

BIRKÓZÁS

Évfolyam: 1-2.	Korosztály: gyermek, 6-8 év
Cél	
<ul style="list-style-type: none"> - A sportolás, nevezetesen a birkózás megszerettetése - A rendszeres, folyamatos edzések utáni igény kialakítása - A fegyelem, figyelem képességének fejlesztése - Alkalmasság megállapítása - A birkózás alapvető szabályának ismertetése - A sportolói magatartás – életvitel kialakítása - Az alaptechnikák elemeinek rávezető mozgásainak ismertetése - Az alapvető általános képességfejlesztő mozgások megismerése - A kiegészítő alapsportágak legelemibb mozgásainak játékelemeinek megtanítása, megszerettetése - A küzdősportok ABC-jének tanítása - Az esések, gördülések elsajátítása 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>-Az ókori mitológiai birkózó korokról tartott regélés. Héraklész, Milon, magyar vonatkozásban Botond monda</p> <p>-Játékos versengések – fogójátékok. Váltóversenyek, mozgásutánzó gyakorlatokkal (pók, rák, medvejárás)</p> <p>-Az edzés közbeni egyéni és szelektív dicséret és jutalmazás eszközének megfelelő alkalmazása</p> <p>-Bemutató birkózással és ehhez kapcsolva az életkornak és a felfogó-képességnek megfelelő szóbeli ismertetés a birkózásról</p> <p>-A legegyszerűbb birkózófogások tanítása, gyakorlása.</p> <p>-A speciális birkózómozgások gyakorlása (hídgyakorlatok)</p>	<p>-Értsék, élvezzék a játékos versengést. Tudjanak örülni az egyéni és csapatsikereknek, győzelmeknek.</p> <p>-Érezzék a fegyelmezett edzésvégzés fontosságát. Akarjanak magatartásukkal is versengeni, kiválni a többi közül. Tudják kezelni a sikert, de a kudarcot is.</p> <p>-A felkészítése útmutatóban szereplő birkózótechnikákat rendszeres időközönként bemutatás után megfelelően – kiválóan, megfelelő színvonalon tudják bemutatni.</p> <p>-A gyermek sportoló kéz segítségével tudjon hidalni legalább 20”. Tudni kell tornászhibba feltolva a hidat megtartani. Hídból kéz segítségével ki és vissza kell fordulni. Értékelés: megfelelt,</p>	

<p><u>Testnevelési játékok</u></p> <p>-Fogójátékok</p> <p>-Sor-, és váltóversenyek</p> <p>- Természetes gyakorlatok: Járás, futás: kúszás-mászás, különféle tárgyakon végzett helyváltoztatások, játékos küzdelmek (páros)</p> <p>-Utánzó játékos helyváltoztatások. Társas gyakorlatok</p> <p><u>Kiegészítő mozgásanyag</u></p> <p>- Úszás</p> <p>- Atlétika: - futás - ugrás - dobás</p> <p><u>Sportjátékok</u></p> <p>- Különféle labdajátékok</p> <p>- Tornagyakorlatok</p>	<p>kiválóan megfelelt.</p> <p>- Tevékeny, aktív részvétel.</p> <p>-A sokoldalú mozgások koordinált, korosztályoknak megfelelő végrehajtása.</p> <p>-A páros küzdelmekben mutatott aktivitás.</p> <p>-Az utánzó gyakorlatok végrehajtásánál az ügyes mozgás</p> <p>-Heti 2 órában – az úszás elsajátítása</p> <p>-60-100 m-en „gyors”, lendületes futás.</p> <p>-Tudjon dobantva elrugaszzkodni</p> <p>- Tudjon mindkét karral dobni kislabdával, gumilabdával célba dobni.</p> <p>-Futball – mini pályán. Mini kosárlabda</p> <p>-Talajon: guruló átfordulás előre-hátra, tarkóállás</p> <p>Bordásfal: fel-, lemászás, hátsó függeszkedés, lábemelés</p> <p>Mászás: rúdon</p>	
---	---	--

Évfolyam: 3-4.	Korosztály: gyermek, 8-10 év
Cél	
<ul style="list-style-type: none"> - A sportolás iránti igény megszilárdítása - A rendszeres, folyamatos edzések korosztálynak megfelelő terhelését tudják elviselni és igényeljük, várják a birkózófoglalkozásokat - A számukra tartandó 60-70 perces edzés ideje alatt a fegyelem és az oktatás közbeni figyelem a sérülésveszélyek elkerülése végett is magas színvonalú kell, hogy legyen, különben nem lehet hatékonyan dolgozni - A grundbirkózás és a gyermekbirkózás (szabadfogás) szabályainak ismertetése - megtanítása - A higiénia, a tisztálkodás, az öltözködés rendjének elsajátítása - Az öntudatos sportolói életvitel szerinti viselkedés elsajátítása (az edző – pedagógus személyes példamutatása révén) - A grundbirkózás technikai elemeinek elsajátítása - Az egyszerű, mindkét fogásnem alaptechnikai elemeinek elsajátítása - A speciális birkózó előkészítő gyakorlatok elsajátítása - A sokoldalú fizikai képességek játékos formában történő fejlesztése - Más sportágak kiegészítő mozgásanyagának felhasználásával képességfejlesztések rendszeres alkalmazása - Évi legalább 3 alkalommal fizikai képességfelmérés elvégzése - A versenyeztetés (grundbirkózás) megkezdése - A teljesítményre való törekvés igényének kialakítása - Személyiségvonások fejlesztése: a nehézségek, a fáradtság, a fájdalom leküzdése. A kitartás, a szorgalom fejlesztése. A monotonia-tűrés fejlesztése 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> - Történetek ismertetése olimpiai, világbajnok birkózóink pályafutásáról - A grundbirkózás versenyszerű gyakorlása - Technikai képzés kötött-, szabadfogás és grundbirkózás egyszerű alaptechnikáinak gyakorlása - Az egyszerű fogás-előkészítők gyakorlása, elsajátítása <p><u>Testnevelési játékok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Futójátékok (különbéle testhelyzetekből való rajt, sprint) - Fogójátékok eszközök segítségével - Küzdőjátékok: egyéni 	<ul style="list-style-type: none"> - Ismerjék és tudatosan alkalmazzák a grundbirkózás technikai és taktikai elemeit - Mindkét fogásnemben (állás és lenti helyzetben) a tanult technikai elemeket törekedjenek dinamikus sztereotípiák szintjére felhozni. - Karberántások, karelvezetések, fejelvezetések, fordított karlezárásból léptetések (tolás, húzás) pontos elsajátítására törekedjenek. - A testnevelési játékok sokoldalú alkalmazásával az általános fizikai képességek, a koordinált mozgás fejlesztése kiemelt fontosságú 	

<p>küzdelmek</p> <p>párokban, csapatküzdelmek</p> <p>- Természetes gyakorlatok: járás, futás nehezítve valamely végtag fogásával, szökdelve.</p> <p>- Utánzó játékos helyváltoztatások.</p> <p>Ezeket gyakoroltassuk versengve, de hátrafelé és oldalirányba történő haladással is.</p> <p>- Társas páros gyakorlatok</p> <p><u>Kiegészítő mozgásanyag</u></p> <p>- Úszás: gyors, mell, hát</p> <p>- Atlétika: futások, ugrások, dobások</p> <p>- Sportjátékok: amerikai foci, rögbi, télen jégheki</p> <p>- Ugrálókötelezés</p> <p>- Tornagyakorlatok: talajon az akrobatika alapjai</p> <p><u>Hídgyakorlatok</u></p> <p>- Egyéni</p> <p>- Páros hídgyakorlatok</p>	<p>- A más sportágak kiegészítő mozgásanyagát sajátítsák el és mindegyik sportágban átlagosan megfelelő szint elérése alapvető követelmény. A kiegészítő mozgásanyaggal a monotóniát is megtörjük, ugyanakkor a kreativitás kialakításához kiemelt fontosságú</p> <p>- Tudjanak minden irányban dinamikusán forogni, vetődni. Tudjanak kéz segítsége nélkül legalább egy percig magashídba hidalni. A társas hídgyakorlatokkal az ellenfél hídjának rögzítését, tusolását tudatosan alkalmazzák.</p>	
--	--	--

Évfolyam: 5-6.	Korosztály: diák 11-12 év
Cél	
<ul style="list-style-type: none"> - A korosztályos birkózó versenyekre való alkalmasság elérése - A 70-80 perces edzéseken való hatékony, fegyelmezett, koncentrált munkavégzésre való alkalmasság kialakítása. - A győzni akarás, a versenyzés igényének magas szintű fejlesztése, de a fair play szellemében történő nevelés igényével. - Figyelembe véve, hogy ebben a korban kezdődik a mozgástanulás legkedvezőbb időszaka, sokoldalú, más sportágak mozgásainak integrálásával a magas szintű ügyesség elérése. - Mindkét fogásnem alaptechnika skálájának bővítése, pontos, precíz, tökéletes végrehajtása. - A fogások előkészítésének, végrehajtásának és befejezésének fejlesztése. - A birkózás taktikai elemeinek ismertetése, a taktikus birkózás fejlesztése. - A képességfejlesztések játékos - testnevelési játékok formába történő fejlesztése. - A kiegészítő mozgások – más sportágak gyakorlása, fejlesztése (úszás, atlétika, torna). - A speciális birkózó gyakorlatok (hídgyakorlatok) sokoldalú végrehajtásával a birkózó híd erősítése. - A kondicionális képességek rendszeres, folyamatos fejlesztése (gyorsaság, erő-korosztálynak megfelelő állóképesség). - A koordinációs képességek – a hajlékonyság, lazaság fejlesztése. - Versenyeztetés 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> - A birkózás versenyszabályainak ismertetése - Szituációs küzdelmek alkalmazása, taktikai feladatok (támadó taktika) megoldása - A heti mikrociklusban (az éves felkészülés bármely szakaszában) heti egy-két alkalommal maximális edzésterhelést kell biztosítani. - Olimpiai-, világ- és Európa-bajnokok nagy küzdelmekben kivívott győzelmeinek elmesélése - Koordinációs képességek 	<ul style="list-style-type: none"> - Ismerjék a versenybirkózás célját, a győzelmek közti különbséget, tus - technikai tus, pontozásos győzelem. Tudjanak egy kiinduló helyzetből taktikusan több fogást is végrehajtani. Tudjanak aktívan minimális kockázatvállalással szoros küzdelemben vezetést megtartani és növelni is. - Tudjanak iramban egységnyi időre gyors dobásokat végrehajtani sorozatokban is. Tudjanak 12 perces futást COOPER teszt legalább 2500-2900 m-ig teljesíteni. - Képesek legyenek apró sérülések (zúzódás-, húzódás stb.) esetén is teljes értékű küzdelemre. Tudják elviselni az esetleges bírói tévedés esetén való vereséget. Szoros küzdelemben szívből gratuláljanak a győztes ellenfélnek. Maximálisan teljes összképességeiket mozgósítva küzdjenek a győzelem megszerzéséért. - Tudjanak bekötött szemmel 	

<p>fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kinesztetikus differenciális képesség fejlesztése -Térbeli tájékozódó képesség fejlesztése (akrobatikával ugrások) - Egyensúlyozó képesség fejlesztése - Ritmusképesség fejlesztése <p>- Technikák tanulása kötött- és szabadfogásban állásból és lenti helyzetből alaptechnikák variációinak bővítése pl.: csípődobás: nyakfogással, derékfogással, hónaljfogásból: fordított csípő, karos csípő, lenti helyzetből: karfelszedés könyökhajlatból karzárással átdöntés, átfordítás, felfordítás.</p> <p>- Az alaptechnikai dobásokat, fogásokat előkészítésből (ha dobás) nagy ízben és a végén hídlezárással tust kialakítva kell gyakoroltatni. Ismerjék és úgy hajtsák végre a fogásokat, hogy a testtartás a dobáshoz szükséges izomcsoportok megfelelő helyzete biztosítsa a sikeres végrehajtást.</p> <p>A taktikus birkózásra nevelés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzésen gyakoroljanak különféle kialakított helyzetekből (pl.: keresztfogás, hónaljfogás, fordított karlezárás) <p>Szőnyegszélén történő fogásindításokat rendszeresen gyakorolják. Gyakorolják a mérkőzésen előforduló kötelező</p>	<p>bekapaszkodásból birkózni. Tudjanak pl. tarkóállásból csak lábbal küzdve a küzdőtárral birkózni Tudjanak birkózó szőnyegen különféle ugrásokat szaltó előre, cigánykerékből hátra-szaltó, hátra-flikkeket. Tudjanak egyensúlyozva végighaladni, pl. alacsony gerendán úgy, hogy a társ próbálja kibillenteni – lelökni (nem teljes erővel). Tudjanak futásban technikák dobásainál egyenletes ritmusban edzeni.</p> <p>- Tudjanak egy alaptechnikai fogást több előkészítésből, mozgásból, rámozdításból, billentéssel végrehajtani. Egy dobást minél több variációban tökéletesen végrehajtani.</p> <p>- Tudjanak tökéletes végrehajtott dobásokat, fogásokat úgy végrehajtani, hogy a végén kétvállra kerüljön az ellenfél. Legyenek tisztában a biomechanika törvényszerűségeivel, mert csak így lehet tiszta és hatékony a fogások végrehajtása. Tudjanak felemelt fejvel rogyasztott lábakkal folyamatosan aktív támadásokat, fogáskereséseket létrehozni.</p> <p>- Tudjanak eredményesen fogásokat végrehajtani különféle előkészítésekből versenyszituációban. A szőnyegszélén, zónában és a szőnyeg közepén bekapaszkodásból pontokat érő akciókat tudjanak végrehajtani. Az erre kijelölt célversenyen a megadott taktikai célfeladatokat minél eredményesebben hajtsák</p>	
--	---	--

<p>bekapaszkodásokat és ennek a helyzetnek az eredményes befejezését.</p> <p>Versenyeken kapjanak célfeladatokat, pl. csak egy kiinduló helyzetből, előkészítésből történjen</p> <p>- Képességfejlesztés testnevelési játékok bevonásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- futójátékok -- fogójátékok -- mozgásutánzó gyakorlatok -- társas gyakorlatok -- sor- és váltóversenyek -- küzdőjátékok <p>- A testnevelési játékokat rendszeres alkalmazásával játékosan a monotóniát megtörve hangulatjavítóként alkalmazzuk.</p> <p>- Kiegészítő mozgások</p> <p><u>Atlétika:</u> Futás Ugrás Dobás</p> <p><u>Tornagyakorlatok:</u> Talaj Korlát</p>	<p>vége.</p> <p>- Törekedjenek a futójátékok célfeladatait a legtökéletesebben végrehajtani.</p> <p>- A fogójátékoknál a lehető legnagyobb iramra törekedjenek.</p> <p>- A mozgásutánzó gyakorlatok koordináció javító hatása révén a tökéletes dinamikus végrehajtás a célfeladat.</p> <p>- A társas gyakorlatok végrehajtása során követelmény a dinamikus irányváltás, a biztos egyensúlyi helyzetbe kerülés. Követelmény a páros együttesen végrehajtott gyakorlatok során a lehető legkoordináltabb mozgás végrehajtása.</p> <p>A sor és váltóversenyek alkalmazásának rövidtávú különféle futás, mozgásutánzó gyakorlatokat a legnagyobb erőbedobással hajtás végére. Küzdőképesség fejlődjön, csapatszellem, kohézió elérése.</p> <p>A küzdőjátékok rendszeres alkalmazásával a versenyen való küzdeni tudás szintje növekedjen. Csökkenjen a statikus és dinamikus mozgások között eltelt idő.</p> <p>- Atlétika: COOPER teszt futásnál 2600-3000 m-es táv teljesítése. Tudjanak 400 m-es távon sorozatban megfelelő futamokkal 80-100 mp szintidő alatt teljesíteni. Tudjanak helyből távolugrásnál 170-200 m teljesíteni. Kis medicin (2-3 km) labdával különféle helyzetekből 4-8 m közötti dobásokat produkálni (testsúlyt figyelembe véve).</p> <p><u>Tornagyakorlatok:</u> Talaj: nekifutásból nagy ívű szaltókat jó tartással ugorjanak.</p>	
---	---	--

<p>Nyújtó Bordásfal Szekrényugrás Mászások</p> <p><u>Sportjátékok:</u> Kosárlabda Kispályás foci Fejlesztő labdajáték Pókfoci (kis medicin labdával)</p> <p><u>Speciális előkészítő gyakorlatok</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fejtámasz - Hídba vetődés felhidalás - Hidasból kifordulás jobbra-balra - Hídba vetődés és vissza - Hídban forgás - Hídba esés kéz segítségével (támasz) 	<p>Korlátton: saslengés előre 10-20 között, saslengés hátra 5-10 között</p> <p>Nyújtón: folyamatos lengés függeszkedésből, hátrakelepbe fellendülés. Húzódás 10-20-szor.</p> <p>Bordásfal: tudjanak függeszkedni 10-30 mp., szemben tudjanak húzódásokat végrehajtani 4-6 db. Tudjanak hátsó függésből nyújtott lábbal lábemeléseket végrehajtani 8-16-szor</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karok a háton és minden irányban tudjon fejtámasz közben mozogni a fej és tudjon görbülni a vállakon át jobbra-balra. - Fejtámaszból magas hídba tudjon úgy átvetődni, hogy a karok legyenek rázárva a mellkasra. - Tudjanak magas hídból páros karral a mellkasra zárva fejtámaszba fordulni és vissza hídba, majd a másik oldalra kifordulni. Mindezt folyamatosan és tökéletes tartással - Hídból tudjanak tökéletes mellkasra zárt karokkal átvetődni mindkét lábat egyszerre lendítve. - Hídban tudjanak mellkasra zárt karokkal forogni mindkét irányban úgy, hogy visszafordulásnál minél magasabb helyzetben történjen a hidas. - Tudjanak dinamikus és folyamatosan térd előre mozdulása nélkül kéztámasz igénybevételével magas hídba esni. 	
---	--	--

<p>- Tornászhibban forgás</p> <p>-Tornászhibban oda- és visszavetődés</p> <p><u>Kondicionális képességek fejlesztése:</u></p> <p>- Gyorsaság páros gyakorlatok végrehajtása kis ismétlésszámmal (3-4 db)</p> <p>- Rövidtávú futások, sprintek 20-30 m.</p> <p><u>Erőképesség:</u> Mikrociklusonként ebben a korban 2 alkalommal</p> <p>- Kötélmászás</p> <p>- Húzódasok</p> <p>- Fekvőtámasz karhajlítás</p> <p>- Törzs izmainak erősítése. (Antagonisztikus izmok)</p> <p>- Combizomerő fejlesztés (ebben a korban nem törekszünk max. teljesítményre) Fontos terület, mert e nélkül a különböző birkózó dobások magas színvonalú hatékony kivitelezése lehetetlen.</p>	<p>- Tornászhibban tudjanak mindkét irányba forogni folyamatosan és magas hídba.</p> <p>- Tornászhibban tudjanak hídból átvetődni kartámaszba, és nagyívben tudjanak visszavetődni magas hídba, és mindezt folyamatosan 6-10-szer.</p> <p>- Alaptechnika dobásai 3-4 db gyors, dinamikus végrehajtása, követelmény 10 mp alatti szint, főleg a közepes és kistermetűek esetén.</p> <p>- Ezen távokat optimális pihenőidővel futtatva 4-5-szöri ismétléssel maximális sebességre való felgyorsulás a követelmény.</p> <p>- Edzésenként, súlycsoporttól függően 6-8 db, az első kettőt-hármat lehetőleg a kisebbek láb segítségével.</p> <p>- Erőedzésenként 6 sorozat 70-80 %-os darabszámmal + 1 sorozat maximumra törekvés.</p> <p>- Edzésenként a makrociklustól függően 6-8 sorozat és 70-80 %-os darabszám, itt is egy sorozat maximális darabszám.</p> <p>- Lebegő ülések homorítások Sorozatokat kell végrehajtani 6-7 sorozat és az ismét*** ebben a korban 70-80 %.</p> <p>Mivel a törzs összes izmát erősítjük, ezek antagonisztikus hatásúak, a has és hát izmait együtt kell erősíteni.</p>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Guggolások - Guggolásból felugrások - Helyben szökdelés térdfelrántás a mellhez - Négyütemű (fekvőtámasz felugrás) gyakorlat - Békaügetés (különbéle távon és sebességgel,) - Guggolásban kaukázusi tánc - Zsámolyokon átugrás páros lábbal 6-10 zsámolyon. <p><u>Állóképesség:</u> Ebben a korban az aerob kapacitás fejleszhető hatékonyan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Úszás: iramváltásokkal, úszásmód váltásokkal 20-30 perces terjedelemmel. - Futás: csak megfelelő felületen, lehetőleg salakon. Állóképesség-fejlesztést szolgáló makrociklusban, heti 3 edzésen belül 15-20 perces iramváltásokkal. <p><u>Koordinációs képességek</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guggolás 6-7 sorozat 70-80 %-os ismétlés - Guggolásból felugrás minél magasabbra 8-12 ismétlés sorozatonként - Térdfelrántás szökdeléssel a mellhez 15-20 mp, 6-7 sorozat - Négyütemű gyakorlatokból 10-15 ismétlésszámmal 6 sorozatban dinamikus felugorva kell végrehajtani - Békaügetéseket 10-12-szer minél kevesebb átugrásból kell teljesíteni, 6-8 ugrással, 6-8-szor kell ismétlni. - Guggolásból időegységre 15-20 mp-be minél gyakoribb dinamikus lábkinújtás előre-oldalra. - Az akadályokat, zsámolyokat megfelelő távolságba beállítva tudni kell folyamatosan dinamikus átugorni iramcsökkentés nélkül - Tudjanak folyamatos úszás közben úszásnemet és iramot váltani és az egységnyi idő alatt minél nagyobb távot teljesíteni. A makrociklus végére egységnyi időre esően legalább 1-2 percet kell javítani a ciklus elején történt felmérési eredményhez képest. - Tudjanak a makrociklusban végzett folyamatos rendszeres heti 3-szori futások hatására a ciklus végén súlycsoporttól függően 2600-3000 m-es távot teljesíteni a Cooper teszt felmérésekor. 	
---	--	--

<p><u>fejlesztése érdekében a hajlékonyság – lazaság fejlesztése:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Minden edzésen az edzés végén 5-10 perces nyújtó-lazító hatású gyakorlat sorozatokat végeztetünk. - Csípőizületi lazaság - Törzs izmainak minden irányba történő lazaságának fejlesztése. - A váll izmainak az izületi mozgáshatárig történő elfordíthatóságának fejlesztése. 	<ul style="list-style-type: none"> - Terpesztett térdelésben, lábfejek derékszögben, oldalra helyezve tudják letenni a tomporukat a szőnyegre. Ebből tudják hátrahajlásból a hátukat a szőnyegre lehelyezni és a térd emelkedése nélkül visszajönni az eredeti helyzetbe. - Tudjanak spárgázni mindkét irányba, minél közelebb tomporral a szőnyeghez. - Tudjanak terpesztett térdelésből oldalra lefeszített térdekkel legalább 90 %-os szögben, de ennél 10-15 %-kal jobban elfordulni. - Tudjanak tornászújszékben előre-hátra, jobbra-balra magas újszékben „lépegetni”. - Tudjanak törökülésben a lábakat nyakba venni. Jó ha mindkettőt sikerül. - Tudjanak mélybenyúlásból 3-10 cm teljesítményt produkálni. 	
<p><u>Versenyeztetés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rendszeres felmérő versenyeken kell részt venni. Évi 10-13 verseny. Fontos a tapasztalatokat kiértékelni. Adni kell célfeladatokat, melyet adott szituáció kialakítása után eredményesen kell megoldani. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tudjanak adott versenyeken a testsúlyuk alatti legközelebbi súlycsoportba bemérni. Csak 1-1,5 kg-os súlycsökkentés az elfogadott. - Tudjanak fogás-előkészítésből tökéletesen kivitelezett fogásokat végrehajtani. - Tudjanak hídlezárásból kétvállas helyzetet, tus győzelmet elérni. - Tudjanak, ha hídba kerülnek, a hídból kifordulni és elkerülni a tusveszélyt. 	

Évfolyam: 7-8.	Korosztály: diák 13-14.
Cél	
<ul style="list-style-type: none"> - Nagyterhelésű, de sokoldalú edzések fizikai és lélektani elviselésének fejlesztése. - Jó hangulatú, fegyelmezett edzészélgör kialakítása, megszilárdítása. - A győzni akarás fejlesztése, a fájdalomtűrés (oxigén adóság, savasodás) elviselésének fejlesztése. - A mozgástanulásnál – a precíz finom mozdulatok – egyensúlyvesztésbe hozások skálájának fejlesztése. - A fogások variációs skálájának bővítése, az alapvető kombinációk (az ellenfél védekezésének függvényében) tanulása. - Az egyéni alkatnak megfelelő technikák kiválasztása. - A taktikus – offenzív küzdőmódot kialakításának kezdeti időszaka. - A testnevelési játékok sokoldalú alkalmazásával a monotónia feloldása mellett a versengési szellem fejlesztése. - A speciális birkózó gyakorlatok (hídgyakorlatok) széles skálájának alkalmazásával a birkózó hidalás erejének fejlesztése. - A kondicionális képességek folyamatos rendszeres fejlesztése, kiemelve a szenzibilis (érzékeny) fázisokban történő erő és állóképesség fejlesztését. - A koordinációs képességek hatékony fejleszhetőségének szakaszai is ebben a korszakban tetőznek, (pl. kinezetikus differenciáló) - A rendszeres versenyeztetéssel versenyenkénti taktikai célfeladatokat elvégeztetni. 	

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> - A fizikai és lélektani terhelés feloldására változatos játékos, sokoldalú mozgást igénylő bemelegítések tartása. - Az edzés végén a nyújtások – lazítások után motiváció növelő elbeszélések bajnokaink sportpályafutásáról, gigászi küzdelmeiről olimpiákon, világbajnokságokon. - Rendgyakorlatok rendszeres alkalmazása főleg az edzés kezdetén a bemelegítés során. - Könnyített edzések, sok váltóverseny, páros játékos küzdelmek minden mikrociklusban. - Az edzés végén sorakozó, rövid de célirányos értékelés, dicséret és feddés ha szükséges. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tudjanak gyorsan sorakozni - Tudjanak oszlopban futás közben megfelelő távot tartani. - Tudjanak sorban kartávolságra igazodni. - A váltóversenyeken a csapatért mindenki adja a teljesítőképesége maximumát. - Az értékelést az edzés végén fegyelmezetten, figyelmesen hallgassák meg. 	

<ul style="list-style-type: none"> - Alakítsunk ki küzdő edzéseken olyan szituációkat, ahol a küzdőidő lejártá után addig megy a küzdelem, amíg valaki nem hajt végre értékelhető akciót, és ezzel ő lesz a győztes. - Lenti helyzetben mellkas rögzítése páros karral és időegységre – a védekező préseléssel és előre-hátra elmozgással védi, ez növeli a tűrőképességet és a szorítás fájdalmát is el kell viselni. - Mozgástanulás képességének fejlesztése - Egy technikai elem – egy fogás többféle előkészítésből való gyakoroltatása. - A stabil statikus helyzetbe lévő ellenfél egyensúlyi helyzetből való kimozdítása különféle megfogásokból félkörben ellépve – váltás a másik oldalra és onnan félkörben ellépve kibillentés az egyensúlyi helyzetből. - Fejlefogás lefelé húzás összenyomva – váltás ellentétes irányba hátrafelé döntve az ellenfelet. - A 13-14 éves kornak megfelelő technikai elemek megtanulása kötött és szabadfogásban. - Az alaptechnikák dobása, fogása mellett már ugyanolyan fontos a védekező technikák gyakorlása. - Minden fogást mindkét fogásnemben gyakorlás során tanuljanak meg védeni. - Megelőző védekezés bontással és váltás fogás előkészítésre. - Fogásindítás védekező lépéssel, belegyorsítással, hátraugrással stb. 	<ul style="list-style-type: none"> - Legyenek képesek egy-egy 2x3 perces küzdőmérkőzés után fáradtan, oxigén hiányos helyzetben koncentrálni a határterhelés zónája felé tolni a terhelési szintjüket és így kiharcolni a győztes akciót. - Tudjanak az erősebb edzőtárs szorításában is akarni, elmozogni és kicsúszni a szorosra rögzített megfogásból. - Tudjanak jelenleg még a tananyagba leírt, de még jó néhány hasonló egyensúlyvesztést létrehozni. <p>Legyenek képesek teljes erőből egyik irányba húzni az ellenfelet és tudjanak ebből az ellentétes irányba billenteni, dönteni az ellenfelet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tökéletes előkészített, nagyívben dinamikus dobott, lezárt fogásokat kell elsajátítani. - Minden tanult fogás, dobás egyszerű de hatékony védeését el kell sajátítani. - A tanult fogást ha már jó a támadó technika, tudjanak védeni is. - Tudjanak váltani védésből ellentámadásra. - Tudjanak úgy odaállni, hogy a fogásindítást ellépéssel, társ egyensúlyvesztésével tudják védeni. - Tudjanak dobni indításról lelépni a dobóról és ebből kontradobást végrehajtani. 	
---	--	--

<p>- Dobások védekeése kontra dobással.</p> <p>- Tanulják a fogásokat mindkét irányba végrehajtani.</p> <p><u>Technikai tárház variációs skálájának bővítése</u></p> <p>- Válldobás: állva, térdelve</p> <p>- Aláfordulás, túlfordulással, alkarra, fejre fogásból</p> <p>- Kardobás: alkar rögzítésből, karelzárásból, fejre fogásból</p> <p>- Hátraesés: keresztfogásos, fordított karlezárásból, fordított csípőből, kétkaros, páros hónaljából</p> <p>- Csípődobások: nyakcsípő, derékcsípő, fordított csípő, karoscsípő</p> <p>- Derékra támadások: karberántásból, fejjel karelvezetés, páros hónaljából, fordított csípő befogásból, fordított karlezárásból.</p> <p>Lenti helyzet:</p> <p>- Karfelszedés – kocsizással, átfordítás, átdöntés, felfordítás</p> <p>- Felfordítások: derékfogás, mellkasfogás, karkulcsból, karrátolásból egy karral hosszan átnyúlásból.</p> <p>Nevezett technikákat az ellenfél védekezésének függvényében készítjük elő és hajtjuk végre.</p>	<p>- Tudják a fogásokat mindkét oldalirányba végrehajtani.</p> <p>- Tudjanak vállra, fejre, hónaljra kinyúlásból válldobást végrehajtani állva és térdelve is.</p> <p>- A túlfordulásokat tudják a nevezett helyzetekből úgy végrehajtani, hogy a védekezés esetén és többféle módon pontot érő akciót hajtsanak végre.</p> <p>- A kardobások variációit nagyívben dobják.</p> <p>- A hátraeséseket teljesen szorosan a két test közötti rés nélkül nagyívben dobják.</p> <p>- Csípődobások variációit a többféle előkészítés ellenére dinamikus befordulásból felfelé dobják, és úgy zárják, hogy a tust meg lehessen ítélni.</p> <p>- A derékra támadások dinamikusan legyenek végrehajtva, ügyelve a törzs, a fej, a testtartás és a lábak helyzetére.</p> <p>- Karfelszedéseknél többféle módon fejjel betámasztva, könyökhajlatban, csuklóra fogásból tudják a kart felszedni és onnan a védekezéstől függően a felsorolt variációs lehetőségek közül a legalkalmasabbat hajtják végre.</p> <p>- Felfordításokat a felsorolt befogásokból tudjuk jobbra-balra, de nagyívű hídon át végrehajtani.</p>	
---	---	--

Az egyéni alkatnak megfelelő technikák kiválasztása és nagyobb arányú gyakorlása

- A technikai képzést szolgáló edzéseken az edzésterjedelem 20-30 %-ban mindenki a saját egyéni alkatának megfelelő technikákat gyakorolja, lehetőleg váltott ellenfelekkel és szituációs birkózással.

- Offenzív küzdőmodor kialakításához taktikai feladatok megoldása küzdő edzéseken szituációs birkózás közben.

- Testnevelési játékok alkalmazása a monotónia feloldására és versengési szellem fejlesztése érdekében. A technikai képzés időszakában az idegi fáradtság jeleinek észlelésekor kell alkalmazni úgy, hogy akár az edzéstervet is felborítjuk.

- Tudjanak folyamatosan többféle előkészítésből az egyéni technikájukból minél több variációt tökéletes szinten végrehajtani, de az ellenfél védésének függvényében tudjanak kombinációt is végrehajtani.

- Tudjanak bekapaszkodásból kedvezményezettként 20 mp-en belül értékelhető akciót végrehajtani.

- Tudjanak bekapaszkodásból nem kedvezményezettként 1 percen keresztül fogást tartani úgy, hogy az ellenfél hónalja alá be tudják tolni a vállat.

- Tudjanak fordított karlezárás befogásával 20 mp alatt akciót végrehajtani.

- Tudjanak hónaljfogásokat kialakítani és ebből tudjanak páros hónaljra váltani és akciót végrehajtani 20-25 mp-en belül.

- Tanulják meg a zónában hogyan kell támadóként, de védekező szituációban is lefelé fordulva és a kifelé háttal álló ellenfelen akciót (derékra támadást) végrehajtani.

- Parterből tudjanak emelésből felfordításra váltani.

- Tudjanak a zónában védekezés közben bennmaradva kivédekezni.

- Tudjanak a zónában kifelé kockázatot vállalva akciót végrehajtani.

- A csapatszellem erősítése a társakért – a győzelemért, teljes erőbedobással tudjanak küzdeni. Tudjanak őszintén, jókedvvel, akár a határterhelésig küzdeni.

<ul style="list-style-type: none"> - A hídgyakorlatok skálájának szélesítése a birkózóhíd erősítése. - Tornász híd gyakorlatok - Páros hídgyakorlatok - Hídlezárások - Hídban maximális izületi mozgáshatárig feltolva a hidat 1-2 percig is megtartani a magas hidat. - Hidra ülések közben a hidaló leengedi-feltolja (magasra) a hidat. - Kéz segítsége nélküli hídba esések. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tudjanak legalább 2 percig folyamatosan tornász hídban forogni, vetődni oda-vissza. - Tudjanak tornász hídban lépegetni előre-hátra, jobbra-balra. - Tudjanak páros hídgyakorlatokat (összekapaszkodásból vetődések váltva) koordináltan, folyamatosan végrehajtani. - Tudjanak hídlezárásból csekély ellenállás ellenében kifordulni, és az ellenfelet átvinni a hídon, és ott lezárni, hidaltatni. - Tudjanak hidalni az izületi mozgáshatárig feltolva a hidat 1-2 percig mozdulatlanul. - Tudjanak hidalni a társ ráülésével magasra feltolva és leengedve a hidat 40-60 mp-ig. - Alapvető, hogy sorozatban 5-10 db hídba esést tudjanak végrehajtani. 	
<u>Kondicionális képességek fejlesztése</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Állóképesség fejlesztés - Futás: Cooper teszt, váltott iramban 3000 m, salakon. - Úszás: 20-30 perces folyamatos úszás váltott úszásnemben és iramban. - Kerékpár: folyamatos, váltott iramban történő 1 órás kerékpározás, lehetőleg dombos terepen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Futás: súlycsoporttól függően 2500-3100 m közötti Cooper eredmények. - Úszásban a makrociklus végére az első felméréshez képest 2-3 perces javulás a folyamatos 30 perces úszással. - Kerékpározásnál tudjanak minden 5 perc után 1 percet teljes iramban tekerni. A pulzusszámnak 180-190-et kell elérni. 	
<u>Erőfejlesztés:</u>		
<ul style="list-style-type: none"> - Karerő fejlesztés – húzódás, tolódás, kötélmászás 	<ul style="list-style-type: none"> - Tudjanak 15-30 db húzódást max. végrehajtani. - Tudjanak 10-30 tolódást max. végrehajtani. 	

<p>- Mély-hátizom fejlesztés, hasizom fejlesztés</p> <p>- Homorítások, folyamatosan emelve a végrehajtások darabszámát.</p> <p>- Folyamatos homorításban ellentétes láb-kar emelés, karnyújtás, visszahúzás, kar oldalsó középtartásba, láb terpeszben tartása folyamatosan 40 mp-től 80 mp-ig.</p> <p>- Dinamikus comberő fejlesztő gyakorlatok, helyben szökdelés térdfelrántással a mellkashoz</p> <p>-guggolásból felugrások</p> <p>-guggolásból terpesztésbe felugrás</p> <p>-békaügetések előre kitarított medicinnel.</p> <p><u>Koordinációs képességek fejlesztése:</u> A legintenzívebb szakasz 13-14 évben történik. A kinesztetikus differenciáló képesség fejlődése legkorábban fejeződik be.Kiemelten kezelve ebben az életszakaszban az éves edzőmunkában.</p> <p>Akrobatikus ugrások nehezített körülmények között.</p> <p>- Birkózás bekötött szemmel.</p>	<p>- Tudjanak függeszkedve legalább egyszer kötélre mászni. A legjobbak talajérintés nélkül kétszer is.</p> <p>- Tudjanak dinamikus, folyamatosan 30 db homorítást végrehajtani.</p> <p>- Tudjanak folyamatosan legalább 40-60 db lebegőülést végrehajtani folyamatosan.</p> <p>- Tudjanak legalább 80 mp-ig homorítás tartásában ellentétes kart-lábat emelni folyamatos ütemben.</p> <p>- Tudjanak 30 mp-en keresztül helyben térdfelrántással a mellkashoz felugrani.</p> <p>- Tudjanak folyamatosan 1 percen keresztül guggolásból felugrani.</p> <p>- Tudjanak 6-10 db dinamikus felugrást végrehajtani, guggolásból terpesztésbe, az oldalsó középtartásban lévő tenyérbe belerúgva.</p> <p>- Tudjanak a 12 m-es szőnyegen át oda-vissza folyamatosan medicinlabdát derékszögbe kitarva békaügetésbe átugrálni, kinél kevesebb ugrásból.</p> <p>- Tudjanak mélybe ugrani test fordulattal hátrafelé, szaltóval előre-hátra, ugyanezt behunyt szemmel is.</p> <p>- Tudjanak bekötött szemmel birkózni.</p>	
--	---	--

<p>- A térbeli tájékozódó képesség fejlesztése</p> <p>- Hátrafelé híd irányban történő mozgások fejlesztése.</p> <p><u>Rendszeres versenyeztetés</u></p> <p>- Taktikai célfeladatok tanulása.</p> <p>- Szituációs célfeladatok megoldásának gyakorlása.</p>	<p>- Tudjanak flikkeket folyamatosan ugrani.</p> <p>- Tudjanak hídba esésből érkezés előtt teljes fordulatot tenni, és bukfencsel befejezni.</p> <p>- Tudjanak legalábbis a kisebb súlyúak csavarszaltót ugrani szivacs gödörbe.</p> <p>Évi 15-20 versenyen való részvétel.</p> <p>- Tudjanak támadó technikákat előkészíteni és végrehajtani a zónából kifelé.</p> <p>- Tudjanak fogás-előkészítéseket bontani és ebből váltani támadó technika előkészítésére.</p> <p>- Tudjanak bekapaszkodásból zónában kimozzgatni az ellenfelet, és kifelé eldobni.</p> <p>- Tudjanak, ha szétszakad a kapaszkodás, ebből páros hónaljra váltani.</p> <p>- Parterből tudjanak küzdelemben felállni és szembefordulni az ellenféllel.</p> <p>- Képesek legyenek egy-egy versenyre adott taktikai célfeladatokat betartani és ebből eredményes fogásokat végrehajtani.</p>	
---	--	--