

# Fitnesz / fit-kid/

**Évfolyam: 1-2 osztály,7-8 évesek**

**Korcsoport: I.-II.**

## **CÉL:**

- a sportág megismertetése
- a mozgás megszerettetése
  - élvezetes fejlesztő gyakorlatok, játékok végeztetése minden izomcsoportra kiterjedően
- a motiváció erősítése
  - a belső szükségletek, és a külső ingerek kölcsönhatásának szinkronba hozása
  - pozitív megerősítés
  - sikerélmény biztosítása
- a bemelegítés fontosságának a tudatosítása
- a mozgáskoordináció fejlesztése
- általános mozgásképzés, mely a sportág elemcsoportjait alkotó sportágak /ritmikus gimnasztika - egyensúlyok, hajlékonysági elemek, ugrások  
aerobik - erőelemek, ugrások  
torna - akrobatikus elemek / alapelemeit foglalja össze

## **RÉSZCÉL:**

- a helyes testtartás kialakítása
- a nyújtás, a lazítás és az erősítés szerves egységet alkotó alkalmazása
- az alapelemek elsajátításához szükséges rávezető gyakorlatok oktatása
- a fegyelmezett munkára történő rávezetés
- versenyhelyzetre való felkészítés
- a tanulók (versenyzők) egymás közötti kapcsolatának erősítése
- a sportszerű magatartás elsajátítása
- az iskola, a család és a tanuló (versenyző) közötti kapcsolat megerősítése
- a pedagógus és a tanuló ( az edző és a versenyző ) közötti ideális kapcsolat kialakítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>Előkészítő gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gimnasztika</li> <li>• célgimnasztika</li> </ul> <p><b>Képesség fejlesztő gyakorlatok</b> minden ízületi és izomcsoportra kiterjedő nyújtó és lazító hatású gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aktív- passzív, statikus – dinamikus formában</li> <li>• a főbb izomcsoportok sokoldalú fejlesztése</li> <li>• futások feladatokkal</li> <li>• futóiskola</li> </ul> <p><i>szökdelések:</i> 2 lábról- 2 lábra 2 lábról- 1 lábra 1 lábról- 2 lábra 1 lábról- 1 lábra</p> <p><i>játékos utánzó gyakorlatok:</i> pók, rák, fókajárás stb. kúszások talajon, padon, <i>bordásfalgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• függések, fel-lemászások</li> <li>• vándormászás,</li> <li>• lábemelések,</li> </ul> <p><i>egyensúlyérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyszerű dinamikus egyensúlyozó képesség fejlesztését szolgáló gyakorlatok:</li> <li>• testsúlyáthelyezések, járások, futások, szökkenések és szökdelések .</li> <li>• az alátámasztási felület folyamatos csökkentésével végzett gyakorlatok.</li> </ul> <p><i>ritmusérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• játékos feladatok dinamikai váltásokkal,</li> <li>• alap tánclépések oktatása a különböző táncirányzatokból és sportágakból.( RG, aerobik, balett, hipp-hopp....)</li> </ul>	<p>A gyakorlatok pontos végrehajtása.</p> <p>A feladatok szabályos és pontos végrehajtása. Izületi mozgáshatárok terjedelmének növelése.</p> <p>Gyors és dinamikus végrehajtás.</p> <p>Figyelmes pontos végrehajtás.</p> <p>Feszés, egyenes testtartás.</p>	<p>A sportágra jellemző helyes testtartás kialakítása.</p> <p>Kezdetben játékos formában.</p> <p>Egy tanórán belül nem gyakorolható hosszú ideig.</p>

## A fitness mozgásanyaga

### Akrobatikus elemek:

- guruló átfordulások előre
  - a fej letétele közel a kézhez, a tarkóra történik
  - vállszéles támasz a kezekkel
  - a hát domborított a gurulásnál
  - a gurulás zökkenőmentes
- guruló átfordulások hátra
  - gurulás hátra domborított háttal
  - a karok párhuzamosak, a kéz a fül mellett
  - a támaszkodás közel a fülhöz történik
- fellendülés kézállásba
  - a kéztámasz előre néző ujjakkal, vállszélességben
  - a fellendülés sorrendje: váll, hát, csípő, láb
  - csontos alátámasztás, a váll és a csípőszög kiküszöbölése
- fellendülés kézállásba, és gurulóátfordulás előre
  - a kézállás helyzete után a test egyenesen dől hátra felé
  - a gurulóátfordulás a test egyenes hátra dőlése után történik
  - a gurulás a fej behajtásával kezdődik
  - a gurulásnál a hát domborított
  - a gurulás zökkenőmentes
- cigánykerék
  - a mélységi tengely körüli 360°-os fordulat oldalra
  - a törzs végig egyenes, folytatása a láb
  - a láb-és a kézletétel síkja megegyező egyenes vonalon kell, hogy legyen
- kézenátfordulás előre hídon át (bógni)
  - lépő állás, karok magas tartásban, messzire kilépés után fellendülés kézálláson keresztül, lábak harántspárga helyzetben
  - a kezet messzire a váll vonala elé kell letenni a talajra
  - a fej enyhén megemel

A statikus kézállás helyzeteket 2 másodpercig ki kell tartani.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás hátra hídon át (bógni)</li> </ul> <p><i>Erőelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mellső fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás</li> <li>• terpesz ülőtartás</li> </ul> <p><i>Lazasági elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• haránt spárga</li> <li>• oldal spárga</li> <li>• mérlegállás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a váll nem kerülhet a csukló fölé vagy elé</li> <li>• a váll visszatolása után hídon keresztül történik a felállás, lépő állás, karok magas tartásban</li> <li>• lépőállás, magastartás</li> <li>• az elől lévő láb előre-fölfelé történő emelésével egy időben hátrahajlítás hídon keresztül kézállásba</li> <li>• lábak harántspárga helyzetben</li> <li>• - a váll nem kerülhet a csukló fölé vagy elé</li> <li>• karok végig a fül mellett, a fej enyhén megemel</li> <li>• kézenátfordulás után érkezés lebegőálláson keresztül támadóállásba</li> <li>• a karhajlítás szakaszában a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10 cm távolságra, de ne érintse, majd történjen meg a kar kinyújtása</li> <li>• a kézen kívül más testrész nem érintkezhet a talajjal</li> <li>• a lábak nyújtottak, és párhuzamosak a talajjal</li> <li>• a lábak nyújtottak és feszesek</li> <li>• a két láb egymás folytatása</li> <li>• az elől lévő láb lábfeje és térde felfele néz, a hátul lévő láb lábfeje és térde a talaj felé néz</li> <li>• a csípő és válltengely párhuzamos és előre néz, a törzs függőleges</li> <li>• a lábak nyújtottak és feszesek</li> <li>• a két láb 180°-os nyitásban</li> <li>• a törzs függőleges</li> <li>• a törzs döntése nem történhet a vízszintes alá</li> <li>• a fej a törzs folytatása</li> <li>• a csípő párhuzamos a talajjal</li> <li>• a hátra emelt láb feszes, a sarka a</li> </ul>	<p>Karhajlításnál a könyökszög 90°-os.</p> <p>A talpon végrehajtott egyensúlyi elemeknél a talp teljes felületén</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• híd</li> </ul> <p><i>Ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ollóugrás</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• őzugrás</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• futóátugrás</li> </ul>	<p>fejmagasság felett van</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mély hátrahajlásban támasz a talajon mindkét kézen és talpon</li> <li>• a karok vállizületben erősen nyújtottak, és merőlegesen a talajra</li> <li>• a lábfejek maximum vállszélességben vannak egymástól</li> </ul> <p>A repülési fázis holtpontján fixálni kell az ugrás fajtája által meghatározott formát.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elugrás magas láblendítéssel előre, lábtartás csere a törzs előtt</li> <li>• a lendítő láb min. a vízszintesig, a váltás után felül lévő láb min. fejmagasságig lendít</li> <li>• érkezés a lendítő lábra</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elugrás egy lábról, vagy felugrás két lábról</li> <li>• az előre lendített láb hajlított, a sarok közelít a combhoz, a comb vízszintes</li> <li>• a hátra lendített láb nyújtott és vízszintes, a térd a talaj felé néz</li> <li>• a két láb egymás folytatása</li> <li>• a törzs függőleges, a váll és a csípő előre néz és párhuzamos</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az egyik láb lendítése előre, nyújtva a vízszintesig</li> <li>• a másik láb lendítése hátra a vízszintesig</li> <li>• a két láb egymás folytatása</li> <li>• a törzs függőleges, a váll és a csípő előre néz és párhuzamos</li> <li>• érkezés az elől lévő lábra</li> </ul>	<p>egyenletes a testsúly elosztása.</p>
--	--	---

**Évfolyam: 3-4, 9-10 évesek**

**Korcsoport: III.-IV.**

**CÉL:**

- az előző évfolyamokban lefektetett alapok továbbfejlesztése
- a mozgáskoordináció magasabb fokra történő fejlesztése
- a kondicionális képességek színvonalának növelése az életkorhoz, és az egyéni adottságokhoz igazítottan
- a sportág mozgáselemeinek bővítése és az elemek végrehajtásának minőségi javulása
- az egészséges életmódra való nevelés
- a helyes táplálkozás és a rendszeres testmozgás szükségességének tudatosítása
- a kreativitás fejlesztése

**RÉSZCÉL:**

- értékes személyiségvonások fejlesztése: kudarcűrés, monotonia tűrés és a kitartás kialakítása
- versenyztetés elkezdése
- a versenyzők, szülők és az iskola közötti folyamatos kapcsolattartás erősítése

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>Előkészítő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• gimnasztika</li><li>• célgimnasztika</li></ul> <b>Képesség fejlesztő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• minden izületi és izomcsoportra kiterjedő nyújtó és lazító hatású gyakorlatok, elemkapcsolatok:<ul style="list-style-type: none"><li>- aktív- passzív, statikus – dinamikus formában</li></ul></li><li>• a főbb izomcsoportok sokoldalú fejlesztése<ul style="list-style-type: none"><li>- futások feladatokkal</li><li>- szökdelések: szökdelő iskolák</li><li>- mélybeugrások</li><li>- függőleges felugrások guggolásból,</li><li>- sportág specifikus ugrások oktatása</li></ul></li></ul> <i>bordásfalgyakorlatok:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- függésben karhajlítás-nyújtás</li><li>- lábemelések</li><li>- alap erőelemek oktatása szabálykönyv alapján</li></ul>	<p>A gyakorlatok pontos végrehajtása.</p> <p>A feladatok szabályos és pontos végrehajtása. Izületi mozgáshatárok terjedelmének növelése.</p> <p>Gyors és dinamikus végrehajtás.</p> <p>Levegőben fixált forma, pontos érkezés. Helyes technikai kivitelezésre törekvés.</p>	<p>Segédeszközök alkalmazása (zsámoly, tornapad, bordásfal)</p> <p>Segédeszközök alkalmazása (tornapad, zsámoly)</p>

<p>- egyensúlyérzék fejlesztése:  - statikus egyensúlyozás alkalmazása az összes támasz helyzetben  - szabálykönyvben szereplő, talpon végrehajtható egyensúlyi elemek, valamint fordulatok oktatása</p> <p><i>ritmusérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tánclépésekből összeállított koreográfia elsajátítása,</li> <li>• összetettebb tánclépések oktatása a különböző táncirányzatokból és sportágakból ( RG, aerobik, balett...)</li> </ul> <p><b>A fitness mozgásanyaga</b></p> <p><i>Akrobatikus elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás előre, repülési szakasszal, ( fóder )</li> <li>• kézenátfordulás repülési szakasszal hátra ( flick)</li> <li>• gurulóátfordulás hátra kézállásba</li> </ul>	<p>Figyelmes pontos végrehajtás. Feszés, egyenes testtartás.</p> <p>2x8 ütemű koreográfia önálló összeállítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a végrehajtása helyből v, sasszé után lendületből történik</li> <li>• a kézletétel messzire előre a talajon</li> <li>• erőteljes vállból történő /könyök feszes!/ lökés után ívhelyzet alakul ki</li> <li>• könyök feszes</li> <li>• karlökés előtt a fej megemel, a repülési szakaszban hátul marad</li> <li>• az érkezés egy v, két lábra történik</li> <li>• kh: alapállás, magastartás</li> <li>• ugrás rézsútosan hátra-fölfelé karlendítéssel magastartáson át enyhén homorított helyzetű kézállásba / korbett előkészítése! /a váll nem kerülhet a csukló elé /</li> <li>• enyhén homorított helyzetű kézállásból erőteljes vállból történik a lökés /korbett/ –a test ostorcsapás szerű erőteljes mozdulata után érkezés egy v. páros lábra</li> <li>• a fej lehajtása után a gurulás hátra domborított háttal történik</li> <li>• a karok párhuzamosak</li> </ul>	<p>Bordásfal, vagy balettrúd alkalmazása.</p> <p>Különböző zenei irányzatok alkalmazása.</p> <p>Segítségnyújtás és segédeszközök alkalmazása a helyes technika érdekében.</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• rundel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a kéz vállszélességben támaszkodik a talajra</li> <li>• a támasz közel a fülhöz helyezkedik el</li> <li>• ha a csípő a fej fölé kerül, megkezdődik a kar erőteljes toló mozgása</li> <li>• a csípő nyújtása a kar toló mozgásával egy időben zajlik</li> <li>• az érkezés tónusos kézállás helyzetébe történik</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aráber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• végrehajtható helyből v. lendületből</li> <li>• cigánykerék korai lábzárással és 90°-os fordulattal enyhén homorított testhelyzetű kézállásba történik /korbett előkészítése/</li> <li>• az elől lévő kéz ujjai a nekifutással ellenkező irányba mutatnak</li> <li>• /a két kéz ujjai szembe fordulnak egymással!/és kb. egy tenyérynire a mozgás irányát jelentő hosszúsági tengelytől kifelé fognak talajt</li> <li>• kézállásból erőteljes vállból történő lökés után /korbett/</li> <li>• érkezés hajlított álláson át alapállásba, magastartás</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cinzga előre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az elugrás egy lábról történik mély térdhajlításon át</li> <li>• nyújtott testű szabadátfordulás előre 180°-os fordulattal a levegőben a test hossz tengelye körül</li> <li>• érkezés támadóállásba</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a kézletétel nem párhuzamosan történik, hanem az egyik kéz hátrébb</li> <li>• a másik kéz ugyanabban a függőleges síkban messzire, előrébb támaszkodik le a talajra</li> <li>• a kezlet messzire előre a váll vonala elé kell letenni</li> <li>• a váll nem kerülhet a csukló elé</li> </ul>	



<ul style="list-style-type: none"> <li>• cinzga hátra</li> <li>• 180°-os támla kézállásban</li> </ul> <p><i>Erőelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• állásból dőlés fekvőtámaszba</li> <li>• fekvőtámaszból ereszkedés alkartámaszba, és vissza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a váll visszatolása után hídon keresztül történik a felállás, lépő állásba</li> <li>• kh. ülésben egyik láb zsugor helyzetben, ezen az oldalon helyezkedő kéz támaszkodik a talajra hátra felé néző ujjakkal, a másik láb nyújtva helyezkedik el a talajon, vele megegyező oldalon lévő kéz mellső középtartásban</li> <li>• a zsugorhelyzetben lévő láb erőteljes tolásával egyidőben a mellső középtartásban lévő kéz magastartásba lendül</li> <li>• kézenátfordulás hátra hídon át, érkezés lebegőálláson keresztül támadóállásba</li> <li>• a kézállásban végrehajtott támlázó fordulat közben a törzs feszes, egyenes / tónusos testtartás /</li> <li>• - tónusos kézállás helyzetében a kezekkel két lépésben 180°-os támlázó fordulatot kell végrehajtani a test hossztengelye körül</li> <li>• dőlés közben a test tónusos, és egyenes</li> <li>• a karhajlítás szakaszban a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10 cm távolságra, de ne érintse se a mellkas, se a térd, se a has, majd</li> <li>• történjen meg a kar kinyújtása</li> <li>• a karhajlítás szakaszban a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10 cm távolságra, de ne érintse, majd az alkarokat párhuzamosan a talajra kell engedni</li> <li>• az alkarok visszaemelése a talajról mellső fekvőtámaszba, majd történjen meg a kar</li> </ul>	
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenson: mellső fekvőtámaszban az egyik láb emelése előre, támasz a vállon, karhajlítás és nyújtás</li> <li>• dupla Wenson: mindkét láb a karon karhajlítás, és nyújtás</li> <li>• könyökmérleg</li> <li>• zárt ülőtartás</li> <li>• magas ülőtartás terpesztett lábbal</li> </ul>	<p>kinyújtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a lateral fekvőtámasznak 4 szakaszból kell állnia: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. karhajlítás</li> <li>2. alkarra ereszkedés</li> <li>3. visszaemelkedés karhajlításba</li> <li>4. karnyújtás</li> </ol> </li> <li>• a karhajlítás szakaszban a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10 cm távolságra, de ne érintse se a mellkas, se a térd, se a has, majd történjen meg a kar kinyújtása</li> <li>• a talajon támaszkodó láb a törzs folytatása, a másik láb nyújtva a felkaron támaszkodik</li> <li>• a karhajlítás szakaszban a mellkas közelítse meg a talajt, majd történjen meg a kar kinyújtása</li> <li>• a karon lévő lábak végig a fekvőtámasz során a felkaron maradnak</li> <li>• a fej a törzs folytatása</li> <li>• a test párhuzamos a talajjal</li> <li>• 2 másodpercig meg kell tartani a támaszhelyzetet</li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• 2 másodpercig meg kell tartani a támaszhelyzetet</li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• a lábak zártak és párhuzamosak a talajjal</li> <li>• 2 másodpercig meg kell tartani a támaszhelyzetet</li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• a lábak feszesek, a vállak mellett haladnak el és elérik a függőleges síkot</li> </ul>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• terpesz ülőtartásban 180°-os támlázó fordulat</li> <li>• emelés kézállásba, terpeszállásból</li> <li>• emelés kézállásba, zártállásból</li> </ul> <p>- emelés kézállásba haránt spárgából, 90°-os törzsfordítással a hátul lévő láb felé</p> <p><i>Lazasági elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lábemelés előre spárga helyzetéig, lábfogással talpon</li> <li>• lábemelés oldalra spárgáig, lábfogással, talpon</li> <li>• állóspárga talpon, kéztámasszal a talajon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• két lépés a kezekkel</li> <li>• - nem érhet le a kézen kívül más testrész a talajra</li> <li>• a láb párhuzamos a talajjal</li> <li>• a karok végig nyújtottak</li> <li>• emelés kézállásba, lábak zárása a függőleges kézállás helyzetének elérésekor ne rugaszkodjon a lábfejével</li> <li>• a karok végig nyújtottak</li> <li>• az emelés végén érje el a test a függőleges kézállás helyzetet</li> <li>• ne rugaszkodjon a lábfejével</li> <li>• lábak végig zárt helyzetben vannak</li> <li>• a karok végig nyújtottak</li> <li>• az emelés végén a test érje el a függőleges kézállás helyzetet</li> <li>• ne rugaszkodjon a lábfejével</li> <li>• pontosan előre sarokvezetéssel emel, vagy lendít a láb</li> <li>• az emelt láb sarkának minimum fej- magasságban kell lennie,</li> <li>• a váll és a csípő párhuzamos és előre néz</li> <li>• támaszláb nyújtott és feszes</li> <li>• pontosan oldalra sarokvezetéssel me emel, vagy lendít a láb</li> <li>• az emelt láb sarkának minimum fejmagasságban kell lennie</li> <li>• az emelt láb térde a váll felé néz</li> <li>• támaszláb nyújtott és feszes</li> <li>• a támaszlábtól olyan messze van a kéztámassz a talajon, hogy a támaszláb függőleges maradjon</li> <li>• vállak párhuzamosak</li> <li>• pontosan a függőlegesbe kell emelni a lábat/ a támaszláb folytatásaként/</li> <li>• az emelt láb térde hátrafelé, a</li> </ul>	<p>A statikus egyensúly helyzeteket 2 másodpercig ki kell tartani.</p> <p>A talpon végrehajtott egyensúlyi elemeknél a talp teljes felületén egyenletes a testsúly elosztás.</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>teljes hullám előre vagy hátra indítással, állásban</li> </ul> <p><i>Ugrások</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gyűrűugrás</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>özugrás gyűrűvel, fejérintéssel</li> </ul> <p>- kozákugrás</p>	<p>támaszlábé előre néz / a csípőt nem lehet kifordítani/</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a törzs alsó rézsútos tartásban, a hát egyenes</li> <li>zárásnál egyszerre ér a függőlegesbe a törzs, és zár az emelt láb a támaszláb mellé</li> <li>kh. szögállás, magastartás</li> <li>minden hullámot folyamatosan, megszakítás nélkül kell végrehajtani, miközben a hajlítás és feszítés izületről-izületre terjed</li> <li>a teljes hullámmozgásban az egész test részt vesz</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>felugrás két lábról.</li> <li>az egyik láb hátra lendít hajlítva, a comb legalább vízszintes és a lábszár és a comb derékszöget zár be</li> <li>a hátul lévő láb sarka min. fejmagasságban van, vagy érinti a fejet, vagy néhány centiméterre van tőle</li> <li>az alul lévő láb feszesen és nyújtva enyhén előre lendít/a láb hegyesszöget zár be a függőleges tengellyel /</li> <li>érkezés az elől lévő lábra</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>elugrás egy lábról, vagy felugrás két lábról</li> <li>az előre lendített láb combja vízszintes, a láb be van hajlítva, és a sarok közelít a combhoz</li> <li>a hátra lendített láb combja is legalább vízszintes / a két comb 180°-os szöget zár be /</li> <li>a hátul lévő láb sarka min. fejmagasságban van, és vagy érinti a fejet, vagy néhány centiméterre van tőle</li> <li>érkezés az elől lévő lábra</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>egy lábról indítva érkezés az elugró lábra, két lábról indítva</li> </ul>	
--	---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• terpeszcsuka</li> <li>• zsugor felugrás érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li> </ul>	<p>érkezés alapállásba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fel, vagy elugrás nyújtott láblendítéssel előre a vízszintesig, /elől lévő láb térde felfelé néz/</li> <li>• a másik láb hajlítva húz fel a nyújtva lévő láb combja mellé /</li> <li>• mindkét comb vízszintes /</li> <li>• a hajlított láb sark közelít a comb felé</li> <li>• a törzs függőleges, a váll és a csípő párhuzamos és előre néz</li> <li>• alapállásból felugrás függőlegesen két lábról csípőhajlítással és mindkét láb lendítésével vízszintes vagy annál magasabb helyzetbe</li> <li>• a térdék nyújtottak, és a lábak terpesz helyzetben vannak</li> <li>• a karok a lábak fölé nyújtva</li> <li>• a törzs és a lábak által bezár szög 60°-nál nem lehet nagyobb</li> <li>• érkezés két lábra kiinduló helyzetbe</li> <li>• a zsugor felugrást követően felkészülés a talajfogásra</li> <li>• a kézen és a lábfejen kívül nem ér le a talajra más testrész a fekvőtámaszba érkezésnél</li> </ul>	<p>Minden mellső fekvőtámaszba érkező ugrásnál 90°-os a könyökszög</p>
---	--	--

**Évfolyam: 5-6, 11-12 évesek**

**Korcsoport: V.-VI.**

**CÉL:**

- az előző évfolyamokban elsajátított mozgásanyag továbbfejlesztése
- a mozgáskoordináció fejlesztése elemkapcsolatok gyakoroltatásával
- a kondicionális képességek fejlesztése elemkapcsolatok gyakoroltatásával
- a sportág mozgáselemeinek bővítése és az elemek végrehajtásának finomkoordinációs szintre történő emelése
- a sikerélmény átélésének tudatosítása
- a helyes táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra való igény megőrzése
- a kreativitás további fejlesztése
- az előadó készség fejlesztése

**RÉSZCÉL:**

- értékes személyiségvonások továbbfejlesztése: kudarctűrés, monotonia tűrés és a kitartás kialakítása
- versenyeztetés egyéni és csoportos formában
- a kollektív versenyszellem kialakítása
- az ellenfél teljesítményének megbecsülése
- a versenyzők, szülők és az iskola közötti folyamatos kapcsolattartás

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>Előkészítő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• gimnasztika</li><li>• célgimnasztika</li></ul> <b>Képesség fejlesztő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• minden ízületi és izomcsoportra kiterjedő nyújtó és lazító hatású gyakorlatok, elem kapcsolatok:</li><li>• aktív- passzív, statikus – dinamikus formában</li><li>• a főbb izomcsoportok sokoldalú fejlesztése</li><li>• utások feladatokkal;</li></ul> <i>szökdelések:</i> <i>szökdelő iskolák;</i> mélybeugrások; ugrókötél használata; függőleges felugrások guggolásból; sportág specifikus ugrások oktatása;	A gyakorlatok pontos végrehajtása.  A feladatok szabályos és pontos végrehajtása. Izületi mozgáshatárok terjedelmének további növelése.  Gyors és dinamikus végrehajtás.  Folyamatos kötéláthajtás dinamikai váltásokkal. Levegőben fixált forma, pontos érkezés.	Segédeszközök alkalmazása (zsámoly, tornapad, bordásfal)  Segédeszközök alkalmazása (tornapad, zsámoly..)

<p><i>bordásfalgyakorlatok:</i> függésben karhajlítás - nyújtás lábemelések</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kötélmászás, vándormászás</li> <li>• magasabb elemértékű erőelemek oktatása a szabálykönyv alapján</li> <li>• alap erőelemek összekapcsolása</li> </ul> <p><i>egyensúlyérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• statikus egyensúlyozás alkalmazása az összes támaszhelyzetben</li> <li>• szabálykönyvben szereplő talpon végrehajtható egyensúlyi elemek valamint fordulatok oktatása</li> <li>• a magas lábujjállásban végrehajtható egyensúlyi elemek gyakoroltatása</li> </ul> <p><i>ritmusérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tánclépésekből összeállított koreográfia elsajátítása</li> <li>• összetettebb tánclépések és alapelemek összekapcsolása</li> </ul> <p><b>A fitness mozgásanyaga</b></p> <p><i>Akrobatikus elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -az előző években elsajátított akrobatikus elemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása</li> <li>• ugrás kézállásba</li> <li>• flick- delfin</li> <li>• flick, érkezés mellső fekvőtámaszba</li> </ul>	<p>Helyes technikai kivitelezésre törekvés.</p> <p>Figyelmes pontos végrehajtás. Feszés, egyenes testtartás.</p> <p>6x8 ütemű koreográfia önálló összeállítása, és show szerű végrehajtása.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az elugrás után csípőhajlítás történik</li> <li>• erőteljes csípőnyújtás után tónusos kézállás helyzet, mely 2 másodpercig kitart</li> <li>• a repülési szakasz magasabb, mint a flicknél</li> <li>• levegőben ívhelyzet</li> <li>• zökkenőmentes mellre gördülés</li> <li>• az érkezés a vállak csukló fölé tolásával történik mellső fekvőtámaszba</li> <li>• kh: hátsó lebegőállás</li> </ul>	<p>Bordásfal, vagy balettrúd alkalmazása.</p> <p>Különböző zenei irányzatok alkalmazása.</p> <p>Segítségnyújtás és segédeszközök alkalmazása a helyes technika érdekében.</p>
---	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auerbach flick</li> <li>• 360°-540°-os támla kézállásban</li> <li>• szabadátfordulás előre (forverc)</li> <li>• zsugorszaltó hátra, mellső fekvőtámaszba érkezéssel</li> </ul> <p><i>Erőelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított erőelemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása</li> <li>• egykezes fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás</li> <li>• állásból egész fordulattal dőlés előre mellső fekvőtámaszba</li> <li>• Wenson: egyik láb a vállon, ereszkedés alkartámaszba, majd vissza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a hátul lévő láb erőteljes előre lendítésével kézenátfordulás hátra repülési szakasszal</li> <li>• érkezés egy lábon keresztül támadóállásba</li> <li>• tónusos kézállás helyzetében a kezekkel 4 lépésben 360°-os, 6 lépésben 540°-os fordulat a test hossz tengelye körül</li> <li>• elugrás kilépésből, mély térdhajlításon keresztül nyújtott testű szabadátfordulás előre 360°-os fordulattal a test szélességi tengelye körül</li> <li>• zsugorszaltó indítása helyből hátrafelé</li> <li>• a test szélességi tengelye körüli 180°-os fordulatnál erőteljes csípőnyújtás</li> <li>• érkezés mellső fekvőtámaszba</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a karhajlítás szakaszában a mellkas közelítse meg a talajt (kb. 10 cm távolságra), majd karnyújtás</li> <li>• a terpesz lábtámasz ne legyen szélesebb, mint a vállszélesség</li> <li>• a dőlés szakaszában 360°-os fordulat a test hosszúsági tengelye körül, miközben a test tónusos, és egyenes</li> <li>• érkezés mellső fekvőtámaszba karhajlítással, majd karnyújtás</li> <li>• az egyik lábbal támasz a talajon</li> <li>• /ez a láb a törzs folytatása /</li> <li>• a másik láb nyújtva a felkaron</li> <li>• a lateral fekvőtámasz 4</li> </ul>	
--	--	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• zárt ülőtartás fordulatokkal (180°-720°)</li> <li>• magas ülőtartás terpesztett lábbal, 180°-os támlázó fordulat</li> <li>• magas ülőtartás zárt lábbal</li> <li>• egykezes könyökmérleg terpesztett lábbal</li> <li>• emelés kézállásba terpeszülésből</li> <li>• emelés kézállásba haránt spárgából</li> <li>• emelés kézállásba dupla Wensonból</li> </ul>	<p style="text-align: center;">szakaszból kell, hogy álljon:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. karhajlítás</li> <li>2. alkarra ereszkedés</li> <li>3. visszaemelkedés karhajlításba</li> <li>4. karnyújtás</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• félfordulatonként 2 lépés a kezekkel</li> <li>• lábak zártak, és párhuzamosak a talajjal</li> <li>• fordulat után az ülőtartás helyzetet láthatóan ki kell tartani</li> <li>• két lépés a kezekkel</li> <li>• lábak feszesek, és a vállak mellett haladnak el minimum a függőleges síkig megemelve</li> <li>• fordulat után az ülőtartás helyzetet láthatóan ki kell tartani</li> <li>• a lábak zárva vannak, feszesek és elérik a függőleges síkot</li> <li>• az elemet 2 másodpercig ki kell tartani</li> <li>• fej a törzs folytatása</li> <li>• a test párhuzamos a talajjal</li> <li>• a lábak nyitása vállszélességű</li> <li>• az elemet 2 másodpercig ki kell tartani</li> <li>• karok nyújtottak</li> <li>• csípőemelés segítségével a lábak elemelése a talajról</li> <li>• lábak zárása a függőleges kézállás helyzet elérésekor</li> <li>• a kézállás helyzetének kitartása</li> <li>• karok nyújtottak</li> <li>• csípőemelés segítségével a lábak zárása, majd emelése függőleges kézállásba, és ennek kitartása</li> <li>• indítás karhajlításból, lendületvétel nélkül</li> <li>• csípőemeléssel karnyújtás, a lábak zárása a függőleges kézállás helyzetének elérésekor, és ennek kitartása</li> </ul>	
--	--	--

<p><i>Lazasági elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított lazasági elemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása</li> <li>• lábemelés előre spárga helyzetéig, lábfogással, magas lábujjállásban</li> <li>• lábemelés oldalra spárga helyzetéig lábfogással, magas lábujjállásban</li> <li>• mérlegállás lábfogással spárga helyzetig, talpon</li> <li>• mérlegállás lábfogás nélkül spárga helyzetig, talpon</li> <li>• hátsó mérlegállás talpon</li> </ul> <p><i>Ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított ugrások, és azok magasabb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pontosan előre, sarokvezetéssel emel, vagy lendít a láb</li> <li>• az emelt láb sarkának minimum fejmagasságban kell lennie</li> <li>• a váll és a csípő párhuzamos, és előre néz</li> <li>• támaszláb nyújtott, feszes</li> <li>• pontosan oldalra, emel, vagy lendít a láb</li> <li>• az emelt láb sarkának minimum fejmagasságban kell lennie</li> <li>• az emelt láb térd a váll felé néz</li> <li>• a támaszláb nyújtott, feszes</li> <li>• a támasz láb nyújtott és feszes</li> <li>• az emelt láb nyújtott és feszes, a támaszláb folytatása a függőleges tengelyben</li> <li>• az emelt lábat azonos kézzel fogjuk</li> <li>• a törzs vízszintes, a fej a törzs folytatása</li> <li>• a vállak párhuzamosak</li> <li>• az emelt láb nyújtott és feszes, a támaszláb folytatása a függőleges tengelyben</li> <li>• mély törzslendítés hátra (a fej a csípő magassága alá ér), miközben előre láblendítés történik ( a két láb 180°-os szöveget zár be )</li> <li>• a két kar előre, vagy hátra indítással a fülek mellé zár</li> </ul>	<p>Minden magas lábujjállásban végrehajtott elemnél a boka rögzített, és minden lábujjon egyenletes a testsúly elosztása.</p> <p>A láb fogható egy vagy két kézzel.</p> <p>A statikus egyensúly helyzeteket 2 másodpercig ki kell tartani.</p> <p>A láb fogható azonos kézzel, vagy ellentétes kézzel keresztben a fej fölött, vagy mögött.</p> <p>A talpon végrehajtott elemeknél, a talp teljes felületén egyenletes a testsúly elosztása.</p>
--	--	--

<p>elemértékű változatainak gyakorlása, és fordulattal történő végrehajtása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• váltó özugrás</li>   <li>• futóátugrás lábtartás cserével</li>   <li>• függőleges felugrás két lábról két lábra 540°-os, vagy 720°-os fordulattal</li>   <li>• terpeszcsuka felugrás 180°-os fordulattal</li>   <li>• bicska felugrás</li>   <li>• zsugorfelugrás 180°-os fordulattal, érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• elugrás nyújtott láblendítéssel előre (a 2 láb 130°-os szöget zár be)</li> <li>• a lábtartás cseréjekor az elől lévő láb nyújtva vissz hátra a vízszintesig, és a hátul lévő láb hajlítva hoz előre a vízszintesig</li> <li>• érkezés az elől lévő lábára</li>   <li>• elugrás nyújtott láblendítéssel előre (a 2 láb 130°-os szöget zár be)</li> <li>• a lábtartás cseréjekor az elől lévő láb nyújtva hátra, a hátul lévő láb nyújtva előre lendít a vízszintesig</li> <li>• érkezés az elől lévő lábára</li>   <li>• alapállásból induló, a függőleges tengelyben felfelé irányuló ugrás, melynek forgástengelye is függőleges</li> <li>• a lábak nyújtottak és zártak</li> <li>• az egész test feszes</li> <li>• érkezés alapállásba</li>   <li>• alapállásból függőleges felugrás két lábról 180°-os fordulattal, csípő hajlítással, és mindkét láb lendítésével vízszintes, vagy annál magasabb helyzetbe</li> <li>• karok a lábak fölé nyújtva</li> <li>• a törzs, és a lábak által bezárt szög 60°-nál nem lehet nagyobb</li>   <li>• alapállásból felugrás függőlegesen két lábról, csípőhajlítással és mindkét láb lendítésével a vízszintes, vagy annál magasabb helyzetbe</li> <li>• lábak zártak és feszesek</li> <li>• a törzs és a lábak által bezárt szög 60°-nál nem lehet nagyobb</li>   <li>• alapállásból felugrás függőlegesen két lábról, 180°-os</li> </ul>	<p>Minden mellső fekvőtámaszba érkező ugrásnál a karhajlítás során 90°-os a könyökszög.</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"><li>• terpeszcsuka felugrás, érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li></ul>	<p>fordulattal, zsugor helyzet felvételével</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• érkezés mellső fekvőtámaszba</li><li>• alapállásból függőleges terpeszcsuka felugrás két lábról</li><li>• lábzáras hátra, készülés a talajfogásra</li><li>• érkezés mellső fekvőtámaszba</li></ul>	
--	--	--

**Évfolyam: 7-8. 13-14évesek**

**Korcsoport: VII.-VIII.**

**CÉL:**

- az előző évfolyamokban elsajátított mozgásanyag továbbfejlesztése
- a mozgáskoordináció fejlesztése összetettebb elemkapcsolatokkal
- a kondicionális képességek komplex fejlesztése
- a sportág mozgáselemeinek bővítése és az elemek végrehajtásának finomkoordinációs szintre történő emelése
- teljesítmény és célorientált edzőmunka végzése
- a helyes táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra való igény megőrzése
- a kreativitás további fejlesztése
- az előadó készség további fejlesztése
- a megnövekedett fizikális és pszichés terhelésre való felkészítés

**RÉSZCÉL:**

- a versenygyakorlatok magas szintű végrehajtása
- a fitt külső megjelenítésére való törekvés
- az esztétikai érzék fejlesztése
- versenyztetés egyéni és csoportos formában
- a fitness, mint életforma megjelenése a mindennapokban
- a versenyzők, szülők és az iskola közötti folyamatos kapcsolattartás

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>Előkészítő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• -gimnasztika</li><li>• -célgimnasztika</li></ul>	A gyakorlatok pontos végrehajtása.	
<b>Képesség fejlesztő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• minden ízületi és izomcsoportra kiterjedő nyújtó és lazító hatású gyakorlatok, összetett elem kapcsolatok:</li><li>• aktív- passzív, statikus – dinamikus formában</li></ul> <p><i>az izomcsoportok sokoldalú fejlesztése, szinten tartása:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• futások feladatokkal</li></ul> <p><i>szökdelések:</i></p> <p>szökdelő iskolák, ugrókötel használata</p>	A feladatok szabályos és pontos végrehajtása. Izületi mozgáshatárok terjedelmének további növelése.	Segédeszközök alkalmazása (zsámoly, tornapad, bordásfal)
	Gyors és dinamikus végrehajtás Folyamatos kötéláthajtás dinamikai váltásokkal.	Segédeszközök alkalmazása (tornapad, zsámoly, lábsúly,)

<p>sportág specifikus ugrások oktatása</p> <p><i>bordásfalgyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• függésben karhajlítás - nyújtás, lábemelések,</li> <li>- kézi súlyzó gyakorlatok</li> <li>- magasabb elemértékű erőelemek oktatása a szabálykönyv alapján</li> <li>- alap erőelemek összekapcsolása</li> </ul> <p><i>állóképesség fejlesztés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kitartó futás</li> <li>• gyakorlatrészek,</li> <li>• versenygyakorlat többszöri folyamatos ismétlése</li> </ul> <p><i>egyensúlyérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - statikus és dinamikus egyensúlyozás alkalmazása az összes támaszhelyzetben</li> <li>• - szabálykönyvben szereplő talpon vagy magas lábujjjállásban végrehajtható egyensúlyi elemek, valamint fordulatok és forgások oktatása</li> <li>• ritmusérzék fejlesztése:</li> <li>• tánclépésekből és összekötő elemekből összeállított koreográfia elsajátítása</li> <li>• összetettebb tánclépések és alapelemek összekapcsolása show szerű végrehajtással</li> </ul> <p><b>A fitness mozgásanyaga</b></p> <p><i>Akrobatikus elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított akrobatikus elemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása</li> <li>• ugrás hátra 180°-os, vagy 360°-os fordulattal kézállásba</li> </ul>	<p>Levegőben fixált forma, pontos érkezés.</p> <p>Kontrolált mozgásra való törekvés. Helyes technikai kivitelezésre törekvés. Figyelmes, pontos végrehajtás.</p> <p>Végrehajtás minőségének megtartása</p> <p>Feszés, egyenes testtartás.</p> <p>Önálló egyéni és csoportos koreográfia készítése 60-90 sec.</p> <p>az elugrás után a test hosszúsági tengelye körüli 180°-os, vagy 360°-os fordulat után érkezés tónusos kézállás helyzetbe</p>	<p>Bordásfal , vagy balettrúd alkalmazása.</p> <p>Különböző zenei irányzatok alkalmazása.</p> <p>A statikus kézállás helyzeteket 2 másodpercig ki kell tartani.</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 720°-os támla kézállásban</li> <li>• szabadátfordulás előre helyből/ „dobott” forverc /</li> <li>• szabadátfordulás előre 90°-os fordulattal, egy lábról</li> <li>• szabadátfordulás előre 180°-os fordulattal, helyből/ „dobott” aráber /</li> <li>• zsuporszaltó előre, hátra</li> <li>• bicskaszaltó hátra, érkezés mellső fekvőtámaszba</li> <li>• ” Mosztyepanova”</li> </ul>	<p>tónusos kézállás helyzetben a kezekkel nyolc lépésben 720°-os támlázó fordulat a test hossz tengelye körül</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• elugrás egy lábról, lebegőállásból erőteljes hátra láblendítéssel történik</li> <li>• nyújtott testű szabadátfordulás előre 360°-os fordulattal a test szélességi tengelye körül</li> <li>• érkezés homorított testhelyzeten keresztül, egy lábra</li> <li>• szabadátfordulás előre 90°-os fordulattal a test hossz tengelye körül</li> <li>• érkezés egy lábról kis ütemkülönbséggel páros lábra, terpeszállásba</li> <li>• az elugrás egy lábról történik lebegőállásból erőteljes láblendítéssel hátra</li> <li>• szabadátfordulás nyújtott testtel előre, 180°-os fordulattal a test hossz tengelye körül</li> <li>• páros lábról történik az elugrás</li> <li>• szabadátfordulás előre, vagy hátra</li> <li>• 360°-os fordulattal a test szélességi tengelye körül, határozott zsuporhelyzetben</li> <li>• páros lábról történő elugrás</li> <li>• a test szélességi tengelye körüli</li> <li>• 180°-os fordulatonál erőteljes csípőnyújtás</li> <li>• érkezés mellső fekvőtámaszba</li> <li>• elugrás rézsútosan hátra, fölfelé</li> <li>• 180°-os fordulattal a test hossz tengelye körül kézállásba</li> <li>• majd folyamatos kézenátfordulás előre</li> <li>• érkezés egy, vagy két lábra</li> </ul>	<p>Helyből, vagy lendületszerző elemből. Zsuporhelyzet min. 90°-os törzscsípő- térd-lábszárszög.</p> <p>A törzs és a lábak által bezárt szög 60°-nál nem lehet nagyobb/határozott bicska helyzet/</p>
---	---	---

<p><i>Erőelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított erőelemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása</li> <li>• egy kéz- egy lábas fekvőtámaszban karhajlítás nyújtás</li> <li>• mellső fekvőtámaszból 360°-os fordulat, érkezés mellső fekvőtámaszba</li> <li>• egykezes könyökmérleg zárt lábbal</li> <li>• magas ülőtartás terpesztett lábbal, 360°-os támlázó fordulat</li> <li>• magas ülőtartás zárt lábbal, 180°-os támlázó fordulat</li> <li>• ülőtartásban az egyik láb függőleges a másik vízszintes, majd lábtartás csere (magas ülőtartásból terpesztett vagy zárt lábbal indul)</li> </ul>	<p>Helyes technikai végrehajtás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a karhajlítás szakaszban a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10cm távolságra, de ne érintse, majd történjen meg a kar kinyújtása</li> <li>• a terpesz lábtámasz ne legyen szélesebb, mint a vállszélesség</li> <li>• 360°-os fordulat közben a törzs nem zárhat be nagyobb szöget a talajjal, mint 45°</li> <li>• a karhajlítás szakaszban a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10cm távolságra, de ne érintse se a mellkas, se a térd, se a has, majd történjen meg a kar kinyújtása</li> <li>• nem érhet le egy kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• a fej, a törzs, a láb egyenes vonalban tartott</li> <li>• a fordulat után az ülőtartás helyzetet láthatóan ki kell tartani</li> <li>• nem érhet le a kezén a kívül más testrész a talajra</li> <li>• a lábak a vállak mellett haladnak el,</li> <li>• min. a függőleges síkig megemelve</li> <li>• a fordulat után az ülőtartás helyzetet láthatóan ki kell tartani</li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrész a talajra</li> <li>• zárt, nyújtott lábak</li> <li>• a lábak elérik a függőleges síkot</li> <li>• 2 másodpercig meg kell tartani a</li> </ul>	<p>Mellső fekvőtámasz esetén 90°-os a könyökhajlítás szöge.</p> <p>360°-os támlázó fordulatnál max. 4 fogásváltás.</p> <p>180°-os támlázó fordulatnál max. 2 fogásváltás.</p> <p>Magas ülőtartásból terpesztett vagy zárt lábról indul.</p>
--	--	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• emelés kézállásba ülőtartásból</li> <li>• emelés kézállásba zárt ülésből</li> <li>• emelés kézállásba Wensonból, mindkét láb oldalt zárva, és nyújtva az egyik felkaron</li> </ul> <p><i>Lazasági elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított lazasági elemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása aktív lábtartással</li> <li>• mérlegállás lábfogással spárga helyzetig emelt lábbal, lábujjállásban</li> </ul>	<p>támaszhelyzetet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrész a talajra</li> <li>• az oldalra leengedett láb párhuzamos a talajjal</li> <li>• 4 fázisa van: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. zárt, v. terpesz magas ülőtartás</li> <li>2. egyik láb függőleges az orr előtt a másik láb vízszintes</li> <li>3. lábtartás csere</li> <li>4. vissza kiinduló helyzetbe</li> </ol> </li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• az emelés elején láthatóan tartsa meg egy pillanatra az ülőtartás helyzetet</li> <li>• az emelés végén érje el a függőleges kézállás helyzetet, és tartsa ki</li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• kh: nyújtott zárt ülés</li> <li>• az emelés végén érje el a függőleges kézállás helyzetet, és tartsa ki</li> <li>• nem érhet le a kezén kívül más testrésze a talajra</li> <li>• kh. Wenson, mindkét láb oldalt zárva, és nyújtva az egyik felkaron</li> <li>• az emelés végén érje el a kézállás helyzetet</li> </ul> <p>Helyes technikai végrehajtás.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pontosan függőlegesbe kell emelni a lábat/a támaszláb folytatásaként/</li> <li>• lábfogásnál az emelt lábbal azonos kéz fogja a lábat</li> <li>• az emelt láb térde hátrafelé, a támaszlábé előre /a csípőt nem</li> </ul>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• mérlegállás lábfogás nélkül spárgáig helyzetig emelt lábbal, lábujjállásban</li> <li>• "lábkihúzás" hátra, talpon</li> <li>• törzshajlítás hátra hátsó mérlegállásba, lábujjállásban</li> </ul>	<p>lehet kifordítani/ <i>lábujjállásban:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a sarkat nagyon magasra kell emelni, a boka rögzített, a lábujjakon egyenletes a súlyelosztás</li> <li>• pontosan függőlegesbe kell emelni a lábat/a támaszláb folytatásaként /</li> <li>• az emelt láb térde hátrafelé, a támaszlábé előre néz/ csípőt nem lehet kifordítani/</li> <li>• a törzs vízszintes, a hát egyenes, a fej a törzs folytatása</li> </ul> <p><i>lábujjállásban:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a sarkat nagyon magasra kell emelni, a boka rögzített, a lábujjakon egyenletes a súlyelosztás</li> <li>• az egyik láb a függőlegesig emel/ a kezek segítségével / vagy lendít hátra fele /spárga helyzetig/</li> <li>• az emelt láb bokáját vagy lábszárát ellentétes, vagy mindkét kézzel meg kell fogni</li> <li>• a vállak párhuzamosak</li> <li>• a testsúlyelosztás egyenletes a talp teljes felületén</li> <li>• az elem végrehajtható alapállásból, vagy kilépésből</li> <li>• mély törzslendítés hátra, miközben előre láblendítés történik/ a két láb 180°-os szöget zár be/a két kar előre vagy hátra indítással a fülek mellé zár, a támaszláb térdkalácsát fel kell húzni</li> </ul> <p><i>lábujjállásban:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -a sarkat nagyon magasra kell emelni, a boka rögzített, -a lábujjakon egyenletes a testsúlyelosztás</li> </ul>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>teljes hullám előre indítással hátsó mérlegállásba, lábujjállásban (1mp)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>szögállás, a karok magastartásban /ez az elem alapállásból indul kilépés nélkül/</li> <li>elindít a hullám előre/az előre ív elérésekor a has és a fenék be vannak húzva, a lábak hajlítottak, a vállak párhuzamosak és nem lehetnek a csípő vonala alatt, a fej le van hajtva/</li> <li>a támaszláb folyamatos nyújtásával egy időben a csípőt enyhén előre toljuk, és nyújtva lendítjük a lendítő lábat előre a függőleges felé, miközben a törzs mély törzshajlításban lendít hátrafelé,és a karokat egy vállcsavar után a fülek mellé zárjuk</li> <li>az elemnek láthatóan fixált holtponttal kell rendelkeznie / 1 másodperc/</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>teljes hullám hátra indítással, lábtartás előre spárga helyzetben lábfogással, lábujjállásban</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>az elem az indítástól kezdve folyamatos, míg el nem éri az előre lábtartást lábfogással, hiszen abban a pózban 2 másodpercig ki kell tartani</li> <li>a hátra hullám szögállásból indul, karok magastartásban</li> <li>törzshajlítás hátra min. 90°-ig /karok a fülek mellett/a csípő előretolása közben/</li> <li>a lábak folyamatos hajlításával előre ív/a vállak párhuzamosak és nem lehetnek a csípő vonala alatt, has és fenék behúzva,a fej előre hajtva/</li> <li>a támaszláb folyamatos nyújtásával egy időben a törzs emelkedik /a fej éri el utolsóként a függőleges helyzetet, és a lendítő láb lendítése történik előre álló spárgáig, lábfogással lábujjállásban</li> <li>emelt láb zárása a támaszláb mellé</li> </ul>	<p>A szökdeléssel végrehajtott fordulatok nem megengedettek.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>360°-720°-os fordulat sarokemelgetéssel egy lábon lábemeléssel spárga helyzetig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a 360°-os fordulatot 4db, a 720°-</li> </ul>	

<p>(előre, oldalra, hátra) lábfogással</p> <p><i>Ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított ugrások, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása, és fordulattal történő végrehajtása</li> <li>• forgó özugrás gyűrűvel, fejérintéssel</li> <li>• özugrás gyűrűvel (2 lábról), min. 180°-os fordulattal</li> <li>• futóátugrás lábtartás cserével és 90°-os fordulattal, érkezés 1 vagy 2 lábra</li> </ul>	<p>os fordulatot 8 db sarokemelgetéssel kell végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előre vagy oldalra spárga helyzetig emelt lábbal végrehajtott elemeknél az emelt láb sarkának fejmagasság felett kell lennie</li> <li>• a hátra spárga helyzetig emelt lábbal végzett fordulatoknál a két láb egymás folytatása, konkrét spárga helyzetben</li> <li>• a fordulat közben a fixált, meghatározott formát végig meg kell tartani</li> <li>• elugrás a sasszé után végzett fordulat második lépéséből a hajlított láb előre lendítésével</li> <li>• a fordulat tovább folytatódik az elugrás után a levegőben</li> <li>• az előre lendített láb hajlított, a sarok közelít a combhoz, a comb vízszintes / lábszár és a comb derékszöget zár be/</li> <li>• a hátul lévő láb nyújtott, és vízszintes</li> <li>• érkezés az elől lévő lábra</li> <li>• az ugrás két lábról indul, és az elől lévő lábra érkezik a fordulat után</li> <li>• az ugrás formája az özugrás gyűrűvel, fejérintéssel megegyező</li> <li>• a fordulat számítása a levegőben, a meghatározott és fixált forma felvételétől kezdődik</li> <li>• elugrás nyújtott láblendítéssel előre/ a két láb min. 130°-os szöget zár be/</li> <li>• a lábtartás csere közben 90°-os</li> </ul>	<p>Az ugrás nem elfogadható, ha az ugrás a 180°-os fordulat végén éri el a holtpontot</p> <p>A fordulat számítása a levegőben a meghatározott és fixált forma felvételétől kezdődik</p>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• kozák ugrás 180°-os fordulattal</li>   <li>• bicska felugrás 180°-os fordulattal</li>   <li>• bicska felugrás érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li>   <li>• harántspárga felugrás érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li>   <li>• zsugor felugrás 360°-os fordulattal, érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li> </ul>	<p>fordulat a törzssel, és a lábcseré után oldalt spárga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oldalt spárgánál a két láb egymás folytatása, és a lábak 180°-os szöget zárnak be</li> <li>• mindkét láb térde felfelé néz</li> <li>• érkezés egy vagy két lábra</li>   <li>• egy lábról indítva érkezés az elugró lábra, két lábról indítva érkezés alapállásba</li> <li>• fel, vagy elugrás nyújtott láblendítéssel előre a vízszintesig / elül lévő láb térde felfelé néz/</li> <li>• a másik láb hajlítva húz fel a nyújtva lévő láb combja mellé/mindkét comb vízszintes</li> <li>• a hajlított láb sarka közelít a comb felé</li> <li>• a törzs függőleges, a váll és a csípő párhuzamos és előre néz</li>   <li>• alapállásból függőleges felugrás két lábról 180°-os fordulattal</li> <li>• a levegőben a bicskahelyzet felvétele</li> <li>• a törzs és a lábak által bezárt szög 60°-nál nem lehet nagyobb /határozott bicskahelyzet/</li> <li>• érkezés két lábra arccal a kezdéssel ellentétes irányba</li>   <li>• alapállásból bicska felugrás két lábról/határozott bicskahelyzet/</li> <li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik mellső fekvőtámaszba érkezve</li> <li>• más testrész nem érhet le a talajra</li>   <li>• alapállásból függőlegesen két lábról harántspárga felugrás</li> <li>• lábzarás hátra és készülés a talajfogásra</li> <li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik mellső fekvőtámaszba érkezve</li>   <li>• alapállásból függőleges felugrás 360°-os fordulattal zsugor</li> </ul>	<p>Minden mellső fekvőtámaszba érkező ugrásnál a karhajlítás során 90°-os a könyökszög</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• terpeszcsuka felugrás 180°-360°-os fordulattal, érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li> <li>• terpeszcsuka felugrás 360°-os fordulattal</li> <li>•</li> </ul>	<p>helyzetbe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a test kinyúlik és készül a talajfogásra</li> <li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik mellső fekvőtámaszba érkezve</li> <li>• alapállásból függőleges felugrás két lábról 180°-360°-os fordulattal terpeszcsuka helyzetbe</li> <li>• lábzáras hátra és készülés a talajfogásra</li> <li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik mellső fekvőtámasz helyzetébe</li> <li>• alapállásból függőleges felugrás két lábról 360°-os fordulattal</li> <li>• a fordulat befejezése után még a levegőben terpeszcsuka helyzet</li> <li>• érkezés két lábra, arccal a kezdési irányba</li> </ul>	
---	---	--

**Évfolyam: 9.-12. 15-18 évesek****Korcsoport: IX.****CÉL:**

- az előző évfolyamokban elsajátított mozgásanyag továbbfejlesztése
- a sportág mozgásanyagának professzionális bemutatása
- a kondicionális képességek fejlesztése
- felkészülés a testfordulóra
- teljesítmény és célorientált edzőmunka végzése
- a helyes táplálkozásra és a rendszeres testmozgásra való igény megőrzése
- a kreativitás további fejlesztése
- az előadó készség további fejlesztése
- a mozgáskultúra magas szintre történő emelése

**RÉSZCÉL:**

- a versenygyakorlatok magas szintű végrehajtása
- a fitt külső megjelenítésére való törekvés
- az esztétikai érzék fejlesztése
- a fitness, mint életforma megjelenése a mindennapokban
- sportágra jellemző izomzat tudatos fejlesztése
- a versenyzők, szülők és az iskola közötti folyamatos kapcsolattartás

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p><b>Előkészítő gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gimnasztika</li> <li>• célgimnasztika</li> </ul> <p><b>Képesség fejlesztő gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• minden ízületi és izomcsoportra kiterjedő nyújtó és lazító hatású gyakorlatok, összetett elem kapcsolatok:</li> <li>• aktív- passzív, statikus – dinamikus formában</li> <li>• az izomcsoportok sokoldalú fejlesztése,</li> <li>• futások feladatokkal</li> <li>• kondicionáló gépekkel történő differenciált izomzat kialakítása</li> <li>• ugrókötel használata</li> <li>• sportág specifikus ugrások oktatása</li> <li>• erőelemek összekapcsolása</li> </ul>	<p>A gyakorlatok pontos végrehajtása.</p> <p>A feladatok szabályos és pontos végrehajtása. Izületi mozgáshatárok terjedelmének további növelése.</p> <p>Gyors és dinamikus végrehajtás. Ésszerű mennyiségű zsírszövet megtartása</p> <p>Folyamatos kötéláthajtás dinamikai váltásokkal.</p> <p>Levegőben fixált forma, pontos érkezés.</p> <p>Helyes technikai kivitelezésre törekvés.</p>	<p>Segédeszközök alkalmazása (zsámoly, tornapad, bordásfal)</p> <p>Az életkornak megfelelő súlyok használata</p>

<p><i>állóképesség fejlesztés</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kitarító futás</li> <li>• gyakorlatrészek, versenygyakorlat</li> <li>• többszöri folyamatos ismétlése</li> </ul> <p><i>egyensúlyérzék fejlesztése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• statikus és dinamikus egyensúlyozás alkalmazása az összes támaszhelyzetben</li> <li>• szabálykönyvben szereplő talpon vagy magas lábujjjállásban végrehajtható egyensúlyi elemek, valamint fordulatok és forgások oktatása</li> </ul> <p>- ritmusérzék fejlesztése: &gt;tánclépésekből, összekötő elemekből és elemekből összeállított koreográfia show szerű elsajátítása</p> <p><b>A fitness mozgásanyaga</b></p> <p><i>Akrobatikus elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított akrobatikus elemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása</li> <li>• kézenátfordulás hátra repülési szakasszal, és 360°-os fordulattal, érkezéssel mellső fekvőtámaszba, vagy mellre gördüléssel</li> <li>• bicska szaltó előre, vagy hátra</li> </ul>	<p>Figyelmes pontos végrehajtás.</p> <p>Végrehajtás minőségének megtartása</p> <p>Feszés, egyenes testtartás.</p> <p>Önálló egyéni koreográfia készítése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• indítható helyből, vagy lendületszerző elemből</li> <li>• erőteljes rézsútosan hátra-fölfelé történő elugrás, karlendítéssel magastartásba</li> <li>• a repülési szakasz közben 360°-os fordulat a test hossz tengelye körül</li> <li>• a levegőben a 360°-os fordulat után ívhelyzet</li> <li>• az érkezés mellső fekvőtámaszba, vagy mellre gördüléssel történik</li> <li>• nekifutásból, vagy lendületszerző elemből indul</li> <li>• páros lábról történik az erőteljes elugrás karlendítéssel magastartásba</li> </ul>	<p>Futópad, taposógép használata</p> <p>Bordásfal, vagy balettrúd alkalmazása.</p> <p>Különböző zenei irányzatok alkalmazása.</p> <p>Segítségnyújtás alkalmazása a helyes technika érdekében.</p>
---	---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>nyújtott testű szaltó előre, vagy hátra</li> <li>oldalszaltó</li> </ul> <p><i>Erőelemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>az előző években elsajátított erőelemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása, továbbfejlesztése</li> <li>mellső fekvőtámaszból 720°-os fordulat mellső fekvőtámaszba</li> <li>könyökmérlegben 180°-os, vagy 360°-os fordulat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>szabadátfordulás előre, vagy hátra 360°-os fordulattal a test szélességi tengelye körül, határozott bicskahelyzetben</li> <li>érkezés két lábra, hajlított álláson keresztül</li> <li>szabadátfordulás előre, vagy hátra 360°-os fordulattal a test szélességi tengelye körül határozott nyújtott, egyenes, vagy enyhén homorított testhelyzetben</li> <li>lendületből, vagy lendületszerző elemből indul</li> <li>páros lábról történik az erőteljes elugrás</li> <li>szabadátfordulás oldalra a test mélységi tengelye körüli 360°-os fordulattal</li> <li>érkezés egy lábról kis ütemkülönbséggel páros lábra, terpeszállásba</li> <li>a karhajlítás szakaszában a mellkas közelítse meg a talajt legalább 10 cm távolságra</li> <li>a 720°-os fordulat közben a törzs nem zárhat be nagyobb szöget a talajjal, mint 45°</li> <li>kitartott támasz helyzetből indul, és oda is érkezik</li> <li>a fej a törzs folytatása</li> <li>a test párhuzamos a talajjal</li> <li>a lábak vállszélességben nyitottak</li> </ul>	<p>Egy vagy két lábról indítva.</p>
---	---	-------------------------------------

<p><i>Lazasági elemek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított lazasági elemek, és azok magasabb elemértékű változatainak gyakorlása, továbbfejlesztése</li> <li>• lábemelés előre spárga helyzetig lábfogás nélkül, talpon vagy lábujjállásban</li> <li>• lábemelés oldalra spárga helyzetig lábfogás nélkül, talpon vagy lábujjállásban</li> <li>• teljes hullám előre indítással hátsó mérlegállásba, lábujjállásban</li> <li>• 360°-os vagy 540°-os fordulat sarokemelgetéssel egy lábon, lábemeléssel spárga helyzetig /előre, oldalra, hátra / lábfogás nélkül</li> </ul> <p><i>Ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az előző években elsajátított ugrások, és azok magasabb</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pontosan előre, sarokvezetéssel emel a láb</li> <li>• az emelt láb sarka minimum fejmagasságban van</li> <li>• a támaszláb nyújtott és feszes</li> <li>• pontosan oldalra emel a láb</li> <li>• az emelt láb sarka minimum fejmagasságban van</li> <li>• az emelt láb térde a váll felé néz</li> <li>• a támaszláb nyújtott és feszes</li> <li>• alapállás, magastartás</li> <li>• az előre ív elérése után, a támaszláb folyamatos nyújtásával egy időben a csípőt enyhén előre toljuk, és a lendítő lábat nyújtva lendítjük a függőleges felé, miközben a karokat vállcsavar után a fülek mellé zárjuk</li> <li>• a lendített láb zárása a támaszláb mellé</li> <li>• a 360°-os fordulatot 4 db, az 540°-os fordulatot 6 db sarokemeléssel kell végrehajtani</li> <li>• az előre vagy oldalra spárga helyzetig emelt lábbal végrehajtott elemeknél az emelt láb sarkának fejmagasság felett kell lennie</li> <li>• a hátra emelt lábbal végzett fordulat esetén a két láb konkrét spárga helyzetben van / 180°/</li> <li>• a fordulat alatt a fixált, meghatározott formát végig meg kell tartani</li> </ul>	<p>A talpon végrehajtott elemeknél a talp teljes felületén egyenletes a testsúly elosztása.</p> <p>A magas lábujjállásban végrehajtott elemeknél a boka rögzített, és minden lábujjon egyenletes a testsúly elosztása.</p> <p>A statikus egyensúlyhelyezete- ket két másodpercig ki kell tartani.</p> <p>A szökdeléssel végrehajtott fordulatok nem megengedettek.</p>
---	---	--

<p>elemértékű változatainak gyakorlása, és továbbfejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• futóátugrás lábtartás cserével, és 90°-os fordulattal, érkezés mellső fekvőtámaszba</li> <li>• bicska felugrás 360°-os fordulattal</li> <li>• haránt spárpa felugrás 180°-os fordulattal, érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li> <li>• bicska felugrás 180°-os fordulattal, érkezéssel mellső fekvőtámaszba</li> <li>• Tamaro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• az első lábnyitásnál a két láb 130°-os szöveget zár be</li> <li>• lábtartás csere és 90°-os fordulat (az oldalt spárgánál a két láb egymás folytatása, és a lábak 180°-os szöveget zárnak be, mindkét láb térde felfelé néz)</li> <li>• lábzáras hátra, és készülés a talajfogásra</li> <li>• érkezés mellső fekvőtámaszba</li> <li>• alapállásból felugrás két lábról 180°-os fordulattal bicska helyzetbe</li> <li>• a test végez egy újabb 180°-os fordulatot a levegőben</li> <li>• érkezés két lábra vagy: - alapállásból függőleges felugrás 360°-os fordulattal</li> <li>• még a levegőben bicska helyzet felvétele</li> <li>• érkezés két lábra</li> <li>• alapállásból függőlegesen harántspárpa felugrás két lábról 180°-os fordulattal</li> <li>• lábzáras hátra, és készülés a talajfogásra</li> <li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik a mellső fekvőtámaszba érkezésnél, -más testrész nem érhet le a talajra</li> <li>• alapállásból felugrás két lábról 180°-os fordulattal bicska helyzetbe</li> <li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik a mellső fekvőtámaszba érkezésnél, -más testrész nem érhet le a talajra</li> <li>• mellső mérlegállás, a törzs és az emelt láb párhuzamosak a talajjal</li> <li>• elrugaszkodás a támaszlábról, majd a talajjal párhuzamos síkban 360°-os fordulat a test</li> </ul>	<p>Minden mellső fekvőtámaszba érkező ugrásnál a karhajlítás során 90°-os a könyökszög.</p>
--	--	---

	<p>hossztengelye körül, közben a lábak egymáshoz zártak</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a kezek és a lábak talajfogása egy időben történik a mellső fekvőtámaszba érkezésnél, más testrész nem érhet le a talajra</li></ul>	
--	---	--