurítást gyakoroltassunk.
2. Mindig tűzzünk ki számukra célt, legyen feladatuk.
3. Például 15 teli gurítás és számolni hányszor találja el az első bábút. Ha elértük azt, hogy ez több mint az 50%, jöhet következő feladatként az utcajáték gyakorlása. Jobb utca esetén 1-3-as bábu tiszta találat vagy bal utca esetén 1-2-es bábu (cél 15 teli, több min 50% folyamatosan).
4. Ezután jöhet a tudatos utcajáték gyakorlása, ez több év is lehet, mire ezt egy kezdő, később haladó játékos elsajátítja.
5. Hogyan döntsük el egy sportolóval közösen, melyik utcajáték lesz számára stabilabb és eredményesebb?
 - Amikor látjuk, hogy stabilan képes egyenesen és pontosan gurítani, érzi és érti is mit jelent jobb vagy bal utcát játszani, akkor próbáljuk következetesen először az egyik, később pedig a másik (mindkét utcát) gyakoroltatni.
 - Figyeljük a mozgását, a kar és csuklójátékot.
 - Ebből tudjuk folyamatosan a játékosal kommunikálva nagy valószínűséggel eldönteni, melyik utca lesz számára könnyebb, stabilabb és eredményesebb.

- Az ellentétes utcajáték gyakoroltatása pedig azért fontos, mert ha valamilyen oknál fogva nem érzi vagy nem tudja játszani a saját (választott) utcát, akkor 1-2 gurítás az ellenkező utcába többnyire segít visszatérni a saját utcába (megváltozik a mozgás szerkezete, magasabb koncentrátsági állapot jön létre).
- Természetesen a stabil utcajáték elérése egy hosszú folyamat, viszont a gyermekek játszani szeretnének, kipróbálni magukat, így a tarolás oktatása, illetve az alakzatjáték elmélete és gyakorlata is fontos része a teke utánpótlás képzésnek.

II. FEJEZET

Részletes módszertani szakmai anyag a gyakorlatban való alkalmazáshoz.

1. CÉLMEGHATÁROZÁS

- A gurítás megkezdése előtt a játékos elsődleges gondolata.
- A gurítás megkezdése előtt a játékosnak el kell döntenie, hogy mit szeretne a következő gurításával a biztos kivitelezéshez teljesíteni. Ezt kétféleképpen teheti meg:
 1. amikor a következő gurításhoz feláll vagy
 2. az előző gurítás végén – megnézi, hogy mely bábukat döntött le, így már felkészülten áll fel a következő gurításhoz.
- Helyes módszer az, ha elképzei a golyó haladási irányát és ezután a letevési pontot figyeli.
- Kezdőknél nagyon fontos elmondani, hogy ne a bábukat nézze, hanem mindig a letevési pontot.

2. GOLYÓ KIVÉTELE ÉS KÉZBEVÉTELE

- A golyót a csatornából úgy kell kivenni, hogy az ne okozzon sérülést.
- Helyes kivétel az, ha a játékos szemben áll a golyó visszafutásával, megnézi, hogy nem érkezik a következő golyó és két kézzel megfogja és kiemeli.
- Balesetveszélyes, ha egy kézzel, nem figyelve vagy a csatornának háttal veszi ki a golyót.
- Érdemes a golyót gurítás előtt törölni, a csúszás megakadályozására és a jobb tapadásért.

3. HELYES GOLYÓFOGÁS / GOLYÓ PÖRGÉSE, PÖRGETÉSE / GOLYÓ MOZGÁSA

a) Helyes golyófogás:

- A golyót a szétterpesztett ujjú tenyérre kell rátenni, majd az ujjakat behajlítani, a golyóra” ráfonni”.
- Eközben a karja be van hajlítva, így a tenyér vízszintes helyzetű.

- Kivitelezése (jobb kezesség esetén): Bal kéz tenyérben tartva a golyót, a jobb tenyeret a golyó tetejére ráhelyezni, az ujjakat ráhajlítani és így - 180 fokkal - megfordítani a golyót.
- Helytelen golyófogás esetén a gurítás is hibás lesz, kiszámíthatatlan, hogy a golyó hova érkezik.



1. ábra Helyes golyófogás

b) Golyó pörgése, pörgetése:

- Valamennyi csuklójáték mindenkinél van, ami egyáltalán nem probléma.
- Két irányú lehet, kifelé vagy befelé való pörgetés.
- Optimális esetben a játékos tenyerének közepe szemben van az első bábuval vagy az adott alakzat vezető bábujaival.
- Tanulható és javítható mozgáselem, mely tudatos használat esetén a játékos segítségére szolgál.
- A golyó pörgésének szerepe: Stabilizálja a golyó mozgását, segíti az iránytartást és befolyásolja a becsapódás szögét.

c) A golyó mozgása (három szakasz):

1. Csúszás: Eleinte a golyó csak csúszik a pályán és nem gördül.
2. Tapadás: A pálya kezelésétől függően a csúszás csökken, kialakul a pörgés.
3. Tisztán gördülés: Az a szakasz, amikor a legnagyobb a kontroll és az energiaátadás a bábukra, itt optimálisabb a becsapódási szög.

4. KÉZTARTÁS/CSUKLÓJÁTÉK – GOLYÓIRÁNYÍTÁS

- A golyót a végrehajtás során biztosan kell a kézben tartani, melyet segít a helyes golyófogás.
- Alapkövetelmény, hogy a mozgás során a csukló nem mozdulhat, a golyót tenyérből kell gurítani és a tenyér közepe mindig szembenézzon az első bábuval (vagy az adott alakzattal).
- Befolyásoló tényező a játékos bőrének állapota, a golyó így csúszhat a kézben.
- Alkati tényező, hogy a férfiaknak általában nagyobb a kezük, így ők fogják a golyót, míg a nőknek kisebb tenyerük révén tartják.
- Tanítás során törekedni kell arra, hogy a játékos tanulja meg tudatosan irányítani a golyót.

5. FELÁLLÁS/KIINDULÁSI HELYZET

- Azt a pontos helyet jelöli, ahonnan a játékos elindul a rohamvégrehajtás kezdetekor.
- Befolyásoló tényező a játékos testalkata (magas/alacsony).
- Helytelen kijelölés esetén további hibákat okoz a végrehajtás során.
- A játékos mozgásának megfigyelése után a pontos hely kijelölése.
- Legegyszerűbb módja, ha a játékos egyik lába a gurítódeszkán, másik pedig mellette helyezkedik el, így a gurítódeszka széle segíti az egyenes vonalú mozgást.
- Fontos, hogy mindig azonos helyről történjen és a versenyző válla a gurítódeszka középvonalában legyen (jobb kezesség esetén - jobb váll).
- A szabályok értelmében erre eltávolítható módon jelölést lehet alkalmazni.



2. ábra Kiindulási helyzet

6. IDEÁLIS TÁVOLSÁG

- Az a távolság, amit a játékos a rohamvégrehajtás során a játékos téren megtesz.
- Nem könnyű feladat, ellenben nagyon fontos és a tanulás során többször változhat.
- A játékos a gurítódeszka elejére állítva (pályatesthez közelebbi része), a gurítás irányára ellentétesen (visszafelé) golyó nélküli gurítást kell végezteni vele.
- Többszöri elisméltés során megfigyelni, hogy a játékos hova érkezik és ott kijelölni számára az esetleges kiindulási helyet.

7. TESTTARTÁS

- Mindig álló egyenesből indul, ez adja meg a megfelelő stabilitást és biztonságérzetet.
- Dőlt vagy előrehajolt indulásból nem lesz optimális a végrehajtás, figyelni kell arra, hogy a játékos ne törzsből (felsőtestből) dolgozzon.
- A játékosnak a végrehajtás (lépések) során végig egyenes vonalú mozgást kell leírnia.
- A játékosnak a roham során egy olyan egyenes vonal mentén kell végighaladnia a játéktéren, hogy annak elképzelt hosszabbításában, ha lehetne, tovább tudna még haladni vagy még egy lépést tudna tenni.



3. ábra Alapállás/testtartás - oldalról

8. GOLYÓGYORSASÁG

- A mai dinamikus tekének jelentős tényezője az erő, a lendület, ebből kifolyólag a golyó gyorsasága, ez nem mehet a pontosság rovására.
- Ahhoz, hogy érvényesüljön a dinamika, az erő és a sebesség, a játékos ezt kétféle módon tudja megoldani:
 - a) szabadon engedett karral,
 - b) magával a rohammal, ami gyorsabb lépéseket, nagyobb lendületet jelent.

9. ROHAMGYORSASÁG

- A mozgás viszonylag rövid idő alatti teljesítését teszi lehetővé.
- Ekkor tud a játékos lendületet venni a golyó kivezetéséhez.
- Ha lassú, akkor lesz ideje a játékosnak „variálni”, ha gyors, akkor nem lesz kontroll a mozgás során.

10. ROHAMVÉGREHAJTÁS RITMUSA

- Törekedni kell arra, hogy a gurítás sebessége egyenletes és azonos legyen.
- Egy folyamatosan gyorsuló mozgás végrehajtását jelenti, ahol a játékos akkora lendületet vesz, hogy kellő sebességet adjon a golyónak.
- Két esetben látható: A játékos részéről (érzés), másfelől az sebesség kijelzésekor.
- Optimális esetben a sebesség 2 km/h-nál nagyobb eltérést nem mutat.
- Tanítás során a lépések számolása segítséget adhat (ütemek).



4. ábra Rohamvégrehajtás

11. LÉPÉSSZÁM

- Szabályban nincs meghatározva a minimum vagy maximum lépésszám.
- Jellemzően kétféle alapstílust különböztetünk meg: 3 vagy 4 lépéses.
- Mindkettő elfogadott és tanítandó.
- Alapvetően az ellentétes kar-láb mozgásnak kell megvalósulnia.

12. LÉPÉSTÉRKÉP

- A rohamvégrehajtás során a játékos lépéseinek játékos térre lerajzolt vázlata.
- Két alapkövetelménynek kell érvényesülnie:
 1. a lépések hosszának fokozatos növelése,
 2. a játékosnak egyenes vonalú mozgást kell végrehajtania a játékos téren (egyenesen kell végig haladnia) vagyis oldalirányú mozgás nem lehet.
- Hibás lépéssorról akkor beszélünk, ha nem megfelelő hosszúságúak a lépések és/vagy a játékos nem halad egyenesen a pályán.
- Ez mindig mozgásproblémát okoz, befolyásolja a célzás pontosságát.
- Lépéstérkép felrajzolása során a játékos teljes képet kap a lépéseiről.
- Okostelefonnal (fotóval, videóval) történhet az ellenőrzés és javítás.

13. GOLYÓ HELYES INDÍTÁSA – INDÍTÁSI/LETEVÉSI PONT – GOLYÓLETÉTEL VÁLTOZATAI ÉS A LETEVÉSI PONT HIBÁI

a) Helyes indítás:

- Itt kapja meg a golyó a gurítás végleges sebességét és irányát.
- Célzás: a golyó indításának egy meghatározott iránya.
- A golyó elengedése, letevése után a gurítás eredményességét befolyásolni nem lehet.
- A helyes indítás kivitelezéséhez elengedhetetlen a test súlypontjának megfelelő mértékű süllyesztése.

b) Indítási/letevési pont:

- A legfontosabb technikai részlet, az eredményes tekézés egyik legfontosabb ismérve.
- Az a meghatározott valós pont, ahol a golyó először érinti a gurítódeszkát.
- A játékos a golyót nyújtott karral, a karjának legmélyebb pontjában a gurító deszkáról indítja úgy, hogy az koppanás nélkül, hangtalanul hagyja el a kezét.
- Cél és játékos feladata, hogy minél kisebb területre, minél nagyobb mértékben, ugyanarra a pontra tegye a golyót.
- Szabály, hogy a golyó minden esetben először a gurítódeszkát kell érintse.

- Megengedett (versenyen nem) bármilyen könnyen eltávolítható ragasztószalag használata, amellyel a gurítódeszka végére ragasztva kell megjelölni az ideális letevési pontot.
- Alkalmazni korrigálás/javítás esetén is lehet.

c) **Golyóletétel változatai és a letevési pont hibái:**

- Három különböző eset létezik, korai, késői és helyes letétel.
- A hibás kivitelezésnek több oka lehet. Minden esetben alapvetően szükséges, hogy utánajárjunk a pontos okoknak és hibajavításban korrigálni kell.

14. **KIGURÍTÁS/KAR INGAMOZGÁSA**

- E mozgás jelentős tényezője a helyes rohamvégrehajtásnak.
- Ideális esetben egy ellentétes irányú kar-láb mozgást jelent.
- Ha a kar szabadon mozog, akkor lesz lendülete, ereje a gurításnak.
- Alapvető követelménye, hogy a kar a test mellett szorosan, egyenes vonalban, nyújtott könyökkel van végigvezetve a lendítés során.
- Helytelen kivitelezéskor további hibákat okoz.



5. ábra Kigurítás

15. **LEVEZETŐ/UTÁNLÉPÉS**

- Ennek megtételével egyidejűleg lassul a test és emelkedik vissza kiinduló helyzetbe.
- Ideális esetben még 2 lépést jelent, ebből az első normál hosszúságú, a második az elől lévő lábhoz való zárást jelenti.
- A leghosszabb utolsó lépés után még egyet lép a versenyző és a következő lépéssel mellézár.

- A jó technikájú utánlépés nemcsak esztétikailag fontos, hanem segít kiküszöbölni a térdfájdalmakat is, itt a legnagyobb a fékezőerő.

16. SÚLYPONT ÉS SÚLYPONT SÜLLYESZTÉS

- A súlypont süllyesztés ad egyéni jelleget a játékos stílusának.
- Rendkívül fontos összetevője a helyes végrehajtásnak.
- Aranyszabály: Az indítás pillanatában a súlypont nem kerülhet a sípcsont mögé.
- Ezt fokozatos előrehajlással, a törzs fokozatos eresztésével lehet a legkönnyebben elérni.
- Ha a súlypont a sípcsont mögött van, az ellentétes irányú mozgást és idő előtti befejezést eredményez.
- Súlypont süllyesztésnek több esete létezik: Előreívelt/görnyedt, álló és az ideális testtartás, törekedni kell az ideálisra.

17. LÉGZÉSSZABÁLYOZÁS

- A következő gurításhoz való felálláskor érdemes végezni.
- Automatikusan történik, de jó, ha a játékos tudatosan figyel rá.
- A különféle légzéstechnikákkal lehet szabályozni az esetleges stresszt.

A szakmai anyagot összeállította:

Magyar Bowling és Teke Szövetség Teke Szakági Szövetség Utánpótlás és Edzői Bizottság

(Tót Zsolt – mesteredző, Peténé Bruszt Krisztina, Batki-Dávid Veronika, Monostori Anita, Vágó Lajos Gábor)

Jóváhagyta: Magyar Bowling és Teke Szövetség Teke Szakági Szövetség Elnökség

Hatályba lépés: 2026.04.15-től visszavonásig

Budapest, 2026. április 15.