

# Rövidpályás gyorskorcsolya

A rövidpályás gyorskorcsolyázás, nemzetközi nevén a short track, rendkívül látványos, rohamléptekkel fejlődő sportág. Közkedveltsége abból fakad, hogy téli olimpiai sportág mivolta ellenére könnyen űzhető, hiszen nem éghajlat és időjárásfüggő, és egy hagyományos hoki méretű jégpályán végezhetőek mind az edzések, mind pedig a versenyek. A térnyerését elősegítették az utóbbi években elért magyar vonatkozású nemzetközi eredmények is.

**Célunk** hogy a versenysport bázisunk növelése mellett lehetőséget biztosítsunk minél szélesebb körben a sportág megismeréséhez, mozgásanyagának elsajátításához.

## **A sportág fejlesztő hatása:**

1. Alkalmas olyan pszichikai tulajdonságok fejlesztésére, amelyek mikro- és makro közösségekbe való beilleszkedést elősegítik. Előkészíti a gyereket az összpontosításra, a félelem és szorongás leküzdésére. A korcsolyasport kiválóan alkalmas a kollektív élmény nyújtására, a sikerélmény és a tevékenység élményének átélésére. A mozgás öröme, a sporteszközzel folytatott tevékenység, a sajátos, egészséges szemlélet kialakítására nevel.
2. A motorikus képességek fejlesztése a sporttevékenységen keresztül valósul meg.
3. A tanulók eljutnak egy hobbitevékenységhez melyet tartósan, szinte élethosszon keresztül űzhetnek.
4. A hiperaktív gyerekek számára ezt a sportágot gyógymódként is ajánlhatjuk.
5. Már fiatal korban oktatható. A versenyekre való felkészítés szempontjából nagy fontossággal bír az utánpótlás-korosztály nevelése.

## Évfolyam: 1-2.

## Életkor: 6-8 év

## Sportági korosztályi besorolás: Junior E, F

### Cél:

Kognitív szféra: Ebben a korosztályban a jégen történő biztonságos elsajátítása, a jég, mint ismeretlen közeg megismertetése a legfontosabb.

Motoros szféra: A természetes mozgások gyakorlásával koordinációs képességek és a dinamikus erő fejlesztése a legfontosabb. A csúszás gyakorlatok beépítésével a megkezdődik a korcsolya sportág technikájának oktatása, így a speciális mozgáskoordináció fejlesztése.

Affektív szféra: A jégen történő mozgás megszerettetése, a jégtől való félelem kiküszöbölése. A sportági kiválasztás is erre az időszakra esik.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzések
<p><b>Szárazföldön:</b> <b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- állóhelyben lábemelések,</li><li>- kis felugrásokkal végzett gyakorlatok, bal illetve jobb lábról.</li><li>- kilépések oldalra, támadóállások fajtái (pl.: bal oldalsó támadóállás)</li><li>- kéziszerekkel, eszközökkel végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok</li><li>- különböző labdafeldobások, labdaelkapások.</li></ul>	<p>Tudatosuljanak, és automatizálódjanak az alapvető mozgásformák, alakuljanak ki a megfelelő sportági reflexek, erősödjön meg a sportághoz alapvetően szükséges izomzat, ismerjék meg a tanulók a sportág alapvető szabályait.</p> <p><b>Szárazföldön</b> <b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- bal majd jobb lábon állva bal majd jobb láb hajlítva felhúzása előre, majd oldalra meghatározott időre. (30mp/db)</li><li>- karikába beugrás, abból kiugrás előre-hátra bal majd jobb lábon. (2x10db időre, 1perc pihenővel)</li><li>- kötélhajtás előre páros lábon szökdeléssel (30 mp/hány db.) egyéni képességek alapján.</li></ul>	<p>A gyerekek kiindulási szintjét fel kell mérni. Az első két évfolyam feladatait, és a követelményeit a játékos forma jellemzi.</p>

**Helyváltatásokkal végzett gyakorlatok:**

- járások,
- futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata).
- ugrások egyik lábról a másikra haladással,
- fogó- és futójátékok különböző fajtái

**Jégen:**

- elindulások,
- megállások,
- lábemelések,
- fordulások,
- kisebb ugrások helyben.
- leülések, felállások.
- térd hajlítva, lábnyújtások előre, hátra, oldalra.
- tárgyfelvétel, felugrások páros lábról térdhajlítással.
- szerrel végzett gyakorlatok (pl.: ráülés labdára stb.)
- haladással végzett játékos gyakorlatok,
- lépegetések előre- hátra,
- lépegetések oldalra,
- tárgyak kerülése,
- tárgyak átlépése előre- hátra,
- tárgyak felszedése haladással.
- páros gyakorlatok játékos formában.

**Elmozdulással végzett gyakorlatok:**

- haladással végzett játékos gyakorlatok,
- lépegetések előre- hátra,
- lépegetések oldalra,
- tárgyak kerülése,
- tárgyak átlépése előre- hátra,
- tárgyak felszedése haladással.
- páros gyakorlatok játékos formában.

**Helyváltatással végzett gyakorlatok:**

- páros lábon szökdelés előre vonalon (10m)
  - páros lábon szökdelés balra-jobbra adott vonalon történő haladással (10m)
- A tanuló ne ugorjon le a vonalról, biztos egyensúlyi helyzetben végezze a gyakorlatokat.

**Jégen****Helyben:**

- térdhajlítással leguggolás közben a korcsolya megérintése, majd felállás, folyamatos végrehajtással.(10db)
  - labda felvétele a jégről, magastartás, majd visszahelyezése a jégre. (meghatározott időre 20mp/db. verseny jelleggel.)
  - korcsolyával lépegetés (előre-hátra-balra-jobbra tanári karjelzésekre)
- Minél biztosabban, stabil egyensúlyi helyzetben oldja meg a feladatokat.

**Elmozdulással végzett gyakorlatok:**

- „A”-„B” pontok (bóják) távolsága 15m
- „A” pontból „B” pontba korcsolyázás, pontok megkerülésével.
- „A” pontból „B” pontba korcsolyázás pontoknál megállással, azok érintésével. (időre, hányszor teljesíti a távot /db.)
- „A-B-C-D-E” pontokhoz korcsolyázás, ott tárgyak felvétele a jégről és összegyűjtése „E”

<p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- páros gyakorlatok,</li><li>- társ tolása előre, hátra</li><li>- különböző szerek eljuttatása egyik pontról a másikra</li><li>- társ segítségével bizonyos ügyességi gyakorlatok megoldása</li><li>- gyors felülések, leülések jelre versenyszerűen</li><li>- a fogójátékok különböző formái.</li></ul>	<p>pontba.(időre/db.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jégre fektetett karikák (10db) átlépése előrekorcsolyázás közben.</li><li>- labdavezetés lábbal, szabadon, kötetlen formában,</li></ul> <p>játékos jelleggel 3x1perc. Minél gyorsabb, pontosabb legyen a feladatmegoldás.</p>	
--	---	--

## Évfolyam: 3-4.

## Életkor: 8-10 év

## Sportági korosztályi besorolás: Junior E, F

### Cél:

#### Affektív szféra:

A növekvő terhelések elviselése.

#### Motoros szféra:

A sportág specifikus mozgások, alapvető koordinatív képességek fejlesztése: pl. Térérzékelés, távolság és sebesség becslése.

#### Kognitív szféra:

A tanulók önállóságának a fokozása, a megfelelő terhelések fontosságának a tudatosítása, igényesség kialakítása a sportággal kapcsolatban.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzések
<p><b>Szárzaföldön:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- a jeges mozgást előkészítő, bemelegítő, és rávezető gyakorlatok</li><li>- játékos és vidám jellegű egyéni és csoportban, vagy társsal végezhető gyakorlatok.</li><li>- különböző futóiskolai atlétikai gyakorlatok.</li><li>- játékos páros és egyéni erősítő gyakorlatok.</li><li>- ritmus és ütemérzék fejlesztése egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatokkal.</li></ul> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- pozícióban (hajlított térddel)</li></ul>	<p>A biztonságos haladás, megállás, és a kanyarodás elsajátítása.</p> <p>Sportág szabályainak megismerése.</p> <p><b>Szárzaföldön:</b></p> <p>Sportágnak megfelelő speciális futóiskolai gyakorlatokat tudjon elvégezni önállóan 6 percen át.(10-12 gyakorlat 20méteres kijelölt pályán.)</p> <p>Futó, fogó játékok különböző formái, szabályok betartásával.</p> <p>Ütemtartással végzett gyakorlatok (sípszó, taps, különböző hangjelzések).</p> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p>	<p>Ebben a korosztályban már előtérbe helyeződnek a sportági specifikus mozgásformában végzett gyakorlatok (nagyobb terheléssel mp+db.).</p>

<p>lábemelések,  - karmunka és lábmunka összehangolása.  - pozícióból felugrások páros- és egy lábon esetleg forgásokkal.  - has- hátizom erősítése, különböző felülések, és törzsemelések, hason fekvésben történő különböző kar és lábemelések (ellentétes kar és lábemelések).</p> <p><b>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok</b>  - járások,  - futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata).  - szlalom futások,  - tárgykerülések.  - ugrások egyik lábról a másikra haladással.  - felugrások, felszökdelések alacsony tárgyakra.  - fogójátékok különböző fajtái, amik a gyors irányváltást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő.  - ritmusfutások,  - irány és lépéshossz változtatások,  - árnyékkövetések.</p>	<p>Korcsolyázás szárazföldön történő imitációs gyakorlatainak folyamatos végrehajtása többszöri ismétléssel képességeknek megfelelően (3x30mp 1 perc pihenővel)  - statikus imitációs pozícióban  - lábemelés (bal-jobb)  - karmunkával összekötött szökdelés  - terpesz- zár szökdelés  Mérendő a stabil egyensúlyi helyzet, és a megfelelő szabályos gyakorlatvégzés.</p> <p><b>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok</b>  Meghatározott, különböző formájú feladatok végeztetése adott méretű pályákon időre.(versenyek, váltóverseny formájában)  Futás feladatokkal, sípszóra különböző korcsolyázó imitációs pozíciók felvétele (versenyszerűen, minél gyorsabban és pontosabban tudják elvégezni a feladatokat-hibajavítás).  Korcsolyázó imitációs gyakorlatok pontos végzése előrehaladással időre (3x30 mp. 1perc pihenővel)  - imitációs lépés előrehaladással  - imitáció oldalra kilépéssel (balra-jobbra)  - imitációs lépés előre, majd oldalra karmunkával  Pontosan szabályosan hajtsa végre a gyakorlatokat, megfelelő</p>	
--	---	--

<p><b>Jégen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportág specifikus gyakorlatok végzése</li> <li>- pozíció beállítása, egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása.</li> <li>- rajttechnikák.</li> </ul> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozícióban való állások,</li> <li>- lábemelések,</li> <li>- fordulások,</li> <li>- kisebb ugrások helyben, balra - jobbra.</li> <li>- felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal.</li> </ul> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- haladással végzett játékos gyakorlatok,</li> <li>- lépegetések előre- hátra,</li> <li>- lépegetések oldalra,</li> <li>- tárgyak kerülése, átlépése előre- hátra,</li> <li>- tárgyak felszedése haladással.</li> <li>- átbújások tárgyak alatt,</li> <li>- átugrások tárgyak felett,</li> <li>- gyors megindulások,</li> <li>- megállások,</li> <li>- szlalom korcsolyázás,</li> <li>- tárgykerülések,</li> <li>- csúszások egy lábon.</li> <li>- csúszás, guggolásban</li> <li>- csúszás közben átugrások bal- jobb lábra.</li> <li>- hátrafelé korcsolyázás</li> <li>- korcsolyázó iskolagyakorlatok</li> <li>- csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra.</li> </ul>	<p>technikával.</p> <p><b>Jégen</b></p> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozícióban lábemelés bal-jobb (15db)</li> <li>- páros lábról felugrás pozícióból- pozícióba (15db)</li> <li>- imitációs pozícióból csípőindításos dőlés matracnak (3x30mp)</li> </ul> <p>Megfelelő technikával, stabil egyensúlyi helyzetben tudják elvégezni a feladatokat a meghatározott időkorlátokon belül.</p> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozícióból történő különböző megindulási formák (halacszkázás 15m)</li> <li>- jobb illetve bal lábbal történő lökés haladással előre (15m)</li> <li>- pozíció haladással történő korcsolyázás hátrafelé (15m)</li> <li>- kitűzött pályán történő különböző gyakorlatok végrehajtása időre, versenyszerűen (30méteren belül 5 feladat elvégzése)</li> <li>- átugrások, átbújások, kerülések, tárgyhordás, hátrafelé korcsolyázás.</li> </ul>	
---	--	--

<p><b>Taktikai elemek:</b> Alapvető előzési elemek, kanyarban illetve egyenesben</p> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- haladással végzett játékos gyakorlatok,</li> <li>- lépegetések előre- hátra,</li> <li>- lépegetések oldalra,</li> <li>- tárgyak kerülése, átlépése előre- hátra,</li> <li>- tárgyak felszedése haladással.</li> <li>- átbújások tárgyak alatt,</li> <li>- átugrások tárgyak felett,</li> <li>- gyors megindulások, megállások,</li> <li>- szlalom korcsolyázás, tárgykerülések,</li> <li>- csúszások egy lábon, guggolásban</li> <li>- csúszás közben átugrások bal- jobb lábra.</li> <li>- korcsolyázó iskolagyakorlatok, hátrafelé korcsolyázás</li> <li>- csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra.</li> </ul> <p>Korosztályos sportversenyek</p>	<p>Stabil egyensúlyi helyzet mellett megfelelő technikával tudják a gyakorlatokat elvégezni a tanulók.</p> <p><b>Taktikai elemek:</b> Adott jelre, a korcsolyázás szabályai figyelembevételével előzze meg előtte korcsolyázó társát.(páros gyakorlat) Hogyan alkalmazza a tér, sebesség, és időfaktorokat a tanuló.</p> <p><b>Játékos mozgásformák:</b> Páros gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pár tolása pozícióban előre, hátra (1 kör, cserével)</li> <li>- pár ellökése pozícióban, utána korcsolyázás (1 kör, cserével)</li> <li>- állóhelyből (különböző testhelyzetekből megindulások versenyszerűen (15m)</li> <li>- szlalomkorcsolyázás bóják körül időre (20m)</li> <li>- különböző gyakorlatok végrehajtása kanyarban, pozícióban (csúszások bal- jobb lábon, előre, hátra).</li> </ul> <p>Technika, önálló és társas gyakorlatok, illetve feladatok megoldásának minősítése az egyensúlyi helyzetek figyelembevételével.</p>	
---	--	--



**Évfolyam: 5-6.**

**Életkor: 10-12 év**

**Sportági korosztályi besorolás: Junior C, D**

**Cél:**

Affektív szféra: becsületes játék, fair play szellem kialakítása

Motoros szféra: A gyermek biztosan uralja a megtanult mozgásokat. Legyen képes összetettebb technikai, taktikai elemeket is végrehajtani.

Kognitív szféra: A technika fontosságának, a mozgások gazdaságos végrehajtásának tudatosítása, a versenyszabályok megismerése

Tananyag	Követelmények	Megjegyzések
Egyenes és kanyarteknika külön-külön gyakorlása, majd összekötése		Az eddig tanult mozgás-formák alkalmazása egyéni és váltóversenyek formájában.
<b>Szárazföldön:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- komplex bemelegítő gyakorlatok megismerése, végrehajtása</li><li>- kondicionális képességek fejlesztése (pl.: futások dombra fel-le, különböző talajon futások, stb.)</li><li>- koordinációs képességek fejlesztése (karikafutások különböző irányokban, távolságokban: lépésben, futással, mély térdhajlítással).</li></ul>	<b>Szárazföldön:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- tudjon elvégezni 6 perces speciális sportági bemelegítő gyakorlatsort önállóan.</li></ul> Teszt: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1500 méteres síkfutás időre</li><li>- 30 méteres síkfutás teszt állórajtból</li><li>- helyből távolugrás páros lábbal</li><li>- karhajlítás 1perc alatt (darabszám)</li><li>- felülés hajlított térddel 1perc alatt (darabszám)</li></ul>	
<b>Helyben végzett gyakorlatok:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- szökdelő gyakorlatok, fel és leugrások,</li><li>- fel- és lelépések,</li><li>- átlépések,</li><li>- átugrások.</li><li>- szökdelő gyakorlatok kar és lábtartás variációkkal</li><li>- szökdelő gyakorlatok fordulatokkal</li></ul>	<b>Helyben végzett gyakorlatok:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- zsámolyra történő fel- és leugrások időre (3x30mp/hány db 1perc pihenő)</li><li>- ugyan ez lábtartáscserével (jobb láb zsámolyon, bal láb talajon, majd csere)(3x30mp/hány db,</li></ul>	

<p><b>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- járások</li> <li>- futások különböző lépéshosszal (Szerk segítségével pl.: karika használata).</li> <li>- szlalom futások</li> <li>- varrógépfutások</li> <li>- tárgykerülések.</li> <li>- ugrások szökdelések pad fölött.</li> <li>- fogójátékok különböző fajtái, amik a gyors irányváltogatást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő.</li> <li>- ritmusfutások</li> <li>- irány és lépéshossz változtatások</li> <li>- árnyékkövetések</li> <li>- koordinációs segédeszközökkel végzett gyakorlatok és játékok.</li> </ul> <p><b>Jégen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sportág specifikus gyakorlatok végzése</li> <li>- pozíció beállítása</li> <li>- egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása.</li> <li>- rajttechnikák</li> <li>- előzések előkészítésének gyakorlása, megvalósítása.</li> </ul> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- állásban (pozícióban) végzett gyakorlatok</li> <li>- lábemelések</li> <li>- fordulások</li> <li>- kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal</li> <li>- felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal</li> <li>- guggolás-felállás különböző kartartásokkal</li> </ul>	<p>1perc pihenő)</p> <p><b>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- különböző mozgásos imitációs gyakorlatok (3x15m 2perc pihenővel) <ul style="list-style-type: none"> <li>- egyenes imitációs lépés haladással</li> <li>- előrehaladás oldalra kilépéssel balra-jobbra</li> </ul> </li> <li>- ugróköté-l-hajtás jelre feladatváltogatások (3x1perc 2perc pihenővel) <ul style="list-style-type: none"> <li>- helyben futás előre</li> <li>- páros lábon előre, hátra</li> <li>- egy láb bal-jobb</li> </ul> </li> </ul> <p>Elsősorban a tanulók gyorsasági és állóképességi mutatók vizsgálata mellett a mozgáskoordináció, és technika vizsgálata történik.</p> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- páros lábon pozícióban felugrások</li> <li>- átugrások bal lábról jobb lábra, pozícióban (15 db- képességnek megfelelően 2-3x)</li> <li>- páros gyakorlatok (korcsolyázó súlyponti helyzetének kialakítása) <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozícióban társ körbeforgatása 360 fokkal 3x jobbra, 3x balra</li> </ul> </li> </ul> <p>Fizikai mutatók és technikai mutatók alapján kell</p>	
---	---	--

<p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- haladással végzett játékos gyakorlatok.</li> <li>- korcsolyázó iskolagyakorlatok előre-hátra, egy lábon - két lábon.</li> <li>- előre-, hátracsúszás közben koszorúlépések jobbra, balra.</li> <li>- páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban (váltógyakorlatok rávezető gyakorlata)</li> </ul> <p><b>Taktikai elemek:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alapvető előzési elemek, kanyarban illetve egyenesben</li> <li>- egyszerűbb taktikai elemek oktatása, alkalmazása</li> <li>- váltóverseny gyakorlása</li> </ul> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <p>páros gyakorlatok, társ tolása előre-hátra, lökése előre-hátra váltóversenyek szerek felhasználásával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- társ húzása ugrókötéllal</li> <li>- fogójátékok: halászfogó, sarokfogó, páros fogó</li> <li>- váltóversenyek egyenként és párokban</li> <li>- talajon elhelyezett tárgyak átlépése, megkerülése</li> <li>- labdás játékok.</li> </ul> <p>Korosztályos sportversenyek alkalmazása a felkészülés során.</p>	<p>minősíteni a tanulókat.</p> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- haladással végzett játékos gyakorlatok egyenesben, és kanyarban (egy körönként gyakorlatsere)</li> <li>- korcsolyázás közben jelre leguggolás, bal-jobblábon csúszás</li> <li>- különböző kartartások közben csúszás</li> </ul> <p><b>Taktikai elemek:</b></p> <p>Tudatosuljon benne, mi kell a társ megelőzéséhez (idő, tér és sebesség)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ötfős csoportok kialakítása után a tanulók 1-5-ig számot kapnak, és edzői utasításra a bemondott számú versenyző lassú korcsolyázás közben tudjon előzést végrehajtani. (4 percen keresztül)</li> </ul> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- társ elé való kikorcsolyázás váltózónán belül váltással (4 fős váltó, 4x1kör)</li> <li>- váltóversenyek szerek felhasználásával (karika, bója, ugrókötel) 5 fős csapatok 6 feladat végzéssel</li> <li>- labdaérintő fogó c. játék</li> <li>- rajtgyakorlat (tudja a rajtgyakorlat vezényszavait)</li> <li>- versenyek egy körön időre.</li> </ul> <p>Komplexen osztályozandók a tanulók fizikai, technikai és taktikai mutatói.</p>	
--	--	--

**Évfolyam: 7-8.**

**Életkor: 12-14 év**

**Sportági korosztályi besorolás: Junior C, D**

**Cél:**

Affektív: A versenyhelyzetek és versenyszituációk pozitív átélése.

Kognitív: Önálló gondolkodás, átgondolt megtervezett cselekvéssorozatok tudatos végrehajtása felé kell orientálni.

Motoros: Speciális motorikus – és koordinációs képességek fejlesztése.

Tananyag	Követelmények	Megjegyzés
<p><b>Szárazföldön:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- komplex bemelegítő gyakorlatok önálló végrehajtása</li><li>- kondicionális képességek fejlesztése, egyszerűbb erősítő gyakorlatok megtanítása (pl.: futások dombra fel-le, különböző talajon futások, erősítés saját testsúllyal, kisebb kiegészítő szerekek stb.)</li><li>- koordinációs képességek fejlesztése (karikafutások különböző irányokban, távolságokban: lépésben, futással, mély térdhajlítással.</li><li>- gyorskoordinációs gyakorlatok</li></ul>	<p><b>Szárazföldön:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- a speciális sportági bemelegítő gyakorlatok folyamatos végzése (keringésfejlesztő futóiskola, speciális gimnasztika, és imitációs gyakorlatsorok) 10 percen keresztül 12gyakorlat.</li><li>Mérendő hogy önállóan, és folyamatosan tudja bemutatni a tanuló megfelelő intenzitással és technikával.</li></ul> <p>Koordinációs képességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- átfutások karikán (15db karika, 8x ismételve különböző sebességekkel,30mp pihenőkkel)</li></ul> <p>Teszt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1500m síkfutás időre</li><li>- 30m síkfutás állórajtból</li><li>- ingafutás (beep teszt) 15méteres pályán</li><li>- karhajlítás időre 1perc</li><li>- felülés hajlított térddel</li></ul> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- különböző szökdelő</li></ul>	<p>A rövidpályás gyorskorcsolya versenyszabályzatának megfelelő, eredményesen szereplő versenyzők képzése egyéni és váltó számokban.</p>

<p>- szökdelő gyakorlatok, fel és leugrások, - fel- és lelépések, - átlépések, - átugrások. - szökdelő gyakorlatok kar és lábtartás variációkkal - szökdelő gyakorlatok fordulatokkal - szökdelő gyakorlatok medicin labdával, kézi súlyzóval , nehezített körülmények között.</p> <p><b>Mozgásváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</b> - járások - futások különböző lépéshosszal (Szerek segítségével pl.: karika használata). - szlalom futások - varrógépfutások - tárgykerülések. - ugrások szökdelések pad fölött. - ritmusfutások - irány és lépéshossz változtatások - árnyékkövetések - gyorsaságfejlesztő gyakorlatok - reakciófejlesztő gyakorlatok - állóképesség fejlesztő gyakorlatok - nyújtó-, lazító-, straching gyakorlatok</p> <p><b>Jégen:</b> - sportág specifikus gyakorlatok végzése - pozíció beállítása - egyenes- és kanyarteknikai elemek tanulása. - rajttechnikák - előzések előkészítésének gyakorlása, megvalósítása - váltások gyakorlása - taktika és technika egyszerre való alkalmazása</p>	<p>imitációs gyakorlatok - karmunkával felugrások - átugrás bal lábról jobb lábra - pozícióból terpeszbe 5x30mp alatt/hány db 1 perc pihenőkkel</p> <p><b>Mozgásváltoztatással végzett gyakorlatok:</b> - zsámolyokon történő szökdelések - rajta - rá-közé-rá - át, zsámolyok felett 10db zsámoly 10x 1 perc pihenőkkel - ugyanezen gyakorlatok különböző kéziszerrel hordásával. - rajtgyakorlatok különböző testhelyzetekből (állás, ülés, fekvés) 5x15m (versenyek) - speciális korcsolyázó nyújtó- lazító gyakorlatok ismerete 8 gyakorlat folyamatos bemutatása A tanulók fizikai, és technikai mutatóinak felmérése.</p> <p><b>Jégen:</b> - komplex korcsolyázó modell bemutatása, egyenes kanyar, váltógyakorlatok bemutatása.</p> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p>	
---	---	--

<p><b>Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elindulások</li> <li>- megállások</li> <li>- lábemelések</li> <li>- fordulások</li> <li>- kisebb ugrások helyben, balra-jobbra fordulatokkal</li> <li>- felugrások pozícióból páros lábbal, fordulatokkal</li> <li>- guggolás-felállás különböző kartartásokkal</li> <li>- speciális iskolagyakorlatok</li> </ul> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- korcsolyázó iskolagyakorlatok előre- hátra, egy lábon - két lábon.</li> <li>- előre-hátra csúszás közben koszorúlépések jobbra, balra.</li> <li>- páros gyakorlatok, társ lökése pozícióban (váltógyakorlatok rávezető gyakorlata)</li> <li>- speciális iskolagyakorlatok</li> <li>- váltógyakorlatok</li> <li>- egyes taktikai, technikai elemek gyakorlása</li> <li>- szituációs gyakorlatok</li> <li>- bonyolultabb szituációs gyakorlatok rutinszerű megoldása,</li> <li>- versenyszabályok megismerése</li> </ul> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- labdás játékok</li> <li>- fogójátékok különböző fajtái</li> <li>- koordinációs segédeszközökkel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- helyben végzett iskolagyakorlatok bemutatása 10db gyakorlat 30 mp-en keresztül 30mp pihenővel.</li> <li>- pozíció</li> <li>- pozíció karmunkával</li> <li>- pozíciószökdelés</li> <li>- pozíciószökdelés karmunkával</li> <li>- terpesz zár szökdelés</li> <li>- bal- jobb haránt szökdelés</li> <li>- ballábnyújtás oldalra</li> <li>- jobblábnyújtás oldalra</li> <li>- teljes imitáció</li> <li>- teljes imitáció karmunkával</li> </ul> <p>Gyakorlatok technikai megoldásának minősítése, fizikai mutatók osztályozása.</p> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csúszás pozícióban egyenes, kanyar</li> <li>- csúszások egy lábon egyenes, kanyar</li> <li>- lábnyújtás oldalra bal, jobb</li> <li>- lábnyújtás előre, hátra</li> <li>- ugyanezen gyakorlatok hátrafelé csúszással</li> </ul> <p>Minden feladat 1 körön keresztül (8kör)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- váltógyakorlás verseny formában 4fő/2000m távon körönkénti váltással.</li> <li>-500, 800, 1000m-es távokon versenyeztetés</li> </ul> <p>Hogyan alkalmazzák a tanulók az eddig tanultakat versenyszituációban.</p> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 fős csapatok „lökiváltó” 12 körön keresztül, versenyszerűen</li> <li>- sarokfogó c. játék</li> </ul>	
--	--	--

<p>végzett gyakorlatok és játékok. - haladással végzett játékos gyakorlatok. - háziversenyeken a különböző versenyszituációk begyakorlása</p>	<p>(gyors megindulások, irányváltoztatások, térben történő gyors mozgás) - korosztályos házibajnokság, válogató verseny a diákolimpiára. Mérendő, hogy a diákok milyen állóképességi, gyorsasági, illetve gyorsasági állóképességi mutatókkal rendelkeznek, és a játékok közben hogyan alkalmazzák az egyéni taktikai, technikai megoldásokat.</p>	
---	--	--

**Évfolyam: 9-10.**

**Életkor: 15-16. év**

**Sportági korosztályi besorolás: Junior C-B**

**Cél:**

Kognitív szféra: Tudatosuljanak, és szilárduljanak az alapvető-, valamint az összetett mozgásformák is.

Motoros szféra: A speciális sportági gyakorlatokhoz szükséges erőnlét fejlesztése speciális kondicionáló gyakorlatokkal.

Affektív szféra: A tanult technikai és taktikai elemek versenykörülmények között történő alkalmazása. Legyen önálló elképzelésük a versenytaktika tekintetében.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzések
<b>Szárazföldön:</b> <b>Helyben végzett gyakorlatok:</b>  - állóhelyben végzett imitációs gyakorlatok - statikus imitáció karmunkával - statikus testsúlyáthelyezés - lábnyújtás oldalra, hátra - csípő dőlésből kilépés karmunkával - komplett imitációs gyakorlatok helyben - karmunka és lábmunka összehangolásával végzett gyakorlatok  - kis felugrásokkal végzett speciális imitációs gyakorlatok bal-, illetve jobb lábról - pozíciószökdelés helyben - pozíciószökdelés bal, és jobb lábon - egylábos imitációs szökdelések  - kilépések oldalra, támadó állások  - kézi szerekkel, eszközökkel végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok	<b>Szárazföldön:</b> <b>Helyben végzett gyakorlatok:</b>  - bal majd jobb lábon állva térdhajlítás 90 fokos szögig időre (60mp.) Hány darab térdhajlítást végzett? (db.)  - statikus hátizom teszt Padon hason fekvő diáknak, a padon túlnyúló felsőtestét statikusan vízszintesen kell tartani. Időre.(másodperc)  - hasizom erőszintjét mérő gyakorlat. Felülés hajlított térdel. 60mp alatt hány darabot végez? (db.)  - súlypontemelkedés (cm.)  - fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.	A tanév elején a diákok kiindulási szintjét fel kell mérni. Az általános tesztek mutatói mellett már a sportág specifikus tesztek mutatóit is vizsgálni kell.



<p>- kötéllel végzett kanyartechnikai gyakorlatok</p> <p>- gumikötéllel végzett egyenes és kanyartechnikai gyakorlatok</p> <p>- nyújtó, lazító, stretching gyakorlatok</p> <p>- súlyzós erőfejlesztés</p> <p><b>Helyváltoztatásokkal végzett gyakorlatok:</b></p> <p>- futások különböző lépéshosszal, különböző sebességekkel.</p> <p>- futások nehezített körülmények között.(dombra futások, lejtő futások, stb.)</p> <p>- ugrások imitációval egybekötve egy lábon, két lábon, erősítő szökdelések szereken (zsámolyok, szekrények, stb.)</p> <p>- speciális gumikötéllel végzett erősítő gyakorlatok</p> <p>- fogó- és futójátékok különböző fajtái</p> <p><b>Jégen: Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <p>- korcsolyában végzendő imitációs gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lábnyújtások oldalra, hátra</li> <li>- testsúlyáthelyezések</li> <li>- csípő döntésből kilépések oldalra</li> </ul> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <p>- komplex mozgások elsajátítása, gyakorlása</p> <p>- speciális gyorskorcsolyázó iskolagyakorlatok: különböző él helyzetekkel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- csúszások két lábon, egy lábon</li> <li>- lökések haladással</li> <li>- ugrások oldalra</li> </ul> <p>- komplett egyenes, és</p>	<p>Hány darabot tud elvégezni?(db.)</p> <p><b>Helyváltoztatással végzett gyakorlatok:</b></p> <p>-1500 méteres síkfutás időre</p> <p>-100 méteres síkfutás időre</p> <p>-30 méteres síkfutás időre</p> <p>- helyből távol ugrás (cm.)</p> <p>-5-5db oldalugrás bal, majd jobb lábról (cm.)</p> <p>- kopertafutás (5 pont érintésével futás) 3kör időre (mp.)</p> <p><b>Jégen: Helyben végzett gyakorlatok:</b></p> <p>Az imitációs feladatok végrehajtása (60'') keresztül stabil él helyzetekkel, stabil súlyponti helyzetben, jó technikával.</p> <p><b>Elmozdulással végzett gyakorlatok:</b></p> <p>- különböző iskolagyakorlatok, valamint technikai gyakorlatok értékelése</p> <p>- korosztályos versenytávok időre futtatása egyenkénti indítással.</p> <p>-1500m</p>	
---	--	--

<p>kanyarteknikai elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- testsúlyáthelyezések,</li> <li>- váll, karok, csípő, és lábak mozgásdinamikája és technikája,</li> <li>- lökések, csúszások gyakorlása</li> </ul> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- páros gyakorlatok,</li> <li>- társ tolása előre, hátra</li> <li>- társ segítségével bizonyos ügyességi gyakorlatok megoldása</li> <li>- váltó gyakorlatok gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1000m</li> <li>-500m</li> <li>- váltóteszt</li> <li>- maximális aerob kapacitás teszt</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- háziversenyeken és korosztályos hazai versenyeken a diákok kiértékelése időeredmény, technika, és taktika szempontjából.</li> </ul>	
---	--	--

**Évfolyam: 11-12.**

**Életkor: 17-18. év**

**Sportági korosztályi besorolás: Junior B-A**

**Cél:**

Kognitív szféra: A technikai és taktikai elemeket legyenek képesek automatikusan alkalmazni a futamokon belül az állandóan változó- és a versenyszituációkban. Ismerjék, alkalmazzák, és tartsák be a sportág versenyszabályait.

Motoros szféra: A sportág specifikus mozgások és a megfelelő finomkoordinációs funkciók fejlesztése. Az erő fejlesztése a sportágra jellemző plyometriás- és speciális súlyzó gyakorlatokkal.

Affektív szféra: Az igényesség kialakítása a sportággal kapcsolatban. Önállóságra, önmaga megismerésére, és az önálló elképzelések érvényre juttatására nevelés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzések
<p><b>Szárazföldön:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- jeges mozgást előkészítő, bemelegítő- és rávezető gyakorlatok</li><li>- gimnasztikai gyakorlatok</li><li>- imitációs gyakorlatok</li><li>- különböző futóiskolai gyakorlatok,</li><li>- plyometriás és speciális szökdelő gyakorlatok</li><li>- játékos páros és egyéni erősítő gyakorlatok.</li></ul> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok szárazföldön:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- helyben végzett imitációs gyakorlatok</li><li>- komplett imitáció karmunkával</li><li>- helyben szökdeléssel végzett imitációk</li></ul>	<p>Speciális versenYTECHNIKÁK, taktikai elemek önálló, megbízható alkalmazása versenyszituációkban is.</p> <p><b>Szárazföldön:</b></p> <p>Önállóan tudja alkalmazni a versenytávnak megfelelő speciális bemelegítő gyakorlatokat:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- komplex keringésfokozó gyakorlatok (futóiskolák, stb.)</li><li>- szökdelések, plyometriás gyakorlatok</li><li>- imitációs gyakorlatok</li><li>- autogén tréning</li></ul> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok szárazföldön:</b></p> <p>A korcsolyázás imitációs gyakorlatainak folyamatos, végrehajtása többszöri ismétléssel, optimális egyensúlyi helyzetekkel,</p>	<p>A technika, és a taktika komplex alkalmazása.</p> <p>Versenyszituációkban legyenek képesek önállóan alkalmazni az elsajátított elemeket.</p> <p>Mind fizikailag, mind mentálisan álljanak készen a versenyzésre.</p>

<p>- páros lábon  - bal, jobb lábon végzett plyometriás szökdelések  - váltott lábú szökdelések  - imitációs szökdelések különböző lábtartásokkal  - has- hátizom erősítése, különböző felületek, és törzsemelések, hason fekvésben történő különböző kar és lábemelések (ellentétes kar és lábemelések).  - nyújtó, lazító stretching gyakorlatok  - súlyzós erőfejlesztés</p> <p><b>Helyváltoztatásokkal végzett képességfelmérő gyakorlatok:</b></p> <p>- futások különböző lépéshosszal, és különböző sebességekkel  - szökdelő gyakorlatok  - szökdelő gyakorlatok különböző eszközök felett  - imitációs lépések, imitációs szökdelések  - imitációs ugrások</p>	<p>megfelelő technikával.  Cél: a stabil egyensúlyi helyzet, és a megfelelő szabályos gyakorlatvégzés.</p> <p><b>Tesztek:</b></p> <p>- Bal, majd jobb lábon történő lábhajlítás egy lábon 90 fokos szögig; 1perc alatt hány db?(db.)  - Statikus hátizom teszt. Mennyi ideig tudja tartani? (másodperc)  - Karhajlítás és nyújtás mellső fekvőtámaszban. Hány darabot tud elvégezni? (db.)  - Hanyatt fekvés, hajlított térdrel helyzetből felületek. Hány darabot tud meg csinálni 60"alatt?(60"/db.)</p> <p>- Súlypontemelkedés (cm)  - Súlyzós teszt (max. erő felmérése) (kg)</p> <p><b>Helyváltoztatásokkal végzett képességfelmérő gyakorlatok:</b></p> <p>-1500m síkfutás  -100m síkfutás  -30m síkfutás  - helyből távolugrás (cm)  -5-5db oldalugrás bal-, és jobb lábon (cm)  - koperta futás 5 pont érintésével 3kör időre</p>	
--	---	--

<p>- plyometriás ugrások haladással  - fogójátékok különböző fajtái amelyek a gyors irányváltást, térérzékelést, és gyors megindulások fejlesztését segítik elő.  - ritmusfutások  - rajt gyakorlatok, hirtelen megindulások  - súlyzóval végzett szökdelések, lépések</p> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok jégen:</b></p> <p>- sportág specifikus gyakorlatok,  - egyenes- és kanyartechnikai elemek tanulása  - rajttechnikák  - versenyszituációk modellezése  - pozícióban állások,  - lábemelések,  - fordulások,  - kisebb ugrások helyben, balra – jobbra egy lábon  - felugrások pozícióból pozícióba, páros lábra, bal-jobb lábra, fordulatokkal;  - imitációs szökdelések oldalra</p> <p><b>Helyváltoztatással végzett gyakorlatok:</b></p> <p>- komplex egyenes, és kanyartechnikai elemek gyakorlása külön-külön, majd ezek összekötése;  - versenyszituációs játékok  - az elsajátított technikai, és taktikai elemek versenyszituációban való alkalmazása  - sportág specifikus terhelések adagolása  Aerob, anaerob, laktacid, alaktacid típusú terhelések.</p> <p><b>Taktikai elemek:</b></p> <p>- bonyolultabb előzési elemek, a pozíció megtartásának taktikája;</p>	<p>(mp.)  - beep teszt (vonaltól vonalig futás 15m) különböző sebességeken időre.</p> <p><b>Helyben végzett gyakorlatok jégen:</b></p> <p>- bonyolultabb egyensúlyhelyzetet megkövetelő imitációs gyakorlatok, különös tekintettel a stabil súlyponti-, valamint él helyzetekre. Ezeknek a helyzeteknek a megtartása megfelelő technikával. (60'')</p> <p><b>Helyváltoztatással végzett gyakorlatok:</b></p> <p>Versenytávok lefutása egyenként időre:  -1500m  -500m  -1000m  - váltóteszt  - maximális aerob kapacitás teszt  - korosztályos versenyeken induló diákok kiértékelése az alkalmazott technika, és taktikai elemek alapján.</p> <p><b>Taktikai elemek:</b></p> <p>A taktikai elemek alkalmazása</p>	
---	--	--

<p>versenytaktikák gyakorlása versenyszituációk kialakításával.</p> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- helyváltatással végzett játékos gyakorlatok</li> <li>- átugrások tárgyak felett,</li> <li>- gyors megindulások, megállások,</li> <li>- szlalom korcsolyázás tárgykerülésekkel,</li> <li>- csúszások egy lábon, és guggolásban</li> <li>- csúszás közben átugrások bal- és jobb lábra is;</li> <li>- korcsolyázó iskolagyakorlatok, hátrafelé korcsolyázás</li> <li>- váltóversenyek</li> </ul>	<p>versenyszituációkban. A tanuló minősítése az alkalmazott taktika alapján.</p> <p><b>Játékos mozgásformák:</b></p> <p>Páros gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pár tolása pozícióban előre, hátra (1 kör, cserével)</li> <li>- pár ellökése pozícióban, utána korcsolyázás (1 kör, cserével)</li> <li>- állóhelyből (különböző testhelyzetekből megindulások versenyszerűen (15m)</li> <li>- szlalom korcsolyázás bóják körül időre (20m)</li> <li>- váltóversenyek különböző mozgásvariációkkal.</li> </ul>	
---	---	--