

# Torna (férfi)

Évfolyam: 1-2.

Korosztály: gyermek: 6-8. év

## Előkészítő szakasz

### Cél:

- A sportág megszerettetése.
- Sokoldalú képzés.
- Előkészítő mozgások megismertetése:
  - rendgyakorlatok,
  - szabadgyakorlatok,
  - szabadgyakorlat lánc.
- A sportágra jellemző viselkedésnormák megtanítása.
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanulásának megkezdése.
- Játékigény kielégítése.

### Rész cél:

- Helyes testtartás megalapozása.
- A teljesítményre törekvés erősítése.
- Korosztályos előírt gyakorlatok tanulásának megkezdése.
- Versenyeztetéshez való hozzászoktatás.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarc-tűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás, valamint a monotonia-tűrés kialakítása.
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>Előkészítő gyakorlatok:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• -szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li><li>• -gimnasztika</li><li>• -célgimnasztika</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gyakorlatok megtanulása, figyelmes pontos végrehajtás</li></ul>	A tornára jellemző testtartás kialakítása.

<p><b>Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szökdelések páros lábon, egy lábon</li> <li>• szökdelések akadályok felett</li> <li>• játékos utánzó gyakorlatok</li> <li>• Szekrényre állított torna padon mellső oldal támaszban haladás lépegetéssel</li> <li>• fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás</li> <li>• korláton* haladás támaszban előre és hátra</li> <li>• vándormászás függésben</li> <li>• függésben karhajlítás, nyújtás</li> <li>• kötélmászás (5 méter)</li> <li>• lábemelés bordásfalon</li> <li>• lebegő felülések</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gyors dinamikus elugrások</li> <li>• pók, rák fókajárás stb. a támasz helyzetben részt vevő izmok fejlesztése</li> <li>• nyújtott kar, zárt nyújtott láb</li> <li>• helyes testtartással: 5-10 db.</li> <li>• nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben</li> <li>• feszes egyenes testtartás</li> <li>• feszes egyenes testtartással, 2-4 db segítségnyújtással fejmagasságig húzva</li> <li>• állásból szabályos mászókulcsolással</li> <li>• függésből fejfölé hajlított lábbal: 8db nyújtott lábbal: 4db</li> <li>• nyújtott térd, lábfej érintéssel: 5-15 db.</li> </ul>	<p>Zsámolyokon, zsámolyok felett és között, szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>*korláton vagy más kiegészítő szeren végrehajtva</p> <p>bordásfalon vagy korláton</p> <p>segítségnyújtás</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• hason fekvésben törzs és lábemelés hátra</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> <li>• 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés</li> <li>• támasz ülőtartás talajon</li> <li>• -lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>A sporttorna mozgásanyaga:</b></p> <p><b>TALAJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gurulóátfordulás előre, hátra</li> <li>• fejállás</li> <li>• fellendülés kézállásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes törzs nyújtott zárt láb: 10-25 db.</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás terpeszülésben</li> <li>• domború derek és háti szakasz, talaj közeli helyzet, könyök támasszal</li> <li>• pontos érkezés</li> <li>• terpesztett és zárt lábbal 2-6 mp.</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás előre terpeszülésben, stb</li> <li>• különböző kiinduló helyzetekből végrehajtva</li> <li>• alátámasztási háromszög, domború testtartás</li> <li>• kiinduló helyzet szögállás kar magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban</li> </ul>	<p>A tornára jellemző kar- és testtartással.</p>
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás előre</li> <li>• kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)</li> <li>• mellső mérlegállás</li> <li>• repülő gurulóátfordulás</li> </ul> <p><b>LÓLENGÉS*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lépegetés oldal támaszban</li> </ul> <p><b>GYÚRÚ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• függés</li> <li>• lebegőfüggés</li> <li>• lefüggés</li> <li>• hátsófüggés</li> <li>• alaplendület</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dőlés és gurulás</li> <li>• mind a két oldalra, kézálláson keresztül síkban végrehajtva</li> <li>• minimum vízszintes törzs és lábtartás</li> <li>• segítségnyújtással végrehajtva,</li> <li>• törekedni a homorított feszes repülő fázisra</li> <li>• támasz helyzet megtartása nyújtott karral</li> <li>• madárfogás, zárt nyújtott láb, nyújtott kar</li> <li>• teljes összecukódással</li> <li>• feszes egyenes test, tekintet a talajon</li> <li>• ereszkedés lebegőfüggésből, tekintet előre</li> <li>• nyújtott kar és előre fordított tenyér</li> </ul>	<p>vonalon végrehajtva</p> <p>kiegészítő szerek alkalmazása, akadály felett átugrás</p> <p>*amennyiben a szer, rendelkezésre áll</p> <p>Kiemelt jelentőségű az edzői biztosítás, segítségnyújtás</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>leugrás: alaplendület homorított leugrás hátul</li> </ul> <p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ugródeszka használat megtanulása</li> <li>szökdelés páros lábbal az ugródeszkán</li> <li>futásból egy lábról ugrás az ugródeszkára, érkezés páros lábba és függőleges repülés (érkezés bálára, vagy szőnyegre)</li> <li>lebegőtámasz gyakorlása: guggolásból elugrás páros lábbal (nyuszi ugrás)</li> <li>2-3reszes szekrényen hosszában: guggoló felugrás, és függőleges repülés</li> </ul> <p><b>KORLÁT*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>alaplendület</li> </ul> <p><b>NYÚJTÓ*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lendület előre és hátra felsőfogással</li> <li>kelepfelhúzó támaszba</li> <li>támaszból ellenülés hátra, érkezés hajlított állásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>magas lendület után pontos érkezés</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>szökdelés karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra</li> <li>-az elugrással szinkronban végrehajtott karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra</li> <li>törekedni a magas felugrásra, feszes egyenes testtartással</li> <li>helyes deszkahasználat, törekedni a pontos talajfogásra</li> <li>nyújtott kar a támaszban, törekedni a pontos érkezésre</li> </ul>	<p>Folyamatos edzői segítségnyújtás a gyakorlás során.</p> <p>*amennyiben a szerek rendelkezésre állnak</p>
--	--	---

## Évfolyam: 3-4.

## Korosztály: gyermek. 8-10. év

### Előkészítő szakasz

#### Cél:

- Sokoldalú képzés: a tornához és egyéb sporttevékenységhez valamint az egészséges életmódhoz való hozzáállás megalapozása.
- Előkészítő mozgások ismerete:
  - rendgyakorlatok,
  - szabadgyakorlatok.
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Általános alapozás: motoros (kondicionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikai alaplétevések mozgósításával.
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanítása, durva koordinációs szint eléréséig.

#### Rész cél:

- A MOTESZ által kiírt korosztályos előírt gyakorlatok elsajátítása.
- Versenyeztetés megkezdése.
- Résztétel a serdülő válogatott keret ellenőrző versenyein.
- Helyes testtartás megalapozása.
- A teljesítményre törekvés erősítése.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarc-tűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia-tűrés kialakítása.
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása, kiemelt jelentőséggel a sporttanár és a szülők párbeszédére.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>Előkészítő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li><li>• gimnasztika</li><li>• célgimnasztika</li><li>• a korosztály szabadgyakorlata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• a gyakorlatok pontos végrehajtása, gyakorlatlánc megtanulása</li><li>• ütemezéssel és ütemezés nélküli csoportos végrehajtás</li></ul>	

<p><b>Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett</li> <li>• fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás</li> </ul> <p>-korláton* haladás támaszban előre és hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szekrényre állított torna padon, mellső oldaltámaszban haladás lépegetéssel</li> <li>• függésben karhajlítás, nyújtás</li> <li>• kötélmászás</li> <li>• lábemelés bordásfalon</li> <li>• lebegő felületek</li> <li>• hason fekvésben törzs és lábemelések hátra</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• helyes testtartással, párhuzamos könyöktartással: 10-15 db.</li> <li>• lépegetéssel, nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben</li> <li>• feszes egyenes testtartással minimális segítségnyújtással fejmagasságig húzva. 8-10 db.</li> <li>• állásból szabályos mászókulcsolással, valamint függeszkedve</li> <li>• függésből fejfölé nyújtott zárt lábbal: 10-15 db.</li> <li>• nyújtott térd, lábfej érintéssel: 15-20 db.</li> <li>• feszes törzs nyújtott zárt láb: 25-30 db.</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzhajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások kötéllal, stb.</li> </ul>	<p>Zsámolyokon, zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása.</p> <p>*korláton vagy más kiegészítő szeren végrehajtva</p>
---	---	--

<p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés</li> <li>• korláton* karhajlítás és nyújtás támaszban</li> <li>• kézállás időre</li> <li>• kézállásban karhajlítás, nyújtás</li> <li>• terpeszállásból, majd terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon</li> <li>• korláton felkarfüggésben*támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás</li> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> <li>• „háthinta”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pontos érkezés</li> <li>• egyenes törzs, 5-10 db.</li> <li>• feszes egyenes testtartás: 30mp-1 perc.</li> <li>• feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre.</li> <li>• teljes összecukódás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva</li> <li>• vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás</li> <li>• a terpesztés zárás során a láb nem érhet a talajra</li> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet, magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással</li> <li>• a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> </ul>	<p>*korlát helyett, pl: szekrényre állított tornapadokkal</p> <p>Talajon, segítségnyújtással.</p> <p>Folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében</p> <p>*korlát helyett, pl: szekrényre állított tornapadokkal</p> <p>Mozgáselemek a tornában szükséges testtartás megtanulásához.</p>
---	--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• „hashinta”</li> <li>• lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> <li>• fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba (bógni előre)</li> <li>• szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba (bógni hátra)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállfordítás, stb</li> <li>• a karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása</li> <li>• páros lábról, vagy egy lábemeléssel indítva</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
<p><b>A sporttorna mozgásanyaga:</b></p> <p><b>TALAJ:</b> az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• repülő gurulóátfordulás</li> <li>• gurulóátfordulás hátra kézállásba</li> <li>• fejenátfordulás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes, homorított testtartás</li> <li>• hajlított könyökkel tolódás kézállásba, törekedés a nyújtott karú végrehajtásra</li> <li>• könnyített végrehajtás, magasított kiindulóhelyről</li> </ul>	<p>segítségnyújtás a helyes technika elsajátításának érdekében, az ugrás akadály felett is történhet</p> <p>segítségnyújtás</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• fellendülés kézállásba szökkenés kézállásban</li> <li>• kézenátfordulás tanulásának megkezdése</li> <li>• kézenátfordulás hátra tanulásának megkezdése (flick)</li> <li>• arabugrás tanulásának megkezdése (rundel)</li> <li>• szabadátfordulás előre tanulásnak megkezdése (szaltó)</li> <li>• A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>LÓLENGÉS*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pároskör tanulásának a megkezdése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kiinduló helyzet szögállás kar magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban, a lökődés vállból történjen</li> <li>• az érkezés kézállásba feszes egyenes legyen</li> <li>• tanulás kezdeti szakaszában kilépésből végrehajtva, magasított kiindulóhelyzetből</li> <li>• kar és lábmunka összehangolása</li> <li>• vállszög nélküli támasz, ujjak előre néznek</li> <li>• kézálláson keresztül, síkban végrehajtva</li> <li>• ugródeszkáról elugorva, zsugorhelyzetben</li> <li>• készség szintű végrehajtás</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>kézenátfordulás oldalra negyed fordulattal</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>kiegészítő szereken (szekrényfölső, zsámoly stb)</p>
--	--	--

<p><b>GYÚRÚ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hátsó függőmérlegen keresztül ereszkedés hátsó függésbe</li> <li>• támasz ülőtartás</li> <li>• alaplendület</li> <li>• vállátfordulás előre lefüggésbe</li> <li>• vállátfordulás hátra függésbe</li> <li>• lendület hátra támaszba</li> <li>• szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</li> <li>• A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• egyenes testtartás</li> <li>• törekedjenek a párhuzamos karika és vízszintes lábtartásra</li> <li>• törekedjenek a mellső és hátsó holtpontra vízszintes fölé emelésére, nyújtott kar és előre fordított tenyér</li> <li>• nyújtott test, nyújtott kar, emelt fej</li> <li>• nyújtott kar</li> <li>• törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása</li> <li>• helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés</li> <li>• készség szintű végrehajtás</li> </ul>	<p>könnyített végrehajtás</p> <p>segítségnyújtás kiemelt jelentőségű</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
<p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 részes szekrényen guggoló átugrás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedve a lebegőtámaszra</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás tanulásának megkezdése</li> </ul> <p><b>KORLÁT*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alaplendület támaszban</li> <li>• alaplendület felkarfüggésben</li> <li>• alaplendület függésben</li> </ul> <p><b>NYÚJTÓ*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kelep felhúzó támaszba</li> <li>• kelep forgás</li> <li>• alaplendület</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a magas, vízszintes feletti lebegőtámaszra törekvés</li> <li>• egyenes testtartás, nyújtott kar vállszög nélküli támasz</li> </ul>	<p>a szekrény szintjébe, ugródombra, hanyattfekvésbe érkezve</p> <p>*Ha az említett szerek rendelkezésre állnak</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
--	---	---

**Évfolyam: 5-6.**

**Korosztály: serdülő 10-12. év**

### **Alapfokú szakasz**

#### **Cél:**

- A torna mozgásanyagában szerzett jártasság folyamatos fejlesztése.
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Az előkészítő mozgások finomkoordinációs szinten való alkalmazása.
  - rendgyakorlatok,
  - szabadgyakorlatok.
- Speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával.

#### **Rész cél:**

- A MOTESZ által kiírt korosztályos előírt gyakorlatok elsajátítása.
- Alapelemek finom koordinációs szintre emelése, illetve új elemek elemkapcsolatok megtanulása.
- Szabadon választott gyakorlatok összeállításának megkezdése.
- Versenyeztetés folytatása .
- Személyi és sportági kötődések erősítése.
- A teljesítményre törekvés erősítése.
- Korosztályos kerettagság, részvétel a keret ellenőrző és válogató versenyein.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátírás, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia túrás megszilárdítása.
- A sportiskola és a család együttműködése.
- Egészséges életmódra nevelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>Előkészítő gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li> <li>• gimnasztika</li> <li>• célgimnasztika</li> </ul> <p><b>Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás</li> <li>• függésben karhajlítás, nyújtás</li> <li>• függeszkedés kötélén</li> <li>• lábemelés bordásfalán</li> <li>• ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre</li> <li>• hasonfekvés (szekrényen vagy lovon haránthelyzetben) lábemelés hátra</li> <li>• hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra tarkóra tartással</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul>	<p>a gyakorlatok pontos végrehajtása, gyakorlatlánc megtanulása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 15-20 db</li> <li>• felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva: 10-15 db</li> <li>• állásból, teljes hossz: 5 méter</li> <li>• függésből fejfölé nyújtott lábbal: 15-20 db</li> <li>• tarkóra tartással: 8-10 db</li> <li>• nyújtott zárt láb: 8-10 db</li> <li>• egyenes törzs vízszintesig emelve 8-10 db</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb.</li> </ul>	<p>zsámolyokon, zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>pad 45°os szögben</p>

<p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés</li> <li>• korláton karhajlítás és nyújtás támaszban</li> <li>• kézállás időre korláton</li> <li>• kézállásban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon, és korláton</li> <li>• alaplendület felkarfüggésben</li> <li>• korláton támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás, magas ülőtartás kísérletek</li> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• felugrás magasra történjen, az érkezés zárt lábbal</li> <li>• egyenes törzs</li> <li>• feszes egyenes testtartás: 1 perc</li> <li>• feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 5-10 db</li> <li>• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott karral végrehajtva: 3-5 db</li> <li>• vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás</li> <li>• a terpesztés zárás során a láb nem érhet a karfához: 8-10 db</li> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútós magas tartással, oldalsó középtartással, rézsútós mélytartással</li> </ul>	<p>tornára jellemző kartartás és testtartás</p> <p>folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében</p> <p>folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében</p> <p>Az egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen.</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• „háthinta”</li> <li>• -„hashinta”</li> <li>• lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> <li>• fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</li> <li>• szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</li> </ul> <p><b>A sporttorna mozgásanyaga:</b></p> <p><b>TALAJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• repülő gurulóátfordulás</li> <li>• gurulóátfordulás hátra kézállásba</li> <li>• fejenátfordulás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások, stb.</li> <li>• karok legyenek végig magastartásban, szabályos híd helyzet végrehajtása</li> <li>• páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</li> <li>• feszes, homorított testtartás</li> <li>• nyújtott karú végrehajtás</li> <li>• kiindulóhelyzet szögállás magastartás, érkezés szögállás magastartásba, homorított feszes testhelyzet.</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p>
---	--	------------------------



<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 lépés nekifutásból végrehajtva</li> </ul>	segítségnyújtás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás és repülő gurulóátfordulás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes homorított testtartás a kézenátfordulás után, törekedni a homorított repülő gurulóátfordulásra</li> </ul>	segítségnyújtás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadátfordulás előre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ugródeszkáról, vagy rugalmas talajcsíkon végrehajtva zsugorhelyzetben</li> </ul>	segítségnyújtás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• magasított kiindulólóhelyről „korbett”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• előfeszített testhelyzet</li> <li>• kar és lábmunka összehangolása</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás hátra,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vállszög nélküli támasz, ujjak előre néznek</li> </ul>	segítségnyújtás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadátfordulás hátra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zsugorhelyzet</li> </ul>	segítségnyújtás
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás hátra és függőleges felugrás, karlendítéssel magastartásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technikailag helyes flick után robbanékony felugrás</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arabugrás és kézenátfordulás hátra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• síkban végrehajtott arabugrás után, törekedni a technikailag helyes végrehajtásra a kézenátfordulásban hátra</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• arabugrás és szabadátfordulás hátra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• egyenes, feszes felugrás szabadátfordulás zsugorhelyzetben</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• láblendítések mellső és hátsó oldaltámaszban</li> <li>• láb be és kilendítések közlendülettel és közlendület nélkül</li> <li>• ollók előre és hátra</li> <li>• pároskör tanulása</li> <li>• pároskörzés a kápákon</li> <li>• a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>GYŰRŰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hátsó függőmérleg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• készség szintű végrehajtás</li> <li>• nyújtott feszes lábtaras a végrehajtás során</li> <li>• törekedni a lábak magasra lendítésre, a támaszhelyzet biztos megtartásával.</li> <li>• törekedjenek a folyamatos végrehajtásra: 8-10 db</li> <li>• körzsámolyon, kápa nélküli lovon végrehajtva, edzésről edzésre törekedni a rekorddöntésre</li> </ul>	<p>Csak akkor, ha a körzsámolyon és a kápa nélküli lovon jó technikával pároskörözik.</p> <p>Rövid kitartás, könnyített végrehajtással segítségnyújtás</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• támasz ülőtartás</li> <li>• vállállás, kézállás</li> <li>• lendületvétel, alaplendület</li> <li>• vállátfordulás előre</li> <li>• vállátfordulás hátra</li> <li>• lendület hátra támaszba</li> <li>• lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba</li> <li>• vállállásból lelendülés hátra</li> <li>• leugrás: szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</li> <li>• korosztályos előírt gyakorlat tanulása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• párhuzamos karikák</li> <li>• lábemeléssel és karhajlítással</li> <li>• a mellső és hátsó holtpontokon a test vízszintes fölött.</li> <li>• alaplendületből, nyújtott testtel, emelt fejjel</li> <li>• lefüggésből, csukódással és csípő nyitással</li> <li>• törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása</li> <li>• nyújtott kar, vízszintes fölötti lebegő támasz</li> <li>• gyors könyöknyújtás</li> <li>• technikailag helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés</li> <li>• készség szintű végrehajtás</li> </ul>	<p>A segítségnyújtás kiemelt jelentőségű.</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
---	---	--

<p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 részes szekrényen kézenátfordulás</li> <li>• 105 cm magas ugró szeren kézenátfordulás</li> <li>• 4-5 részes szekrényen arabugrás</li> <li>• Cukahara tanulásának a megkezdése</li> </ul> <p><b>KORLÁT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alaplendület támaszban</li> <li>• alaplendület és lendület hátra kézállásba</li> <li>• kanyarlati leugrás</li> <li>• támlázó fordulatok kézállásban előre</li> <li>• támaszból átterpesztés előre támasz ülőtartásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken.</li> <li>• síkban, kézálláson keresztül végrehajtva</li> <li>• biztos támasz helyzet, nyújtott kar mellső és hátsó támaszban törekedni a vízszintes fölötti helyzetre</li> <li>• saroklendítéssel és egyenesítéssel, megállva kézen</li> <li>• vízszintes fölé lendülve, átfogással egy karfára</li> <li>• feszes egyenes kézállás</li> <li>• a lábak nem érinthetik a karfákat</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítség, a helyes mellső és hátsó testtartás kialakításának érdekében</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• terpeszbukfenc: terpesztámasz ülőtartásból terpeszülésbe</li> <li>• alaplendület felkartámaszban és lendület hátra támaszba</li> <li>• alaplendület függésben</li> <li>• alaplendület függésben és lendület előre támaszba</li> <li>• bukóbillenés</li> <li>• hosszúbillenés</li> <li>• alaplendület és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba</li> <li>• a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>NYÚJTÓ (SZERMAGASSÁG: 200 CM)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lendületvétel (ostorlendület)</li> <li>• alaplendület</li> <li>• lendület előre és 180°os fordulat balra vagy jobbra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gördülés felkarálláson keresztül</li> <li>• törekedni a vízszintes feletti támaszba érkezésre</li> <li>• nyújtott kar és térd</li> <li>• ingamozgás végrehajtása</li> <li>• alaplendületből végrehajtva</li> <li>• nyújtott kar, mellső holtpont vízszintes fölött, tekintet a lábakon, feszes egyenes testtartás</li> <li>• a lendületvételt előre kell indítani</li> <li>• mellső és hátsó helyzet minimum a nyújtó vas szintjében</li> <li>• egyenes feszes testtartással végrehajtott mozgás, a fordulat közben tekintet a lábakon, a fordulat vízszintes fölötti befejezése</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>A szeren minden elemet segítségadással gyakoroltassunk a biztonságos önálló végrehajtásig.</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• billenés, lendület hátra kézállásba</li> <li>• támaszba lendülés hátra</li> <li>• kelepforgás, szabadkelep-forgás hátra lebegőtámaszba</li> <li>• hátsó szabadkelep-forgás előre leugráshoz</li> <li>• hátsó szabadkelep-forgás előre és hátra terpesztett lábbal</li> <li>• óriáskör, felső és alsó fogással</li> <li>• lendület előre és szabadátfordulás hátra</li> <li>• támaszból ellendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra</li> <li>• a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a folyamatos végrehajtásra</li> <li>• nyújtott kar, törekedni a vízszintes fölé lendülésre</li> <li>• domborított testtartás, csak a kar dolgozik</li> <li>• teljes összecsucódás a vas alatt</li> <li>• nyújtott láb és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt</li> <li>• helyes testtartással végrehajtva mind a két irányba</li> <li>• nyújtott test, tekintet a lábakon</li> <li>• domború testtartás a lelendülés alatt</li> </ul>	<p>alacsony nyújtón</p> <p>alacsony nyújtón</p> <p>alacsony nyújtón</p> <p>alacsony nyújtón</p>
---	---	---

**Évfolyam: 7-8.**

**Korosztály: serdülő/ kadett: -12-14. év**

**Alapfokú szakasz**

**Cél:**

- A torna mozgásanyagában szerzett jártasság folyamatos fejlesztése.
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Mozgásos cselekvés végrehajtás fejlesztése, versenyszerű edzés feltételei között, a finom koordináció megszilárdításával.
- Speciális motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus működések mozgósításának fejlesztése a cselekvési cél megoldása érdekében.

**Rész cél:**

- A MOTESZ által kiírt korosztályos versenyeken való részvétel.
- Alapelemek finom koordinációs szintre emeltetése, illetve új elemek elemkapcsolatok megtanulása és gyakorlatba építése.
- Versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal.
- Nemzetközi versenyen való részvétel.
- Részvétel az ifjúsági válogatott keret ellenőrző versenyein.
- Helyes testtartás megőrzésének biztosítása.
- A teljesítményre törekvés erősítése.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrés.
- Kollektív sikerélmény, tevékenység örömeinek fenntartása.
- Egészséges életmódra nevelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>Előkészítő gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li> <li>• gimnasztika (bemelegítés)</li> <li>• célgimnasztika</li> </ul> <p><b>Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett</li> <li>• korláton karhajlítás és nyújtás támaszban</li> <li>• függésben karhajlítás és nyújtás</li> <li>• függeszkedés kötélen</li> <li>• lábemelés bordásfalon</li> <li>• ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre</li> <li>• hasonfekvés (szekrényen vagy lovon) lábemelés hátra</li> <li>• hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlatok készség szintű ismerete. Legyenek képesek önállóan gyakorlatokat végrehajtani.</li> <li>• egyenes törzs 10-15 db.</li> <li>• felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva 15-20 db</li> <li>• állasból, teljes magasságig</li> <li>• függésből fejfölé: 10-15db</li> <li>• tarkóra tartással: 10-15 db</li> <li>• nyújtott zárt láb: 10-15 db</li> <li>• egyenes törzs vízszintesig emelve: 10-15 db</li> </ul>	<p>Zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása.</p> <p>pad 45°os szögben</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lábemelések állásban előre, oldalra, hátra</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés, zsámolyról szabadátfordulás hátra és előre</li> <li>• kézállás időre korláton</li> <li>• kézállásban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• kézállásból dőlés hosszú fekvőtámasz helyzetébe és támaszmérleg</li> <li>• terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon</li> <li>• támasz ülőtartásból emelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vízszintes fölötti feszes lábtartások</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások, stb.</li> <li>• pontos érkezéssel</li> <li>• feszes egyenes testtartás: 1 perc</li> <li>• feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10-15 db.</li> <li>• feszes egyenes, enyhén domború testtartás</li> <li>• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva 2-3 db.</li> <li>• törekedni a zárt lábas</li> </ul>	<p>tornára jellemző kartartás és testtartás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>edzői segítség kiemelt fontosságú</p> <p>segítségnyújtás a helyes technika érdekében</p>
---	--	--

<p>kézállásba korláton</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alaplendület felkarfüggésben</li> <li>• lendülés előre, és hátra támaszba</li> <li>• korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba</li> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> <li>• „háthinta”</li> <li>• „hashinta”</li> <li>• terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe</li> </ul>	<p>végrehajtásra a helyes technika megtartásával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vállak a karfák felett, helyes technika az alaplendület közben</li> <li>• törekedni a magas mellső és hátsó felső holtpontra végrehajtására</li> <li>• minimum függőleges lábhelyzet</li> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútós magastartással, oldalsó középtartással, rézsútós mélytartással.</li> <li>• a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> </ul>	<p>Az egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen.</p> <p>segítségnyújtás, és önálló végrehajtás</p>
--	--	--

<p><b>komplex erősítés gyűrűn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• billenés támasz ülőtartásba</li>   <li>• emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel</li>   <li>• emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral</li>   <li>• ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</li> <li>• mellső függőmérleg</li> <li>• hátsó függőmérleg</li> <li>• kézállás</li>   <li>• lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li>   <li>• fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</li>   <li>• szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban</li>   <li>• helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra</li>   <li>• lassú, lendület nélküli végrehajtás, karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet</li> <li>• nyújtott kar</li>   <li>• feszes egyenes test</li> <li>• feszes egyenes test</li> <li>• nyújtott könyök, kifordított karika</li>   <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb.</li>   <li>• karok végig magastartásban legyenek, híd helyzet szabályos végrehajtása</li>   <li>• páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</li> </ul>	<p>A mozgáselemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtással kell végrehajtani!</p>
---	--	---

<p><b>A sporttorna mozgásanyaga:</b></p> <p><b>TALAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• szabadátfordulás sorozat előre zsugorhelyzetben</li> <li>• szabadátfordulás csípőben hajlított testtel</li> <li>• szabadátfordulás előre nyújtott testtel</li> <li>• kézenátfordulás egy lábra, kézenátfordulás két lábra és kézenátfordulás páros lábról elugorva</li> <li>• kézenátfordulás sorozat előre</li> <li>• kézenátfordulás és szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben</li> <li>• kézenátfordulás hátra sorozat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pontos dinamikus elugrás</li> <li>• minimum 2 szabadátfordulás egymást követően</li> <li>• nyújtott láb</li> <li>• nyújtott, enyhén homorított testhelyzet, erőteljes karlendítéssel</li> <li>• folyamatos végrehajtás, a kézenátfordulások helyes technikai végrehajtással</li> <li>• 2-3 kézenátfordulás páros lábról elugorva, folyamatos végrehajtással a kézenátfordulás technikájának megtartásával</li> <li>• kézenátfordulásból érkezés után dinamikus elugrással</li> <li>• 3-4 flick, összehangolt kar és lábmunka, vállszög nélküli támasz, gyorsuló tempó</li> </ul>	<p>kiegészítő szerek alkalmazása (minitrampolin, ugróasztal csík)</p> <p>kiegészítő szerek alkalmazása</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra sorozat</li> <li>• arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben, nyújtott testtel</li> <li>• szabadátfordulás egész fordulattal tanulásának megkezdése</li> <li>• A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása.</li> </ul> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• olló előre folyamatosan</li> <li>• olló hátra folyamatosan</li> <li>• pároskörzés a kápakon, a bőrön haránt támaszban, vegyes oldaltámaszban</li> <li>• sebességváltás a pároskör végrehajtása közben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• síkban végrehajtott arabugrás után 3-4 flick gyorsuló tempóval</li> <li>• a szabadátfordulást megelőző felugrás feszes, egyenes testtel történjen, tekintet előre nézzen. Feszes, enyhén homorított testtartás.</li> <li>• helyből végrehajtván <b>edzői segítséggel.</b> Mozgástanulás első szakaszában a fordulatok elsajátítása</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtott kar, feszes nyújtott láb, minimum 10 db, törekedni az ollók magasságának növelésére</li> <li>• nyújtott kar és láb, törekedni hátsó támaszban a nyújtott testtartásra, valamint az aktív csípőforgatásra</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technikailag helyes</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>edzői segítséggel</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• pároskörzés, vándorkörzés és harántkörzés</li>   <li>• pároskörzés és cseh kör (varázs)</li>   <li>• pároskörzés oldaltámaszban a kápakon és stökli (kétszeres vetődés)</li>   <li>• pároskörzés egy kápán</li>     <li>• pároskörzés oldaltámaszban a kápakon és direkt stökli B gyakorlásának a megkezdése</li>   <li>• kápa nélküli lovon haránt vándorkörzés</li>   <li>• pároskörzés és orsó körzsámolyon</li>   <li>• Thomas körzés körzsámolyon</li> </ul>	<p>pároskör végrehajtása, 3 pároskör a kápakon, 3 vegyes oldaltámaszban, és 3 a bőrön haránt támaszban</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technikailag helyes pároskörzéssel</li>   <li>• technikailag helyes pároskörzéssel, törekedni nyújtott testtartásra</li>   <li>• törekedni a technikailag helyes pároskörre</li>     <li>• technikailag helyes pároskörzéssel, előre vagy hátra indítva</li>   <li>• technikailag helyes pároskörzés mellett, törekedni a haránt helyzet megtartására</li>   <li>• erőteljes csípőforgatás</li>   <li>• törekedni a széles terpeszre</li> </ul>	<p>lehetőség szerint egy kápás körzsámolyon</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• pároskörzés haránt helyzetben vándorkörzés a kápára és vetődés oldaltámaszba</li> <li>• leugrás: harántkörzés, vetődés 90<sup>0</sup>os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba</li> <li>• a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a ló testéhez érés nélküli végrehajtásra</li> </ul>	
<p><b>GYŰRŰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• hátsó függőmérleg</li> <li>• kézállás</li> <li>• folyamatos vállátfordulások előre és hátra</li> <li>• alaplendület és kelepfellendülés előre támaszba</li> <li>• folyamatos vállátfordulások előre és lendület hátra kézállásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• minimum 3 mp.</li> <li>• nyújtott kar, kifordított karikák 2-4 mp.</li> <li>• technikailag helyes alaplendület, a vállátfordulások magasságának folyamatos emelése</li> <li>• domború testhelyzet tekintet a lábakon</li> <li>• 2-3 technikailag helyes vállátfordulás után végrehajtva,</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• folyamatos vállátfordulások hátra és kelepfellendülés kézállásba</li> <li>• lelendülés kézállásból előre és vállátfordulás előre</li> <li>• lelendülés kézállásból hátra és vállátfordulás hátra</li> <li>• vállátfordulás hátra lendület előre és szabadátfordulás hátra</li> <li>• alaplendület (vállátfordulás hátra) és kettős szabadátfordulás hátra gyakorlásának a megkezdése</li> <li>• A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>UGRÁS</b> (szermagasság 125 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás</li> <li>• kézenátfordulás és szabadátfordulás előre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a nyújtott kartartásra</li> <li>• a függőlegesen történő folyamatos átlendülés, a vállátfordulás magasságának folyamatos emelése</li> <li>• technikailag helyes vállátfordulás után feszes nyújtott testű szabadátfordulás pontos érkezéssel</li> <li>• a szabadátfordulás készség szintű tudása, kettős szabadátfordulás zsugorhelyzetben</li> <li>• feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken, pontos érkezéssel</li> <li>• vállszög nélküli ellökődés után szabadátfordulás zsugorhelyzetben pontos érkezéssel</li> <li>• síkban, kézálláson</li> </ul>	<p>a lelendülés és a vállátfordulások folyamatos segítése</p> <p>szivacs gödör használata, illetve edzői segítségnyújtás</p> <p>szivacs gödör használata ajánlott</p> <p>szivacs gödör</p>
---	---	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukahara</li> </ul> <p><b>KORLÁT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• lendület hátra kézállásba</li> <li>• támlázó fordulatok kézállásban hátra</li> <li>• sváb billenés, lebegő felkartámaszba</li> <li>• lendület hátra, és előre támaszba</li> <li>• lendület hátra támaszba és átterpesztés előre támasz ülőtartásba</li> <li>• hosszúbillenés és lendület hátra kézállásba</li> <li>• kézállásból lendület hátra függésbe és lendület előre kézállásba</li> </ul>	<p>keresztül végrehajtott első ív után szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben pontos érkezéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10x</li> <li>• minimum 3x</li> <li>• lebegő felkartámaszba érkezéssel, csípő a karfák fölött</li> <li>• törekedni a fokozatosan magasabb mellső és hátsó véghelyzetre</li> <li>• nyújtott láb, erőteljes karlökés, a lábak nem érhetnek a karfához, mozdulatlan támasz ülőtartás</li> <li>• futólagos magas támasz ülőtartáson keresztül, nyújtott karral</li> <li>• óriás kör hátra hajlított lábbal és nyújtott karral</li> <li>• nyújtott kar, tekintet a</li> </ul>	<p>használata ajánlott</p> <p>segítségnyújtás a pontos támasz ülőtartásba érkezés érdekében</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>alaplendületből, segítségnyújtással</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• lendület előre támaszban és támaszcseré</li> <li>• lendület előre támaszban és Diamidov</li> <li>• kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba</li> <li>• kettős szabadátfordulás hátra</li> <li>• a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<p>lábön, törekedni a befejező helyzetnél a kézállásra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz helyzetében tekintet a lábakon, feszes befejező helyzet kézállásban</li> <li>• nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz vízszintes fölött, pontos érkezés</li> <li>• mellső holtponthelyzete (kilendülés) nyújtott térdrel, vízszintes fölött.</li> </ul>	<p>alaplendületből, segítségnyújtással</p> <p>végrehajtás egyedül</p> <p>szivacs gödör használata, vagy edzői segítség!</p>
<p><b>NYÚJTÓ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• lendületvétel ostorlendülettel és lendület hátra kézállásba</li> <li>• lendület előre 180°os fordulat vegyes fogáshoz fogásváltás felsőfogáshoz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lendületvétel előre, a fellendülés közben nyújtott kar</li> <li>• a fordulat befejezése vízszintes fölött, minimum 3x egymás után, törekedni a fordulatok magasságának folyamatos növelésére</li> <li>• technikailag helyes</li> </ul>	<p>A nyújtó tananyag elsajátítása során a folyamatos edzői segítségnyújtás, illetve biztosítás szükséges!</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• óriáskör hátra 180°os fordulattal alsó fogáshoz (Braglia)</li> <li>• óriáskör előre és 180°os fordulat felsőfogáshoz</li> <li>• óriáskör előre és szökkenéssel fogásváltás felsőfogásra</li> <li>• óriáskör előre, hátsó szabadkelepforgás előre terpesztett lábbal és fellendülés kézállásba (Endo)</li> <li>• óriáskör hátra, hátsó szabadkelepforgás hátra terpesztett lábbal és fellendülés kézállásba (Stalder)</li> <li>• hátsó szabadkelepforgás előre és vállátfordítás előre</li> <li>• óriáskör hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</li> </ul>	<p>óriáskör után végrehajtva, tekintet a lábakon kézállásba érkezve</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a fordulat kézállásból kézállásba történő végrehajtása</li> <li>• feszes domború testtartás, nyújtott kar a fogásváltás közben, a fogásváltás kézállásban történjen</li> <li>• kézállásból végrehajtva, nyújtott térd és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt, törekedni a kézállásba történő befejezésre</li> <li>• kézállásból végrehajtva, nyújtott térd és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt, törekedni a pontos kézállásba történő befejezésre</li> <li>• teljes csípőhajlítás a kelepforgás közben, törekedni az egyre magasabb hátsó lebegőtámaszra, és a fogásszélesség megtartására a vállátfordításkor</li> <li>• technikailag helyes óriáskör után végrehajtva, egyenes testtel, tekintet a lábakon, pontos érkezés.</li> </ul>	<p>feltétel a „terpesz ülőforgások” készség szintű ismerete</p> <p>segítségnyújtás lehetőség szerint alacsony nyújtón</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• óriáskör hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben</li> <li>• A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technikailag helyes óriáskör után, a nyújtó vas elengedése nyújtott testtel és nyújtott lábbal történjen</li> </ul>	szivacs-gödör használata, segítségnyújtás
--	--	---

**Évfolyam: 9-10.**

**Korosztály: ifjúsági: 14–16. év**

### **Továbbképző szakasz**

#### **Cél:**

- Elemek elemkapcsolatok és gyakorlatok magas szintű technikai végrehajtása, a torna mozgásanyagának átfogó ismerete.
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése.
- Edzések számának emelése, a megnövekedett terhelésre való felkészítés.
- Hosszú távú célorientált edzőmunka kialakítása, a professzionális sportolói pályára való felkészítés.

#### **Részcélok:**

- Szabadon választott gyakorlatok továbbfejlesztése.
- Hazai és nemzetközi versenyen való részvétel a versenykiírásokban foglalt követelmények teljesítése.
- Ifjúsági válogatott kerettség, részvétel az ifjúsági válogatott ellenőrző és válogató versenyeken.
- Edzőversenyző együttműködési hajlamának megőrzése.
- A teljesítményre törekvés további erősítése.
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása.
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarc-tűrés, a nehézségek leküzdése és a kitartás, valamint a monotónia-tűrés.
- Egészséges életmódra nevelés.
- Rendszeres orvosi felügyelet biztosítása.

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>Előkészítő gyakorlatok:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li><li>• gimnasztika (bemelegítés)</li><li>• célgimnasztika</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• a gyakorlatokat széleskörű ismerete</li><li>• legyenek képesek önállóan gyakorlatok végrehajtására és vezetésére</li></ul>	

<p><b>Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett...</li> <li>• támaszban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• függésben karhajlítás, nyújtás</li> <li>• függeszkedés</li> <li>• lábemelés nyújtón</li> <li>• térdfüggés lovon oldalhelyzetben, torzshajlítás előre</li> <li>• hasonfekvésben (lovon vagy szekrényen) lábemelés hátra</li> <li>• lábemelés és megtartás állásban előre, oldalra, hátra</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés, szabadátfordulás előre és hátra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 15-20 db</li> <li>• alsó fogással és felső tárt fogással, egyenes testtartással, fejmagasságba húzva: 15-20 db</li> <li>• állasból, teljes magasságig</li> <li>• függésből fejfölé: 10-15 db</li> <li>• tarkón a kéz teljes csípőhajlítás: 5-10 db</li> <li>• nyújtott térd, zárt sarok (plusz súllyal is)</li> <li>• törekedni a vízszintes fölötti megtartásra</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb</li> <li>• pontos érkezéssel</li> </ul>	<p>zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>segítségnyújtás</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézállás időre korláton</li> <li>• kézállásban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• kézállásból dőlés hosszú fekvőtámaszba, támaszmérleg emelés nyújtott testtel kézállásba</li> <li>• kézállás, gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartásba, és emelés kézállásba</li> <li>• támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton</li> <li>• támaszba lendülés előre, és hátra</li> <li>• korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba</li> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> <li>• terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes egyenes testtartás 1 perc</li> <li>• feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10 db</li> <li>• feszes egyenes, enyhén domború testtartás</li> <li>• teljes összecsucodás az emelés közben, nyújtott könyökkel ismétlődve végrehajtva: 35 db</li> <li>• törekedni a zárt lábas végrehajtásra</li> <li>• törekedni a magas mellső és hátsó véghelyzetre: 5-10 db</li> <li>• a láb minimum függőleges helyzetben</li> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútós magas tartással, oldalsó középtartással, rézsútós mélytartással</li> <li>• törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben</li> </ul>	<p>edzői segítséggel</p> <p>segítségnyújtás</p>
--	--	---

<p><b>komplex erősítés gyűrűn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kelep fellendülés kézállásba hajlított karral</li> <li>• ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</li> <li>• billenés támasz ülőtartásba</li> <li>• emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel</li> <li>• emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral</li> <li>• ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</li> <li>• mellső függőmérleg</li> <li>• hátsó függőmérleg</li> <li>• kézállás</li> <li>• keresztfüggés</li> <li>• keresztlefüggés</li> <li>• lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> <li>• fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</li> <li>• szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet</li> <li>• domború testtartás, nyújtott kar</li> <li>• láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban</li> <li>• helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra</li> <li>• lassú, lendület nélküli végrehajtás, tolódás közben párhuzamos könyök helyzet</li> <li>• nyújtott kar</li> <li>• feszes egyenes test</li> <li>• feszes egyenes test</li> <li>• nyújtott könyök, párhuzamos karika</li> <li>• nyújtott karok vízszintes helyzetben</li> <li>• nyújtott karok vízszintes helyzetben</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás terpeszülésben, vállátfordítások stb.</li> <li>• karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása</li> <li>• páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</li> </ul>	<p>A mozgáselemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtással kell végrehajtani.</p> <p>heveder befogással, vagy speciális erősítő géppel</p>
---	--	--



<p><b>A sporttorna mozgásanyaga:</b></p> <p><b>TALAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• szabadátfordulás sorozat előre</li> <li>• szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben és nyújtott testtel 180° és 360°os fordulatokkal</li> <li>• arabugrás és szabadátfordulás sorozat hátra nyújtott testtel (tempó flick)</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel és 180°, 360°, 540°, 720°os fordulattal</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra és 180°os fordulat és szabadátfordulás előre</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben</li> <li>• pároskörzés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dinamikus elugrások a megelőző szabadátfordulás tempójára, minimum 3 szabadátfordulás egymás után</li> <li>• dinamikus elugrás, a fordulat a szabadátfordulás ritmusában történjen</li> <li>• dinamikus elugrások a megelőző szabadátfordulás tempójára. Minimum 2-3 szabadátfordulás.</li> <li>• meredek függőleges felugrás karlendítéssel, a fordulat közben kar a test közelében, törekedni a pontos érkezésre</li> <li>• törekedni a hosszú felugrásra a félfordulat előtt</li> <li>• függőleges felugrás karlendítéssel, törekedni a pontos érkezésre</li> <li>• törekedni a technikailag helyes pároskörzésre</li> </ul>	<p>szivacs gödör, vagy edzői segítségnyújtás</p>
--	--	--

LÓLENGÉS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• olló 180°os és 360°os fordulattal</li> <li>• pároskörzés oldaltámaszban és vándorkörzés vegyes oldaltámaszba, pároskörzés, stökli előre oldaltámaszba, pároskörzés, cseh kör, pároskörzés, stökli előre vegyes oldaltámaszba, pároskörzés, stökli előre oldaltámaszba</li> <li>• pároskörzés egy kápán és stökli B</li> <li>• haránt helyzetben vándor 3/3</li> <li>• kápa nélküli lovon pároskörzés és orsó</li> <li>• körzsámolyon pároskörzés és orosz kanyarlatok</li> <li>• Thomas körzés a kápákon</li> <li>• leugrás: pároskörzés oldaltámaszban kanyarlat hátra 90°os fordulattal pároskörzés egyszer egy kápán, kanyarlat hátra 90°os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a mozgáselemek folyamatos végrehajtása kapcsolatban</li> <li>• technikailag helyes pároskörzéssel</li> <li>• technikailag helyes pároskör egy kápán is</li> <li>• technikailag helyes pároskörzés, haránthelyzet megtartása</li> <li>• technikailag helyes pároskörzés megtartása</li> <li>• domború testhelyzet</li> <li>• széles terpesz</li> <li>• törekedni a folyamatos kézállásba kerülésre a ló testének lábbal való érintése nélkül</li> </ul>	

<p><b>GYŰRŰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• komplex erőfejlesztő gyakorlatok</li> <li>• keresztfüggés gyakorlásának a megkezdése</li> <li>• billenés támasz ülőtartásba</li> <li>• óriás kör hátra és előre nyújtott karral</li> <li>• Honma tanulásának a megkezdése</li> <li>• a korosztály követelményeinek megfelelő leugrás gyakorlásának a megkezdése</li> </ul> <p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• kézenátfordulás és szabadátfordulás előre csípőben hajlított testtel</li> <li>• Cukahara csípőben hajlított testtel,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• emelések kézállásba</li> <li>• könnyített föltételek mellett nyújtott karral</li> <li>• végrehajtás segítség nélkül, törekedni a nyújtott karra</li> <li>• végrehajtás kézállásból kézállásba párhuzamos karikák</li> <li>• végrehajtás támaszba</li> <li>• törekedni a pontos érkezésre</li> <li>• nyújtott térd, pontos érkezés</li> <li>• pontos érkezés</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>szivacs gödör használata vagy edzői segítségnyújtás</p> <p>szivacs gödör használata</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cukahara nyújtott testtel tanulásának a megkezdése</li> <li>• Jurcsenko ugrás előkészítése</li> </ul> <p><b>KORLÁT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• kelepfellendülés kézállásba</li> <li>• kézállás lelendülés hátra lendület előre és támaszcseré kézállásba</li> <li>• sváb billenés támaszba</li> <li>• lebegő felkar támaszból lendület hátra kézállásba</li> <li>• kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és kettős szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba</li> </ul> <p><b>NYÚJTÓ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• óriáskör hátra szökkenés alsó fogáshoz</li> <li>• óriás kör előre és egészfordulat vegyes fogáshoz (Yamasita)</li> <li>• óriáskör fordított fogással</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes nyújtott test megtartása</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a nyújtott karú végrehajtásra</li> <li>• törekedni a kézállásba érkezésre</li> <li>• törekedni a nyújtott karú végrehajtásra és a magas hátsó lebegőtámasz helyzetre</li> <li>• érkezés kézállásba, törekedni a folyamatos végrehajtásra</li> <li>• törekedni a pontos érkezésre</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes egyenes testtartás, a szökkenés kézállásba történjen</li> <li>• a fordulat végrehajtása síkban történjen</li> <li>• „felcsuklózás” az orosz kör előkészítése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>segítségnyújtás</li> <li>segítségnyújtás</li> <li>segítségnyújtás</li> <li>segítségnyújtás</li> <li>szivacs gödör használata, vagy segítségnyújtás</li> </ul> <p>A nyújtó tananyag elsajátítása során a folyamatos edzői segítségnyújtás, illetve biztosítás szükséges!</p>
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"><li>• egy repülő elem oktatásának a megkezdése</li><li>• a korosztály követelményeinek megfelelő leugrás tanulásának a megkezdése</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• törekedni a technikailag helyes végrehajtásra</li><li>• helyes technikai végrehajtás, pontos érkezés</li></ul>	
---	--	--

**Évfolyam: 11-12.**

**Korosztály: ifjúsági: 16-18. év**

**Továbbképző szakasz**

**Cél:**

- Elemek elemkapcsolatok és gyakorlatok magas szintű technikai végrehajtása, a torna mozgásanyagának átfogó ismerete.
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése. A tornára jellemző speciális izomzat kialakításának befejezése.
- Edzések számának emelése, a megnövekedett terhelés elviseltetése.
- Hosszú távú célorientált edzőmunka kialakítása, a professzionális sportolói szemlélet kialakítása.

**Részcélok:**

- Szabadon választott gyakorlatok továbbfejlesztése, a nemzetközi tornaszövetség által meghatározott követelmények teljesítése.
- Hazai és nemzetközi versenyen való részvétel a versenykiírásokban foglalt követelmények teljesítése.
- Részvétel a felnőtt válogatott keret ellenőrző versenyein.
- Edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fejlesztése.
- A teljesítményre törekvés további erősítése.
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása.
- Értékes személyiségvonások megszilárdítása: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás, valamint a monotónia tűrés.
- Nemzetközi versenyszabályok, az edzés szerkezetének és felépítésének ismerete, illetve a tornaoktatás elméleti alapjainak elsajátítása.
- Egészséges életmódra nevelés.

**Rendszeres orvosi felügyelet biztosítása.**

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>Előkészítő gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li> <li>• gimnasztika</li> <li>• célgimnasztika</li> </ul> <p><b>Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett</li> <li>• támaszban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• függésben karhajlítás, nyújtás</li> <li>• függeszkedés</li> <li>• lábemelés nyújtón</li> <li>• térdfüggés lovon oldalhelyzetben, törzshajlítás előre</li> <li>• hasonfekvésben (lovon vagy szekrényen) lábemelés hátra</li> <li>• lábemelés és megtartás állásban előre, oldalra, hátra</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a gyakorlatok széleskörű ismerete</li> <li>• legyenek képesek önállóan gyakorlatok vezetésére</li> <li>• feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 15-20 db.</li> <li>• alsó fogással és felső tárt fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva: 15-20 db.</li> <li>• állásból, teljes magasságig</li> <li>• függésből fejfölé: 10-15db</li> <li>• tarkón a kéz teljes csípőhajlítás: 10 db</li> <li>• nyújtott zárt láb (plusz súllyal is)</li> <li>• törekedni a vízszintes fölötti megtartásra</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb.</li> </ul>	<p>Zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>segítségnyújtás</p>

<p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről, szabadátfordulás előre és hátra</li> <li>• kézállás időre korláton</li> <li>• kézállásban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• korláton kézállásból ereszkedés támasz mérlegbe és emelés vissza kézállásba</li> <li>• kézállás, gurulás előre terpesz támasz ülőtartásba, és emelés kézállásba</li> <li>• támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton</li> <li>• támaszba lendülés előre, és hátra</li> <li>• korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba,</li> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pontos érkezéssel</li> <li>• feszes egyenes testtartás 1 perc</li> <li>• feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 5 db</li> <li>• domború feszes testtartás</li> <li>• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel folyamatosan végrehajtva: 5 db</li> <li>• zárt lábas végrehajtás, a helyes technika megtartásával</li> <li>• törekedni a magas mellső és hátsó véghelyzetre: 10 db</li> <li>• a láb minimum függőleges helyzetben, törekedni a Mannára</li> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútos magastartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
---	---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe</li> </ul> <p><b>komplex erősítés gyűrűn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kelep fellendülés kézállásba hajlított karral</li> <li>• ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</li> <li>• billenés támasz ülőtartásba</li> <li>• emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel</li> <li>• emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral</li> <li>• ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</li> <li>• mellső függőmérleg</li> <li>• hátsó függőmérleg</li> <li>• kézállás</li> <li>• keresztfüggés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben</li> <li>• karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet</li> <li>• domború testtartás, nyújtott kar</li> <li>• láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban</li> <li>• helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra</li> <li>• lassú, lendület nélküli végrehajtás, tolódás közben párhuzamos könyök helyzet</li> <li>• nyújtott kar</li> <li>• feszes egyenes test</li> <li>• feszes egyenes test</li> <li>• nyújtott kar, párhuzamos karika</li> <li>• nyújtott kar vízszintes helyzetben</li> </ul>	<p>A mozgás- elemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtás- sal kell végrehajtani.</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• keresztlefüggés</li> <li>• lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>A sporttorna mozgásanyaga:</b></p> <p><b>TALAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• előre és hátra ugrásokból kombinációk kialakítása</li> <li>• kettős szabadátfordulás előre</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben lábfogás nélkül</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra 360°os fordulattal</li> <li>• arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra és szabadátfordulás előre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtott kar vízszintes helyzetben</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb.</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• törekedni három ugrás összekapcsolására</li> <li>• zsugorhelyzet, törekedni a pontos érzésre</li> <li>• törekedni a helyes technikai végrehajtásra</li> <li>• törekedni a helyes technikai végrehajtásra</li> <li>• törekedni a fordulat késői megindítására</li> <li>• törekedni a helyes mozgásritmus kialakítására</li> </ul>	<p>heveder befogással, vagy speciális erősítő géppel</p> <p>szivacs gödör használata ajánlott</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>szivacs gödör, segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• pároskör, Thomas kör</li> </ul> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• pároskör és stökli B egy kápán</li> <li>• oroszkanarlat a bőrön</li> <li>• pároskörzés és orsó a bőrön</li> <li>• az említett gyakorlat elemek kombinációi</li> </ul> <p><b>GYÚRÚ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• támaszmérleg,</li> <li>• fecske</li> <li>• egy lendületből végrehajtott erőelem gyakorlásának a megkezdése</li> <li>• a leugrások tovább fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technikailag helyes pároskör</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• technikailag helyes végrehajtás</li> <li>• élénk csípőforgatás</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• pontos érkezés</li> </ul>	<p>Szivacs gödör használata ajánlott.</p>
---	--	---

<p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</li> <li>• Cukahra nyújtott testtel és 360°os fordulattal</li> <li>• Jurcsenko nyújtott testtel</li> <li>• kézenátfordulás és kettő és fél szaltó előre</li> </ul> <p><b>KORLÁT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása és tovább fejlesztése</li> <li>• Healy</li> <li>• szabadátfordulások előre vagy hátra</li> <li>• a mozgáselemek kapcsolatban való végrehajtása</li> <li>• leugrások tovább fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technikailag helyes végrehajtás</li> <li>• törekedni a dinamikus végrehajtásra</li> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</li> <li>• támaszba érkezés, és lendület hátra kézállásba</li> <li>• tetszőleges befejező helyzet (támasz, hajlított karú támasz, felkar támasz)</li> <li>• pontos érkezések</li> </ul>	<p>Két különböző ugrás elsajátítása.</p> <p>Csak szivacs gödörbe!</p> <p>Szivacs gödör használata ajánlott.</p>
---	---	---

<p><b>NYÚJTÓ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása és tovább fejlesztése</li> <li>• repülő elemek tovább fejlesztése és kapcsolatban való végrehajtásuk</li> <li>• óriáskör előre és egészfordulat fordított fogáshoz</li> <li>• leugrások tovább fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlatok elemek megtanulására</li> <li>• törekedni a helyes technikai végrehajtásra</li> <li>• a fordulat síkban történjen, kézálláshoz közeli helyzetben</li> <li>• pontos érkezéssel</li> </ul>	<p>A nyújtó tananyag elsajátítása során a folyamatos edzői segítségnyújtás, illetve biztosítás szükséges!</p> <p>Szivacs gödör használata ajánlott.</p>
---	---	---