

# ÚSZÁS

## MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

/oktatás, képzés, versenyeztetés/

### Bevezetés

A sportág módszertani ajánlása a kerettantervben megjelenített oktatási, képzési és edzés anyagok megtanításához.

A tananyag elsajátítása, elsajátíthatósága, a követelmények teljesítése, teljesíthetősége megköveteli a jól megválasztott és alkalmazott módszereket.

A sportmozgások tanításánál az általános pedagógiai eljárásokat alkalmazzuk, a sportágra jellemző jegyek irányába történő eltolással. Az alkalmazott módszerek segítik a sportolót személyiségének fejlődésében, sportszakmai előmenetelében.

Az úszásnemek oktatása, oktatás módszertani feladatokat tartalmaz. A képzési feladatok módszertana pedig ahhoz próbál segítséget nyújtani, hogy miként lehet a tanulási folyamatokkal készségeket, képességeket fejleszteni. Nem feledkezhetünk meg arról a tényről, hogy az edzés is egy tanulási folyamat, melyeket edzésmódszertani ismeretekkel oldunk meg.

Az alkalmazott módszerek hatékonysága nagymértékben függ az oktatáshoz kapcsolódó, ún. járulékos elemektől, a szervezettségtől.

Mindennél fontosabb a biztonság, ennek alapja pedig a szervezettség!

A kerettanterv azoknak az iskoláknak készült, akik módszertani központként működnek. Az iskola, mint oktatási egység sajátos szervezettséggel, szervezeti felépítettséggel rendelkezik. Ez az osztálykeret, tantárgykeret, órakeret. Miután osztályról van szó, sajnos a létszám is adott, ami nem éppen megfelelő, hiszen a 25-35 fős osztályok létszáma majdnem duplája az optimálisnak. A tantárgykeretből fakadó órarend nyújtotta „garantált rendszeresség” segíti az oktatást, garancia a folytonosságra. Az objektív és szubjektív tényezők tervszerű kialakítása függ a helyi adottságoktól és lehetőségektől, ezek a tényezők azonban nagymértékben befolyásolják a végeredményt, az eredményességet.

Ritkán előforduló helyzet, amikor az oktató maga választhat helyszínt, határoz meg körülményeket a tanításhoz. Rugalmas alkalmazkodással, ötletességgel jobbíthatók az oktatás körülményei, feltételei.

Elsődleges cél, hogy minden tanuló tanuljon meg biztonságosan úszni. Az oktatási folyamatok során derül ki, ki alkalmas a sportág művelésére, majd pedig nagyon sok gyakorlással, munkával, edzésmunkával deríthető ki, ki az, aki beválik, úszó versenyző lesz.

*A módszertani anyag követi a kerettanterv felosztási rendszerét.*

## **I. Szakasz**

### **Oktatási és alaptechnikai képzés szakasza**

#### **1 évfolyam**

##### **Szoktatási feladatok, vízhez szoktatás.**

A szoktatási feladatok, a vízhez szoktatás, az oktatási folyamat leglényegesebb eleme.  
***Tökéletes vízbiztonság kialakítása nélkül nem lehetséges a szakszerű úszásnem oktatás.***  
Tényként kell kezelni, hogy idegen közegben kell mozdulatot, mozgást, helyzet és helyváltoztatást végezni, ezt pedig tanítani kell.

A víz, mint a mozgás szempontjából eddig ismeretlen közeg, olyan törvényszerűséggel állítja szembe a tanulót mellyel a hétköznapi élete során, még nem találkozhatott.

A vízben jelentkezik először a fajsúly és a felhajtóerő, mint törvényszerűség. A ki és belégzéskor tapasztalja a hidrosztatikai nyomást, a mozdulatok és mozgás közben a víz ellenállását. / frontális ellenállás / Nem utolsó sorban tapasztalja a szemek reflex-szerű reakcióját a víz hatására. / szemhéjzáró reflex /

Alkalmazkodnia kell a megváltozott körülményekhez.

A körülményekhez való gyorsabb alkalmazkodást segítik a különböző segédeszközök. Azon túl, hogy könnyítik egyes feladatok végrehajtását, elterelik a tanulók figyelmét a félelemtől.

##### **Használt eszközök:**

- ping-pong labda
- karika
- labdák különböző méretben
- úszódeszka
- lábbója

- vízzel megtölthető műanyag tárgyak
- különböző színes golyók
- variálható játékelemek

### **A vízhez szokás, az új közeghez való teljes alkalmazkodást jelent.**

Szoktatásról beszélünk, miközben mozdulatokat, mozgást tanítunk, melyekkel helyet és helyzetet lehet változtatni. A mozgásformákat készség szinten kell elsajátítani. A feladatok végzése, tanulása közben kell a tanulókkal megszerettetni a közeget, a vizet, olyan maradandó élményeket nyújtva, ami életre meghatározó. Otthonossá kell tenni megismert új környezetüket, érezzék magukat biztonságban, mint a szárazföldön.

Ahhoz, hogy a szoktatási feladatokat megkezdhessük, valahogyan be kell jutni a medencébe. A tanmedence lehetőségei határozzák meg, hogy ez hogyan történjen. Amennyiben van lépcső, kézenfekvő annak használata, milyensége azonban meghatározza ennek módját. A biztonság mindennél fontosabb, egy elrontott „vízre szállás” azonnal tönkreteszi az oktatás eredményét. A tanmedence beakasztott, belógatott lépcsőjének használata nagyobb körültekintést igényel, mint a medence részeként kialakított lépcsős lejárát. Mindkettőre vonatkozik azonban az, hogy a korlátba és nem a társakba kell kapaszkodni.

### **A járás, /vízben elvégezhető legegyszerűbb feladat,/ mint helyváltogatás.**

#### **Foglalkoztatási forma: csoportos vagy csapat**

Történhet körbe járással a medencében, vagy egyik oldalról a másikra oldalra történő járással, szempont azonban, hogy önállóan végezzék a feladatot a tanulók.

Ne fogják egymás kezét, ne tegyék karjukat egymás vállára, szokják meg az önálló feladat végrehajtást. Így nem fordulhat elő, hogy a társukba kapaszkodó tanulók egymást „segítik” akaratuk ellenére is a víz alá.

A járást mindig teljes talpon végeztessük, ne engedjük a lábujjakon való szökdeléssel történő haladást. Legyen stabil a helyváltogatás.

Amennyiben a víz mélysége, illetve a tanulók magassága lehetővé teszi, járás közben végeztessünk feladatokat.

A súlypont, utasításra történő változtatásával / süllyesztés és emelés / fejlesszük mozgáskészségüket. A súlypont süllyesztésével, / járás közben a lábak hajlítása /nyakig érő vízben történő járással, a karokat víz szintje alatt, mellső középtartásból, oldalsó középtartásba mozgatásával fejlesztjük a vízérzékelést.

Járással, mindkét kezünkkel kanalat formálva locsolják arcunkra a vizet úgy, hogy szemüket ne csukják be. Ahogyan megmosod az arcod!

## A levegő vétel ritmusának kialakítása

### Foglalkoztatási forma együttes csapat, vagy osztály

A szoktatási feladatok végzése közben talán a legfontosabb feladat a levegő kifújása és a levegő vétel, vagyis a ritmikus levegővételt megtanítása.

Hétköznapi életünk során a levegőt nem akaratlagosan fújjuk ki és nem akaratlagosan a levegő vétele sem, hanem reflex-szerű, / légzési reflex / automatizmuson múló tevékenység.

A vízben ez nem így történik, ezért ezt tanulni kell, mégpedig úgy kell tanulni, megtanulni, hogy ez minden úszás tevékenység alapja.

Nyakig süllyedve a vízbe, fejet kissé előre billentve, fújják a levegőt a vízbe, bugyborékoljanak

Fontos az ajkak formálása.

Résnyire nyitott ajkakkal áramoltassák ki a levegőt, „berregő”, hang kíséretében. Hasonlattanálva, „ahogy a fiúk játszanak kisautójukkal, miközben utánozzák autójuk motorjának berregését.

Az első kísérletek rövidek, szaggatottak, esetlegesen.

Állítsuk a tanulókat háttal a medence falához. Hátukkal támaszkodjanak meg, karjaik legyenek mellő középtartásban, nyújtva, a víz felszíne alatt kb. néhány centiméterrel, lefelé fordított tenyerekkel. Ennél a feladatnál azt is megtanulják, hogy hogyan kell tartania karjukat siklás közben.

Szemben velük, olyan távolságban álljunk, álljon az oktató, hogy lásson minden tanulót, és a tanulók is lássák az oktatót. Ez az első olyan feladat, amikor a szemeknek nyitva kell lennie ahhoz, hogy lássák, mit kell végrehajtaniuk. Tudatosítsuk, **a vízben mindig nyitott szemmel kell a feladatokat végrehajtani.**

Az oktató enyhén ökölbe tartott kézzel, nyújtott mutató ujjával „vezényli”, a feladatot, felfelé mutató ujj a levegővételt, lefelé mutató a levegő kifújását jelenti.

A levegő kifújás, bugyborékolás időtartamának folyamatos növelésével megtanítja a tanulóknak az elhasznált levegő teljes kifújását, a nyomáskülönbségen alapuló automatikus levegővételt.

A bugyborékolással történő levegő kifújás az első lépés a levegő vétel ritmusának kialakításában.

A levegő kifújása siklás, majd később úszás közben is a szájon és az orron keresztül történő folyamatosan gyorsulva.

A levegő vétel pedig a szájon át, történik.

A feladat végrehajtása akkor jó, ha arra a kérdésre, hogy „ki az, akinek nem kellett figyelni arra, hogy levegőt vegyen, mindenki felemeli a karját.

Azért fontos az elhasznált levegő teljes kifújása, mert ellenkező esetben, a nem kellő arányú légcsere esetén előáll a felhalmozódás, a levegővételt képtelenség.

Amikor a tanulók folyamatos végrehajtással 15 – 25 kifújást és levegővételt végre tudnak hajtani, akkor mondhatjuk, hogy kialakult a levegővételt ritmusa.

/ itt kívánom megjegyezni, hogy a gyorsúszás oktatásakor a megtanult levegő vétel ritmus összeomolhat a „terhelés” következtében.

A fokozatosság haladási elvének betartásával, valamint néhány foglalkozáson történő gyakorlattal visszaállítható a korábban megtanult, kialakult levegő vétel ritmusa /

A nyitott szemmel történő feladat végrehajtást gyakoroltathatjuk játékokkal, segédeszközök alkalmazásával. A medence fenekén elhelyezett, oda dobott színes golyók, tárgyak kivétele kosárból, majd felhozatala fejleszti ügyességüket, víz alatti mozgáskészségüket, érzékszervük használatához szoktatja a tanulókat.

### **Siklás hason és háton.**

#### **Foglalkoztatási forma: egyenkénti csapat, vagy osztály**

Először hason, hasra fordulva tanítjuk a siklást, segítséggel, majd segítségadás nélkül.

A tanulók háttal állnak a medence falához, nyakig süllyedve a vízbe. Egyik térdüket felhúzzák, talpukat a falra helyezik, mindkét kar vállszélességben nyújtva, néhány cm-rel a víz felszíne alatt, tenyerek lefelé fordítva.

Az oktató kellő távolságban szemben helyezkedik el, fogja a tanuló mindkét kezét. **Az oktató fogja a tanuló kezét, és nem fordítva** Utasításra a tanuló levegőt vesz, fejét belehajtja a vízbe, / a két kar a fülekhez simul, a fej helyzete meghatározza a vízfekvést / másik, eddig támaszkodó lábát is a falra helyezve, mindkét lábával ellöki magát a faltól.

Nem engedhető meg, hogy a tanuló, fejét felemelve ellökje magát a faltól.

Folyamatosan, szituációtól függő mértékben csökkentve a segítséget törekszünk az önálló végrehajtáshoz.

A siklás befejezésekor engedjük el mindkét kezét, hogy megtanuljon felállni.

/ „amikor fel akarsz állni, emeld fel a fejed, mindkét karodat húzd a combodhoz, és egyik térdedet húzd fel a hasad alá úgy, mintha a lépcsőre akarnál fellépni „/

Gyakori hiba, hogy felálláskor a tanuló nem emeli a fejét, apró szökkenésekkel próbálja kompenzálni az érzést, ami a helyzetből adódik. Olyan érzése van, mintha előre akarna bukni, amit a szökkenésekkel próbál kiküszöbölni, ahelyett, hogy felemelné a fejét.

### **Siklás önállóan**

#### **Foglalkoztatási forma együttes csapat, vagy osztály**

Néhány önálló végrehajtás után adjunk feladatot, siklás közben fújják ki a levegőt a vízbe, addig ne álljanak fel, amíg az összes /elhasznált/ levegőt nem fújták ki.

### **Háton siklás**

A hason siklás önálló, stabil végrehajtása után taníthatjuk a háton siklást, először segítséggel majd segítség nélkül.

#### **Foglalkoztatási forma: egyenkénti csapat vagy osztály**

A tanulók szemben állnak a fallal.

Mindkét karjukat emeljék magas tartásba úgy, hogy a karok egymást keresztezve, lehetőséget nyújtsanak ahhoz, hogy a tenyerek szembefordulhassanak egymással. A karok a fülek mögött érjenek hozzá a fejhez, úgy is fogalmazhatunk, hogy a fej pihen a karokon.

Segítséggel engedjék le mindkét karjukat és a fejet a vízre.

A testük enyhén ívet képez, menedékes, egyensúlyi állapotban kerül, segítséggel siklik.

Az oktató a tanuló mögé helyezkedik, egyik kezével fogja a kezeit, másik kezével a tarkó alá nyúl, így „vezeti rá” a vízre.

A lábaikat egymás mellett nyújtva lefeszített lábfejekkel tartják.

Ezt követően, a tanár fogja a tanuló mindkét karját a könyökénél, a felkart a fejhez igazítva a fülek mögött, a tanulóval együtt halad a vízben.

Néhány kísérlet után induláskor elegendő a tanuló kezeit fogni, elhúzni magunk mellett, majd a lábához lépve áttolni a medence másik oldalára. Ennél a segítségnél lehetőség nyílik a lábfejek helyzetének javítására.

Szükség esetén oldalt lépve egyik kezével a tanuló kezeit fogva, emelheti a csípőt, keresve az egyensúlyi helyzetet

Gyakori hiba, hogy a tanuló „ül” a vízben.

Lépjen az oktató a gyakorló mellé, megtartatva a karok, és a fej helyzetét. Egyik kezével nyúljon a test alá és az ágyéki szakasz felett, támassza meg a gerincoszlopot, miközben másik kezét helyezze lábfejekre. Ügyeljen arra, hogy a lábak nyújtva maradjanak, lefeszített lábfejekkel. Nyomja a lábakat a víz alá, olyan mélységig, hogy a testhelyzet stabillá váljon. Tanulónként más a testhelyzet menedékessége, stabilizálódásával a segítségadás módja változik.

## Háton siklás önállóan

### Foglakoztatási forma együttes csapat, vagy osztály

A háton siklás önálló végrehajtásakor a tanulók forduljanak szembe a fallal, egyik lábukat helyezték a falra. Engedjék le karjukat és fejüket a vízre, és csak ekkor lökjék el magukat a faltól. Nem engedhető meg az ugrás.

A siklások megtanulása, gyakorlása után segítséggel, majd segítségnyújtás nélkül a test hossz tengelye mentén 180 fokos fordulatot végezve változtathatjuk a tanulók testhelyzetét, és kerülhetnek hason siklásból háton siklásba és viszont.

A gombóc megtanítása után a szélességi tengely körüli forgások is könnyen taníthatók, bukfenc előre és hátra, formájában.

A hátúszás és a második úszásnemként következő gyorsúszás, valamint az ezek oktatását segítő, előkészítő, rávezető és célgyakorlatok között sok a hasonlóság. Vannak olyan elemei a két úszásnemnek és előkészítő gyakorlatainak, melyek párhuzamosan oktathatók, gyakoroltathatók, és mindkét úszásnem oktatására jó hatással vannak. **Pozitív transzfer!** Ilyenek például a siklások, a már említett hossz tengely mentén történő fordulattal.

A tanuló háttal áll a falhoz, a már tanult módon ellöki magát a faltól, hason siklik, majd a hátára fordulva háton siklik tovább. Először segítséggel majd segítségadás nélkül.

A tanuló vízfekvésén úgy javíthatunk, ha egyik kezünkkel az ágyéki csigolyáknál megtartjuk a csípőt, a másik kezünkkel pedig a nyújtott lábat melynek lábfejei lefeszítettek. A lábakat a víz felszíne alá nyomjuk olyan mélységbe, hogy a lebegés, majd a siklás helyzete stabilá váljon

Az oktatási feladatok közben célszerű játékokat alkalmazni. A játékok, miközben oldják az oktatás feszültségét, képességeket fejlesztenek.

A kerettanterv erre lehetőséget nyújt, mert nem csak az oktatásról szól, cél a sokoldalú készség és képesség fejlesztés.

**Nagyon fontos azonban, hogy addig nem szabad önálló játékokat alkalmazni ameddig a tanulók nem víz biztosak!**

A szoktatási feladatok és a siklások megtanítása után tanítsuk meg a tanulóknak, hogy a lépcső használata nélkül hogyan tudnak biztonságosan vízbe jutni.

Tanítsuk meg Őket beugrani a vízbe, ha szükséges segítséggel majd a nélkül

Ehhez alkalmazhatunk segédeszközöket, karikákat, labdákat, egyéb kialakított érkező helyeket.

Az ugrások variálása függ a tanulók ügyességétől, fokozatosan nehezítve a feladatokat mindenki elsajátíthatja a legegyszerűbb ugrásformákat.

Az ugrások akár a medence széléről, akár a rajtkövekről történnek fontos, hogy a tanulók láb ujaikkal kapaszkodjanak azok peremében.

A szoktatási feladatok, a vízhez szoktatás után következik az első úszásnem oktatása.

## **A hátúszás oktatása**

**Oktatási módszer: parciális**

**A lábtempó oktatása**

**Szárazföldön:**

**Foglakoztatási forma:együttes osztály**

- nyújtott ülés, kéztámasz a test mögött, karok nyújtva, ujjak hátra néznek
- jelre lábak emelése, függőleges irányú, csípőből induló mozgás,
- lábfejek lefeszítettek, térdek enyhe hajlítása megengedett

Nem engedhető meg a pipáló lábfej, a térdek nagymértékű hajlítása, a lábak magasra emelése. Szemben helyezkedünk el a tanulóval, és tenyerünket lábfejére helyezve nem engedjük, hogy a lábakat magasra emelje

A gyakoroltatás során jelre emeljék meg mindkét lábukat a tanulók és végezzék a hátúszó lábtempót.

Az első kísérletek 6 – 8 másodpercig tartsanak, ugyanannyi pihenővel. Fokozatosan emelhetjük a gyakorlási időtartamot 15-20 másodpercre, ugyanannyi pihenővel.

### **Vízben:**

#### **Foglalkoztatási forma:egyenkénti csapat, csapat**

- a tanuló önállóan, háton siklással indul el a faltól a már tanult módon
- a siklás helyzetében kezdi a hátúszó lábtempót először segítséggel majd nélküle

Segítségadáskor az oktató a tanuló mögött-oldalt helyezkedik, egyik kezével lazán tartja, fogja a tanuló tenyérrel szembe fordított kezeit. Nagyon finoman próbál sebességet biztosítani a gyakorlónak, a szükséges erővel húzza a haladási irányba. Érzékelhető az oktató számára, hogy mekkora az a haladási sebesség, aminél nem süllyed a test.

A karok tartását a siklásnál már megtanulták a tanulók.

Szükség esetén másik kezével javíthat a vízfekvésen, a lábak munkáján.

Megakadályozhatja a térdek túlzott hajlítását és víz fölé mozdítását, valamint javíthatja a lábfejek tartását. .

Vannak tanulók, akiknek lábtempója hatástalan, nincs propulzív, előre hajtó ereje. A két láb, mint érzéketlen testrészt mozog a vízben.

Az oktató háton lebegés vagy siklás helyzetében a tanuló lábánál helyezkedik el. Mindkét bokáját hüvelyk és mutató ujjával átfogva mozgatja a tanuló lábait le és fel, lazán, rávezetve őt a vízérzékelésre.

Ezt követően a tanuló önállóan végezze a lábtempót. Az oktató, vele együtt haladva, tenyereit a gyakorló lábfejei fölé helyezve a víz felszínén, arra serkenti, hogy a lábfejek mozgása közben érjenek hozzá tenyeréhez.

### **Lábtempó hibái:**

a lábak mozgása nem ostorcsapásszerű,

- a térdek túlzott hajlítása
- a sarkak test alá húzása
- a lábfejek nem lefeszítettek



- feszes, merev térd és boka
- „pipáló” lábfejek
- a lábak ritmustalan rázása
- a tanuló ül a vízben, helytelen a fej és a karok tartása
- mellkas túlságosan emelt, a víz felett van, hibás fejtartás, túlzott homorítás

Javaslat, visszalépés az oktatási fázis érintett pontjához, az oktatás menetének ismétlése.

### **Technikai gyakorlatok a hibák javítására:**

- hátúszó lábtempó egyik kar maga, a másik kar mély tartásba
- előző gyakorlat ritmusos kartartás cserével
- hátúszó lábtempó mindkét kar mély tartásban
- hátúszó lábtempó egyik kar magas tartásban, másik kar hajlítva tarkó alatt átnyúlva fogja a másik kart
- hátúszó lábtempó karok a tarkón
- hátúszó lábtempó, és kartempó, csúsztatással, karok magas tartásban megvárják „egymást”
- mint előző gyakorlat a karok mély tartásban találkoznak
- hátúszó lábtempó homlokra helyezett vízzel félig töltött dezodoros kupakkal

### **Kartempó oktatása**

#### **Szárzsföldön**

#### **Foglakoztatási forma:osztály, vagy csapat**

- alapállás, egyik kar magas tartásban
- váltott karú karkörzés hátra,/ malomkörzés hátra /

Nem engedhető meg a karok aszimmetrikus munkája.

Körzés közben a karok legyenek nyújtva, fül mellé érve a tenyerüket fordítsák kifelé./vízfogáskor a kis új ér először a vízbe / A karmozgás a test mellett történjen vállból, a magas tartásba érő kar váll szélességű, nem távolodhat el a testtől oldal irányba.

Gyakori hiba, nem tudják karjukat nyújtva a fül mellé emelni, illetve karkörzést úgy végrehajtani, hogy a karok a test mellett, a fül mellett, váll szélességben haladjanak végig.

Hogy megértsék, miről van szó,/ nem feledkezhetünk meg arról sem, hogy első osztályos tanulókról van szó/ állítsuk háttal a tanulókat szorosan a falhoz.

Vállaik szélességében húzzunk egy-egy függőleges vonalat a falra.

Emeljék először a bal karjukat mély tartásból magas tartásba, és amikor kezük a falhoz ér forduljanak balra 90 fokot, / balra át / látható és érzékelhető mekkora eltérés mutatkozik a váll szélesség, és a tényleges helyzet között. Gyakran előfordul, hogy a tanuló, karját felemelve magas tartásba képes azt váll szélességben tartani. Ugyanez karkörzés közben már problémát okoz.

Végeztessük el a másik kar vonatkozásában is.

A szemléletesség kedvéért amennyiben erre mód nyílik az előző feladatot, végeztessük el úgy, hogy a tanuló lépjen előre annyira, hogy a karkörzés közben a kezek ne ériék el a falat. Egy nagyobb tükröt vele szemben elhelyezve karkörzés közben láthatja mekkora az eltérés a falra rajzolt függőleges vonal és a karvezetése között.

A karkörzés, megtanítása az első lépés a kartempó megtanulása felé, de a malomkörzés hátra gimnasztikai gyakorlat nem azonos a hátúszó kartempóval.

Amikor viszonylag folyamatos karkörzést tudnak végezni, tanítsuk meg, hogy a karkörzés, kartempó, a vállak emelésével kezdődik.

Alkalmazható gimnasztikai elem a vállkörzés. A karkörzés gyakorlásánál utalhatunk erre a gyakorlatra.

Először emeljék meg a vállukat, és csak utána mozduljon a kar úgy, hogy közben a váll, ne essen vissza.

## Vízben

### Foglakoztatási forma: egyenkénti csapat vagy csapat,

A kartempót a lábtempóval együtt gyakoroltatjuk.

Csak akkor szabad a kartempót / malomkörzés / és a lábtempót összekapcsolni, ha csak lábtempóval folyamatosan képes a tanuló 10-15 métert segítség nélkül, rövid pihenőkkel többször egymás után végrehajtani.

A tanulók szemben állnak a fallal. A már tanult módon ellök magukat a faltól, háton siklanak. Siklás közben végzik a hátúszó lábtempót, majd hozzá kapcsolják a kartempót, malomkörzést. Azért a kettős jelölés, /malomkörzés- kartempó/ mert az első végrehajtás, a durva koordinációs szakasz ezt jelenti.

Alaptechnikát tanítunk!

Az alaptechnika megjelenési formája gyakorlatilag egy járáshoz hasonló lábtempó, és egy kartempóhoz hasonlítható malomkörzés.

Fokozatos hibajavítással jutunk, juthatunk el a ma ismert és elfogadott, biomechanikailag igazolt, versenyúszás technikához. Először mindig a legdurvább hibákat javítjuk, egyszerre csak egyet. Bemutatással, bemutattatással, videó felvétel alkalmazásával, szemléletesen.

Tudatosítani kell a mély vízfogást, a tolási és húzási szakaszt, mint a kartempó aktív szakaszait. Olyan utasításokat kell adni, amit megértenek.

- nyúljatok mélyre, a medence fenéke felé
- húzzátok a combotok felé a karotokat, és közben egy kicsit hajlítsátok / a hajlítással a tenyerek folyamatosan egyre magasabbra kerülnek a vízben, garantált a folyamatos állóvíz fogása a húzási szakaszban /
- a váll vonala után toljátok a tenyereket a combotok irányába, és a mozgást, a tempót, a comb alatt fejezzétek be, lefelé néző tenyérrel / az íves vonalvezetés biztosítja az állóvízfogást, a tolás befejezésekor a medence fenéke felé néző tenyér helyzete teszi lehetővé a váll emelésével történő következő tempót a szabadításkor/

Siklás vagy lebegés testhelyzetben egyszerű feladatokkal, játékos formában tapasztalati úton kell meggyőzni a tanulókat, hogy egy-egy mozdulat hatására milyen ellentétes irányú

elmozdulás következik be, hogyan változik a test helye, vagy helyzete. Víz alatti játékok, bújások, helyváltoztatások javítják alkalmazkodó, feladatmegoldó képességüket. Ezek a játékok, feladat megoldások segítik majd a fordulók megtanítását.

### **A kartempó hibái:**

- a karmunka nem a vállak emelésével kezdődik
- a karok hajlítottak
- a vízfogás nem váll szélességben történik
- a vízfogás nem kisujjal történik, hanem kézháttal
- a végrehajtás nem szimmetrikus
- a kar a test elé kerül és nem a test mellett halad

### **Technikai gyakorlatok a hibák javítására:**

#### **Foglakoztatási forma egyenkénti csapat**

- hátúszó lábtempó, egyik kar kartempót végez, a másik kar vállkörzést
- mint előző gyakorlat ellentétesen, hosszónként váltva
- hátúszó lábtempó, egyik kar kartempót végez, másik kar mellső középtartásban
- mint előző gyakorlat ellentétesen, hosszónként váltva
- hátúszó lábtempó, egyik kar kartempót végez, a másik kar mellső középtartásban van, a
- második kartempó után váltás
- kartempó lábbójával, vagy lábgumival
- hátúszó lábtempó, jobb kar, páros kar, bal kar, páros kar

#### **Levegővétel ritmusának kialakítása**

A szoktatási feladatok során kialakított levegő vétel ritmus a hátúszásnál másképpen jelentkezik, hiszen a fej szabadon, a víz felett van. Látszólag akkor vesz levegőt a tanuló, amikor akar, és ez igaz is.

Ez azonban nem célravezető. Ki kell alakítani a levegő vétel ritmusát. Ezt a tanulási folyamatot az oktatás ezen, szakaszában kell kezdeni, és megtanítani, később is figyelemmel kísérve. A tanuló választ a lehetőségei közül, és ha csak ezt a módját ismeri a levegővételnek, ezt fogja alkalmazni.

A belégzés a jobb kar passzív szakaszára essen, kilégzés értelemszerűen az aktív, toló szakaszban történik. Ennek oka a test anatómiai felépítése, a tüdő lebenyek számszerű elhelyezkedése.

Ennek gyakoroltatása, automatikussá tétele hosszú folyamat eredménye.

Úszassuk a tanulót egyéni tempóban megkövetelve, betartatva a belégzés idejét, így alakul ki a levegő vétel dinamikus sztereotípiája.

## **A rajt és forduló megtanítása alapfokon**

### **Foglakoztatási forma egyenkénti csapat**

Ezen a szinten csak annyit kell megtanítani amennyi elengedhetetlenül szükséges a feladatok végrehajtásához.

Ismerjék a tanulók a szabályos rajtjeleket és kifejezéseket.

Tudják a tanulók, hogy a rajt vízből történik, a rajtköveken kialakított kapaszkodók használatával.

A fordulóknál a medence falát érinteni kell, és forduló közben végig háton kell maradni.

Az úszásnemek alaptechnikájának elsajátítása után kerül sor a szabályos rajtok és fordulók megtanítására.

A forduló milyensége és végrehajtási szintje alkalmazkodjon a tanulók tudás és képesség szintjéhez.

### **A gyorsúszás oktatása.**

/ második úszásnem /

### **Oktatási módszer: parciális**

### **A lábtempó oktatása:**

A gyorsúszás oktatásánál támaszkodhatunk az első úszásnemenként megtanított hátúszásra. A lábtempó sok hasonlóságot mutat, gyakorlatilag a testhelyzet más.

Magyarázat: a hátúszó lábtempóhoz hasonlóan a lábfejek lefeszítettek, a lábak majdnem nyújtva, csípőből mozognak, a különbség az, hogy nem háton, hanem hason történik a lábtempó végzése.

Nem szükséges szárazföldi gyakorlat alkalmazása, célszerűbb az első úszásnemmel kapcsolatot keresve tanítani a gyorsúszó lábtempót.

A gyakorlat tartalmaz előkészítő, rávezető és célgyakorlati elemeket is.

## **Foglalkoztatási forma: csapat, vagy együttes osztály**

- a tanulók háttal állnak a medence falánál, ahogyan azt a siklás tanulásánál tették
- a tanult módon ellökik magukat a faltól, siklanak, és közben gyorsúszó lábtempót végeznek
- a lábtempó végzése közben kifúják a levegőt a vízbe
- amikor a levegőt kifújták, egyik karjukat lehúzzák a combjukhoz, és közben a hátukra fordulnak
- a fordulat iránya értelemszerű
- a másik kar nyújtva marad
- miközben a hasukról a hátukra fordulnak, levegőt vesznek
- / Ez nem okoz gondot, hiszen siklás és lábtempó végzése közben kifújták a levegőt a vízbe. A szoktatási feladatoknál megtanult levegő kifújás és levegő vétel ritmus automatikusan, reflexszerűen „jelentkezni fog”, működik /
- hátúszó lábtempóval úsznak át a medence másik oldalára
- ugyanez a gyakorlat a másik karra is
- gyakoroltatás, mindkét oldalra történő fordulatokkal és feladatokkal

Ez a gyakorlat lehetőséget biztosít a lábtempó megtanulására, előkészíti a gyorsúszó kartempó és a levegővétel tanítását.

**Nagyon fontos, addig sem deszkával sem deszka nélkül nem célszerű a gyorsúszó lábtempót gyakoroltatni, edzésfeladatot, képességfejlesztést végeztetni, amíg a tanuló, tanulók nem tudnak szabályos levegővétellel gyorsúszást végrehajtani.**

A deszkával vagy anélkül történő lábtempó gyakoroltatásával olyan mozgásmintát adunk a tanuló „kezébe”, ami zavarni fogja a szabályos levegővétel megtanulását. A deszkával vagy deszka nélküli gyakorlásnál a levegővételhez a fejet fel kell emelni. Pont ez az a mozdulat, amit a szabályos gyorsúszó levegővételnél el kell kerülnünk, mert a fejet oldalt kell fordítani. A fej felemelésével a víz a gyakorló arcába, szájába csapódik.

A gyerekek egy-egy feladat végrehajtásához az ismert, valamikor tanult mozgásminták közül válogatnak, alkalmazzák őket jól vagy rosszul. Ne adjunk lehetőséget a helytelen mozgás alkalmazására.

### **A lábtempó hibái:**

- a térdek merevek, feszesek
- túlzott a térdek hajlítása
- a lábfejek nincsenek lefeszítve
- pipáló lábfejek
- a lábfejek, esetenként a lábszárok is a víz felszíne fölé kerülnek

## **A hibák javítása:**

### **Foglalkoztatási forma egyenkénti csapat, csapat**

- folyamatos szóbeli hibajavítás
- oktató bottal, a hibázó testrész érintése, megfelelő helyzetbe hozása pl. víz alá nyomása

Ez nem azt jelenti, hogy a gyorsúszás oktatásánál nem szabad deszkát használni, csupán arról van szó, nem mindegy, mikor és milyen formában használjuk a deszkát.

## **A kartempó oktatása:**

### **Szárazföldön:**

#### **Foglalkoztatási forma: csapat, vagy együttes osztály**

A kartempó oktatásánál támaszkodnunk kell a gimnasztikai ismeretekre, ami nem azt jelenti, hogy a gyorsúszó kartempó megegyezik azzal a gimnasztikai gyakorlattal, melynek neve malomkörzés előre. Mint ahogy a hátúszó kartempó sem malomkörzés hátra.

- kisterpeszállás, bal vagy jobb kar magas tartásban
- malomkörzés előre
  
- kisterpeszállás, döntésben egyik kar magas, a másik mély tartásban / egyik kar vízfogás, a másik a szabadítás helyzetében /
- döntésben, malomkörzés előre

## **Magyarázat:**

A gyorsúszó kartempó nem malomkörzés előre. Ahhoz, hogy a vízben gyorsabban tudjunk haladni, meg kell tanulni, hogy hogyan, milyen irányba kell húznunk és tolnunk. Tudatosítani kell mi a húzás és mi a tolás.

Megfigyelve úszókat, azt látjuk, hogy a kartempójuk egy „S”, betűformához hasonlít. Próbáljuk meg „lerajzolni” ezt a betűt.

- kisterpeszállás, döntésben egyik kar magas tartásban, a másik csípőn
- váll szélességű vízfogás helyzetéből indul a kar, kissé test felé néző tenyérrel, a test középvonala felé egészen a váll vonaláig / vízfogás, húzás /
- majd onnan a csípőtővis irányába, a kar nyújtott helyzetéig / tolás, szabadítás /

- ezzel befejeződik a kar aktív szakasza, melynek lényege: „mindig állóvizet fogni„
- szabadításkor a kart hajlítani kell, a könyök van magasan, az alkar közel a testhez
- a kar kiinduló helyzetbe való visszaérését, mozgását a könyök vezeti, abból a lendületből, melyet a tolás és a szabadítás hozott létre
- lehetőség szerint a könyök egészen a fej vonaláig vezesse a mozgást, az alkar csak ezt követően lendüljön előre / kerüljön a kar ismét nyújtott, kiinduló helyzetbe /
- többszöri végrehajtás és hibajavítás után a másik karral is végeztessük a feladatot

### **Vízben: segédeszközzel**

#### **Foglalkoztatási forma:együttes csapat, vagy osztály**

A gyakorlatokat úszódeszka segítségével végezzük.

- a tanulók háttal állnak a falhoz, nyakig süllyedve a vízbe
- nyújtott karral, mindkét kezükkel fogják az úszódeszkát, annak közelebbi végénél
- ellökik magukat a faltól,
- gyorsúszó lábtempót végeznek, közben a levegőt kifújják a vízbe
- a levegő kifújása után egyik karjukkal gyorsúszó kartempót végeznek, a kartempó megkezdésekor a tempót végző kar irányába elfordítják fejüket, és levegőt vesznek
- a kar passzív szakasza közben fejüket visszafordítják /arc a medence feneke felé néz/ karjukat kiinduló helyzetbe, a deszkára helyezik
- kifújják a levegőt a vízbe, és az előbb leírtak szerint a másik karjukkal is végrehajtják a tempót, levegővétellel együtt
- karjukat a deszkára helyezik, kifújják a levegőt a vízbe és felállnak

Ez egy gyorsúszó ciklus. Fokozatosan emelve a tempók számát gyakoroltatunk, továbbra is minden kartempónál történő levegő vétellel. A gyakorlat neve gyorsúszás deszkával, csúsztatással,/ mert a kartempó nem folyamatos / minden kartempónál levegő vétellel.

A gyakorlat stabil végrehajtása után, kb. 6-8 ciklus, ugyanez a feladat minden harmadik tempónál történő levegő vétellel, folyamatos kartempóval. A gyakorlat neve gyorsúszás deszkával, minden harmadik kartempónál történő levegővétellel, hármass levegővétellel.

### **Segédeszköz nélkül:**

#### **Foglalkoztatási forma: együttes csapat, vagy osztály**

- a tanulók háttal állnak a falhoz, nyakig süllyedve a vízbe, karok váll szélességben nyújtva
- ellökik magukat a faltól, gyorsúszó lábtempót végeznek, a levegőt kifújják a vízbe
- a levegő kifújása után egyik karjukkal gyorsúszó kartempót végeznek, a kartempó megkezdésekor a tempót végző kar irányába elfordítják fejüket, és levegőt vesznek

- a kar passzív szakaszában fejüket visszafordítják a vízbe, karjuk visszalendül kiinduló helyzetbe
- az egyik kar aktív és passzív szakasza közben a másik kar mozdulatlanul végig a kiinduló testhelyzetben van
- a kartempót végző kar kiinduló helyzetbe kerülése után a tanulók kifújják a levegőt a vízbe
- a már fentebb leírt módon másik karjukkal is végrehajtják a kartempót levegővétellel együtt
- visszafordítják a fejüket a vízbe, karjukat előre lendítik kiinduló helyzetbe, kifújják a levegőt a vízbe, és felállnak

Ez egy gyorsúszó ciklus. Fokozatosan emelve a tempók számát, továbbra is minden kartempónál történő levegő vétellel. A gyakorlat neve, gyorsúszás, csúsztatással, minden kartempónál történő levegő vétellel. A kiválás időtartamától függően a gyakorlat lehet rövid vagy hosszú csúsztatás

A gyakorlat stabil végrehajtása után, kb. 6-8 ciklus, ugyanez a feladat folyamatos kartempóval, minden harmadik kartempónál történő levegő vétellel, hármas levegővétellel. A gyakorlat neve, gyorsúszás hármas levegővétellel.

### **Előforduló leggyakoribb hibák:**

#### **Az aktív szakaszban:**

- a vízfogáskor a könyök leesik, a húzást nem tenyérrel, hanem könyökkel kezdik a tanulók
- vízfogáskor a tenyér nem a test felé fordul
- a tenyér és az alkar nem érzékeli a vizet
- a húzás és a tolás egyenes vonalban történik, nincsenek ívek, „S”, forma
- a kar nyújtott / ennél a helyzetnél a húzás szakaszában megemelkedik a test, a tolás fázisában pedig süllyed a test/
- a kar túlságosan hajlított, húzáskor közel kerül a testhez / ennek oka a nem megfelelő fizikai állapot, ebben a helyzetben könnyebb húzni /
- húzáskor a tenyér a test középvonalán túl nyúlik / oka az előző állapot/
- a tolás nem tart a kar nyújtott helyzetéig / korán veszi ki a kezét, karját a vízből /
- nincs meg szabadításkor a csukló befejező mozdulata

#### **Passzív szakaszban:**

- a kar nyújtva lendül előre / laza vállak esetében a malomkörzéshez hasonlóan „átpörgeti” a karját, merev vállak esetében szélesen, a kézfej a testtől távol lendül előre, a keletkezett lendítőerő hatására oldalt elmozdítva a testet/
- a nyújtott karral történő végrehajtás közben a kar izmai végig tónusban vannak / ebből fakadóan a passzív szakaszban sem pihennek /



- a könyök helyzete nem megfelelő, előre lendítés közben a váll vonala előtt leesik, vízfogáskor az alkar ér először a vízbe és ez megemeli a testet
- az alkar és kézfej távol van a törzstől
- nincs előkészítve a vízfogás helyzete
- a merev vállak miatt a törzs elfordulásának mértéke túlzott / arányban áll a vállöv merevségével /

### **Technikai gyakorlatok a hibák javítására:**

- úszódeszka segítségével egykaros gyorsúszás levegő vétellel, mindkét karra gyakoroltatva, a levegő vétel történhet minden kartempóra, lehetséges a hármas levegő vétel is
- csúsztatási feladatok kar helyzete mély vagy magas tartás
- gyorsúszás levegő vétel nélkül, 8 12 méter
- gyorsúszás váll érintéssel
- gyorsúszás oldalérintéssel
- gyorsúszás kézfej a kartempó passzív szakaszában csuklóig a vízben van, „ söprés „
- levegő vétel kombinációk

### **A rajt és forduló megtanítása alapfokon**

#### **Foglalkoztatási forma egyenkénti csapat**

Ezen a szinten csak annyit kell megtanítani amennyi elengedhetetlenül szükséges a feladatok végrehajtásához.

Ismerjék a tanulók a szabályos rajtjeleket és kifejezéseket.

Tudják a tanulók, hogy a rajt rajtköről történik

A fordulóknál a medence falát érinteni kell

Az úszásnemek alaptechnikájának elsajátítása után kerül sor a szabályos rajtok és fordulók megtanítására.

A forduló milyensége és végrehajtási szintje alkalmazkodjon a tanulók tudás és képesség szintjéhez.

## 2. évfolyam

### A mellúszás oktatása

/ harmadik úszásnem /

### Oktatási módszer: parciális

Az eddig tanult úszásnemek oktatása a lábtempó oktatásával kezdődött, a mellúszás a kivétel, ezt az úszásnemet a kartempó oktatásával kezdjük.

Célszerű tájékoztatni a tanulókat az úszásnem jellemzőiről, hiszen erre az úszásnemre a második osztályban kerül sor, és a tanulók megértik az ő szintjükön történő magyarázatot.

### Kartempó oktatása

### Foglakoztatási forma: együttes osztály

### Szárazföldön

Célszerű a feladat megértéséhez olyan hasonlatokat keresni, találni melyek elősegítik az oktatás gyorsaságát.

Képletesé, szemléletesé téve a feladatot hatékonyabb munka végezhető.

A mellúszó kartempó vonalvezetése hasonlóságot mutat, olyan, mint egy csúcsára állított szívecske, vagy hasonlít egy körre, ezek mindegyike olyan, amit rajzolni lehet. A feladat, rajzolj .....

- mutassuk be a feladatot, ezt követően...
- álljanak a tanulók terpeszállásba, törzsdöntésben mindkét karjukat nyújtsák ki magas tartásba, tenyerek lefelé néznek
- rajzoljunk egy szívecskét magunk előtt úgy, hogy mindkét karunkkal egyszerre kezdjük el, hajlítsuk a karunkat, engedjük lefelé, egészen addig, amíg a két tenyér szembefordul egymással
- a rajzolás közben a két tenyér először kifelé fordul, majd az alkar befelé fordulásával szembe kerül egymással
- ezt követően a két kart folyamatosan nyújtva előrecsúsztatjuk, miközben a tenyerek a medence feneké felé fordulnak

Néhány kísérlet után, megtaníttjuk a levegő vételt is, mert a kartempó és a levegő vétel kapcsolata ennél az úszásnemnél a legszorosabb.

- mint az előző feladat
- terpeszállás, törzsdöntés, karok nyújtva magas tartásban
- imitálják a levegő kifújását, / ritmizálással könnyebben tanítható/
- a kartempó megkezdésekor emeljék fel a fejüket és vegyenek levegőt

- a karok nyújtásakor, előre csúsztatáskor fújják ki a levegőt

Néhány kísérlet, rövid gyakoroltatás után vízben folytatjuk az oktatást.

## Vízben

### Oktatási forma: együttes csapat vagy osztály

- álljanak a tanulók háttal a medence falának
- hátukkal támaszkodjanak a falhoz, közben nyakig süllyedjenek a vízbe, karok nyújtva elől, egymás mellett, a víz felszíne alatt néhány centiméterrel.
- a már korábban szárazföldön végzett gyakorlat
- rajzolatok szívecskét a vízben
- rajzolatok egy szívecskét magatok előtt úgy, hogy mindkét karotokkal egyszerre kezdjétek el, hajlítsátok a karokat, engedjétek lefelé, egészen addig, amíg a két tenyér szembefordul egymással
- a rajzolás közben a két tenyér először kifelé fordul, majd az alkar befelé fordulásával szembe kerül egymással
- ezt követően a két kart folyamatosan nyújtva csúsztassátok előre, miközben a tenyerek a medence feneké felé fordulnak

Néhány végrehajtás után a kartempóhoz kapcsoljuk a levegő vételt is.

Ez a gyakorlat azért fontos, mert azzal, hogy háttal állnak a medence falához, az egyik leggyakoribb hiba kiküszöbölhető, nevezetesen a könyök túlzott hátra húzás, a vállak vonala mögé.

Bemutatást követően:

- a tanulók hátukkal támaszkodjanak a medence falához a már tanult módon, nyakig süllyedjenek a vízbe, karok elől nyújtva, egymás mellett, néhány centivel a víz felszíne alatt
- jelre hajtsák be a fejüket a vízbe, és fújják ki a levegőt
- a levegő kifújása után rajzoljanak egy szívecskét maguk előtt úgy, hogy mindkét karjukkal egyszerre kezdjétek el. Amikor elkezdi, emeljék fel a fejüket és vegyenek levegőt. Hajlítsák a karjukat, engedjék lefelé, egészen addig, amíg a két tenyér szembefordul egymással
- a rajzolás közben a két tenyér először kifelé fordul, majd az alkar befelé fordulásával szembe kerül egymással
- ezt követően a két kart folyamatosan nyújtva csúsztassák előre, közben fejüket hajtsák vissza a vízbe, fújják ki a levegőt, tenyerek forduljanak a medence feneké felé.
- A karok kiinduló helyzetbe csúsztatása és a levegő kifújása után álljanak fel

## Lábtempó oktatása

### Szárazföldön

#### Foglalkoztatási forma: együttes osztály

- a tanulók feküdjenek hasra egy úszódeszkán, szemben a medencével
- karok lazán előre nyújtva, egymás mellett
- lábak nyújtva, egymás mellett, a combok között egy tenyérnyi távolsággal, lábfejek lazán lefeszítettek
- ütemezéssel, három ütemre bontva tanítsuk, úgy hogy a második és a harmadik ütem fokozatosan egy ütemmé válik
- mindkét lábukat emeljék a csípőjük mellé, közben lábfejeteket fordítsák kifelé a lábfejek pipáljanak / első ütem /
- a két láb mozdul, indul hátra és lefelé terpeszbe /második ütem /
- a lábak zárása / harmadik ütem /
- a gyakorlás során, végrehajtástól függően a második és a harmadik ütem egy hosszabb időtartamú ütemmé válik
- ritmizálva: felhúz, terpesz és zár

Folyamatos és kontrolált tevőleges hibajavítás. Azért tanítjuk a lábtempót hason fekvésben, hogy a tanuló ne tudja térdeit maga alá húzni.

### Vízben

#### Foglalkoztatási forma csapat, egyenkénti csapat

- a tanulók álljanak háttal a medence falához, nyakig süllyedve a vízbe, karok nyújtva egymás mellett, a víz felszíne alatt néhány centivel
- a tanult módon lökjék el magukat a faltól, siklás
- siklás közben fújják ki a levegőt a vízbe
- a levegő kifújása után végezzenek el egy kartempót levegővétellel a tanult módon
- a karok kiinduló helyzetbe csúsztatása után hajtsák végre a lábtempót
- a lábtempó befejezése után fújják ki a levegőt a vízbe
- a levegő kifújása után álljanak fel

Ennél a gyakorlatnál eltér a levegő kifújása attól, amit a kartempó tanulásánál végeztek a gyerekek. Ennek oka, hogy az utóbbi gyakorlási formánál gyakorlatilag létrehoztunk egy siklás utáni helyzetet, ami megkönnyíti a végrehajtást.

Gyakorlással, a hibák javításakor könnyen kialakítható a levegő vétel ritmusa. A kartempó aktív szakaszában történik a levegő vétele, passzív szakaszában / a lábtempó aktív szakasza / a levegő kifújása

Addig nem érdemes tovább haladni az oktatással, ameddig, egy mellúszó tempót / kartempó, levegővétel, lábtempó / tökéletesen nem tud végrehajtani a tanuló.

A tökéletes végrehajtás után a tempók számának emelésével gyors a haladás üteme.

## **Előforduló leggyakoribb hibák**

### **Kartempó hibái**

- a kartempó megkezdésekor a két kézfej, ebből fakadóan a karok távol vannak egymástól
- a két kéz magasan vagy mélyen van a vízben
- az ujjak nyitottak
- a kartempó közben a karok síkban mozognak, „simogatják” a vizet
- a könyök a váll vonala mögé kerül
- a kezek húzásakor a combhoz indulnak
- a kar előre csúsztatásakor a tenyerek felfelé néznek

### **Lábtempó hibái**

- alaphelyzetben a lábak zártak, vagy távol állnak egymástól
- alaphelyzetben a lábfejek pipálnak / ebben a helyzetben a lábfejeknek lefeszített helyzetben kell lenni egészen addig, amíg a lábak nem kerülnek, az un. felkészítés helyzetébe /
- a lábak felhúzásakor a lábfejek nincsenek kifelé fordítva, és nem pipálnak
- a lábak felhúzása helyett a tanuló a térdeit húzza a hasa alá
- a lábak az aktív szakaszban nem szimmetrikusan dolgoznak, aszimmetrikus mozgás
- a lábak, vagy csak az egyik, a tempó aktív szakaszában lefeszítettek, nem pipálnak
- a tanuló nem tudja kifelé fordítani lábait
- az aktív szakaszban a lábak csak hátra és nem hátra-lefelé dolgoznak / síkban mozgatás/
- a tempó végén a lábak nem záródnak

## **Technikai gyakorlatok a hibák javítására.**

### **Foglakoztatási forma egyenkénti csapat, csapat**

### **Kartempó hibáinak javítása**

Az egyszerűbb hibákat szóbeli utasítással javítjuk, előfordulnak, azonban olyan hibák melyek javítására segédeszközt használunk.

- lábóját használhatunk akkor, amikor a kar a váll vonala mögé hátrahúz
- a lábóját a tanuló a combja közé helyezi, és mellúszó kartempót végez minden tempónál történő levegő vétellel, kivárással
- az előbbi hiba további jelentkezése esetén előbbi gyakorlat kiemelt fejjel / a tanulónak olyan érzése van, mintha hasra akarna esni, ezért rövidebb, kisebb kartempót végez/
- a tanuló hajlított állásban áll nyakig süllyedve a vízbe, karjai elöl nyújtva, mellső középtartásban
- mellúszóm kartempót végez, közben felemeli mindkét lábát a talajról
- az elmozdulás mértékéből érezheti a kartempó hatékonyságát, illetve a hibás végrehajtást

### **Lábtempó hibáinak javítása**

- szárazföldön a tanuló hason fekvésben helyezkedik el, lábak nyújtva alaphelyzetben, combok között kb. egy tenyérnyi távolság
- a tanuló mögé guggolva, mindkét lábfejét megfogva felkészítjük a lábfejeket
- végigvezetjük a lábfejeket azon a köríven, melyen a terpeszt és a zárást kell végrehajtani
- ahol szükséges a láb aktív szakaszában kézzel ellenállást fejtünk ki, hogy érezze, hol kell erőt kifejtenie
- vízben a tanuló szemben helyezkedik el a fallal
- egyik kezével kapaszkodik a medence szélében, másik karjának tenyerét a fogás alatt 30 – 40 centiméterrel a falra helyezzük
- a tanuló mögé lépünk, megfogjuk mindkét lábát, és végigvezetjük a lábat a lábtempó ívein
- vízben a tanuló, segítségünkkel kissé felhasalva az úszódeszkára, lábait, belső bokáját felhelyezi a medence oldalfalára
- szemben helyezkedünk el a tanulóval, fogjuk, tartjuk a deszkát
- a tanuló eltolja magát a faltól, / lábtempót végez / a segítő pedig visszatolja, többször megismételve
- a vízben álló tanuló mögé helyezkedik az oktató
- jelre a tanuló levegővétel után felfekszik a vízre
- felkészíti a lábát a tanult módon
- az oktató ellent tart, miközben a tanuló végrehajtja a lábtempó aktív fázisát
- vízben a tanuló mindkét karját a háta mögé helyezi, ujjait kulcsolja
- mellúszó lábtempót végez, minden lábtempónál levegő vétellel / ebben a testhelyzetben nem tudja a tanuló a térdeit a hasa alá húzni, és megérzi, hogyan kell hátra és lefelé végrehajtani a lábtempót, mert ha nem ezt teszi, nem tud levegőt venni /

## **Technikai gyakorlatok a mellúszás ritmusának kialakítására**

### **Foglalkoztatási forma együttes csapat, vagy osztály**

A modern mellúszó technika lényege, hogy ne legyen úszás közben egyetlen olyan fázisa sem az úszásnak, amikor vagy a kar vagy pedig a láb nem dolgozik. Ez azt jelenti, hogy a kartempó aktív szakaszára esik a lábtempó passzív szakasza, a kartempó passzív szakaszára pedig a lábtempó aktív szakasza. Ennek elérése nagy figyelmet, összpontosítást követel.

- úszás folyamatosan betartva az előbb leírtakat, a lábtempó után hosszú siklással / a siklás egészen az egyensúlyvesztés határáig, tartson// /
- egy kartempó két lábtempó, az első lábtempó és a kartempó között a tanult kapcsolat, mindkét lábtempó után hosszú siklás
- egy kartempó három lábtempó, mint az előző gyakorlat

### **A rajt és forduló megtanítása alapfokon**

Ezen a szinten csak annyit kell megtanítani amennyi elengedhetetlenül szükséges a feladatok végrehajtásához.

A fordulónál a medence falát két kézzel, egyszerre kell érinteni

A rajt és a forduló után a víz alatt egy kar és lábtempó, valamint egy delfin lábtempó végezhető el

### **Pillangóúszás oktatása**

#### **Oktatási módszer: globális**

Három úszásnem ismerete, a tanulók mozgásműveltségi szintje teszi lehetővé a globális oktatási módszert.

Szóbeli ismertetés, összehasonlítás a korábban tanult úszásnemekkel. Hasonlóságok és eltérések szemléltetésével az úszásnem jellemzőinek kiemelése.

### **Foglalkoztatási forma: együttes csapat, vagy osztály**

## **Szárazföldön**

Gimnasztikai ismeretekre támaszkodva a kartempó megtanítása

- a tanulók álljanak alapállásba, páros karú karkörzés előre, kivárással
- a tanulók álljanak alapállásba, törzsdöntésben páros karú karkörzés előre, kivárással

a kartempó aktív szakaszának finomítása, homokóra hasonlaltal

- a tanulók álljanak alapállásba, hajoljanak előre, döntésbe, karjaikat emeljék magas tartásba
- a húzás a vállak szélességéből indul, hajlítva a karokat a két tenyér egymáshoz közelít
- a tolás szakaszban a kézfejek egymástól távolodva a combnál fejezik be a kar aktív szakaszát
- imitációs feladat
- a tanulók álljanak alapállásban, mindkét karjukat magas tartásban
- a lábtempót imitálva végezzenek két térdugót, a második térdugóval megegyező ütemben hajtsák végre a kartempót, néhány másodperces szünet
- ismételjék folyamatosan rövid szünetekkel

## **Vízben**

- álljanak a tanulók háttal a falnak, süllyedjenek nyakig vízbe, karok nyújtva a víz felszíne alatt néhány centiméterrel
- lökjék el magukat a faltól, siklás
- végezzenek két lábtempót, a második lábtempóval megegyező ütemben hajtsák végre a kartempó aktív szakaszát
- a levegő kifújása a második lábtempóra, és a kartempó aktív szakaszának első részére a húzás szakaszra esik / a préseles segítségével jobban koncentrálnak a fizikai tényezők /
- a levegővétel a fej emelésével a kar húzás szakaszának befejezésére és a kar tolás szakaszának megkezdésére esik / húzásból tolásba való átmenet /

A tempók számának fokozatos emelésével növeljük a távolságot

## **Előforduló leggyakoribb hibák**

### **A kartempó hibái:**

- a vízfogás nem a vállak szélességében történik



- a húzás nem a test középvonala felé indul
- a tolás nem a comboknál fejeződik be / korán veszi ki a kezeit a vízből /
- a kar az aktív, húzás szakaszban egyenes vonalban nyújtott karral lefelé húz, hogy a levegő vételt segítse, „biztonságos” kiemelkedést biztosít
- a hibás kartempó következménye, hogy a levegő vételnél nem a fej, hanem a törzs emelkedik

### **Lábtempó hibái**

- lábfejek nem zártak, és nincsenek lefeszítve
- rövid a lábmunka szakasza / a hullámmozgás amplitúdója kicsi /
- a lábak csak lefelé dolgoznak, felfelé nem
- térdek túlzottan hajlítottak, és szétnyalnak

### **Technikai gyakorlatok a hibák javítására**

#### **Foglalkoztatási forma együttes csapat, vagy osztály**

A viszonylag egyszerű mozgássor végrehajtása közben leginkább ritmus hibák fordulnak elő. Ezeket külön kar és láb gyakorlatokkal, segédeszközökkel, illetve együttúszásokkal, meghatározott feladatokkal javíthatjuk. A nem megfelelő ütemben végrehajtott mozdulatok ritmushibákat, ún. kontra mozgásokat eredményeznek

- delfin lábtempó deszkával, kezdetben vízbe hajtott fejjel, minden második lábtempónál történő levegő vétellel
- delfin lábtempó kiemelt fejjel, a hullámmozgás preferálásával
- delfin lábtempó deszka nélkül, mindkét kar elöl nyújtva, mint előző gyakorlat
- delfin lábtempó, egyik kar nyújtva magas tartásban, másik kar mély tartásban, minden negyedik lábtempó után kartartás cserével
- delfin lábtempó mellúszó kartempóval
- hát delfin deszkával
- hát delfin deszka nélkül mindkét kar mély tartásban
- hát delfin egyik kar magas, másik mély tartásban, minden negyedik lábtempó után kartartás cserével
- pillangóúszás kartempója gyorsúszó lábtempóval
- pillangóúszás mellúszó lábtempóval
- pillangóúszás, egy pillangó kartempó után egy gyorsúszó kartempó levegő vétellel, ismét pillangó kar, másik karral gyorsúszó kartempó levegő vétellel
- előző gyakorlat, a levegő vétel a pillangókartempónál történik
- pillangóúszás 2-es, 3-as levegővétellel

#### **A rajt és forduló megtanítása alapfokon**

A fordulóknál a medence falát két kézzel, egyszerre kell érinteni