

A súlyemelés sportág sportiskolai tanterve 1-12. évfolyam

Készítette: Szűcs Endre

Budapest, 2006

Lektorálta : Zsuga Imre, Juhász István, Ádám László

Bevezetés

A sportiskolai súlyemelés oktatás fejlesztési követelményét 3 fő részre bontjuk:

I. Kezdők alapozó, bázis, időszaka :

1-6. évfolyam (6-12 évesek) ahol felkészítjük a kezdő növendéket az erőgyakorlatok súlyzóval történő végrehajtására

- a súlyemelés sportág oktatásánál figyelembe kell venni, hogy a pubertás kor előtt nem szabad erőedzéseket alkalmazni. Így az erőfejlesztéseket 9-10 éves kor előtt csekély ellenállású sportszerekkel (tornabot, babzsák, labda) végeztetjük, illetve a növendék saját testének mozgatásával,
- alakuljon ki a testtartásért felelős izmok izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálása,
- játékos gyakorlatokkal, a növendék testének mozgatásával történjen a test izmainak fejlesztése, kiemelt figyelemmel a hát és a láb izmainak erősítésére,
- az edzések előtti bemelegítés és az azutáni nyújtás, lazítás rögzítése,
- bevezető sportági technikák tanulása, alapfokú elsajátítása tornabottal,
- a második időszakban állóképességi erő és gyors erő fejlesztése a biológiai érettség figyelembe vételével,
- második időszakban az erő fejlesztése személyre szóló edzésterv szerint a biológiai érettség figyelembevételével.

II. Speciális fejlesztő időszak :

7-10. évfolyam (13-16 évesek) ahol a haladó növendékek, speciális egyéni képességeinek fejlesztése történik

- valamennyi súlyemelő edzésgyakorlat ismerete, azok tökéletes végrehajtása
- első időszakban állóképességi erő és gyors erő fejlesztése a biológiai érettség figyelembe vételével
- második időszakban a maximális erő fejlesztése személyre szóló edzésterv szerint a biológiai érettség figyelembevételével
- céltudatos, magas szintű munkavégzés a kitűzött eredmény elérése érdekében
- a versenyzők egyéni edzésterv alapján magas szintű edzőmunkát végeznek, és megfelelő kondicionális, koordinációs, kognitív, emocionális-affektív alapokkal rendelkeznek korosztályuk legmagasabb minősítési szintjének eléréséhez.

III. Egyéni képességek maximálisfejlesztése, felső fokú sportági képzettség elérése :

11-13. évfolyam (17-20 évesek) ahol a terhelést sportág-specifikus edzésmódszertani ismeretek bevonásával növeljük.

- maximális erő fejlesztése szubmaximális és maximális intenzitással,
- megfelelő taktikai, és egyéb sportági ismeretek,
- testsúlyszabályzás egyénre szabott diétával,
- autogén tréning és más mentális tréningek rendszeres és önálló alkalmazása,
- a felnőtt I.o. minősítési szintjének elérése.

Különböző edzéstípusok körülbelüli aránya a többéves felkészülési folyamatban, % :

	kezdő, alapozó (I)	speciális fejlesztő (II)	egy.kép.max. fejlesztése (III)
Speciális:	5	40	65
Kisegítő- Kiegészítő:	45	40	20
Általános:	50	20	15

Sportiskolák feltöltésének és működésének alapelvei:

A csoportokhoz (évfolyamokhoz) lehet csatlakoz annak is, aki nem a sportiskolában kezdte a súlyemelést. A csoportba (évfolyamba) sorolás a életkor mellett, a sportági tehetség-képzettség, és biológiai érettség figyelembe vételével történik.

csoport	évfolyam	kor	tanulói létszám.	heti óraszám	követelmények
kezdő -alapozó	1-2. o.	6-8 év	8	5-6	a tanterv teljesítése
	3.-4. o.	9-10 év	10	5-6	
haladó	5.-6. o.	11-12 év	18	6-8	a korosztályának bronz,
	7.-8. o.	13-14 év	14	8-10	ezüstjelvényes minősítés
	9.-10. o.	15-16 év	12	10-12	elérése
felső	11.-12. o.	17-18 év	10	12-15	aranyjelvényes min. elérése
	13. o.	19-20 év	8	12-15	

Edzés (felkészülés) paraméterek a sportági szak/általános edzések tekintetében

Táblázatba foglalva:

	kölyök IV.	kölyök III.	kölyök II.	kölyök I.	serdülő	ifi és junior
Foglalkozások száma (edzések+ ált. testnevelés) tan. órában	176	288	336	432	510	576
Edzések száma (heti) szak/ált.	csak általános 4-5	2/4	3/4	4/5	7/5	9/5
Edzések időtartama (perc)	60-80	60-90	70-100	80-100	90-110	100-120
Gyakorlat szám fiúk/lányok (ezer darabba)	tanterv szerint	12-13/10-11	12-13/10-11	14-15/12-13	17-19/15-17	20-21/18-19
Szakító gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	tanterv szerint	csekély, a testsúly és érettség figyelembevételével 8-10%	csekély	$\frac{72-75}{75-80}$	$\frac{75-80}{80-85}$	$\frac{80-85}{85-90}$
Lökés gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	tanterv szerint	csekély, a testsúly és érettség figyelembevételével 8-10%	csekély	$\frac{75-82}{82-85}$	$\frac{82-85}{85-90}$	$\frac{85-90}{90-95}$
Versenyek száma	tanterv szerint	2-3 házi verseny	3-4	5	6-8	6-8
Általános és speciális edzések időtartamának aránya %-ban	tanterv szerint	80 : 20	60 : 40	40 : 60	30 : 70	20 : 80

Edzés (felkészülés) paraméterek a sportági szak/általános edzések tekintetében

Korosztályonkénti bontásban:

Kölyök IV korosztály (6-8 év):

foglalkozások /edzés+ált. testnevelés/ száma (éves)	176	tan. óra
edzések száma (heti) csak általános fejlesztés	4-5	
edzések időtartama (perc)	60-80	

A tantervben meghatározott módon, gyakorlatok saját testsúly mozgásával illetve csekély ellenállású szerekkel játékos formában, sokoldalú képzéssel!!

Kölyök III korosztály (9-10 év):

foglalkozások / edzés+ált. testnevelés/ száma (éves)	288	tan. óra
edzések száma (heti) szak/általános	2/4	
edzések időtartama (perc)	60-90	
gyakorlat szám (ezer darabba) fiúk/lányok	12-13/10-11	
ravezető gy. intenzitása % (előkészítő időszak)	csekély, a testsúly 8-12 %-a	
házi versenyek száma	2-3	
általános (nem sportági) és speciális edzések időtartamának aránya %	80 :20	

Kölyök II korosztály (11-12 év):

foglalkozások /edzések+ált. testnevelés/ száma (éves)	336	tan. óra
edzések száma (heti) szak/általános	3/4	
edzések időtartama (perc)	70-100	
gyakorlat szám (ezer darabba) fiúk/lányok	12-13/10-11	
szakító gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	csekély	
lökés gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	csekély	
versenyek száma	3-4	
általános és speciális edzések időtartamának aránya %	60 : 40	

Kölyök I. korosztály (13-14 év):

foglalkozások /edzések+ált. testnevelés/ száma (éves)	432	tan. óra
edzések száma (heti) szak/általános	4/5	
edzések időtartama (perc)	80-100	
fogás szám (ezer darabba) fiúk/lányok	14-15/12-13	
szakító gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	$\frac{72-75}{75-80}$	
lökés gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	$\frac{75-82}{82-85}$	
versenyek száma	5	
általános és speciális edzések időtartamának aránya %	40 : 60	

Serdülő korosztály (15-16 év):

foglalkozások /edzés+ált. testnevelés/ száma (éves)	510	tan. óra
edzések száma (heti) szak/általános	7/5	
edzések időtartama (perc)	90-110	
fogás szám (ezer darabba) fiuk/lányok	17-19/15-17	
szakító gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	$\frac{75-80}{80-85}$	
lökés gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	$\frac{82-85}{85-90}$	
versenyek száma	6-8	
általános és speciális edzések időtartamának aránya %	30 : 70	

Ifjúsági és junior korosztály (17-20 év):

foglalkozások /edzés+ált. testnevelés/ száma (éves)	576	tan.óra
edzések száma (heti)	9/5	
edzések időtartama (perc)	100-120	
gyakorlat szám (ezer darabba) fiuk/lányok	20-21/18-19	
szakító gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	$\frac{80-85}{85-90}$	
lökés gy. intenzitása % (alapozó/verseny időszak)	$\frac{85-90}{90-95}$	
versenyek száma	6-8	
általános és speciális edzések időtartamának aránya %	20 : 80	

A súlyemelés sportág edzés gyakorlatai

a.) Versenygyakorlatok:

1. Szakítás
3. Lökés

b.) Speciális kisegítő gyakorlatok:

I. A szakítás speciális erőfejlesztő gyakorlatai:

10. Szakítás függésből helyből dobással
- 10./a Szakítás függésből helyből dobás nélkül
11. Szakítás helyből dobással
12. Szakítás helyből nyújtott lábra dobás nélkül
13. Szakítás helyből tőkéről dobással
14. Szakítás beülve tőkéről dobással
15. Szakítás helyből dobással
16. Szakítás tarkóról beülve
17. Felhúzás széles fogással dobással
18. Felhúzás széles fogással tőkéről dobással
19. Kiállás széles fogással
20. Kiállás széles fogással tőkéről

II. A lökés speciális erőfejlesztő gyakorlatai:

30. Függésből felvétel helyből dobással
- 30./a Függésből felvétel dobás nélkül
31. Helyből felvétel dobással, helyből kilökéssel
32. Helyből felvétel dobás nélkül nyújtott lábra
33. Helyből felvétel tőkéről dobással
34. Beülve felvétel tőkéről dobással
35. Függésből felvétel beülve dobással
36. Felhúzás keskeny fogással dobással
37. Felhúzás keskeny fogással tőkéről dobással
38. Kilökés állványból ollózva
- 38/t Kilökés tarkóról állványból ollózva
39. Kilökés állványból helyből
- 39/t Kilökés tarkóról állványból helyből
40. Kiállás keskeny fogással
41. Kiállás keskeny fogással tőkéről
42. Rogyasztás állványból (mellen)

III. A szakítás és a lökés általános erőfejlesztő gyakorlatai:

51. Karból nyomás állva
- 51./t Karból nyomás állva tarkóról
52. Nyomás láblökéssel
- 52./t Nyomás láblökéssel tarkóról
53. Nyomás fekve
54. Guggolás nyakból
- 54./a Guggolás nyújtott karral, szakító fogással
55. Guggolás mellen
56. Tökén állva törzshajlítás, nyújtás
57. Törzsdöntés kiállással
58. Csuklyásizom erősítés
59. Tökén állva guggolás, felállás

IV. Speciális kiegészítő gyakorlatok:

61. Lengetés
62. Dobások páros karral hátra
63. Ugrások
64. Tolózkodás
65. Húzódzkodás
66. Hát-hasizom erősítés
67. Gépi erősítések

c.) Sokoldalú képzést szolgáló sportok:

71. Atlétika
72. Labdajátékok
73. Úszás
74. Erősítő gimnasztika
75. Birkózás
76. Testnevelési játékok
77. Torna
78. Turisztika
79. Téli sportok

d.) Lazító-nyújtó gyakorlatok:

81. Általános lazító gimnasztika
82. Vállövet nyújtó-lazító gyakorlatok
83. Törzset, csípőt nyújtó – lazító gyakorlatok
84. Egyéb nyújtó – lazító gyakorlatok (csukló, könyök, nyak, lábfej stb.)

A súlyemelés sportág edzés gyakorlatainak oktatása korosztályonként

Figyelembe kell venni az aktuális fizikai állapotot.

Kölyök IV. korosztály (6-8 évesek, 1-2. osztály):

- 55. Guggolás mellen
- 30./a Függésből felvétel dobás nélkül
- 54./a Guggolás nyújtott karral
- 10./a Szakítás függésből helyből dobás nélkül

Kölyök III. korosztály (9-10 évesek, 3.-4. osztály):

- 54. Guggolás nyakból
- 39. Kilökés állványból helyből
- 38. Kilökés állványból ollózva
- 30. Függésből felvétel helyből dobással
- 31. Helyből felvétel dobással, helyből kilökéssel
- 35. Függésből felvétel beülve dobással
- 10. Szakítás függésből helyből dobással
- 11. Szakítás helyből dobással
- 15. Szakítás függésből beülve dobással

Kölyök II. korosztály (11-12 évesek, 5.-6. osztály):

- 16. Szakítás tarkóról beülve
 - 1. Szakítás
 - 3. Lökés
- 53. Nyomás fekve
- 58. Csuklyásizom erősítés

Kölyök II. korosztály (13-14 évesek, 7.-8. osztály):

- 51./t KARBÓL nyomás tarkóról
- 52./t Nyomás láblökéssel tarkóról
- 13. Szakítás helyből tőkéről dobással
- 17. Felhúzás széles fogással dobással
- 33. Helyből felvétel tőkéről dobással
- 38./t Kilökés állványból ollózva tarkóról

Serdülő korosztály (15-16 évesek, 9.-10. osztály):

- 51. KARBÓL nyomás
- 52. Nyomás láblökéssel
- 14. Szakítás tőkéről beülve dobással
- 34. Beülve felvétel tőkérő dobással
- 37. Felhúzás keskeny fogással tőkéről dobással
- 57. Törzsdöntés kiállással
- 59. Tökén állva guggolás felállás
- 67. Gépi erősítések (csak rehabilitáció céljából)

Ifjúsági korosztály (17-18 évesek, 11.-12. osztály):

- 12. Szakítás helyből nyújtott lábra dobás nélkül
- 19. Kiállítás széles fogással
- 20. Kiállítás széles fogással tőkéről
- 40. Kiállítás keskeny fogással
- 41. Kiállítás széles fogással tőkéről
- 32. Helyből felvétel dobás nélkül nyújtott lábra
- 56. Tökén állva törzshajlítás nyújtás
- 42. Rogyasztás állványból

A súlyemelés sportág oktatásának metodikája korosztályonként

Kölyök IV. korosztály (6-8 évesek, 1-2. osztály):

Ennél a korosztálynál csakis tornabottal, rávezető jelleggel végezzük az edzéseket. Cél hogy fejlődjön a tanulók koordinációs képességei, és elő-képzettséget szerezzenek.

A gyakorlatok elsajátításának sorrendje mindig az egyszerűbb mozgásoktól induljon, a bonyolultabbig, a könnyebbtől a nehezebbig elv szerint.

Kölyök III. korosztály (9-10 évesek, 3.-4. osztály):

A képzést igen csekély intenzitású terhelés mellett, a kölyök IV-es korosztálynál alkalmazott elsajátítási mód szerint végezzék, az új elemek tanulásánál. Egy-egy új elem rögzítése kb. tíz edzést igényel, továbbá minden elsajátított gyakorlatot rendszeresen gyakorolni kell. Az azonos jellegű gyakorlatokat építsük egymásra.

Kölyök II. korosztály (11-12 évesek, 5.-6. osztály):

Az oktatás az előző korosztályok képzése szerint történjen, az intenzitás könnyű / 30-50 % / legyen. Itt a fő feladat a verseny gyakorlatok tökéletes elsajátítása, a technika további fejlesztése.

Kölyök I. korosztály (13-14 évesek, 7.-8. osztály):

A képzés során a biológiai érettséget figyelembe véve, növelni kell az intenzitást, amely átlaga 70%-os legyen. Még mindig fontos a sokoldalú képzés.

Serdülő korosztály (15-16 évesek, 9.-10. osztály):

A kölyök I-es korosztály edzései szerint, de nagyobb intenzitású terheléssel / akár maximális intenzitással, melyet az erő és technika kellő fejlettsége indokolhat / lehet az edzéseket végezni.

Ifjúsági korosztály (17-18 évesek, 11.-12. osztály):

Az előző korosztály tematikája szerint történik.

SÚLYEMELÉS

Évfolyam: 1-2. osztály, óraszám: 4-5 óra	Korosztály: Kölyök IV., 6-8 év
--	--------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> - Legyen személyes és társas élményük a mozgásos játék, és a versengés öröme - Becsüljék társaik teljesítményét - Alakuljon ki a felelősségtudat, a kitartás képessége - A szocializáció folyamatainak elősegítése - A higiéniai szokások kialakítása - A cselekvési biztonság, a rendszeres fizikai aktivitás kialakulása - A mozgáskultúra fejlesztése - A fegyelem, figyelem képességének fejlesztése - Az edzésvezetésben törekedni a játékos formában történő fizikális fejlesztésre - A gimnasztika kiemelt szerepe a mozgásanyagban, gyógytestnevelési gyakorlatok alapján (különös figyelemmel a gerinc és a lábboltozati deformitásokra) - A súlyemelés alaptechnikájának 4 rávezető mozgássorának tökéletes végrehajtása tornabottal - Önmagához viszonyított fejlődés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Általános képzés		
Alakzatokhoz kötött mozgások kialakítása, azok gyors felvétele és változtatása.	Sajátítsák el az alaki formásokat	Ebben az életkorban főleg játékkal tudjuk fejleszteni a mozdulatokat és az ügyességet.
Az öltözők és az edzőterem rendjének kialakítása.	Ismerjék a foglalkozásokon használt szerek, eszközök nevét, valamint az alkalmazott gyakorlatok, szakkiifejezések megnevezését.	A felmérések csupán a testnevelő, edző számára nyújtanak támpontot.
Játékos és határozott formájú szabad-, társas- és kézi szergyakorlatok végrehajtása.	Tanulók ruházatának ellenőrzése.	
Gyors indulás különféle testhelyzetekből	Ismerjék meg az egyszerű szabad- és kéziszer-gyakorlatokat.	
Tartós futás 4-8 percig pihenő nélkül.	Elvárható a sebesség növelése.	
Szökdelések és ugrások megfelelő ritmusban.	Ugrálókötél áthajtás folyamatosan min. 15x.	

<p>Távolba és célba dobás 1 és 2 kézzel.</p> <p>Egyszerű támasz-, függő- és egyensúlygyakorlatok biztonságos végrehajtása.</p> <p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>Babzsákkal és labdával a cél érdekében a következő gyógytestnevelési gyakorlatok elvégzése az alábbi felbontás szerint:</p> <p>I.Combizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>I/1. „Törpejárás”. Járás előre guggolásban, csípőre tett kézzel. Babzsák a fejtetőn, hát egyenes.</p> <p>I/2. „Törpejárás” hátra.</p> <p>I/3. „Törpejárás” oldalazva, mindkét irányba.</p> <p>I/4. „Gólyajárás”. Járás előre váltott térdfelhúzással, oldalsó középtartásban. Babzsák a fejtetőn.</p> <p>I/5. Szökdelés előre páros lábon, térdek, vagy bokák közé szorított babzsákkal, karok csípőn.</p> <p>I/6. Az előző gyakorlat hátrafelé haladással.</p> <p>I/7. Az előző gyakorlat oldalra haladással, mindkét irányba.</p> <p>I/8. Szökdelés páros lábon a földre tett babzsák felett. Karok csípőn.</p> <p>I/9. Az előző gyakorlat hátrafelé haladással.</p> <p>I/10. Az előző gyakorlat oldalra haladással mindkét irányba.</p> <p>I/11. Szökdelés előre egy lábon a földre tett babzsák felett, majd lábtartás cserével is.</p> <p>I/12. Sarokülés. Csípőnyújtással emelkedés térdelésbe, közben babzsák feldobás majd visszaülés közben elkapás.</p>	<p>Játékos formában 5 méterről, 5 kísérlet.</p> <p>Elvárható a gyakorlatok megfelelő szintű végrehajtása és ismétlés számának növelése.</p> <p>Elvárható, hogy folyamatosan növekedjen a gyakorlatok terjedelme.</p>	<p>Fiúknál ez a sportmozgás fejlettebb.</p> <p>Fontos feladat a comb izmainak megfelelő erősítése, mivel ennek elmaradása a későbbiekben gátolhatja a folyamatos fejlődést.</p> <p>Ez minden esetben saját testsúllyal vagy minimális (babzsák) ellenállás történjen.</p> <p>Fokozatosan emeljük a terjedelmet, és változtassuk a gyakorlatokat, mivel ez a korosztály nehezen tűri a monotóniát.</p>
---	--	---

<p>I/13. Szökdelés előre egy lábon, másik lábbal, bekarmolt lábujjal babzsákot hordozva. Lábtartás cserével is.</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>I/14. Járás előre bokák, térdek, vagy combok közé szorított labdával.</p> <p>I/15. „Karomjárás”. Járás előre bekarmolt lábujjal, térdek közé szorított labdával. Csak a sarok és a lábujj érinti a talajt.</p> <p>I/16. „Törpejárás”. Járás előre guggolásban, magastartásban labdafogással, a hát egyenes.</p> <p>II. Hasizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>II/1. „Cserebogár”. Hanyattfekvésben kapálódzás kézzel-lábbal. Fej emelt, babzsák a kezekben.</p> <p>II/2. „Búgócsiga”. Hajlított ülés, támasz a test mögött. Lábak hashoz húzva a levegőben, babzsák az ölben. Kéz segítséssel 360 °-os fordulat jobbra, ill. balra.</p> <p>II/3. Hanyattfekvés, magastartás, babzsák a bokák között. Babzsák emelés hajlított térdel függőlegesig, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>II/4. „Bölcső” Hanyattfekvés, babzsák ölben, felhúzott térdeket a karok ölelik. Hinta jobbra-balra.</p> <p>Hasizmot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>II/5. Hajlított ülés, talpak a levegőben. Labda adogatás a térdek alatt egyik kézből a másikba, majd a térdek felett vissza. Folyamatosan.</p> <p>II/6. Magastartásban labdafogás. Térdfelhúzás, labdával a térdet érintve, majd vissza kiinduló helyzetbe. Lábtartás cserével is.</p> <p>III. Hátizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>III/1. Terpeszállás, babzsák fogással tarkótartás. Törzsdöntés előre, majd</p>	<p>Az elvégzett gyakorlatok során a mozgáskoordináció javuljon, ezzel növekszik a végrehajtás sebessége valamint a mozdulat gyorsasága.</p> <p>A törzsfeszítő izmok (has, hát) egymással arányosan fejlődjenek.</p>	<p>A törzs izmainak fejlesztése az elsődleges, ezt kövesse a végtagok izmainak erősítése.</p> <p>Azoknál a gyakorlatoknál, ahol a babzsák helyettesíthető tornabottal, ott fokozatosan ezt kezdjük alkalmazni.</p>
---	---	--

<p>vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/2. Terpesz térdelőtámasz „gyík” helyzetben, jobb karral támasz a babzsákon. Bal kar hátsó rézsútos mélytartásban. Folyamatos kartartás csere oldalsó középtartáson át, lenyomott vállal.</p> <p>III/3. Hasonfekvés, magastartásban babzsákfogás. Babzsák emelés, majd leengedés nyújtott karral. Homlok végig a talajon marad.</p> <p>III/4. Hasonfekvés, tarkótartás babzsákkal. Könyökemelés lapockazárással, majd leengedés. Homlok a talajon marad.</p> <p>III/5. „Kismadár”. Hasonfekvés, tarkótartás babzsákkal. Könyöklengetés. Homlok végig a talajon marad.</p> <p>III/6. Hasonfekvés, oldalsó középtartás, mindkét kézben babzsák. Karemelés lapockatartással, majd leengedés.</p> <p>III/7. „Nagymadár”. Hasonfekvés, oldalsó középtartás, mindkét kézben babzsák. Karemelés lapockazárással. Karlebegtetés.</p> <p>Hátizmot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>III/8. Jobb térdelő támasz, bal láb oldalt nyújtva. Törzsdöntés labdahúzással tarkóra, majd vissza a kiinduló helyzetbe. Lábtartás cserével ellenkezőleg is.</p> <p>III/9. Terpesztérdelésben tarkótartás a labdával, törzsdöntés, majd emelés kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/10. Hasonfekvés társsal szemben, mellhez tartás, mindkét kézben labda. Karnyújtással magastartásban labda-összeütés.</p> <p>IV. Talpboltozat erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>IV/1. Járás előre magastartásban váltott karral nyújtózkodva, lábujjon haladással.</p> <p>IV/2. Sarkonjárás előre, babzsákot hátsó rézsútos mélytartásban összefogva. Mellkas kiemelt.</p> <p>IV/3. Futás körben, földre helyezett</p>	<p>Tudjanak társaikkal együttműködve páros gyakorlatokat végezni.</p>	<p>Az utánzó gyakorlatok változatossá és érdekessé teszik a gyerekek számára a számukra még szokatlan gyakorlatokat.</p>
--	---	--

<p>babzsákokon. IV/4. Hajlított ülés társsal szemben, támasz a test mögött. Babzsák-átadás társnak, lábbal a levegőben.</p> <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>IV/5. Állásban, egyik talp alá tett labdával talpmasszírozás. Lábtartás cserével is. IV/6. Hajlított ülés, támasz a test mögött, talpak a labdán. Labdafelvétel talpakkal, majd kukucsálás a térdek között, majd labdaletétel. IV/7. Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött. Labdaátadás lábbal a levegőben.</p> <p>V. Vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>V/1. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva. V/2. Fekvőtámasz, babzsák a lapockák között. V/3. „Kiscsikó”. Kéztámasszal a babzsákokon lábrúgások a levegőbe. V/4. Terpeszállás, magastartás. Jobb kézben a babzsák. Jobb karkörzés előre, majd magastartásban fogáscsere. Ellentétes karral is. Folyamatosan. V/5. Térden támaszkodva karhajlítás-nyújtás. Babzsák a nyakon.</p> <p>Vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>V/6. Mellső fekvőtámasz, lábbal a labdán támaszkodva. V/7. Terpeszállás, mélytartásban labdafogás. Karemelés mellső középtartásba, majd leengedés. Karemelés magastartásba, majd leengedés kiinduló helyzetbe. Tekintet folyamatosan a labdán. V/8. Mellső fekvőtámasz egymással szemben. Labdagurítás társnak váltott kézzel.</p>	<p>A talpboltozat súlyos deformításokat ne mutasson, íve megfelelő legyen.</p> <p>A kar és a váll izmai a folyamatos és szakszerű erősítések során legyenek képesek a tanuló testsúlyának erőlködés nélküli tartására, megtartására különféle testhelyzetekben.</p>	<p>Ezeknél a gyakorlatoknál is ha tudjuk, helyettesítsük a babzsákot tornabottal. Figyeljük meg melyik sportszerrel dolgoznak szívesebben a gyerekek!</p>
--	---	---

<p>VI. Tartásjavító gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>VI/1. Sarkonjárás előre, babzsákot hátsó rézsútos mélytartásban fogva. Mellkas kiemelt.</p> <p>VI/2. Járás előre, babzsák fogással mellső középtartásban. Minden lépésre térdemeléssel babzsák-érintés.</p> <p>VI/3. Járás közben babzsák adogatás a test előtt egyik kézből a másikba. Magastartásban, ill. mélytartásban cserélve. Hát egyenes legyen.</p> <p>VI/4. Törökülés egymásnak háttal a pad két oldalán. Babzsák-átadás páros karral, fej felett társnak, majd karleengedés mélytartásba. Szerepcserével is.</p> <p>Tartásjavító gyakorlatok labdával:</p> <p>VI/5. Törökülés egymásnak háttal, a pad két oldalán, a talajon. Labdaátadás páros karral, fej felett a társnak, majd karleengedés mélytartásba. Szerepcserével is.</p> <p>VI/6. Hasonfekvés egymással szemben, fejtetők között labda. Gurulás hanyattfekvésbe, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>VII. Nyújtóhatású gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>VII/1. „Mackójárás”. Járás előre, babzsák fogással magastartásban. Minden lépésre törzshajlítás.</p> <p>VII/2. Terpezállás, törzshajlítás előre. Talajérintés babzsákkal, emelkedés kiinduló helyzetbe. Folyamatosan, nyújtott lábbal.</p> <p>Nyújtóhatású gyakorlatok labdával:</p> <p>VII/3. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás. Labda bal kézben, labdaérintés jobb lábbal, csípő- és törzsfordítással. Tartáscsere.</p> <p>VII/4. Ugyanez hasonfekvésben.</p>	<p>A tanulók tudják és értsek, hogy miért fontos az erőfejlesztések után az izomzat lazítása, nyújtása.</p>	<p>Már ebben a korban is igen fontos a nyújtó-lazító hatású gyakorlatok alkalmazása nemcsak az erőfejlesztő gyakorlatok után, hanem a bemelegítés és a levezetés fázisában is.</p>
--	---	--

<p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>Játékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - érintőfogó - farkas-bárány - tűz-víz-repülő - sorverseny - fogó több fogóval <p>Rajtversenyek különböző testhelyzetből (pl.: hason fekvésből, hanyatt fekvésből, guggolásból, ülésből stb.)</p> <p>Járás, átmenet futásba, majd rövid sprint, újra futás, majd futásból járásba.</p> <p style="text-align: center;">Az állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tartós futással, - játékos formában - iram és irányváltással, - végtelenített akadálypályán <p style="text-align: center;">Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>Tornabottal a következő gyakorlatok elsajátítása, begyakorlása:</p> <p>30/A. Ölből helyből felvétel dobás nélkül:</p> <p>Rajthelyzet: Enyhe terpeszállás, lábfej kifelé néz, a tornabot vállszélességű fogással mélytartásban, tenyér hátrafelé néz, kar nyújtva, törzs egyenes, vállak hátrahúzva.</p> <p>Leengedés: Kifelé néző térdrel térdhajlítás után a tornabot térdre való helyezése. A váll marad hátrahúzva, a törzs marad feszes, de enyhén előredől.</p> <p>Húzás: Mellkas emelése és térdnyújtás közben a tornabotot a combon húzzuk.</p> <p>Robbantás: Folyamatos húzás felfelé néző könyökkel testközélen, a kar izmainak, illetve a csuklyásizom</p>	<p>Az ütközések elkerülése a fogójátékokban és a futás feladatokban, térdnyerés a fogóval szemben</p> <p>A korosztálynak a megfelelő állóképességi erő fejlesztésével, valamint a koordinációs képességek kellő ütemű fejlesztése során, a gyors erőnek is fejlődnie kell.</p> <p>Elvárható a távok terjedelmének növelése.</p> <p>A gyakorlatot kellő dinamikával és határozottsággal végezzék.</p> <p>A rajthelyzet feszes és helyes tartású legyen.</p>	<p>A képzés ezen szakaszában a súlyemelés mozgásanyagára rávezető gyakorlatok, elsajátítása a cél, ami mozgáskoordináció fejlesztést is szolgálja.</p>
---	--	--

<p>bevonásával, közben kiállás lábújhegyre. Alátámasztás: Ugrás hajlított terpeszállásba, miközben a könyök aláfordításával a tornabot mellkasra lendül, törzs enyhén előredől. Összeállítás: Térd és törzsnyújtással felegyenesedés, majd összeállítás kis terpeszállásba</p> <p>54/A. Guggolás szakító tartással</p> <p>Rajthelyzet: A tornabotot széles fogással, nyújtott karral magastartásban tartjuk, a csukló hátrahajlik. Beülés: Teletalpon ereszkedés guggolásba (sarok végig a földön, kar mindvégig feszesen nyújtva), 2 másodperc elteltével emelkedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>10/A. Szakítás ölből helyből dobás nélkül:</p> <p>Rajthelyzet: Kis terpeszállás, lábfej enyhén kifelé néz, tornabot széles fogással mélytartásban, tenyér hátrafelé néz, kar nyújtva, törzs egyenes, vállak hátrahúzva. Leengedés: Kifelé néző térdrel térdhajlítás után a tornabot térdre való helyezése. A váll marad hátrahúzva, a törzs marad feszes, de enyhén előredől. Húzás: Mellkas emelése és térdnyújtás közben a tornabotot a combon húzzuk. Robbantás: Folyamatos húzás felfelé néző könyökkel testközelben a kar izmainak, és a csuklyás izom bevonásával közben kiállás lábújhegyre. Alátámasztás: A folyamatos húzás közben a tornabot fej fölé lendül, ugrás hajlított terpeszállásba, a törzs enyhén előredől. Összeállítás: Térd és törzsnyújtással felegyenesedés, majd összeállítás kis terpeszállásba.</p>	<p>Alátámasztáskor a könyök gyorsan forduljon alá, miközben a tornabot vállra lendül és a lábak gyors rogyasztásba érkeznek.</p> <p>A karok végig nyújtva legyenek, a talpak ne mozduljanak el. Arc előre néz, törzs feszes, térdek maximálisan hajlanak.</p> <p>A gyakorlatot kellő dinamikával és gyorsasággal végezzék.</p> <p>A rajthelyzet feszes és helyes tartású legyen.</p> <p>Az alátámasztás gyors kivitelezésben történjen: térdek hajlítva, karok kinyújtva. Érkezés enyhe terpeszállásba, teletalpra.</p>	
--	---	--

<p>55. Guggolás mellről:</p> <p>Rajthelyzet: A tornabotot vállszélességben fogjuk, könyök aláfordításával mellkasra helyezzük, tenyér felfelé néz, terpeszállás csípő szélességben.</p> <p>Beülés: Ereszkedés teletalpon (sarkak végig a talajon maradnak) minél mélyebb guggolásba, közepesen gyors, fokozatosan lassuló ritmusban. A törzs feszes és enyhén előredől. A könyök sem a térdet sem a combot nem érintheti.</p> <p>Felállás: Térd és törzsnyújtással emelkedés kiinduló helyzetbe.</p> <p style="text-align: center;">Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15-20 méter átúszása lábletétel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző labdajátékok <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kirándulás a természetben - télen szánkózás, korcsolyázás <p>Atlétika:</p> <p>Futás: sajátítsák el a futómozgás változatait:</p> <ul style="list-style-type: none"> - iram és irányváltoztatással - tárgykerüléssel - akadályok felett, között, - cikk-cakkban <p>Ugrások: Ugrókészség fejlesztése az ugrás hosszától függően. Az elugrás irányának változtatása.</p> <p>Dobások:</p> <p>Dobókészség kialakítása: egykezes felsődobás.</p> <p>Dobókészség fejlesztése: dobás különböző súlyú labdával.</p> <p>Távolba dobások, illetve célbadobás 5 méterről.</p>	<p>Törzs feszes, térdék maximálisan hajlanak, arc előre néz, könyök sem a térdet sem a combot nem érintheti. Talp nem mozdul el a talajról.</p> <p>Heti 2 órában a gyorsúszás elsajátítása.</p> <p>Labdarúgás minipályán kiskapuval, minikosárlabda, zsinórlabda.</p> <p>20-30 méteren gyors, lendületes futás. Helyből távolugrás. Egykezes és páros dobások előre és hátra. Szökdelések, ugrások megfelelő ritmusban.</p> <p>A tanítás, tanulás során használt szerek nevének ismerete: svédsekreány, zsámoly stb. Biztonságos átugrás alacsony akadályok felett.</p> <p>Figyelem összpontosítása a célbadobásnál.</p>	
--	--	--

Cél:

- A súlyemelés sportág megszerettetése
- Sportorvosi alkalmasság megszerzése
- A rendszeres edzések utáni igény kialakítása
- A képességfejlesztés területén előtérbe kerül a súlyemelés mozgásanyaga
- A verseny gyakorlatok (10 éves kortól el lehet kezdeni az oktatását a kölyök II korosztálynál vázoltak alapján, de csak speciális esetekben javasolt) kivitelezése, minimális ellenállású rúddal
- A siker és a kudarc sportszerű elviselése a játékban és az edzéseken
- Házi „minimum vizsgákon” a tanult technikák bemutatása
- Ismerjék motorikus képességük szintjét
- A relaxációs eljárások megismerése

A kondicionális képességek terén játékos fejlesztési cél legyen:

- a mozdulat gyorsasága,
- a rávezető technikák tökéletes végrehajtása
- aerob állóképességben megfelelő szint elérése
- a gyorsaság fejlesztése

A koordinációs képességek terén játékos fejlesztési cél legyen:

- hajlékonyság, lazaság fejlesztése
- labdajátékok gyakorlása
- rendszeres és mozgásanyagban gazdag sorversenyek
- atlétika és más küzdősportok gyakorlása
- úszás

Az értékes személyiségvonások (kognitív és emocionális-affektív képességek) fejlesztése:

- a félelem leküzdése
- a szabályok betartása
- életkornak megfelelő tudatos öszpontosítás
- nehézségek leküzdése
- a természet szeretete
- környezet kímélő magatartás

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p style="text-align: center;">Általános képzés</p> <p>A rendgyakorlatoknál az egyöntetű végrehajtás fokozatos kialakítása, az utasítások késlekedés nélküli végrehajtása.</p> <p>Az alapvető gimnasztikai alapformák pontos végrehajtása.</p> <p>A tanult gimnasztikai gyakorlatokból összeállított mozgások pontos és folyamatos végzése, a ritmus és a mozgás összhangjának megteremtése, mászás rúdon vagy kötélén.</p> <p>Testtömegük megtartása támaszban és függésben</p> <p>Súlyemelő versenyek látogatása.</p> <p>Egyesületek látogatása, az ott folyó edzések megfigyelése.</p> <p>Látogatás az utánpótlás, és felnőtt válogatottnál.</p>	<p>Ismerjék a szervezési szakkifejezéseket: igazodás, takarás, oszolja, nyitódás, ütemtartás, szakadozás stb.</p> <p>Vállaljanak tervezési feladatokat!</p> <p>A legalapvetőbb mozgásformákból összeállított szabadgyakorlatokat folyamatosan és pontosan tudják végrehajtani! (Az egyszerű láb, nyak, kar- és váll, has, hát, törzs egyensúlyozó és ügyességi, nehéz lábgyakorlatok pontos végrehajtása.)</p> <p>Mutassanak érdeklődést a látottak után, élményeiket közösen beszéljék meg edzőjükkel.</p>	<p>A testnevelés órán és edzésen a megkívánt szokásrendet be kell tartani!</p>
<p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>I. Combizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>I/1. Galoppszökdelés babzsák-átadással a test előtt, és lendítéssel oldalsó középtartásba. Mindkét irányba.</p> <p>I/2. Terpesz-zár szökdelés. Záráskor babzsák-átadással a test előtt, terpesznél karlendítéssel oldalsó középtartásba.</p> <p>I/3. Guggolás fejtetőn babzsákkal teletalpon, karok csípőn. Folyamatosan.</p> <p>I/4. Guggolótámasz jobb kézben babzsákkal. Kilépés jobbra terpeszállásba, törzsdöntéssel és karlendítéssel oldalsó középtartás. Vissza a kiinduló helyzetbe. Babzsák-átadás után ellenkezőleg is.</p> <p>I/5. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva. Ugrás guggolótámaszba, majd vissza. Folyamatosan.</p>	<p>Elvárható, hogy folyamatosan növekedjen a gyakorlatok terjedelme.</p> <p>A tanulók tudjanak 4-16 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokat folyamatosan végrehajtani.</p> <p>Elvárható a gyakorlatok megfelelő szintű végrehajtása és ismétlés számának növelése.</p>	<p>Az előző korosztálynál megkezdett erősítést indokolt tovább végezni, mivel így tudjuk kiemelten biztosítani a törzs izmainak, ízületeinek megfelelő felkészítését a sportág-specifikus edzésekhez.</p>

<p>I/6. „Vasalódeszka”. Terpesztérdelés babzsákfogással mélytartásban . Dőlés hátra egyenes testtel, babzsák-emeléssel mellső középtartásba, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>I/7. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás, felhúzott térdek között labda. labdaszorítással váltott alszáremelgetés.</p> <p>I/8. „Kenguruugrás” előre, mellső középtartásban fogott labda lendítésével.</p> <p>I/9. „Békaügetés” előre, bokák közé szorított labdával.</p> <p>I/10. Egymással szemben, a pad két oldalán alapállás, egyik gyereknél labda. Miközben páros lábal felugrik a padra, kétkezes mellső átadással társának dobja a labdát, majd visszaugrik. Szerepcserével folyamatosan.</p> <p>I/11. Alapállás egymásnak szemben kézfogással. Homlokok közt labda, ereszkedés guggolásba, majd felállás labdát szorítva.</p> <p>I/12. Előző gyakorlat egymásnak háttal állva, hát közé szorított labdával.</p> <p>II. Hasizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>II/1. Hajlított ülés, támasz a test mögött, lábak hashoz húzva, babzsák a térdek között. Térdleengedés jobbra, majd balra, folyamatosan. Lábfejek végig a levegőben.</p> <p>II/2. Hajlított ülés, talpak a levegőben. Babzsák adogatás a térdek alatt egyik kézből a másikba, majd a térdek felett vissza. Folyamatosan.</p> <p>II/3. Hanyattfekvés. Magastartásban babzsákfogás. Váltott térdfelhúzás, karral a térdet folyamatosan öelve.</p> <p>II/4. Hanyattfekvés. Mellső középtartásban babzsákfogás. Váltott nyújtott lábemelés babzsákhoz.</p>	<p>A gyakorlatok terjedelme, időtartama és ismétlésszáma folyamatosan emelkedjen. Haladja meg a Kölyök IV. korcsoportét.</p>	<p>Az utánzó feladatokkal a monoton fejlesztéseket színesíthetjük.</p> <p>A páros gyakorlatok változatosabb és színesebb foglalkozásokat tesznek lehetővé.</p>
--	--	--

<p>Hasizmot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>II/5. Hanyattfekvés, magastartás, labda a bokák között. Labdaemelés hajlított térddel függőlegesig, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>II/6. Hanyattfekvés, labda térd közt, térdemelés és leengedés folyamatosan. Lábfej visszafeszítve, sarok nem érinti a talajt.</p> <p>II/7. Egymással szemben egyik gyerek terpeszülésben, másik hanyattfekvésben, magastartásban labdát fogva. Felülés után labdadobás fej fölül társnak. Szerepcserevel is.</p> <p>III. Hátizmot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>III/1. Hasonfekvés. Magastartásban babzsákfogás. Babzsák-húzás tarkóra, majd vissza kiinduló helyzetbe. Homlok végig a talajon marad.</p> <p>III/2. Hasonfekvés. Magastartásban babzsákfogás. Törzsemelés közben babzsák-csúsztatás mellhez, majd vissza a kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/3. Hasonfekvés. Tarkótartás babzsákkal. Törzsemelés, majd leengedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/4. Hasonfekvés, magastartásban babzsákfogás. Törzsemelés, majd boxolás a babzsákkal páros karral.</p> <p>III/5. Hasonfekvés, magastartásban babzsákfogás Emelt törzssel babzsák feldobás és elkapás a levegőben.</p> <p>III/6. Hasonfekvés a pad két oldalán. Törzsemelés után babzsákátadás a pad felett, majd visszaadás a pad alatt. Egy babzsákkal, mindvégig emelt könyökkel.</p> <p>Hátizmot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>III/7. Hasonfekvés, tarkótartás labdával. Törzsemelés, majd leengedés kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/8. Hasonfekvés, magastartásban</p>		
---	--	--

<p>labdafogás. Törzsemelés és labdaejtés a talajra. Elkapás után vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>III/9. Hasonfekvés egymással szemben. Mellheztartás, mindkét kézben labda. karnyújtással magastartásban labda összeütés.</p> <p>III/10. Hasonfekvés egymással szemben, egyik gyereknél labda mellheztartásban. Enyhe törzsemeléssel labdagurítás folyamatosan oda-vissza. Emelt könyökkel.</p> <p>III/11. Hasonfekvés egymással szemben. Emelt törzssel folyamatos labda átdobás pad felett. Fej fölül dobva a labdát.</p> <p>IV. Talpboltozatot erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>IV/1. „Sánta róka”. Ugrás előre, emelt lábbal babzsákot karmolva.</p> <p>IV/2. Egymással szemben hajlított ülés, támasz a test mögött. Babzsák-átadás társnak lábbal a levegőben.</p> <p>IV/3. Előző gyakorlat pad felett átadással.</p> <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>IV/4. Hajlított ülés, támasz a talajon. Felhúzott, szétnyitott térdek, labda a bekarmolt talpak között. Labdaszorítás, majd lazítás.</p> <p>IV/5. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás. Térdek felhúzva labda a talpak alatt. Labdagurítás előre lábnyújtással, lábfej pipál, majd visszahúzás spiccel.</p> <p>IV/6. Hajlított ülés egymással szemben a pad két oldalán, támasz a test mögött. Egyik gyerek lábbal felteszi a labdát a padra, társa lábbal leveszi, majd szerepcsere.</p>		
--	--	--

<p>V. A vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>V/1. Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás. Babzsák a tarkón.</p> <p>V/2. Fekvőtámasz kézzel a babzsákon támaszkodva. Csípőfeltolás „alagútba”, majd leengedés. Folyamatosan.</p> <p>V/3. Fekvőtámasz, egyik kézzel a babzsákon támaszkodva. Babzsák-emeléssel fordulás oldalsó fekvőtámaszba, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p>A vállöv és a kar izmait erősítő gyakorlatok labdával:</p> <p>V/4. Térdelő támasz egymással szemben. Labdagurítás társnak, váltott kézzel.</p> <p>V/5. Mellső fekvőtámasz, egymással szemben. Labdagurítás társnak, váltott kézzel.</p> <p>VI. Tartásjavító gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>VI/1. Hátsó fekvőtámasz, kézzel a babzsákon támaszkodva. Ugrás terpeszbe, majd vissza kiinduló helyzetbe. Folyamatosan.</p> <p>VI/2. „Sétáló kisasztal”. Hátsó fekvőtámasz, babzsák a hason. Kézzel séta előre a sarokig, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p> <p>VI/3. Térdelőtámasz, ellentétes kar és láb emelés.</p> <p>VI/4. Terpesz térdelőtámasz. Törzsfordítás jobbra babzsák-emeléssel oldalsó középtartásba, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkező karral is. Tekintet a babzsákon.</p> <p>VI/5. Hasonfekvés egymással szemben, magastartásban babzsákfogás. Nyújtott testtel gurulás a test hossz tengelye körül.</p>		
--	--	--

<p>Tartásjavító gyakorlatok labdával:</p> <p>VI/6. Terpeszállás háttal egymásnak. Labdaátadás a fej felett magastartásban, majd törzshajlítással a terpesztett lábak között vissza.</p> <p>VI/7. Egymás mellett hasonfekvés. Egyik gyereknél magastartásban labda. Egymás felé törzshajlítással labdaátadás, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p>VII. Nyújtóhatású gyakorlatok babzsákkal:</p> <p>VII/1. Terpeszállás, jobb kézzel magastartásban babzsákfogás, bal kéz csípőn. Törzshajlítás balra jobb térd hajlítással, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p>VII/2. Terpeszülés, magastartásban babzsákfogás. Törzshajlítás a jobb bokához, majd vissza kiinduló helyzetbe, ellenkezőleg is.</p> <p>VII/3. Terpeszállás, babzsákfogás hátsó rézsútós mélytartásban. Törzshajlítás előre karhúzással, majd vissza.</p> <p>Nyújtóhatású gyakorlatok labdával:</p> <p>VII/4. Egymás mellett hasonfekvés. Egyik gyereknél magastartásban labda. Egymás felé törzshajlítással labdaátadás, majd vissza kiinduló helyzetbe. Ellenkezőleg is.</p> <p>VII/5. Magastartás, labda a kézben, Lábujjhegyen helyben járás, test fölfelé feszül, vállak ellentétesen föl-le mozognak.</p> <p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>Rajtolás jelre.</p> <p>Ugrások változatos formában, megfelelő szabályozottsággal végrehajtva.</p>		
--	--	--

<p>Futógyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Változatos feladatok végzése futás közben, - gyorsfutás, szlalomfutás, - fokozó futás. <p>Reakció- és a cselekvésgyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rajtversenyek, - indulások különböző testhelyzetből (állórajt és guggolórajt) - különböző játékok pl. „félperces fogó”, „páros fogó” stb. <p style="text-align: center;">Az állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tartós futással, - játékos formában - iram és irányváltással, - végtelenített akadálypályán <p style="text-align: center;">A súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>A Kölyök IV. korosztályban már megismert rávezető súlyemelő mozgásanyag begyakorlása után a Kölyök III. korcsoport számára az alábbi gyakorlatok elsajátítása a cél:</p> <p>39. Kilökés helyből (állványból): A lökő erő fejlesztésére irányuló gyorsasági erőgyakorlatként a többi korcsoportnál is gyakran használt speciális mozgásforma. Ebben a korosztályban megfelelő technikai alapot (könyöktartás, rogyasztás, kiállítás, ritmus) nyújt az ollózva kilökés elsajátításához, ezért rávezető gyakorlatként alkalmazzuk az oktatás során.</p> <p>38. Kilökés ollózva (állványból): Ebben a korban e gyakorlat, - mint a lökés versenygyakorlatának egy része - elsajátítása alapvető fontosságú, emellett a láb lökő erejét fejleszti.</p>	<p>Változó feltételeknek megfelelően tudja szabályozni járását, futását.</p> <p>Járas közben pontosan, fegyelmezetten hajtja végre a különböző feladatokat.</p> <p>Futásban jellemezze tevékenységüket az optimális megoldásra törekvés.</p> <p>Tudjanak egyenletes iramban 8-12 percig futni.</p> <p>30-60 méteren éri el a maximális futógyorsaságukat.</p> <p>Tudjanak 12-15 percig tartó folyamatos futómozgással haladni.</p> <p>14-18 percig futómozgást tartalmazó játékokban részt tudjanak venni.</p> <p>Mind a helyből, mind az ollózva történő végrehajtásnál:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tanuljanak meg helyes könyöktartást alkalmazni - ismerjék a helyes levegőcsere technikáját - a rogyasztás megfelelő mértékű és ritmusú legyen - a karok egyenlően és teljesen nyúljanak ki fej fölött - kerüljék a gyakorlatok nyomással történő befejezését - a visszaállás megkezdése előtt fej fölött rögzítsék a súlyt 	<p>Mivel a kilökések végrehajtása tornabottal történik, nem szükséges az állvány.</p> <p>Természetesen az anatómiai sajátosságok figyelembevételével.</p>
---	---	---

<p>30. Ölből felvétel helyből dobással:</p> <p>Ritmusgyakorlatként, illetve a húzás magasságának érzékeltetésére, a magas alátámasztás gyors kivitelezésének elsajátítására alkalmazható mozgásforma. A Kölyök IV. korosztályban már megtanult változattól a dobás bekapcsolásában különbözik.</p> <p>31. Helyből felvétel, helyből kilökéssel:</p> <p>A beülve felvételt előkészítő, rávezető gyakorlatként alkalmazzuk, fejleszti a keskenyfogással történő húzás erejét, a magas alátámasztás gyors kivitelezésének elsajátításában segít.</p> <p>35. Ölből felvétel beülve dobással:</p> <p>Ritmusgyakorlat, amely a dobás helyes technikai kivitelezésének megtanulására, finomítására, illetve a dobást és a húzást követő beülés begyakorlásához is megfelelő mozgásforma.</p> <p>10. Szakítás ölből helyből:</p> <p>Ritmusgyakorlatként, illetve a húzás magasságának érzékeltetésére, a magas alátámasztás gyors kivitelezésének elsajátítására alkalmazható mozgásforma. Mindezek mellett a húzóerő fejlesztésére is kiválóan alkalmas. A KIV. korosztályban már megtanult változattól a dobás bekapcsolásával nehezedik.</p> <p>11. Szakítás helyből:</p> <p>A szakítás elsajátításához rávezető gyakorlatként végezhető a mozgástanulás kezdeti szakaszában. A későbbiekben a húzóerő fejlesztéséhez alkalmazható. A magas alátámasztás begyakorlásában segít.</p>	<p>Anatómiai adottságtól függően a comb felső harmadában, illetve a csípőn tudjanak dobást végrehajtani!</p> <p>Tudjanak a már megismert különböző kilökési típusokat és a felvételi formákat összekapcsolva teljes (felvétel + kilökés) gyakorlatokat végrehajtani!</p> <p>A felvételeket úgy hajtsák végre, hogy a könyök ne maradjon le, beüléskor se a combot, sem a térdet ne érintse! Lendület segítségével, „rugóból” próbáljanak meg felállni!</p> <p>A fogásszélesség megválasztásakor ügyeljenek arra, hogy a súlyzó nyújtott kartartás állapotában a csípőn lévő dobáspont vonalában legyen.</p> <p>Ismerjék az elemelés helyes módját, ne rántásszerűen, hirtelen kezdjék meg a gyakorlatot! Egyenes háttal, nyújtott karral, teletalpról indítsák a mozgást!</p>	
--	---	--

<p>15. Szakítás ölből beülve:</p> <p>A dobás helyes technikai kivitelezésének megtanulására, finomítására szolgáló ritmusgyakorlat, illetve a beülés begyakorlásához is megfelelő mozgásforma. A gyorsaságon túl a mozdulatgyorsaságot is fejleszti.</p> <p>54. Guggolás nyakból: A láb tólóerejének fejlesztésére irányuló gyakorlat, amely a helyes mozgásritmus kialakításában is részt vesz. Elsősorban a négyfejű combizom és a nagy farizom munkáját igényli, a törzsfeszítő izmok a végrehajtás tartama alatt statikusan tartanak.</p> <p style="text-align: center;">Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15-20 méter átúszása lábletétel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző labdajátékok („pókfoci”, „fejelő verseny”, „zsámoly labda” stb.) <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az évszaknak megfelelő mozgás (játék) űzése a szabadban, pl.: ugróiskola, számháború, szánkó húzó-toló verseny stb. 	<p>Tudjanak víz alatt 5-10 mp-ig tartózkodni, mély vízbe lemerülni.</p> <p>Ismerjék:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a vízbeugrásokat (talpas, fejes) - a vízi játékokat <p>Tudjanak tartósan úszni 2 úszás nemben!</p> <p>Alakuljon ki a számukra legmegfelelőbb labdafogás, elkapás, birtoklás feladat helyzetben, játék közben. Tudjanak önállóan játszani a tanult játékok felhasználásával!</p> <p>Viseljék el az időjárás kellemetlen hatásait, felkészülten jelenjenek meg a szabadtéri foglalkozásokon (ruházat, felszerelés)!</p>	
--	---	--

<p>Atlétika:</p> <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folyamatos sorozatugrások - Futás közben végzett ugrások, szökdelések gördülékeny összekapcsolása. - Biztonságos talajra érkezés az ugrásoknál. - Erőteljes, felfelé történő elugrás a nagy ívű ugrásoknál. <p>Dobások:</p> <p>A dobás távolságától és a szer súlyától függően a dobások erejének szabályozása. Dobásoknál haladás közben a figyelem célpontra irányítása.</p> <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Ismerjék meg és kíséreljék meg a következő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bakugrás társon át - Gurulóátfordulások - Fejállási kísérletek, híd, mellső mérleg állás - Oldalt harántspárga - Kézállás bordásfalnál, cigánykerék, - „Kismacska” ugrás - Húzódzkodás gyűrűn, lefüggés stb. 	<p>Legyenek képesek szökdelést végezni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - páros és egy lábon, - továbbá és negyed-, és fél fordulattal, - ugrálókötéllel. <p>Legyenek képesek ugrásgyakorlatot végrehajtani:</p> <ul style="list-style-type: none"> - futás közben felugrással jelekre, - futó-, ugrógyakorlatot akadálypályán. <p>Tudjanak távolba ugrani nekifutással 60 cm-es elugrósávból.</p> <p>Tudjon ugródeszkáról páros lábbal szabályosan elugrani.</p> <p>Távolba dobás helyes technikával. Célba dobás állásból, járásból, futásból, vízszintesen és függőlegesen elhelyezett tárgyra.</p> <p>A tanulók törekedjenek a feladat pontos végrehajtására, saját teljesítményük javítására!</p> <p>Alakuljon ki a térbeli tájékozódás képessége a fordított testhelyzetben is!</p> <p>A tanított mozgásformák eredményes elsajátítása a gyakorlatban, majd önmagukhoz képest fejlődés a kivitelezésben.</p>	
--	--	--

Évfolyam: 5-6. osztály óraszám: 5-7	Korosztály: Kölyök II. 11-12 év
-------------------------------------	---------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> - A Kölyök II. korosztály versenyrendszerében való részvétel, minimum négy alkalommal - A sportág versenyszabályainak megismerése - A győzni akarás, a versenyzés igényének kialakítása, ennek előtérbe helyezése - A súlyemelés sportág versenygyakorlatainak és ezek speciális erőfejlesztő gyakorlatainak ismerete, igényes végrehajtása - Kiegészítő mozgások (úszás, torna, atlétika, sportjátékok) aktív végzése - A biológiai érettséget figyelembe véve az erő fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Általános képzés		
A versenyek előtt edzésen, gyakorlatban sajátítsák el a szabályokat.	A társak gyakorlatainak értékelése, a hibák felismerése.	
Házi verseny(ek) szervezése.	A házi versenyen eredményesen szerepeljen, feleljen meg a korosztállyal szemben támasztott minimális elvárásnak, az eredménye minimum 70 pont legyen.	
A sikeres házi verseny után, vegyenek részt a korosztály hivatalos versenyein.	Bátran, és határozottan versenyezzenek, viseljék el ha nem az élen végeznek, örüljenek teljesítményük javulásának.	
A rendgyakorlatoknál a kijelölt hely késlekedés nélküli megtalálása, az együttes mozgások vezényszavakhoz igazodó, pontos végrehajtása.	Ismerjék az alaki formaságokat, értsék és hajtsák végre az elrendelt rendgyakorlatokat!	
A gimnasztikai gyakorlatok ismerete és azok utasítás szerinti megfelelő végzése.	Tudjanak 6-8 gyakorlatot (négyütemű) önállóan összeállítani és bemutatni!	
Koordinációs képességek (térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés) fejlesztése.	Legyenek képesek 13-16 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni!	
Általános és sokoldalú képességfejlesztés pl.: kéziszer gyakorlatokkal a szimmetrikus terhelés biztosítása, a különféle támaszgyakorlatok előkészítése.		Kiemelten fontos feladat, az aerob kapacitás növelése, mivel a későbbi eredményességet döntően befolyásolja a keringés és a szív munkabíró-képessége.

<p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlat: - Felugrás zsámolyra, érkezés guggolásba, majd leugrás, érkezés guggolásba.</p> <p>Hasizmot erősítő gyakorlat: - Felülések, hasprések</p> <p>Hátizmot erősítő gyakorlat: - Törzsdöntés svédsekreányen</p> <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlat: - Szökdelések - Járás lábujjhegyen és sarkon</p> <p>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat: - kötélmászás, rúdászás</p> <p>Tartásjavító gyakorlat: - Függések (hátsó, mellső)</p> <p>Nyújtóhatású gyakorlat: - Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására.</p>	<p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>3-szor 2 percig folyamatosan.</p> <p>2-5 teljesítés</p> <p>3-szor 15 mp-ig kitarva folyamatosan.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportra és ízületet érintve.</p>	<p>Súlyemelés sportágban az eredményesség egyik legfontosabb feltétele az izomzat megfelelő hipertrófiája, ennek eléréséhez kifejezetten fontos a törzs izmainak más irányú (nem csak súlyzós) fejlesztése.</p>
<p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30-60 méter sprint.</p> <p>10 méteres távon versenyszerű haladászökdelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p>Sorversenyek, ahol rövid távon gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok stb. szerepelnek.</p>	<p>Ezekon a távokon 4-6 ismétléssel, 2 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p>	<p>Igen fontos a meglévő képességszint további folyamatos fejlesztése, értékelés minden esetben a tanuló saját képességeihez mérten.</p>

<p style="text-align: center;">Az állóképesség fejlesztése</p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tartós futással, pályán vagy terepen - játékos formában, futó váltó versenyek - iram és irányváltással, például terepen akadályokkal - végtelenített akadálypályán, például zsámolyon átugrás, stb. <p style="text-align: center;">Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>A megelőző 2 korosztályban elsajátított mozgásanyag folyamatos alkalmazásán és a versenyzés megkezdésére való felkészülésen túl az alábbi gyakorlatok megtanulása a cél:</p> <p>16. Szakítás tarkóról beülve:</p> <p>A beülés helyes technikájának elsajátítását szolgáló ritmusgyakorlat. A súly megtartása közben, a rögzítésénél működő izmokat – a törzsfeszítőket, a vállöv izmait és a háromfejű karfeszítőket – fejleszti elsősorban.</p> <p>1. Szakítás beülve:</p> <p>A szakítás versenygyakorlatának elsajátítása ebben a korban fejeződik be, a korábbi években elsajátított rávezető mozgásokra támaszkodva.</p> <p>3. Lökés beülve:</p> <p>A lökés versenygyakorlatának megtanulásakor szintén a korábban már elsajátított mozgásokra hagyatkoznak, és ebben a korban fejeződik be és válik véglegessé a lökés technikája. Az ollózáva kilökés már teljes mértékben begyakorolt és rögzült. A földről beülve felvétel technikájának oktatása, és a két rész (felvétel + kilökés) összekapcsolása szükséges.</p>	<p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással.</p> <p>A madárfogáson túl ismerjék és alkalmazzák a horogfogás technikáját!</p> <p>Ismerjék és értsék a versenyszabályokat!</p> <p>A beülést igyekezzenek helyes ritmusban, teljes mélységig végrehajtani!</p> <p>Törekedjenek a helyes végrehajtásra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az elemelés ne rántásszerű legyen, - a húzást egész talpról indítsák, - egyenes karral és háttal indítsák a mozgást, - húzás közben ne ugorjanak hátra, - a rúd ne álljon meg a végrehajtás során - lökésnél a beülés során kerüljék el a könyökkel való comb, illetve térd érintést, - tartózkodjanak a gyakorlat nyomással történő befejezésétől. 	<p>A Kölyök II-es korcsoportban megkezdődik a versenyzés, speciális formában: a verseny során nem a felemelt súly nagysága hanem a technikai kivitelezés minősége alapján rangsorolják a versenyzőket. A három versenybíró 0-tól 5 pontig értékeli a gyakorlatokat, így egy gyakorlatra max.15 pont kapható. Tehát minden versenyző a három szakító és három lökő gyakorlatával legfeljebb 45+45=90 pontot szerezhethet.</p>
--	---	--

<p>53. Nyomás fekve:</p> <p>A kar és a vállöv fejlesztésére irányuló gyakorlat. A szakítás megfelelő alátámasztását segíti elő, a háromfejű karfeszítő, a nagy mellizom és a deltaizom munkáján keresztül.</p> <p>58.Csukjásizom erősítés:</p> <p>A csukjásizom dinamikus fejlesztése.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gyerekek úszástudásának továbbfejlesztése segédeszközök felhasználásával. - Két úszásnem technikájának elsajátítása. - 25-30 méter átúszása lábletétel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - különböző labdajátékok („pókfoci”, „fejelő verseny”, „zsámoly labda” stb.) <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az évszaknak megfelelő mozgás (játék) üzése a szabadban, pl.: ugróiskola, számháború, szánkó húzó-toló verseny stb. <p>Atlétika:</p> <p>Iramfutásnál fokozatosan érjük el a 300-350 méteres távot.</p> <p>Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Folyamatos sorozatugrások - Futás közben végzett ugrások, szökdelések gördülékeny összekapcsolása. - Biztonságos talajra érkezés az ugrásoknál. 	<p>A gyakorlatot mindig kövesse nyújtás!</p> <p>A teljesítmény növelése.</p> <p>Az úszás technikájának csiszolása.</p> <p>Az atlétikai szabályok ismerete pl. rajthelyzetek.</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Elvárható a mozdulat, mozgásügyesség fejlődése.</p>	<p>Fontos az atlétikai feladatok változó feltételek közötti végrehajtásával a sokoldalúság fokozása!</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Erőteljes, felfelé történő elugrás a nagy ívű ugrásoknál. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A dobás távolságától és a szer súlyától függően a dobások erejének szabályozása. - Dobásoknál haladás közben a figyelem célpontra irányítása. - 2-3 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. - Kislabdahajítás. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Ismerjék meg és kíséreljék meg a következő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bakugrás társon át - Gurulóátfordulások - Fejállási kísérletek, híd, mellső mérleg állás - Oldalt harántspárga - Kézállás bordásfalnál, cigánykerék, - „Kismacska” ugrás - Húzódzkodás gyűrűn, lefüggés stb 	<p>Lendületes és törésmentes legyen a végrehajtás.</p> <p>Javuljon a gyakorlatok végrehajtásának technikája.</p> <p>A helyes technikai kivitelezés mellett, elvárható a dinamikus törésmentes végrehajtás.</p> <p>A torna jellegű feladatok végzésénél legyenek tudatában, hogy a koordinációs képességeik fejlődnek, ennek hatására a súlyemelés mozgás gyakorlatainak fejlődése fokozódik.</p>	
---	--	--

Évfolyam: 7-8. osztály, óraszám: 7-9	Korosztály: Kölyök I. 13-14 év
--------------------------------------	--------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> - A terhelés folyamatos növelésének (intenzitás, terjedelem, időtartam, ismétlésszám) elviselése - A kondicionális képességek fokozódó fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve - A maximális erő fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve - Önállóan, edzésterv szerinti edzőmunka elvégzése - Az edzés előtti bemelegítés, valamint az edzés utáni nyújtás, lazítás igényes és tudatos végrehajtása - Aerob jellegű (nem súlyzós) edzések minimum 30 %-ban szerepeljenek egy felkészülésben - Egy évben 4-6 versenyen való részvétel - Az egyéni alkatnak megfelelő dinamikus sztereotípiák rögzítése a technikában - Koordinációs képességek magas szintű fejlesztése - Motorikus cselekvési biztonság - Relaxációs eljárások önálló alkalmazása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<u>Általános képzés</u>		
Alakzatváltások, fejlődések, szakadozások, menetközben történő végzése.	Ismerje az alaki formaságokat elrendelő vezényszavak végrehajtásával kapcsolatos mozgást, azt vonakodás nélkül, komolyan teljesítse. A rendgyakorlatok pontos és egyöntetű végrehajtása.	
Felnőtt versenyek és válogatott edzések látogatása. Versenyeken technikai feladatok végzése (lapozás, eredményjelző tábla vezetése stb.)	Hasznosítható ismeretszerzés a játékok és versenyek szervezésében, lebonyolításában.	
A testtartási rendellenességek megelőzését, a bemelegítést, a sokoldalú előkészítést szolgáló gyakorlatok végzése.	Tudjanak a társaknak levezényelni 4-5 gyakorlategyet az edzések előtti bemelegítésnél.	
Legalább 3-4 elemből álló, összetett gyakorlat bemutatása.	Ismerjék az összekötő elemek szerepét, tudják alkalmazni azokat!	
A megtanult gyakorlatok kódjainak ismerete.	Tudjanak önállóan edzeni edzésterv alapján.	

<p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p>	<p>Tudják az edzéseken begyakorolt sztereotípiákat versenyhelyzetben is, maximális intenzitásnál alkalmazni.</p> <p>A versenyek előtti hangulatot egészséges izgalom és fokozott érdeklődés jellemezze. A versenyek során pedig, magabiztos és az edzővel együttműködő magatartás domináljon.</p>	
<p>Edzések végén értékelés, amelynek a jól dolgozók dicséretéből, a kevésbé jól dolgozók biztatásából kell állnia</p> <p>Tartásjavító - a gerinc oszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító - gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző ellensúlyozó gyakorlatok folyamatos végzése az edzéseken.</p>	<p>A sokoldalú előkészítésre és a prevencióra alkalmas gyakorlatok (részben) önálló végzése, az ismétlésszám és az intenzitás növelésével azok hatásfokának emelése, az alapvető fizikai képességek önmagukhoz mért optimális fejlesztése.</p>	
<p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mélyszökdelés előre haladással kiállással <p>Hasizmot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felülések, hasprések - Bordásfalon térd- és lábemelés. <p>Hátizmot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Törzsdöntés svédsekre nyen <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugráló kötelezés - Járások, játékok mezítláb <p>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fekvőtámasz <p>Tartásjavító gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Függések (hátsó, mellső) 	<p>5-ös sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel 1-2 kg-os tárcsával a tarkón.</p> <p>Minimum 100 áthajtás 1 perc alatt.</p> <p>3-as sorozatok nyolcszöri ismétléssel.</p> <p>3-szor 20 mp-ig kitarva folyamatosan.</p>	

<p>Nyújtóhatású gyakorlat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására. <p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30,60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Álló és térdelőrajt törésmentes indulása, továbbá a célbafutás helyes végrehajtására való törekvés.</p> <p>Különböző testhelyzetekből, jelre indulva versenyek. (pl.: hanyattfekvésből, hasonfekvésből stb.)</p> <p>2-3 kg-os medicinlabda dobása különböző helyzetekből jelre.</p> <p>Játékok (pl. tűz-víz-repülő, fogók stb.)</p> <p>10 méteres távon versenyszerű haladósökdelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p>Sorversenyek, ahol rövid távon gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok stb. szerepelnek.</p> <p style="text-align: center;"><u>Állóképesség fejlesztése</u></p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tartós futással, pályán vagy terepen - játékos formában, futó váltó versenyek - iram és irányváltással, például terepen akadályokkal - végtelenített akadálypályán, például zsámolyon átugrás, stb. 	<p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportra és ízületet érintve.</p> <p>Ezekon a távokon 4-6 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p> <p>A feladatokat, gyakorlatokat robbanékonyan és dinamikusán kell végeznie.</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással.</p>	
--	--	--

<p style="text-align: center;">Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>A Kölyök I-es korcsoport felkészítésében az alábbi szempontok az irányadók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sportági és általános állóképesség fejlesztése - gyorsaság fejlesztése - technika továbbfejlesztése, véglegesítése - sokoldalú képességfejlesztés - erőfejlesztés <p>Ebben az időszakban a korábbi évek során már elsajátított gyakorlatok köre az alábbi mozgásformákkal bővül:</p> <p>51. Karból nyomás és, 51/T. Nyomás tarkóról:</p> <p>A háromfejű karfeszítő izmot, és vállöv izmait fejlesztő, egyszerű, általános erősítő gyakorlat. Minimális pszichikai igénybevételt igényel végrehajtása, jellemzően speciális erőedzés keretében alkalmazzuk.</p> <p>52. Nyomás láblökéssel és, 52/T. Nyomás láblökéssel tarkóról:</p> <p>Általános erősítő gyakorlat, melyet a rogyasztásból eredő lendületszerzésből adódóan a tarkóról nyomásnál nagyobb terheléssel végezhetünk. A háromfejű karfeszítő izmon és vállöv izmain túl a négyfejű combfeszítők is aktívan működnek a végrehajtás során.</p> <p>13. Szakítás tőkéről helyből dobással:</p> <p>Összetett gyakorlat, végrehajtásához több izomcsoport (négyfejű combfeszítők, nagy farizom, törzsfeszítők, vállöv izmai) összehangolt működése szükséges. Az emelt szintről való indításból, valamint a beülés nélkül történő végrehajtásból adódó csekélyebb gyorsítási lehetőségek miatt erőteljesebb robbantást igényel – így elősegíti a dobás erőteljes kivitelezésének</p>	<p>A lányok képzése továbbra is a kölyök II- es korosztályban leírt elvek szerint történjen.</p> <p>A tudatosan végezzék feladataikat, értsék azok értelmét, valamint azokat a jelenségeket (fáradás, izomláz, közérzet), amelyek az edzőmunka velejárói.</p> <p>Ismerjék és értsék a bemelegítés fontosságát, szükségét! A tanultak alapján lelkiismeretesen végezzék mind az általános, mind a sportági speciális bemelegítés gyakorlatait!</p> <p>Törekedjenek az új gyakorlatok minél pontosabb elsajátítására!</p> <p>Legyenek képesek a nagy, illetve a maximális edzéshatás elviselésére a maximális erő fejlesztése és a versenybiztos technika kialakításának érdekében!</p>	<p>Ebben a korosztályban a súlyemelő versenyek már a hagyományos módon zajlanak, tehát a versenygyakorlatok során a felemelt súly nagysága alapján alakul ki a rangsor a versenyzők között. A Kölyök I-es korcsoportban országos csúcsok nem tarthatóak nyilván, a versenyzők minősítési szinteket nem teljesíthetnek.</p> <p>A korcsoport terhelési szintje elsősorban a könnyű, illetve közepes terhelési zónában van. A terjedelem megfelelő alkalmazásával ezekben a zónákban fejleszthető az erő-állóképesség és a technika leghatásosabban. Szubmaximális, illetve maximális terhelések is</p>
---	---	--

<p>kialakítását. Fejleszti a húzóerőt és a gyorsérőt.</p> <p>17. Felhúzás széles fogással dobással:</p> <p>A szakítás gyakorlatának elemelés, illetve húzásfázisát tartalmazó gyakorlat, amely a technika tökéletesítésén túl húzóerő fejlesztő gyakorlatként szerepel az edzésprogramban. Mind a felkészülési, mind a versenyzői időszakban végezhető.</p> <p>33. Helyből felvétel tökéletes dobással :</p> <p>Ez a gyakorlat a robbanékony végrehajtáson alapszik. A comb felső harmadában, illetve a csípőn történő dobás minél gyorsabb és erőteljesebb kivitelezésére serkent. Fejleszti a húzó-, illetve gyorsérőt.</p> <p>36. Felhúzás keskeny fogással dobással:</p> <p>A felvétel elemelés, illetve húzásfázisát tartalmazza, ezáltal a húzóerő fejlesztését szolgálja, valamint a technika tökéletesítésére is alkalmas. A rajthelyzet, az elemelés, a húzás, a robbantás, a kiállítás során előforduló típushibák javítása során hatásos.</p> <p>38/T. Ollózva kilökés tarkóról állványból:</p> <p>Összetett, a négyfejű combfeszítő, a lábikra és a háromfejű combfeszítő izmok munkáján alapuló gyakorlat. A kilökés során rendszeresen előforduló versenyzői esetében alkalmazható a hiba javítására. Emellett fejleszti a láb lököerejét.</p>	<p>Versenyhelyzetben törekedjenek a figyelem-összpontosításra, a fizikai és pszichikai energiáik mozgósítására!</p> <p>Rajthelyzetben a törzs egyenes és feszes legyen.</p> <p>Az elemelés ne rántásszerű legyen.</p> <p>A húzás testközeli legyen.</p> <p>A robbantás során a dobás az anatómiailag megfelelő dobásponton erőteljesen történjen.</p> <p>Az ollózás ne legyen egyenes vonalú, mert instabil helyzetet eredményez.</p>	<p>alkalmazhatóak, de az idősebb korcsoportok terheléséhez képest jellemzően kevesebbszer és a biológiai érettséget is figyelembe kell venni.</p> <p>A nemi érés idején hirtelen bekövetkező erőfejlődés azzal a ténnyel kapcsolatos, hogy nő az izomösszehúzóerő gyorsaságának képessége. Az érés megindulásaival a vázizomzat erőteljesen formálódik, ez azt jelzi, hogy a feltételek immár adottak az erőfejlesztésére.</p> <p>Az egyéni maximális erő 30 %-a alatti intenzitású erőgyakorlat nem idéz elő erőfejlődést. Ezzel szemben a technikai képzés szempontjából lényeges, hogy az intenzitás csak olyan magas fokú legyen, amelynél a gyakorlat pontos végrehajtása még lehetséges.</p>
--	---	--

<p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gyerekek úszástudásának továbbfejlesztése segédeszközök felhasználásával. - Két úszásnem technikájának elsajátítása. - 100 méter átúszása lábletel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok alapszintű elsajátítása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket! <p>Atlétika:</p> <p>Iramfutásnál fokozatosan érjük el a 400 méteres távot.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lépcsőzés - Jobb láb, bal láb, páros láb. - Helyből távolugrás - Súlypont emelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Súlylökés helyből, becúsúzással - Kislabda hajítás nekifutással - 3-4 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. 	<p>Az úszás távolságának növelése a választott úszásnemben..</p> <p>Az úszás technikájának csiszolása.</p> <p>Élvezzék a játék örömét. Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 15-30 percen keresztül.</p> <p>Rendszeresen végezzenek szabadtéri sporttevékenységet!</p> <p>Fokozatosan javuljon a futógyorsaság.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint: 150cm.</p> <p>Súlypont emelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 35 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Kislabda hajítás becúsúzással felmérés, követelmény: minimum szint: 20 m.</p> <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányok 3 kg-os labdával minimum : 6 m. - fiúk 4 kg-os labdával minimum : 7 m. 	
--	--	--

<p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Ismerjék meg és kíséreljék meg a következő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fejállási kísérlet - Kézállási kísérlet - Gurulóátfordulások előre, hátra - Repülő gurulóátfordulás minimális magasság fölött - Egyéni adottságukhoz viszonyított hajlékonyságukat, lazaságukat, rugalmasságukat, a szereken történő feladatvégzés közben biztonságukat fejleszteni. 	<p>Elvárható a mozdulat, mozgásügyesség fejlődése.</p> <p>Lendületes és törésmentes legyen a végrehajtás. Javuljon a gyakorlatok végrehajtásának technikája.</p> <p>A helyes technikai kivitelezés mellett, elvárható a dinamikus törésmentes végrehajtás.</p> <p>A torna jellegű feladatok végzésénél legyenek tudatában, hogy a súlyemelés mozgás gyakorlatainak fejlesztése miatt fontos, a torna gyakorlatok rendszeres gyakorlása</p>	
---	--	--

Évfolyam: 9-10. osztály, óraszám: 8-10	Korosztály: Serdülő. 15-16 év
cél:	
<ul style="list-style-type: none"> - A súlyemelés edzésszervezőinek teljes elméleti és gyakorlati ismerete - Magasszintű speciális állóképességi erő elérése - Maximális erő fejlesztése - Kudarc-tűrés - A káros szenvedélyek, és módszerek (drog, dopping, cigaretta, alkohol) elutasítása - Biomechanikai törvényszerűségek ismerete a súlyemelés sportágról - Feladatmegoldó képesség kialakulása - Jó motorikus képességek kialakulása - A korosztály alap minősítési szintjének elérése 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<u>Általános képzés</u>		
A rendgyakorlatok a kölyök I. korosztály általános képzése szerint.	Az edző vezető szerepének elismerése a tanulók által.	
Vegyenek rész a tanulók versenyek rendezésében. Annak technikai és szervezési feladatait ismerjék meg a gyakorlatban.	Ismerjék az alaki formákat elrendelő vezényszavak végrehajtásával kapcsolatos mozgást, azt vonakodás nélkül, komolyan teljesítsék.	
Önállóan, kérés és figyelmeztetés nélkül vegyenek részt az edzőterem, tornaterem rendjének, tisztaságának kialakításában illetve annak megőrzésében.	Tartsák be az alapvető higiéniai szabályokat. Óvják egészségüket !	
A korosztályos válogatott edzéseinek, versenyeinek látogatása, lehetőség szerint közös edzésekkel egybe kötve.		
Ismerjék a biomechanikai törvényszerűségeket a súlyemelés sportágban.	Tudják lerajzolni a versenygyakorlatok pályagörbéit.	
A kiinduló helyzeten kívül 2-3 alapformát tartalmazó 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas gyakorlatot mutassanak be.	.	

<p>A megtanult új sportági gyakorlatok kódjainak ismerete.</p> <p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p> <p>Edzések végén értékelés, amelynek a jól dolgozók dicséretéből, a kevésbé jól dolgozók hibáinak korrigálásából kell állnia</p> <p>Tartásjavító - a gerinc oszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító - gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző ellensúlyozó gyakorlatok folyamatos végzése az edzéseken, rendkívüli figyelemmel a nyújtó és lazító gyakorlatok helyes elvégzésére a foglalkozások előtt, és után.</p> <p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlat: - Mélyszökdelés előre haladással kiállással</p> <p>Hasizmot erősítő gyakorlat: - Felülések, hasprések - Bordásfalon térd- és lábemelés.</p> <p>Hátizmot erősítő gyakorlat: - Törzsdöntés svédsekreányen</p> <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlat: - Ugráló kötelezés - Járások, játékok mezítláb</p>	<p>Minimum a korosztály alap minősítésének megszerzése.</p> <p>Önállóan, és tudatosan legyenek képesek végrehajtani a tartásjavító, és nyújtó lazító gyakorlatokat.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétlése.</p> <p>15-ös sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel 2-5 kg-os tárcsával a tarkón.</p> <p>Minimum 120 áthajtás 1 perc alatt.</p>	<p>Serdülő bronz jelvény</p> <p>Az erősítő gyakorlatok teljesítése függhet a versenyző testsúlyától, és nemétől. Az alacsonyabb súlycsoportúak általában ügyesebbek, hamarabb regenerálódnak. A fiúk szívesebben erősítenek mint a lányok.</p>
--	--	--

<p>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat: - kötélmászás függeszkedve</p> <p>Tartásjavító gyakorlat: - Húzódkodások (hátsó, mellső)</p> <p>Nyújtóhatású gyakorlat: - Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására.</p>	<p>3-6 ismétléssel.</p> <p>5-10 ismétléssel.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportot és ízületet érintve.</p>	
<p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30,60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Különböző testhelyzetekből, jelre indulva versenyek. (pl.: hanyattfekvésből, hasonfekvésből stb.)</p> <p>4-5 kg-os medicinlabda dobása különböző helyzetekből jelre.</p> <p>Játékok (pl. párosfogók stb.)</p> <p>Sorversenyeken rövid távon versenyszerű haladósöködelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p>	<p>Ezekon a távokon 4-6 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p> <p>A feladatokat, gyakorlatokat robbanékonyan és dinamikusán kell végeznie.</p>	<p>A gyorsaság fejlesztésénél is figyelembe kell venni, a nemek eltérő adottságát és motiváltságát, valamint a versenyzők testsúlyainak különbözőségéből adódó terhelhetőséget.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Állóképesség fejlesztése</u></p> <p>A futó állóképesség fejlesztése: - tartós futással, pályán vagy terepen - játékos formában, futó váltó versenyek - iram és irányváltással, például terepen akadályokkal - végtelenített akadálypályán, például szármolyon átugrás, stb.</p>	<p>Tűrjék a futó edzéseket, legyenek tisztában az állóképesség fontosságával</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 30-35 perc folyamatos futással, mozgással.</p>	<p>A fejlesztés lehetőség szerint, mindig játékos formában történjenek.</p>

<p style="text-align: center;">Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>A serdülő korosztály számára a legfontosabb cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a sportági speciális állóképesség fejlesztése - a sokoldalú képzés egyre specializáltabbá válása - a maximális erő fejlesztésének kiszélesítése az előző korosztályhoz képest, speciális erőfejlesztő gyakorlatok beiktatásával - az egyéni adottságoknak legjobban megfelelő technika pontosítása, véglegesítése. <p>Új gyakorlatanyag a serdülő korosztály számára:</p> <p>14. Szakítás beülve tőkéről:</p> <p>A mozdulatgyorsaságot, a gyorsasági erőt fejlesztő összetett gyakorlat. Fejleszti az alátámasztás biztonságát, a dobás gyors és erőteljes kivitelezésére kényszerít. A gyakorlat helyből végezendő formájának megtanulása az előző korosztályban már megtörtént, a beülés fázisát beiktatva kell bővíteni a mozgássort.</p> <p>18. Felhúzás széles fogással tőkéről dobással:</p> <p>A technika, a gyorsító és a húzóerő fejlesztésére, a magas mozgás kialakítására alkalmas gyakorlat. A földről végezhető változata már a korábbi évek folyamán rögzült; ahhoz képest rövidebb, egyszerűbb végrehajtású mozgássor. A törzsfeszítő izmok és a nagy farizom munkájára épül.</p> <p>34. Beülve felvétel tőkéről:</p> <p>A helyből végezhető változat már ismert az előző korosztályból. Mozdulatgyorsaságot, gyorsasági erőt fejlesztő hatása miatt elsősorban a</p>	<p>Az izomtónus csökkentése érdekében ismerjék és végezzék az ízületi mozgékonyt, a hajlékonyság fokozására szolgáló módszereket!</p> <p>Értsék az ízületi mozgékonyt fejlesztő gyakorlatok értelmét, lássák be fontosságát:</p> <p>A magasabb tónus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - veszélyezteti a finom mozgáskoordinációt, - a technika pontos kivitelezését, - az erőkifejtés határfokát, - és jelentős balesetveszélyt jelent. <p>Tanulják meg izmaikat ellazítani, a nyújtás végzése előtt.</p> <p>Ne csak mechanikusan, hanem tudatos odafigyeléssel végezzék a nyújtó gyakorlatokat!</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák az ellenállásos módszert!</p>	<p>Lányoknál a korcsoportok határai másként alakulnak, mint a fiúknál: a serdülő lányok korcsoportjába a 14-16 évesek tartoznak, azon év január 1-től kezdve, amelyben a 14. évüket betöltik. A 16. évüket betöltött lányok a naptári év végéig versenyezhetnek ebben a korcsoportban.</p> <p>A serdülő korcsoport tagjai teljesíthetnek minősítési szinteket. Magasabb korcsoportokban csúcsokat tarthatnak, szintként értékelhető teljesítményük. Versenyen négy hetenként indulhatnak.</p> <p>Itt már az előző korosztály terheléséhez képest nő az edzésen végrehajtott fogások száma, csökken az ismétlésszám és folyamatosan bővül a súlyzós gyakorlatanyag.</p>
--	--	--

<p>lassabb, a könyök aláfordításánál lemaradó, labilis alátámasztású versenyzőnél ajánlott. Az előkészítő szakasz második felében, valamint a versenyzőidőszakban alkalmazandó.</p> <p>37. Felhúzás keskeny fogással tőkéről dobással:</p> <p>A széles fogással végezendő gyakorlathoz hasonlóan ez a mozgássor is a gyorsító, a húzóerő, valamint a technika fejlesztésére szolgál. Az előkészítő és a verseny időszakban is alkalmazható.</p> <p>57. Törzsdöntés kiállással, és 59. Tőkén állva guggolás, felállás :</p> <p>Mind az előkészítő, mind a versenyzőidőszakban alkalmazható gyakorlatok, melyek során a törzsfeszítők statikusan fejtenek ki erőt, míg az aktív végrehajtást a nagy farizom végzi. Ritmusukat tekintve gyorsan, a megfelelő úton végzendőek.</p> <p>67. Gépi erősítések:</p> <p>A súlyzós gyakorlatok mellett nem elhanyagolható a géppel végzett erősítés szerepe sem. Bár ez a fajta erősítés meglehetősen eszközigényes, mégis különböző testhelyzetekben, változatos módon lehet ilyen módon erősítést végezni.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az úszás során továbbfejlesztés segédeszközök felhasználásával. - Két úszásnem technikájának elsajátítása. - 500 méter átúszása lábletel nélkül. <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok elsajátítása a technikák csiszolása. 	<p>Az erőgyakorlatok során fokozottan ügyeljenek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a gyakorlat hibátlan technikai végrehajtására. - mind az általános, mind a speciális bemelegítés elvégzésére - mindig nyújtott, egyenes gerinccel végezzék a mozgást. <p>Az úszás távolságának növelése a választott úszásnemben.</p> <p>Az úszás technikájának csiszolása.</p> <p>Élvezzék a játék örömeit. Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 20-35 percen keresztül.</p>	<p>Az erőgyakorlatok helyes végrehajtása két szempontból is kiemelten fontos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elősegíti az erő növelését - csökkenti a sérülés veszélyét
---	--	---

<p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket! <p>Atlétika:</p> <p>A szenzomotoros koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lépcsőzés - Jobb láb, bal láb, páros láb. - Helyből távolugrás - Súlypont emelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Súlylökés helyből, becúsúzással - Kislabda hajítás nekifutással - 3-4 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Az alkalmazás módjától függően a maximális erő-és állóképesség fejlesztése.</p> <p>Talajgyakorlatok során a tanult elemek bemutatása, azok összekötése.</p> <p>A zenés feladatok végrehajtása a leány növendékek részéről.</p>	<p>A szabadban való tartózkodással váljanak edzettebbé.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányoknál : 150 cm. - fiúknál : 200 cm. <p>Súlypont emelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 40 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Kislabda hajítás becúsúzással felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányok : 30 m. - fiúk : 40 m. <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányok 3 kg-os labdával minimum : 8 m. - fiúk 5 kg-os labdával minimum : 10 m. <p>Fejlődjön önmagukhoz képest a növendékek gyorsasága, és az állóképességi erejük</p> <p>Legalább nyolc tanult gyakorlat elemű talajgyakorlat bemutatása.</p> <p>A zenés feladatok hatására válják a leány tanulók mozgása nőiessé, kifejezővé.</p>	<p>Az atlétikai oktatásánál a differenciált foglalkozások fenntartása az edző feladata, ami a sportág jellegéből adódik illetve, a nemek és súlycsoportok eltérő terhelhetőségéből .</p>
--	---	--

Cél:

- A sportág versenyszabályainak teljes és átfogó ismerete.
- Maximális erő fejlesztése szubmaximális és maximális intenzitással.
- Megfelelő taktikai ismeretek
- Testsúlyszabályzás egyénre szabott diétával
- Autogén tréning rendszeres és önálló alkalmazása
- Mentális edzés, imagináció gyakorlatban történő alkalmazása
- Magasfokú edzettségi szint elérése
- A korosztály legmagasabb minősítési szintjének elérése
- Sportemberi életvitel

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p style="text-align: center;"><u>Általános képzés</u></p> <p>A foglalkozásokon és edzéseken 5-5 órát foglalkozzon sportpszichológus a 11-12. évfolyamos növendékekkel.</p> <p>A pszichológus az edzővel együttműködve - az edzések előtt, közben, közvetlenül a versenyek előtti órákban, valamint verseny közben - végezzen rövid sportpszichológiai elméleti foglalkozást, majd azt követően, a gyakorlatban ismerjék meg az autogén tréning, a mentális edzés és az imagináció nyújtott lehetőségeket, teljesítményük fokozása érdekében.</p> <p>Autogén tréning: A versenyzők fizikális és pszichés ellazulását teszi lehetővé, melynek során relaxációs állapotban az izomtónus és a központi idegrendszer rövid idő alatt pihentté válik.</p> <p>Mentális edzés: A tanult fizikai mozgások, (főként egy-egy mozgásrész), gondolatban történő gyakorlása során hatékonyabbá válik a tanult technikai elemek rögzítése.</p>	<p>A foglalkozásokon aktívan működjenek együtt az edzővel, és a pszichológussal, és ismerjék meg a sportpszichológia nyújtotta teljesítmény növelés lehetőségeit.</p> <p>Ismerjék meg, és sajátítsák el az autogén tréning nyújtotta lehetőségeket mind a felkészülés, mind a verseny időszakaiban, és rendszeresen alkalmazzák azokat.</p> <p>Az edző sajátítsa el a versenyzőjével a mentális edzés folyamatát:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egy vizuális mozgássort képzel el a versenyző, melyet elméletben gyakorol - ezután a mozgást kinezetikus érzések alapján kell gyakorolni - majd a kétféle gyakorlatot egyszerre kell végezni. 	<p>Ezek a módszerek segítik a versenyző hatékonyabb szakmai munkáját.</p> <p>A nagy terjedelmű és intenzitású edzések mellett nem hiányozhatnak a hatékonyság pszichológiai feltételei sem.</p> <p>A siker alapvető kulcsa a magas szintű önbizalom, az önhatékonyság, melyek együtt alkotják az edzőmunka során a pszichológiai szabályozásokkal az ún. akcióhatékonyságot</p>

<p>Imagináció:</p> <p>Az imagináció a mentális tréning kibővítése, melynek során a versenyző képzelje el a verseny helyszínét, versenygyakorlat előtti készülődést, a versenygyakorlat teljes sorát, figyelve a helyes technikára.</p> <p>18 éves kor betöltése után a versenyszabályzat elméleti ismerete és gyakorlatban történő alkalmazása, mint vizsgázott versenybíró.</p> <p>Vegyenek rész a tanulók versenyek rendezésében, akik bírói minősítéssel rendelkeznek, alkalmazzák azt a gyakorlatban. Annak technikai és szervezési feladatait ismerjék meg a gyakorlatban.</p> <p>Önállóan, kérés és figyelmeztetés nélkül vegyenek részt az edzőterem, tornaterem rendjének, tisztaságának kialakításában illetve annak megőrzésében.</p> <p>A felkészülés során az edzőtáborokban történő emelt szintű munka elvégzése a fejlődés érdekében. A korosztályos válogatott edzéseinek, versenyeinek látogatása, lehetőség szerint közös edzésekkel egybe kötve.</p> <p>A kiinduló helyzeten kívül 2-3 alapformát tartalmazó 4-8 ütemű szabad, illetve szabadgyakorlati alapformájú páros-társas gyakorlatot az edzések, versenyek előtt önállóan végezzenek.</p>	<p>A mentális tréninget és az imaginációt tudja alkalmazni a versenyek, edzések előtti ráhangolódásban, majd éles helyzetben segítse őket a koncentrációban és a helyes technika végrehajtásában.</p> <p>Alapfokú versenybírói tanfolyam keretében III. osztályú versenybírói minősítés megszerzése. (nem kötelező jelleggel, érdeklődés után, egyéni vállalás alapján)</p> <p>Tartsák be az alapvető higiéniai szabályokat. Óvják egészségüket, nemcsak sportolóként, hanem sportemberként éljenek, viselkedjenek!</p> <p>Az alacsonyabb korosztályban lévő társaikkal segítőkészek legyenek és példaértékű fegyelmettséget mutassanak.</p>	
---	--	--

<p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p> <p>Testsúlyszabályozás: Adott versenynaptári évben maximum két alkalommal lehet fogyasztani a versenyzőnek.</p> <p>Edzések végén értékelés, amelynek a jól dolgozók dicséretéből, a kevésbé jól dolgozók elmarasztalásából és hibáinak korrigálásából kell állnia.</p> <p>Tartásjavító - a gerinc oszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító - gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok folyamatos végzése az edzéseken, rendkívüli figyelemmel a nyújtó és lazító gyakorlatok helyes elvégzésére a foglalkozások előtt, és után.</p>	<p>Minimum elvárás, a döntőbe kerülés.</p> <p>Rendelkezzenek kellő önuralommal a testsúlyszabályzás terén! Tartsák be az egyénre szabott diétában előírásokat! Ismerjék a fogyasztás, testsúlyszabályozás eszközeit, módszereit, szabályait! A testsúlyt 2-3 %-át meghaladó mértékben ne fogyasszanak!</p> <p>Önállóan, és tudatosan legyenek képesek végrehajtani a tartásjavító, és nyújtó lazító gyakorlatokat.</p>	<p>Az indokolatlan fogyasztások egészség károsítóak, és az izomzat fejlődését is gátolhatják, sérülés veszélyes.</p>
<p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>Combizmot erősítő gyakorlat: - Ugrás svédzsekrényre, majd vissza.</p> <p>Hasizmot erősítő gyakorlat: - Bordásfalon térd- és lábemelés. - Forgatások</p> <p>Hátizmot erősítő gyakorlat: - Törzsdöntés svédzsekrényen</p> <p>Talpboltozatot erősítő gyakorlat: - Ugráló kötelezés - Járások, játékok mezítláb</p>	<p>Lányoknak 4-es sorozatok, fiúknak 6-os sorozat, ötszöri ismétlése.</p> <p>15-ös sorozatok ötszöri ismétléssel.</p> <p>10-es sorozatok ötszöri ismétléssel, lányoknak 2-5 kg-os tárcsával, fiúknak minimum 10 kg-os tárcsával a tarkón.</p> <p>Minimum 120 áthajtás 1 perc alatt.</p>	<p>Az erősítő gyakorlatok teljesítése függhet a versenyző testsúlyától, és nemétől. Az alacsonyabb súlycsoportúak általában ügyesebbek, hamarabb regenerálódnak. A fiúk szívesebben erősítenek mint a lányok.</p>

<p>A vállöv és kar izmait erősítő gyakorlat: - kötélmászás függeszkedve</p> <p>Tartásjavító gyakorlat: - Húzódkodások (hátsó, mellső)</p> <p>Nyújtóhatású gyakorlat: - Páros gyakorlatok minden ízületet és főbb izomcsoport nyújtására, lazítására.</p> <p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30,60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Különböző testhelyzetekből, jelre indulva versenyek. (pl.: hanyattfekvésből, hasonfekvésből stb.)</p> <p>Játékok (pl. párosfogók stb.)</p> <p>Sorversenyeken rövid távon versenyszerű haladózökdelések végzése. (jobb láb, bal láb, páros láb)</p> <p style="text-align: center;"><u>Állóképesség fejlesztése</u></p> <p>A futó állóképesség fejlesztése: - futó váltó versenyek - reggeli tornákon futás, melynek intenzitása függ, hogy a felkészülésnek milyen szakaszában járunk</p>	<p>Lányok 4 - fiúk 7 ismétléssel.</p> <p>Lányok 5- fiúk 10 ismétléssel, három sorozatban.</p> <p>Terhelést követően párban, illetve önállóan edzői felügyelettel 6-8 percig, minden fő izomcsoportot és ízületet érintve.</p> <p>Ezekon a távokon 5-7 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással.</p>	<p>A gyorsaság fejlesztésénél is figyelembe kell venni, a nemek eltérő adottságát és motiváltságát, valamint a versenyzők testsúlyainak különbözőségéből adódó terhelhetőséget</p> <p>Főleg alapozó időszakban végezzük, a verseny időszakban pedig el kell hagyni.</p>
---	--	---

Súlyemelés mozgásanyaga		
<p>Az eddigiek során megismert és elsajátított súlyemelő gyakorlatanyag az ifjúsági korosztályban az alábbi mozgásformákkal bővül:</p> <p>12. Szakítás helyből nyújtott lábra dobás nélkül:</p> <p>Nehezített végrehajtású, viszonylag lassú gyakorlat a lábmunka hiánya miatt. A nagy farizom, a törzsfeszítők és a vállöv izmainak fejlődését vonja maga után alkalmazása. Kényszerítő jelleggel vesz részt a testközelen való súlyzóvezetés kialakításában. A nagy terheléssel való végrehajtástól óvakodni kell a sérülésveszély elkerülése végett.</p> <p>19. Kiállás széles fogással dobással:</p> <p>A széles fogással történő felhúzásra épül, annyiban tér el attól, hogy a karok a gyakorlat során nyújtott állapotban passzív munkát végeznek, csupán a húzás végén, a csuklyásizmokkal történő válllemelés idején hajolnak be kis mértékben, így biztosítva azt, hogy a súlyzó ne távolodjék el a test vonalától. A húzóerőt fejlesztő, nagy erőkifejtést igénylő gyakorlat.</p> <p>20. Kiállás széles fogással tőkéről dobással:</p> <p>Az előbb ismertetett gyakorlat tőkéről végezendő változata. A végrehajtás során rövidebb a súlyzó útja, így nagy terheléssel főleg a gyenge tartású, robbantáskor előredőlő versenyzőknél alkalmazható főleg, a hiba kiküszöbölésére.</p> <p>32. Felvétel helyből nyújtott lábra dobás nélkül:</p> <p>Nehezített végrehajtású, viszonylag lassú gyakorlat a lábmunka hiánya miatt. Kimondottan erőfejlesztő hatású:</p>	<p>Az elsajátítási követelmények az új gyakorlatok tanulása során megegyeznek, az előző korosztályoknál leírtakkal.</p>	

<p>a nagy farizom, a törzsfeszítők és a vádli izmainak fejlődését vonja maga után alkalmazása. Kényszerítő jelleggel vesz részt a testközelen való súlyzóvezetés kialakításában.</p> <p>40. Kiállás keskeny fogással dobással:</p> <p>A keskeny fogással történő kiállás gyakorlatára épül. Azon versenyzőknél alkalmazandó elsősorban, akik nehezen végzik a súly földtől való elemelését, illetve helytelenül, csípővel indítják a mozgást. A kar passzívan vesz részt a munkában, mindössze a húzás végén, a vállkiemelés során hajlik be kismértékben, hogy a súly ne távolodjék el testközeltől. Az előkészítő és a versenyidőszakban is alkalmazandó a húzóerő fejlesztése céljából.</p> <p>41. Kiállás keskeny fogással dobással tőkéről:</p> <p>Az előbb ismertetett gyakorlat tőkéről végezendő változata. A végrehajtás során rövidebb a súlyzó útja, lényeges elemét a dobás alkotja. Nagy terheléssel főleg a gyenge tartású, robbantáskor előredőlő versenyzőknél alkalmazható főleg, a hiba kiküszöbölésére.</p> <p>42. Rogyasztás:</p> <p>A lökés során a lábizmoknak fejlesztése a dinamikus lökés indítás érdekében.</p> <p>56. Tökén állva törzshajlítás, nyújtás:</p> <p>A törzs izmainak erősítése, mélyhúzásból.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az úszás során továbbfejlesztés segédeszközök felhasználásával. - Két- három úszásnem technikájának elsajátítása. - 1000 méter átúszása lábletel nélkül. 		
	<p>Az úszás távolságának növelése, melynek során el kell érni a választott úszásnemben 30 perc folyamatos, de közepes iramú haladást.</p>	

<p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok technikájának csiszolása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A változó hőmérsékletekhez igazodva fokozzuk tanítványaink tűrőképességét, edzettségét, fizikai teljesítményüket! <p>Atlétika:</p> <p>A szenzomotoros koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lépcsőzés - Jobb láb, bal láb, páros láb. - Helyből távolugrás - Súlypont emelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Súlylökés helyből, becsúzással - Kislabda hajítás nekifutással - 4-5 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Az alkalmazás módjától függően a maximális erő-és állóképesség fejlesztése.</p>	<p>Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 25-35 percen keresztül.</p> <p>A szabadban való tartózkodással váljanak edzettebbé.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányoknál : 160 cm. - fiúknál : 220 cm. <p>Súlypont emelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 45 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Kislabda hajítás becsúzással felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányok : 35 m. - fiúk : 50 m. <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányok 4 kg-os labdával minimum : 8 m. - fiúk 5 kg-os labdával minimum : 13 m. <p>Fejlődjön önmagukhoz képest a növendékek gyorsasága, és mozgás koordinációja</p>	<p>Az atlétikai oktatásánál a differenciált foglalkozások fenntartása az edző feladata, ami a sportág jellegéből adódik illetve, a nemek és súlycsoportok eltérő terhelhetőségéből .</p>
---	--	--

<p>Talajgyakorlatok során az eddig tanult elemek bemutatása, azok összekötése.</p>	<p>Önmagukhoz képest mutasson fejlődést a tanult talajgyakorlatok kivitelezése, bemutatása.</p>	
<p>A zenés feladatok (aerobic) végre hajtása a leány növendékek részéről.</p>	<p>A zenés feladatok hatására válják a leány tanulók mozgása nőiessé, kifejezővé</p>	

Évfolyam: 13. osztály, óraszám: 12-15	Korosztály: Junior. 19-20 év
---------------------------------------	------------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> - A kiemelt tehetségek sportágban való megtartása - Felkészülés a felnőtt korosztályban való versenyzésre - Továbbtanulási szándék esetén annak maximális támogatása - A korosztály legmagasabb minősítési szintjének elérése - Nagy terjedelmű és intenzitású edzések elviselése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p style="text-align: center;"><u>Általános képzés</u></p> <p>A foglalkozásokon és edzéseken 6 órát foglakozzon sportpszichológus a 13. évfolyam növendékeivel.</p> <p>A pszichológus az edzővel együttműködve végezzen rövid sportpszichológiai elméleti foglalkozást, majd azt követően, a gyakorlatban ismerjék meg a pszichotóniás edzés, és a progresszív relaxáció nyújtott lehetőségeket, teljesítményük fokozása érdekében.</p> <p>Sajátítsa el a növendék a pszichotóniás edzést, ami feloldja a versenyző szorongásait, gátlásait, megszünteti az esetleges neurovegetatív zavarokat, növeli az önbizalmat, a jó hangulatot ezzel ki tudjuk iktatni a sport aktivitást gátló megnyilvánulásokat.</p> <p>Sajátítsa el a növendék a progresszív relaxációt, ahol az aktív ellazulás a központi idegrendszer izgalmi szintjét csökkenti ezáltal az izomzatállapota újra tonizálódik.</p> <p>A korosztályos válogatott edzéseinek, versenyeinek látogatása, lehetőség szerint közös edzésekkel egybe kötve.</p> <p>Országos Bajnokságon és Diákolimpián eredményes részvétel.</p>	<p>A foglalkozásokon aktívan működjenek együtt az edzővel, és a pszichológussal, és ismerjék meg a sportpszichológia nyújtotta teljesítmény növelés lehetőségeit.</p> <p>A megismerés és elsajátítás után, mind a felkészülés, mind a verseny időszakaiban, rendszeresen alkalmazzák a pszichotóniás edzést, és a progresszív relaxációt.</p> <p>Az alacsonyabb korosztályban lévő társaikkal segítőkészek legyenek és példaértékű fegyelmezettséget mutassanak.</p> <p>Minimum elvárás, az 1-6- ba kerülés.</p>	<p>Ezek a technikák sikeresen alkalmazhatóak a sportolók felkészítésében, megítélesem szerint, igen szükségesek.</p>

<p style="text-align: center;">Kondicionálás</p> <p>A junior korosztály számára főleg versenyek előtti alapozó időszakban lehet alkalmazni a nem súlyzós jellegű erősítéseket, az előző korosztályok tematikája szerint.</p> <p>Lehetőleg egyénre szabva kell összeállítani a programot, aminek illeszkednie kell, súlyzós edzésekhez.</p> <p style="text-align: center;">A gyorsaság fejlesztése</p> <p>30,60 és 100 méteren iramfutás a táv fokozatos növelésével.</p> <p>Sorversenyeken rövid távon, sok színű feladatokkal.</p> <p style="text-align: center;"><u>Állóképesség fejlesztése</u></p> <p>A futó állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> - reggeli tornákon futás, melynek intenzitása függ, hogy a felkészülésnek milyen szakaszában járunk <p style="text-align: center;">Súlyemelés mozgásanyaga</p> <p>Az eddigiek során megismert és elsajátított súlyemelő gyakorlatanyag.</p> <p>Kiegészítő mozgásanyag</p> <p>Úszás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az úszás során továbbfejlesztés segédeszközök felhasználásával. - 1000-2000 méter átúszása lábletétel nélkül. 	<p>Mindkét nem versenyzői céltudatosan végezzék el a személyükre előírt feladatokat.</p> <p>Ezekon a távokon 6-7 ismétléssel, 2-3 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</p> <p>A mozgáskoordináció az egyénhez képest fejlődést mutasson!</p> <p>El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos futással, mozgással az alapozó időszakokban.</p> <p>A technika tökéletesítése, az antropometriai készségek figyelembevételével.</p> <p>Az úszás távolságának növelése, melynek során el kell érni a választott úszásnemben 30-45 perc folyamatos, de közepes iramú haladást.</p>	
--	---	--

<p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás játékok technikájának csiszolása. <p>Tevékenység a szabadban:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Főleg rekreáció céljából pl.: séta, kirándulás a hegyekbe stb. <p>Atlétika:</p> <p>A szenzomotoros koordinációs képességek fejlesztése.</p> <p>Ugrások és szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lépcsőzés - Jobb láb, bal láb, páros láb. - Helyből távolugrás - Súlypont emelkedés. <p>Dobások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-5 kg-os tömött labdával, dobások, hajítások, előre, hátra. <p>Torna jellegű feladatok:</p> <p>Az alkalmazás módjától függően a maximális erő-és állóképesség fejlesztése.</p> <p>Talajgyakorlatok során az eddig tanult elemek bemutatása, azok összekötése.</p> <p>A zenés feladatok (aerobic) végre hajtása a leány növendékek részéről.</p>	<p>Folyamatos, intenzív mérkőzések a csapattársakkal 25-35 percen keresztül.</p> <p>A szabadban való tartózkodással töltsék aktív pihenéssel szabad idejük legalább ötödét.</p> <p>Helyből távolugrás felmérés, követelmény: minimum szint:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányoknál : 180 cm. - fiúknál : 250 cm. <p>Súlypont emelkedés felmérés, követelmény: minimum szint: 45 cm</p> <p>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása.</p> <p>Tömött labda dobása hátra felmérés, követelmény :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lányok 4 kg-os labdával minimum : 8-10 m. - fiúk 5 kg-os labdával minimum : 13-16 m. <p>Fejlődjön önmagukhoz képest a növendékek gyorsasága, és mozgás koordinációja</p> <p>Önmagukhoz képest mutasson fejlődést a tanult talajgyakorlatok kivitelezése, bemutatása.</p> <p>A zenés feladatok hatására válják a leány tanulók mozgása nőiessé, kifejezővé</p>	
--	---	--