

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 kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás, valamint a monotonia tűrésének kialakítása.
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása.

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

<p>Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szökdelések páros lábon, egy lábon • szökdelések akadályok felett • játékos utánzó gyakorlatok • Szekrényre állított torna padon mellső oldal támaszban haladás lépegetéssel • fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás • korláton* haladás támaszban előre és hátra • vándormászás függésben • függésben karhajlítás, nyújtás • kötélmászás (5 méter) • lábemelés bordásfalon • lebegő felületek 	<ul style="list-style-type: none"> • gyors dinamikus elugrások • pók, rák fókajárás stb. a támasz helyzetben részt vevő izmok fejlesztése • nyújtott kar, zárt nyújtott láb • helyes testtartással: 5-10 db. • nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben • feszes egyenes testtartás • feszes egyenes testtartással, 2-4 db segítségnyújtással fejmagasságig húzva • állásból szabályos mászókulcsolással • függésből fejfölé hajlított lábbal: 8db nyújtott lábbal: 4db • nyújtott térd, lábfej érintéssel: 5-15 db. 	<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"> • hason fekvésben törzs és lábemelés hátra • váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok <p>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hosszú fekvőtámasz • 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leékezés • támasz ülőtartás talajon • -lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok <p>A sporttorna mozgásanyaga:</p> <p>TALAJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gurulóátfordulás előre, hátra • fejállás • fellendülés kézállásba 	<ul style="list-style-type: none"> • feszes törzs nyújtott zárt láb: 10-25 db. • híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás terpeszülésben • domború derek és háti szakasz, talaj közeli helyzet, könyök támasszal • pontos érkezés • terpesztett és zárt lábbal 2-6 mp. • híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás előre terpeszülésben, stb • különböző kiinduló helyzetekből végrehajtva • alátámasztási háromszög, domború testtartás • kiinduló helyzet szögállás kar magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban 	<p>A tornára jellemző kar- és testtartással.</p>
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás előre • kézenátfordulás oldalra (cigánykerék) • mellső mérlegállás • repülő gurulóátfordulás <p>LÓLENGÉS*</p> <ul style="list-style-type: none"> • lépegetés oldal támaszban <p>GYÚRÚ</p> <ul style="list-style-type: none"> • függés • lebegőfüggés • lefüggés • hátsófüggés • alaplendület 	<ul style="list-style-type: none"> • dőlés és gurulás • mind a két oldalra, kézálláson keresztül síkban végrehajtva • minimum vízszintes törzs és lábtartás • segítségnyújtással végrehajtva, • törekedni a homorított feszes repülő fázisra • támasz helyzet megtartása nyújtott karral • madárfogás, zárt nyújtott láb, nyújtott kar • teljes összecukódással • feszes egyenes test, tekintet a talajon • ereszkedés lebegőfüggésből, tekintet előre • nyújtott kar és előre fordított tenyér 	<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"> leugrás: alaplendület homorított leugrás hátul <p>UGRÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> ugródeszka használat megtanulása szökdelés páros lábbal az ugródeszkán futásból egy lábról ugrás az ugródeszkára, érkezés páros lábba és függőleges repülés (érkezés bálára, vagy szőnyegre) lebegőtámasz gyakorlása: guggolásból elugrás páros lábbal (nyuszi ugrás) 2-3reszes szekrényen hosszában: guggoló felugrás, és függőleges repülés <p>KORLÁT*</p> <ul style="list-style-type: none"> alaplendület <p>NYÚJTÓ*</p> <ul style="list-style-type: none"> lendület előre és hátra felsőfogással kelepfelhúzó támaszba támaszból ellenülés hátra, érkezés hajlított állásba 	<ul style="list-style-type: none"> magas lendület után pontos érkezés <ul style="list-style-type: none"> szökdelés karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra -az elugrással szinkronban végrehajtott karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra törekedni a magas felugrásra, feszes egyenes testtartással helyes deszkahasználat, törekedni a pontos talajfogásra nyújtott kar a támaszban, törekedni a pontos érkezésre 	<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 alpműködések mozgósításával.
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanítása, durva koordinációs szint eléréséig.

Rész cél:

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

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

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

<p>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés • korláton* karhajlítás és nyújtás támaszban • kézállás időre • kézállásban karhajlítás, nyújtás • terpeszállásból, majd terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon • korláton felkarfüggésben*támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás • hosszú fekvőtámasz • „háthinta” 	<ul style="list-style-type: none"> • pontos érkezés • egyenes törzs, 5-10 db. • feszes egyenes testtartás: 30mp-1 perc. • feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre. • teljes összecukódás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva • vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás • a terpesztés zárás során a láb nem érhet a talajra • domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet, magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással • a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik 	<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"> • „hashinta” • lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok • fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba (bógni előre) • szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba (bógni hátra) 	<ul style="list-style-type: none"> • a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik • híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállfordítás, stb • a karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása • páros lábról, vagy egy lábemeléssel indítva 	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
<p>A sporttorna mozgásanyaga:</p> <p>TALAJ: az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> • repülő gurulóátfordulás • gurulóátfordulás hátra kézállásba • fejenátfordulás 	<ul style="list-style-type: none"> • feszes, homorított testtartás • hajlított könyökkel tolódás kézállásba, törekedés a nyújtott karú végrehajtásra • könnyített végrehajtás, magasított kiindulóhelyről 	<p>segítségnyújtás a helyes technika elsajátításának érdekében, az ugrás akadály felett is történhet</p> <p>segítségnyújtás</p>

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • kézenátfordulás tanulásának megkezdése <p>KORLÁT*</p> <ul style="list-style-type: none"> • alaplendület támaszban • alaplendület felkarfüggésben • alaplendület függésben <p>NYÚJTÓ*</p> <ul style="list-style-type: none"> • kelep felhúzódás támaszba • kelep forgás • alaplendület 	<ul style="list-style-type: none"> • a magas, vízszintes feletti lebegőtámaszra törekvés • egyenes testtartás, nyújtott kar vállszög nélküli támasz 	<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 kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia tűrés megszilárdítása.
- A sportiskola és a család együttműködése.
- Egészséges életmódra nevelés.

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

<p>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés • korláton karhajlítás és nyújtás támaszban • kézállás időre korláton • kézállásban karhajlítás és nyújtás • terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon, és korláton • alaplendület felkarfüggésben • korláton támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás, magas ülőtartás kísérletek • hosszú fekvőtámasz 	<ul style="list-style-type: none"> • felugrás magasra történjen, az érkezés zárt lábbal • egyenes törzs • feszes egyenes testtartás: 1 perc • feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 5-10 db • teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott karral végrehajtva: 3-5 db • vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás • a terpesztés zárás során a láb nem érhet a karfához: 8-10 db • domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással 	<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"> • „háthinta” • -„hashinta” • lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok • fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba • szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba <p>A sporttorna mozgásanyaga:</p> <p>TALAJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • repülő gurulóátfordulás • gurulóátfordulás hátra kézállásba • fejenátfordulás 	<ul style="list-style-type: none"> • a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik • a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik • híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások, stb. • karok legyenek végig magastartásban, szabályos híd helyzet végrehajtása • páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva • feszes, homorított testtartás • nyújtott karú végrehajtás • kiindulóhelyzet szögállás magastartás, érkezés szögállás magastartásba, homorított feszes testhelyzet. 	<p>segítségnyújtás</p>
---	--	------------------------

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

<ul style="list-style-type: none"> • A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása <p>LÓLENGÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • láblendítések mellső és hátsó oldaltámaszban • láb be és kilendítések közlendülettel és közlendület nélkül • ollók előre és hátra • pároskör tanulása • pároskörzés a kápákon • a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása <p>GYŰRŰ</p> <ul style="list-style-type: none"> • hátsó függőmérleg 	<ul style="list-style-type: none"> • készség szintű végrehajtás • nyújtott feszes lábtaras a végrehajtás során • törekedni a lábak magasra lendítésre, a támaszhelyzet biztos megtartásával. • törekedjenek a folyamatos végrehajtásra: 8-10 db • körzsámolyon, kápa nélküli lovon végrehajtva, edzésről edzésre törekedni a rekorddöntésre 	<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"> • támasz ülőtartás • vállállás, kézállás • lendületvétel, alaplendület • vállátfordulás előre • vállátfordulás hátra • lendület hátra támaszba • lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba • vállállásból lelendülés hátra • leugrás: szabadátfordulás hátra nyújtott testtel • korosztályos előírt gyakorlat tanulása 	<ul style="list-style-type: none"> • párhuzamos karikák • lábemeléssel és karhajlítással • a mellső és hátsó holtpontokon a test vízszintes fölött. • alaplendületből, nyújtott testtel, emelt fejjel • lefüggésből, csukódással és csípő nyitással • törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása • nyújtott kar, vízszintes fölötti lebegő támasz • gyors könyöknyújtás • technikailag helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés • készség szintű végrehajtás 	<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>UGRÁS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 részes szekrényen kézenátfordulás • 105 cm magas ugró szeren kézenátfordulás • 4-5 részes szekrényen arabugrás • Cukahara tanulásának a megkezdése <p>KORLÁT</p> <ul style="list-style-type: none"> • alaplendület támaszban • alaplendület és lendület hátra kézállásba • kanyarlati leugrás • támlázó fordulatok kézállásban előre • támaszból átterpesztés előre támasz ülőtartásba 	<ul style="list-style-type: none"> • feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken. • síkban, kézálláson keresztül végrehajtva • biztos támasz helyzet, nyújtott kar mellső és hátsó támaszban törekedni a vízszintes fölötti helyzetre • saroklendítéssel és egyenesítéssel, megállva kézen • vízszintes fölé lendülve, átfogással egy karfára • feszes egyenes kézállás • a lábak nem érinthetik a karfákat 	<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"> • terpeszbukfenc: terpesztámasz ülőtartásból terpeszülésbe • alaplendület felkartámaszban és lendület hátra támaszba • alaplendület függésben • alaplendület függésben és lendület előre támaszba • bukóbillenés • hosszúbillenés • alaplendület és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba • a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása <p>NYÚJTÓ (SZERMAGASSÁG: 200 CM)</p> <ul style="list-style-type: none"> • lendületvétel (ostorlendület) • alaplendület • lendület előre és 180°os fordulat balra vagy jobbra 	<ul style="list-style-type: none"> • gördülés felkarálláson keresztül • törekedni a vízszintes feletti támaszba érkezésre • nyújtott kar és térd • ingamozgás végrehajtása • alaplendületből végrehajtva • nyújtott kar, mellső holtpont vízszintes fölött, tekintet a lábakon, feszes egyenes testtartás • a lendületvételt előre kell indítani • mellső és hátsó helyzet minimum a nyújtó vas szintjében • egyenes feszes testtartással végrehajtott mozgás, a fordulat közben tekintet a lábakon, a fordulat vízszintes fölötti befejezése 	<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"> • billenés, lendület hátra kézállásba • támaszba lendülés hátra • kelepforgás, szabadkelep-forgás hátra lebegőtámaszba • hátsó szabadkelep-forgás előre leugráshoz • hátsó szabadkelep-forgás előre és hátra terpesztett lábbal • óriáskör, felső és alsó fogással • lendület előre és szabadátfordulás hátra • támaszból ellendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra • a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása 	<ul style="list-style-type: none"> • törekedni a folyamatos végrehajtásra • nyújtott kar, törekedni a vízszintes fölé lendülésre • domborított testtartás, csak a kar dolgozik • teljes összecukódás a vas alatt • nyújtott láb és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt • helyes testtartással végrehajtva mind a két irányba • nyújtott test, tekintet a lábakon • domború testtartás a lelendülés alatt 	<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>Előkészítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok • gimnasztika (bemelegítés) • célgimnasztika <p>Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett • korláton karhajlítás és nyújtás támaszban • függésben karhajlítás és nyújtás • függeszkedés kötélén • lábemelés bordásfalon • ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre • hasonfekvés (szekrényen vagy lovon) lábemelés hátra • hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra 	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok készség szintű ismerete. Legyenek képesek önállóan gyakorlatokat végrehajtani. • egyenes törzs 10-15 db. • felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva 15-20 db • állasból, teljes magasságig • függésből fejfölé: 10-15db • tarkóra tartással: 10-15 db • nyújtott zárt láb: 10-15 db • egyenes törzs vízszintesig emelve: 10-15 db 	<p>Zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása.</p> <p>pad 45°os szögben</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Lábemelések állásban előre, oldalra, hátra • váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok <p>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés, zsámolyról szabadátfordulás hátra és előre • kézállás időre korláton • kézállásban karhajlítás és nyújtás • kézállásból dőlés hosszú fekvőtámasz helyzetébe és támaszmérleg • terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon • támasz ülőtartásból emelés 	<ul style="list-style-type: none"> • vízszintes fölötti feszes lábtartások • híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások, stb. • pontos érkezéssel • feszes egyenes testtartás: 1 perc • feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10-15 db. • feszes egyenes, enyhén domború testtartás • teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva 2-3 db. • törekedni a zárt lábas 	<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"> • alaplendület felkarfüggésben • lendülés előre, és hátra támaszba • korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba • hosszú fekvőtámasz • „háthinta” • „hashinta” • terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe 	<p>végrehajtásra a helyes technika megtartásával</p> <ul style="list-style-type: none"> • vállak a karfák felett, helyes technika az alaplendület közben • törekedni a magas mellső és hátsó felső holtpontra végrehajtására • minimum függőleges lábhelyzet • domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútos magastartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással. • a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik • a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik 	<p>Az egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen.</p> <p>segítségnyújtás, és önálló végrehajtás</p>
--	--	--

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

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

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • pároskörzés haránt helyzetben vándorkörzés a kápára és vetődés oldaltámaszba • leugrás: harántkörzés, vetődés 90⁰os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba • a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása 	<ul style="list-style-type: none"> • törekedni a ló testéhez érés nélküli végrehajtásra 	
<p>GYŰRŰ</p> <ul style="list-style-type: none"> • az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • hátsó függőmérleg • kézállás • folyamatos vállátfordulások előre és hátra • alaplendület és kelepfellendülés előre támaszba • folyamatos vállátfordulások előre és lendület hátra kézállásba 	<ul style="list-style-type: none"> • minimum 3 mp. • nyújtott kar, kifordított karikák 2-4 mp. • technikailag helyes alaplendület, a vállátfordulások magasságának folyamatos emelése • domború testhelyzet tekintet a lábakon • 2-3 technikailag helyes vállátfordulás után végrehajtva, 	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>

<ul style="list-style-type: none"> • folyamatos vállátfordulások hátra és kelepfellendülés kézállásba • lelendülés kézállásból előre és vállátfordulás előre • lelendülés kézállásból hátra és vállátfordulás hátra • vállátfordulás hátra lendület előre és szabadátfordulás hátra • alaplendület (vállátfordulás hátra) és kettős szabadátfordulás hátra gyakorlásának a megkezdése • A korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása <p>UGRÁS (szermagasság 125 cm)</p> <ul style="list-style-type: none"> • kézenátfordulás • kézenátfordulás és szabadátfordulás előre 	<ul style="list-style-type: none"> • törekedni a nyújtott kartartásra • a függőlegesen történő folyamatos átlendülés, a vállátfordulás magasságának folyamatos emelése • technikailag helyes vállátfordulás után feszes nyújtott testű szabadátfordulás pontos érkezéssel • a szabadátfordulás készség szintű tudása, kettős szabadátfordulás zsugorhelyzetben • feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken, pontos érkezéssel • vállszög nélküli ellökődés után szabadátfordulás zsugorhelyzetben pontos érkezéssel • síkban, kézálláson 	<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"> • Cukahara <p>KORLÁT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • lendület hátra kézállásba • támlázó fordulatok kézállásban hátra • sváb billenés, lebegő felkartámaszba • lendület hátra, és előre támaszba • lendület hátra támaszba és átterpesztés előre támasz ülőtartásba • hosszúbillenés és lendület hátra kézállásba • kézállásból lendület hátra függésbe és lendület előre kézállásba 	<p>keresztül végrehajtott első ív után szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben pontos érkezéssel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10x • minimum 3x • lebegő felkartámaszba érkezéssel, csípő a karfák fölött • törekedni a fokozatosan magasabb mellső és hátsó véghelyzetre • nyújtott láb, erőteljes karlökés, a lábak nem érhetnek a karfához, mozdulatlan támasz ülőtartás • futólagos magas támasz ülőtartáson keresztül, nyújtott karral • óriás kör hátra hajlított lábbal és nyújtott karral • nyújtott kar, tekintet a 	<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"> • lendület előre támaszban és támaszcseré • lendület előre támaszban és Diamidov • kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba • kettős szabadátfordulás hátra • a korosztályos előírt gyakorlat elsajátítása 	<p>lábön, törekedni a befejező helyzetnél a kézállásra</p> <ul style="list-style-type: none"> • nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz helyzetében tekintet a lábakon, feszes befejező helyzet kézállásban • nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz vízszintes fölött, pontos érkezés • mellső holtponthelyzete (kilendülés) nyújtott térdel, vízszintes fölött. 	<p>alaplendületből, segítségnyújtással</p> <p>végrehajtás egyedül</p> <p>szivacs gödör használata, vagy edzői segítség!</p>
<p>NYÚJTÓ</p> <ul style="list-style-type: none"> • az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • lendületvétel ostorlendülettel és lendület hátra kézállásba • lendület előre 180°os fordulat vegyes fogáshoz fogásváltás felsőfogáshoz 	<ul style="list-style-type: none"> • lendületvétel előre, a fellendülés közben nyújtott kar • a fordulat befejezése vízszintes fölött, minimum 3x egymás után, törekedni a fordultok magasságának folyamatos növelésére • technikailag helyes 	<p>A nyújtó tananyag elsajátítása során a folyamatos edzői segítségnyújtás, illetve biztosítás szükséges!</p>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • keresztlefüggés • lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok <p>A sporttorna mozgásanyaga:</p> <p>TALAJ</p> <ul style="list-style-type: none"> • az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • előre és hátra ugrásokból kombinációk kialakítása • kettős szabadátfordulás előre • arabugrás kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel • arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben lábfogás nélkül • arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra 360°os fordulattal • arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra és szabadátfordulás előre 	<ul style="list-style-type: none"> • nyújtott kar vízszintes helyzetben • híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb. • törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására • törekedni három ugrás összekapcsolására • zsugorhelyzet, törekedni a pontos érzésre • törekedni a helyes technikai végrehajtásra • törekedni a helyes technikai végrehajtásra • törekedni a fordulat késői megindítására • törekedni a helyes mozgásritmus kialakítására 	<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"> • pároskör, Thomas kör <p>LÓLENGÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> • az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • pároskör és stökli B egy kápán • oroszkanarlat a bőrön • pároskörzés és orsó a bőrön • az említett gyakorlat elemek kombinációi <p>GYÚRÚ</p> <ul style="list-style-type: none"> • az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása • támaszmérleg, • fecske • egy lendületből végrehajtott erőelem gyakorlásának a megkezdése • a leugrások tovább fejlesztése 	<ul style="list-style-type: none"> • technikailag helyes pároskör • törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására • technikailag helyes végrehajtás • élénk csípőforgatás • törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására • törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására • törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására • törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására • pontos érkezés 	<p>Szivacs gödör használata ajánlott.</p>
---	--	---

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

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