

# Íjászat

## Az íjászsport tanításának céljai az 1-12. évfolyamon

Az íjászsport tantervének kialakításakor a kerettanterv testnevelés és sportolás fő funkciójára vonatkozó célok teljesülését vettük alapul, amelyek az egyes tantárgyszakaszokban az adott életkori jellemzők szerint sportági célokkal kerültek kiegészítésre.

Az általános célokat és követelményrendszereket figyelembe véve a sportág szempontjából a kerettanterv következő céljai a legfontosabbak:

- A motorikus képzés és cselekvési biztonság
- A testkultúra eszközeinek ismerete: testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek
- A gerinc- és ízületvédelmi szempontok alkalmazása, biomechanikai szempontból helyes testtartás kialakítása és fenntartása
- A törzs tartóizomzatának fejlesztése
- A kar és vállöv általános és speciális erejének, hajlékonyságának és izomlazaságának fejlesztése.
- Speciális statikus erő- és erő-állóképesség fejlesztése: kar- és vállöv izomzata, rombusz-, csuklyás-, és széles hátizom
- Alsó végtagok izomzatának statikus erőfejlesztése
- A mozgásérzékelés képesség fejlesztése kiemelt szinten
- A felsőtest izomlazaság képességének fejlesztése
- Fejlődjön a statikus egyensúlyozó képessége
- Fejlődjön a ritmustartási képesség
- Speciális állóképesség fejlesztése
- Fegyelem, önfegyelem képességének fejlesztése
- Monotónia túrés képességének fokozatos fejlesztése
- A természet szeretete, az egészség kiemelt szerepe az egyéni értékrendben, prevenció értékeinek ismerete
- A mozgás, mozgásos játékok és a versengés öröme
- A társak teljesítményének megbecsülése
- Képességfejlesztés az egyéni adottságoknak és szenzibilis fázisoknak megfelelően

Kiegészítő sportág szükséges, amely lehet bármely, a kerettantervben szereplő sportág mozgásanyaga, az intézmény adottságainak megfelelően.

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Az iskolafok és ezzel összefüggésben a biológiai-pszichológiai fejlődés-érés függvényében előbb a generikus mozgások, elemi rendgyakorlatok, a gimnasztika különböző formái, a testnevelési játékok, majd egyre inkább a sportági feladatmegoldások különböző szintjei kerülnek előtérbe. Egyidejűleg kerül sor a testnevelési játékokra.</p>	<p>A tantárgy követelményeivel szemben alapvető elvárás, hogy megfeleljenek a KERETTANTERV közös-, általános- és részletes követelményeinek, valamint a minimális teljesítmény előírásainak. Ehhez társul évfolyamonként a teljesítmény teszt.</p>	<p>A tanulók fizikai állapotának felmérésére vonatkozóan az íjász sport szempontjából a HUNGAROFIT módszer ajánlott. Az általános iskolában, középiskolában és szakiskolában évente két alkalommal, ősszel és tavasszal szükséges gondoskodni a tanulók fizikai állapotának méréséről.</p> <p>A cél az eredmények fokozatos és kimutatható fejlődése.</p> <p>A tesztek nem képezik a tantervek tartalmát, és hogy a mérés célja megvalósuljon nem szabad azokat betanítani és gyakoroltatni.</p>

# 1. évfolyam

A Kerettantervben meghatározott cél- és követelményrendszer anyagának teljesülése alapvető követelmény, különös tekintettel a generikus mozgáskészségekben mutatkozó elmaradások bepótlására és a koordinációs képességek összetevőinek fejlesztésére.

## **Általános célok:**

- A tanulók biomechanikailag helyes testtartása kialakuljon, automatizálódjon és fennmaradjon.
- A támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése;
- A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
- Sokoldalú képzés /motoros képességek összhangja és azok fejlesztése/
- Mozgékonyság (lazaság, aktív és passzív mozgékonyság);
- Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete;
- A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás);
- Ortopédiai elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
- A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
- A higiéniai szokások erősítése, illetve kialakítása;
- Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése;
- Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
- Becsülnék meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

## **Sportágspecifikus célok:**

- A gumiszalag, gumikötél kéziszerek megismertetése, alkalmazása gyakorlatban
- Gumiszalaggal az új feszítését utánzó mozgás elsajátítása

Felmérés: Hungarofit módszer

## **Tartalom:**

Gimnasztika

Támasz és függéses gyakorlatok

Küzdő feladatok és játékok

Futások  
Labdás gyakorlatok  
Felmérések

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Dinamikus gyakorlatok különböző testhelyzetekből, különböző testrészekkel.</p> <p>1. Futások, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, húzások, forgatások, fordulatok, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, utánmozgások, helyzetcserék</p> <p>2. Szabadgyakorlatok szerrel és szer nélkül különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel.</p> <p>2. 1 Utánzógyakorlatok padon, zsámolyon, bordásfalon négykézláb járással nyusziugrással, pókjárással.</p> <p>2. 2 Utánzó kéziszer gyakorlatok labdával, ugrókötéllal, tornabottal, gumiszalaggal.</p> <p>2. 3 Csúszások, kúszások padon.</p>	<p>Ismerjenek játékos és utánzó alapformákat.</p> <p>Ismerjenek egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat.</p> <p>Az egyszerű gimnasztikai gyakorlatokat tudják végrehajtani ütemezésre, ütemtartással.</p> <p>Ismerjenek utánzó-, játékos mászásokat, ugrásokat /sánta róka, fókamászás, nyúlugrás, pókjárás, rákjárás/ és azokat tudják alkalmazni versenyszerű feladatokban.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben /pl. kötélen/ rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen „csimpaszkodni”, felhúzott térdel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek a az íj kihúzásának megfelelő mozgásforma kivitelezésére gumiszalaggal.</p>	<p>Cél: Motorikus kiindulósztint felmérése (kondicionális, koordinációs)</p> <p>Ritmuserzők fejlesztése.</p> <p>Testtartási hibák kiküszöbölése.</p> <p>Izom és idegi (intramuszkuláris) koordináció kialakítása, biztosítása.</p> <p>A pontos mozgásvégrehajtás, figyelem koncentrációjának tudatosítása.</p> <p>Ügyesség fejlesztése.</p> <p>Az egyensúlyérzők fejlesztése.</p> <p>Alapvető sportági mozgásforma kialakítása gumiszalag, gumikötél kéziszerek segítségével.</p>

<p>2. 4 Bordásfalon tovahaladás /érintő magasságban/.</p>	<p>Legyenek képesek testtömegüket támasz helyzetben megtartani /pl. bordásfalnál, padon mély fekvőtámasz, nyúlógrás egyensúlyvesztés nélkül/.</p>	
---	---	--

## Támasz és függéses gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Utánzó feladatok padon, versenyszerűen.</p> <p>Mászások fel és le a bordásfalán.</p> <p>Felugrás mászókötéltre, függeszkedés és mászáskísérletek.</p> <p>Egyensúlyozó járás a pad szélesebbik oldalán, majd a merevítő gerendáján.</p> <p>Egyensúlyozó járás emelt pad szélesebb oldalán.</p> <p>Karmozgatások egyensúlyozó járás közben a pad szélesebb oldalán. Tudjanak alacsony szeren egyensúlyozni, egyensúlyozó járás közben egyszerű mozgásokat - pl. malomkörzés előre - végezni.</p> <p>Játékok: Sor és váltóversenyek állatok helyváltoztató mozgását utánózva: pókjárás, rákjárás, fókamászás, házatlan mókus négykézláb -függőállás a ház. <i>Ki lóg tovább (Gyümölcsérés bordásfalán).</i> <i>Mozdulatlanság.</i> <i>Szoboralakítás.</i> <i>Ki áll tovább egy lábon?</i></p> <p>"Tűz, víz, repülő" játék támasz és függéshelyzetekkel.</p>	<p>Ismerjenek utánzó- játékos mászásokat, ugrásokat Pl.: pókjárás, fókamászás stb.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket függésben (pl.: kötélen) rövid ideig megtartani, hajlított karral mászókötélen függeszkedni, felhúzott térdrel kulcsolást végezni.</p> <p>Legyenek képesek testtömegüket támaszhelyzetben megtartani (pl.: bordásfalnál, padon mély fekvőtámaszban, nyúlugráskor egyensúlyvesztés nélkül).</p> <p>Becsukott szemmel tudjon végigmenni a fordított tornapadon.</p>	<p>Cél: A megfelelő erőnléti, koordinációs szint elérése a saját testtömeg megtartásához, mozgatásához.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• A kar és vállöv támasztóerejének fejlesztése.</li> <li>•</li> <li>• Fejlődjön a karhajlító- és vállöv izmainak relatív ereje, valamint térbeli tájékozódó képessége.</li> <li>•</li> <li>• Szokja a magasság és mélység viszonylatokat.</li> <li>•</li> <li>• Fejlődjön statikus egyensúlyozó képessége.</li> </ul>

--	--	--

## Küzdő feladatok és játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ne engedd hogy társad mélytartásból oldalsó középtartásba emelje a karját!</li> <li>Ne hagyd társadnak, hogy karját oldalsó középtartásból mélytartásba vigye le! <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Húzd el a fekvőtámaszban lévő társat! (Terpesz fekvőtámaszban egymással szemben, megfelelő kézzel kézfogásból indulva.)</i></li> <li><i>Húzd át a padon! (A párok között tornapad van, ezen támasztják egyik lábukat. Mindkét kézzel fogják társuk kezét és megpróbálják őt arra kényszeríteni, hogy mindkét lábával fellépjen, majd átlépjen a padon.)</i></li> </ul> </li> </ul> <p>Vörös pecsenye.</p>	<p>Fejlődjön ellenállási ereje, reakció képessége. Legyen képes erőközléseinek a társ erejéhez történő igazítására.</p>	<p>Vállöv izomzatának fejlesztése, differenciálás mozgásérzékelés fejlesztése</p>

## Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Futás tanítása</p> <p>1. 1 Futóiskolai gyakorlatok tanítása.</p>	<p>Tartós futás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Futó- és fogójátékokban tudatosan törekedjenek az irány- és iram változtatásra.</li> </ul>	<p>Cél</p> <p>Feladatmegoldásokban a tudatos, célszerű cselekvés kialakítása.</p>

<p>1. 2 Iramérzékelést kialakító gyakorlatok tanítása.</p> <p>1. 3 Tartós futás gyakorlása 1000 m-en</p> <p>1. 4 Futásra, gyors irányváltatásra alapuló játékok tanítása.</p> <p>1. 5 Játékos gyorsasági versenyek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. 6 Sorversenyek: helycserével, kijelölt úton indulás - különböző kiinduló helyzetekből.</li> <li>•</li> <li>• 1. 7 Egyéni futóversengések vonaltól-vonalig /táv fokozatos növelése/ indulás különböző helyzetekből.</li> <li>•</li> <li>• 1. 8 Rajtversenyek, indulás különböző kiinduló helyzetekből /állórajtig - táv fokozatos növelése 20-30 m-ig/.</li> <li>•</li> <li>• 1. 9 Játékos futások irányváltatással, hullámvonalban /Kígyó harapja a farkát/.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Képesek legyenek gyors indulásra különböző testhelyzetekből /ülésből, guggolásból, hanyatt- és hasonfekvésből/.</li> <li>• Tudjanak átfutni alacsony akadályok felett a futómozgás folyamatosságának megtartásával.</li> <li>• Játékokban a gyors-, értelmes feladatmegoldás.</li> <li>• A szabályok önálló betartása.</li> <li>• Ütközések elkerülése gyors irányváltatással.</li> <li>• 20-30 m-es távon /versenyszerűen/ törekedjenek képességük szerint teljes gyorsasággal futni.</li> <li>• Eredményeiket tárgyilagosan értékeljék, azokat hasonlítsák társaikéhoz.</li> <li>•</li> </ul>	<p>Keringési-, légzési rendszer fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minél több futásos játék megtanulása.</li> <li>•</li> <li>• Gyors helyzetváltatás kialakítása, gyorsaság növelése.</li> <li>•</li> <li>• Alap-állóképesség fejlesztése.</li> <li>•</li> <li>• Testtartási rendellenességek kiküszöbölése.</li> <li>•</li> <li>• Egészséges versenyszellem kialakítása.</li> <li>•</li> <li>• A tanuló tudásszintjének felmérése.</li> </ul>
--	--	--



## Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Egyedül végezhető gyakorlatok, labdakezelés tanítása</p> <p>1. 1 Feldobás, elkapás két kézzel</p> <p>1. 2 Feldobás és elkapás között különféle feladatok végzése</p> <p>1. 3 Labdavezetés helyben, járás közben, futás közben jobb és bal kézzel</p> <p>1. 4 Labdavezetés akadálykerüléssel jobb és bal kézzel</p> <p>1. 5 Labdavezetés helyben különböző feladatokkal</p> <p>1. 6 Labdapasszolás falra, különböző dobásformákkal versenyszerűen.</p> <p>2. Párban végezhető gyakorlatok</p> <p>2.1. Labdapasszolás társnak különböző dobásformákkal.</p> <p>2.2. Váltóversenyek labda hordásával, gurítással.</p> <p>2.3. Labdaadogató sorversenyek fej felett, láb között /gurítással is/.</p> <p>2.4. Váltóversenyek labdaterelésével /mindkét kézzel/, társ indítása dobással /kétkezes alsó, felső, egykezes felső/, gurítással.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3. dobások</li> <li>• 3.1. Hajítási kísérletek újságpapír</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ismerjék a labda továbbításának egyszerű, alapvető formáit /gurítás egy-két kézzel, kétkezes alsó- és felsődobás, egykezes felsődobás/.</li> <li>•</li> <li>• Tudják az önmaguknak feldobott és társtól, vagy tárgyról visszajutott - visszapattanó labdát elkapni, elfogni.</li> <li>•</li> <li>• Ismerjék és alkalmazzák a labda terelésének, vezetésének egyszerű módjait.</li> <li>•</li> <li>• Tudják a labda dobását, elkapását, terelését, vezetését, játékos, változatos feladathelyzetek között alkalmazni.</li> <li>•</li> <li>• Ismerjenek meg minél több labdával játszható játékot, azok szabályait tudatosan alkalmazzák.</li> <li>•</li> <li>• A megtanult „technikai” ismereteket a célszerűségnek és hatékonyságnak megfelelően alkalmazzák a játékokban.</li> <li>•</li> </ul>	<p>1) Egyedül végezhető gyakorlatok</p> <p>2) Párban végezhető gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordinációs képességfejlesztés.</li> <li>•</li> <li>• A labdaérezék, a labdás ügyesség kialakítása.</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• A mozgáskoordinációk kialakítása /ügyes és ügyetlen kéz mozgáskoordinációja/.</li> <li>•</li> <li>• Minél több labdás játék megismerése, megtanulása.</li> <li>•</li> <li>• Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása.</li> <li>•</li> <li>• A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.</li> </ul>

<p><i>gombóccal és lufival, kislabdahajítás 2 m magas zsinór felett, dobások a végén megcsomózott szalaggal.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Játékok:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Céldobó versenyek vízszintes és függőleges célra, pl. karikára.</i></li> <li>• <i>Döngető papírgombóccal, lufival.</i></li> <li>• <i>Céllabda</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ismerjenek néhány labdás játékot olyan szinten, hogy azt szabadidőben önállóan is játszassák.</li> <li>• Differenciáló-képesség fejlesztése, a különböző mértékű terhelésekhez való alkalmazkodás</li> <li>• Fejlődjön hajítókészsége és hajító ereje. Érezze meg a szer gyorsításának módját</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Javuljon célzási és hajítási pontossága.</li> </ul>
--	---	--

### Felmérések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Hungarofit módszer alkalmazása	Érje el a Hungarofit módszer közepes minősítési szintjének megfelelő teljesítményt Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon.	

## 2. évfolyam

### Általános célok:

- Ugyanaz, mint az 1. évfolyamon;

A KERETTANTREVBEN a 8 évesek számára megfogalmazott célok, köztük hangsúlyosan a koordinációs összetevők fejlesztése. A koordinációs összetevők közül is kiemelt feladat a mozgásérzékelési képességek fejlesztése.

### Sportágspecifikus célok:

- Ugyanaz, mint az 1. évfolyamon;
- A sportág formai és tartalmi sajátosságainak elemi szintű megismerése;
- A sportfelszereléssel és a sportpályával történő ismerkedés;
- Alapvető biztonsági előírások megismerése

Felmérés: Hungarofit módszer

### Tartalom:

Gimnasztika

Támasz és függéses gyakorlatok

Küzdő feladatok és játékok

Futások

Labdás gyakorlatok

Felmérések

### Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"><li>• Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bővíljenek ismereteik a határozott formájú szabadgyakorlatok körében.</li></ul>	Motoros képességeket alapozó, fejlesztő és szinten tartó gyakorlatok.

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok.</li> <li>• Kéziszer gyakorlatok /labdával, tornabottal, ugrókötéllel, gumilabdával, gumiszalaggal, gumikötéllel/.</li> <li>• 1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</li> <li>•</li> <li>• 1.4 Társas gyakorlatok.</li> <li>•</li> <li>• 1.5 Zenére végezhető kettő-négy ütemű gyakorlatok.</li> </ul> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>2. 1 Tér-, idő-, testrész koordinációit fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>1.1.1.1.1</p> <p>3. Bemelegítés: Minden izomcsoportra kiterjedő bemelegítő gyakorlatok</p> <p>4. Ízületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Reakciógyorsaság fejlesztése.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sajátítsanak el néhány /4-6/ otthoni gyakorlásra alkalmas szabadgyakorlatot.</li> <li>•</li> <li>• Ismerjék meg a húzó mozgulat különböző végrehajtási lehetőségeit gumiszalaggal, gumikötéllel</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Fejlődjön ritmusérzékük.</li> <li>•</li> <li>• A végrehajtás pontosságában és a gyakorlatok intenzitásában teljesítményük mutasson fejlődést az év végére önmagukhoz és az év elejéhez képest.</li> <li>• A keringési és légzési, valamint az izom- és vázrendszer működésének előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Gumiszalaggal karral és háttal húzás, magas és alacsony vállpozícióban egyaránt, szimmetrikus húzó és toló mozgulatok végzése Különböző állásokban a test síkjában illetve azzal párhuzamosan történő mozgulatok végzése, tapasztalása, az összefüggések felfedezése érdekében a karok, a vállöv, a hát csípő, és a láb munkájára vonatkozóan.</li> <li>• Ízületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok.</li> </ul> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az első osztályos ismeretek szintjének növelése.</li> <li>•</li> <li>• Kondicionális képességfejlesztés.</li> <li>•</li> <li>• Koordinációs képesség fejlesztés.</li> <li>•</li> <li>• Ízületi mozgékonytágot fejlesztése általánosan, megalapozva ezzel a későbbi specifikus ízületi mozgékonytágot fejlesztését</li> <li>•</li> </ul>
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"><li>• A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.</li></ul>
--	--	---

## Támasz és függéses gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Támaszban végzett feladatok</li> <li>•</li> <li>• Játékos feladatok támaszhelyzetekben.</li> <li>• Váltóversenyek, akadályversenyek, különféle torna- és játszószerkeken.</li> <li>• Bordásfalnál "lépegetés" fokként mély fekvőtámaszba majdnem kézállásig.</li> <li>•</li> <li>• 2. Függésben végzettgyakorlatok</li> <li>• 2. 1 Versenyszerű ügyességi feladatok bordásfalon.</li> <li>• 2. 2 Mászások kötélén, rúdon</li> <li>• 3. Egyensúlygyakorlatok</li> <li>• 3. 1 Egyensúlyozó járások és feladatok különböző nehézségi feltételekkel /mozgásokkal, tárgyak hordásával/ versenyszerűen is, valamint kísérletek a feladatok megoldására bekötött szemmel is.</li> <li>•</li> <li>• Lebegőállás - mérlegállási kísérletek.</li> <li>•</li> <li>• Gurulóátfordulás előre, hátra különböző kiinduló helyzetekből.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A szereken végzett feladatmegoldásaikat jellemezze fegyelmezottség, pontos végrehajtás.</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Tudják uralni testtömegüket egyszerű függés- és támaszhelyzetekben.</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Az egyensúlyérzékük mutasson érzékelhető fejlődést az előző év szintjéhez képest.</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Sajátítsanak el egyszerű alapelemeket a torna mozgásanyagából.</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>• Versenyszerű, játékos feladathelyzetekben magatartásukat jellemezze az önfegyelem.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kondicionális képességfejlesztés</li> <li>•</li> <li>• A motoros képességek szintjének emelése az előző évhez képest.</li> <li>•</li> <li>• A testtartási hibák, életkori rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése.</li> <li>•</li> <li>• A pszichikai képességek előkészítése, megalapozása.</li> </ul> <p>Statikus egyensúlyozó képesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A kar és vállöv támasztóerejének fejlesztése életkornak megfelelően.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Tarkóállás.</li> <li>•</li> </ul> <p>Zsugorfejállás – kísérletek.</p> <p>Játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Sor és váltóversenyek állatok helyváltoztató mozgását utánozva: pókjárás, rákjárás, fókamászás</i></li> <li>• <i>Sor- és váltóversenyek egyensúlyozó feladatokkal (egyensúlyozó járás padon, babzsák egyensúlyozása fejen, "pincér" verseny, stb.)</i></li> <li>•</li> <li>• <i>Ki lóg tovább (Gyümölcserés bordásfalón).</i></li> <li>• <i>Mozdulatlanság.</i></li> <li>• <i>Szoboralakítás.</i></li> <li>• <i>Ki áll tovább egy lábon?</i></li> </ul> <p>"Tűz, víz, repülő" játék támasz és függéshelyzetekkel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vállöv izomzatának életkori sajátossági szintnek megfelelő fejlesztése, differenciálás mozgásérzékelés fejlesztése</li> <li>• Fejlődjön a karhajlító- és vállöv izmainak relatív ereje.</li> <li>•</li> <li>• Fejlődjön statikus egyensúlyozó képessége.</li> </ul> <p>Stabil statikus fejtartás elsajátítása mozgás közben</p>
--	---	--

### Küzdő feladatok és játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Előző év mozgásanyaga, plusz</i></li> <li>• <i>Leülések és felállások párokban:</i></li> <li>• <i>1 egymással szemben állva, egymás kezét "tűzoltófogással" fogva, egymásnak háttal állásból</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A közös súlypont kialakítása mellett érezze meg az erőközlés összehangolását.</li> <li>•</li> </ul>	<p>Dinamikus egyensúly fejlesztése, amely a későbbiekben segíteni fogja a versenyző egyensúlyi helyzetének kialakítását az ember+új+szél hármas viszonyrendszerben</p>

<p><i>indulva, könyökfűzéssel.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hasonfekvés oldalsó középtartás testhelyzetben lévő társ törzsének emelése a talajról, fölötte terpeszállásból, törzsét átölelő fogással.</li> <li>• Játékok: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Húzd át, told át a határon, párokban:</i></li> </ul> </li> <li>• <i>2 egymással szemben nyújtott kézfogással, egy irányba nézve kézfogással, egy irányba nézve a hátul lévő támasztja társa hátát, egymásnak háttal állva, hátsó részűtos mélyfogással kezefogva, egymásnak háttal hát a hátnak támaszkodva.</i></li> </ul> <p>Ne vedd el a labdát!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Találja meg a társ emelése szempontjából legkedvezőbb fogásokat.</li> <li>•</li> <li>• Fejlődjön húzó- és tolóereje.</li> </ul>	
---	--	--

## Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Futások /kötetlen, tartós futás 5-8 percig/.</li> <li>•</li> <li>• Futás közben jelre gyorsítások, lassítások.</li> <li>•</li> <li>• Futás közben egyszerű feladatok /különböző kiindulólhelyzetek/.</li> <li>•</li> <li>• Átfutás, átbújás akadályok felett.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmusvesztés nélkül, koordinált mozgással hajtsanak végre feladatokat futás közben.</li> <li>•</li> <li>• Gyors futásban törekedjenek a képességeik szerinti maximális teljesítményre /25-30 m-en/.</li> <li>•</li> <li>• Legyenek képesek 4-5 percig kitartó futásra.</li> <li>•</li> <li>• Sajátítsák el az iram- és</li> </ul>	<p>Cél</p> <p>A futáshoz szükséges izom-ideg koordináció kialakítása</p> <p>A szív-, keringési-, légzési rendszer fejlesztése.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az állóképesség növelése.</li> <li>•</li> <li>• Az atlétikus jellegű futások megalapozása.</li> <li>•</li> <li>• A mozgásgyorsaság kialakítása,</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Váltóversenyek futásos feladatokkal különböző kiindulóhelyzetekből.</li> <li>•</li> <li>• Vágtafutások versenyszerűen 25-30 m-en különböző kiinduló helyzetekből.</li> <li>•</li> <li>• Vágtafutások állórajtból - játékos formában.</li> <li>•</li> </ul> <p>Futó-, fogó-, átfutójátékok: Fekete-fehér, Szabadító /terpesz/ fogó, Egyszerű fogó, Kézfogás a ház, Kecskézés, Párosfogó</p>	<p>irányváltóztatás képességét.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• Tudjanak egyszerű feladatokat végrehajtani, könnyebb akadályokat leküzdeni futás közben.</li> <li>•</li> <li>• Bővüljön ismeretük a futó-, fogó-, átfutó játékok körében.</li> </ul>	<p>növelése.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• A testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.</li> <li>•</li> <li>• Sikerélmény biztosítása.</li> </ul>
---	--	---

### Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1. évfolyam feladatai, valamint: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Labdagörgetés ülésben a test körül és a felemelt lábak alatt.</i></li> <li>• <i>Saját gurított labda felvétele utánfutással.</i></li> <li>• <i>Saját eldobott labda elfogása utánfutással:</i></li> </ul> </li> <li>• 3 <i>egy pattanás után, földetérés előtt.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Labda feldobás és elkapása, a két feladat között további feladatokkal (tapsolás, leguggolás talajérintéssel, leülés, leüléssel, felállás, stb.)</i></li> <li>• <i>Labdaiskola falhozdobással (egy ill. több taps, fordulat, leguggolás, stb.)</i></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szerezzen gazdag tapasztalatokat a labda "viselkedéséről".</li> <li>•</li> <li>• Fejlődjön labdás ügyessége.</li> <li>•</li> <li>• Találjon összhangot saját mozgása és a mozgó labda között.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• <i>Eszköz és ember kapcsolatának fejlesztése</i></li> <li>•</li> <li>• <i>Társas kapcsolatok fejlesztése</i></li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dobj és szökdelj! (Lufival, papir csomóval.)</i></li> <li>• <i>Ki dob a legmesszebbre?</i></li> <li>• <i>Szabadulás a labdától (tanteremben lufival).</i></li> <li>• <i>Pontszerző egy labdával.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ismerje a használt szerek nevét.</li> <li>•</li> <li>• Célbadobás zsámolyra, karikába 6 m-ről.</li> </ul>	
---	--	--

### Felmérés:

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Hungarofit módszer alkalmazása	<p>Érje el a Hungarofit módszer közepes minősítési szintjének megfelelő teljesítményt Őszi és tavaszi felmérés eredménye között. Fejlődés mutakozzon. Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest.</p>	

### 3. évfolyam

#### **Általános célok:**

- Ugyanaz, mint az 2. évfolyamon;
- A kerettantervben a 9 és 10 évesek számára megfogalmazott célok, köztük hangsúlyosan
  - a koordinációs összetevők fejlesztése,
  - az ízületi mozgáshatárok fejlesztése Aktív és passzív statikus nyújtógyakorlatokkal: általános, az egész test izomzatára vonatkoztatva
  - vállizület mozgáshatárainak kiszélesítése
  - a fej oldalirányú mozgáshatárának növelése
  - mozgékonyág (lazaság, aktív és passzív mozgékonyág)
  - a mozgásérzékelési képességek fejlesztése.

#### **Sportágspecifikus célok:**

- Ugyanaz, mint az 1-2. évfolyamon;
- A sportág formai és tartalmi sajátosságainak elemi szintű megismerése;
- A sportfelszereléssel és a sportpályával történő ismerkedés;
- Alapvető biztonsági előírások megismerése, a lőtér biztonságos használata
- Alapvető íjásztechnika elsajátítása;

Felmérés: Hungarofit módszer

#### **Tartalom:**

Gimnasztika

Támasz és függéses gyakorlatok

Küzdő feladatok és játékok

Futások

Labdás gyakorlatok

Íjászat

Felmérések



## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok /változatos kiinduló helyzetekkel/.</p> <p>1.2 Kéziszer gyakorlatok gumiszalaggal</p> <p>1.3. Kéziszer gyakorlatok gumilabdával, medicinlabdával, tornabottal, ugrálókötéllel stb.</p> <p>1.3 Társas /páros/ gyakorlatok.</p> <p>1.4 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</p> <p>1.5 Négyütemű gyakorlatok zenére.</p> <p>2. Aktív és passzív statikus nyújtógyakorlatok: általános, az egész test izomzatára vonatkoztatva</p> <p>Az ízületi mozgáshatárok fejlesztése aktív és passzív statikus nyújtógyakorlatokkal: általános, az egész test izomzatára vonatkoztatva</p> <p>Vállizület mozgáshatárainak kiszélesítése a fej oldalirányú mozgáshatárának növelése</p>	<p>Pontosan hajtsák végre az ütemezésre vezetett határozott formájú szabadgyakorlatokat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ismerjék meg és használják a húzó mozdulat különböző végrehajtási lehetőségeit különböző testhelyzetekben (fekvő, ülő, álló)</li> <li>• Mozgásérzékelés és differenciáló-képesség fejlesztése, az egyes mozdulatokban résztvevő izomzatok működésének és használatának fokozatos tudatosítása</li> <li>• Tudjanak kéziszerrel /gumilabda, tornabot, 1 kg-os medicinlabda, ugrókötél/ gyakorlatot végrehajtani.</li> </ul> <p>Fejlődjön ritmusérzékük – egyszerű alapgyakorlatokat tudjanak zenére végezni.</p> <p>Ismerjenek és végezzenek gyakorlatokat svéd szereken /bordásfal, pad, tornapad/.</p>	<p>1. Motoros képességeket alapozó, fejlesztő, szinten tartó gyakorlatok.</p> <p>2. Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sokoldalú képességfejlesztés</li> <li>- A szervezet előkészítése a nagyobb terhelést jelentő mozgásokhoz.</li> <li>- Az ismeretek bővítése eszközök, kéziszer használataival.</li> <li>- A fejlődési rendellenességek, testtartási hibák megelőzése, kiküszöbölése.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gumiszalaggal karral és háttal húzás, magas és alacsony vállpozícióban egyaránt, szimmetrikus és aszimmetrikus húzó és toló mozdulatok végzése.</li> <li>• Sportágspecifikus cél:</li> <li>• Az íjlesztő mozgástechnikában résztvevő izomzat érzékelése, differenciált működtetési lehetőségek azonosítása, a különböző húzástechnikákból eredő különbségek és következmények azonosítása.</li> </ul>

## Támasz-, függés és gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. Kötélmászás</p> <p>1.1 Kulcsolással mászás különböző magasságig és vissza.</p> <p>4.2 Függeszkedés egy kötélen a magasságot és a fogás hosszát egyénileg szabályozva.</p> <p>2. Fekvőtámasz</p> <p>2.1 Karhajlítás – nyújtás mellső fekvőtámaszban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</li> <li>•</li> <li>• Tudjon kulcsolással fel- és lemászni a kötélen</li> <li>• Rögzített egyenes derék</li> <li>• Folyamatos karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban, amennyit bír, teljesítménye folyamatosan fejlődjön</li> </ul>	<p>Cél:</p> <p>Motoros képességek fejlesztése.</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése.</p> <p>Az írászat mozgásanyagában résztvevő izmok erősítése.(tricepsz, bicepsz, delta-, csuklyás-, rombusz-, széles hátizom, valamint az alkar és a kéz izomzata)</p>

## Küzdő feladatok és játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző évfolyam játéakai, valamint: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Önellentállásos kísérletek (az együttható és az ellenható izmok egyidejű bekapcsolása), karemelések és leengedések, "csiga" futás, hajítás és lökés imitációk.</li> <li>• Mögékerülési kísérletek párokban.</li> <li>• Kiemelési kísérletek szemből és hátulról történő ölelőfogással.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Válgák képessé az izmok feszülésének folyamatos fenntartására.</li> <li>• Válgák képessé közös súlyponttal az egyensúly fenntartására.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dinamikus egyensúly fejlesztése, amely a későbbiekben segíteni fogja a versenyző egyensúlyi helyzetének kialakítását az ember+ új+szél hármas egységben</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Játékok:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kakasviadal: féllábon, hátul összefogott kézzel, guggolásban, mellső középtartásban tartott tenyérrel.</i></li> <li>• <i>Lábvívás (támadóállásban az elől lévő lábbal vívnak).</i></li> <li>• <i>Botbirkózás (két tanuló fogja a botot mellső középtartásban, húzással, tolással, csavarással igyekeznek elvenni a másiktól).</i></li> <li>• <i>Húzóverseny 3-4 fős csoportokban (a csapat tagjai derékfogással húzzák az ellenfelet).</i></li> </ul> </li> </ul>		
--	--	--

## Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kerettantervben szerelő futógyakorlatok anyaga</li> <li>•</li> <li>• <b>Játékok:</b></li> <li>• Futó- fogó játékok:</li> <li>• Fészekfogó,</li> <li>• Kotló és kánya,</li> <li>• Üsd a harmadikat,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Előző évekhez, és önmagukhoz képest növekedjen teljesítményük a kitartó futásban.</li> <li>•</li> <li>• Képesek legyenek folyamatosan lefutni 4000 métert</li> <li>•</li> <li>• Tudjanak növekvő iramban is tartósan futni, különböző tevékenységeket végezni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cél:</b></li> <li>• Az állóképesség magasabb szintre emelése az előző évhez képest, a teherbíró-képesség fokozása.</li> <li>•</li> <li>• Az atlétikus mozgások és a sportjátékok előkészítése, megalapozása.</li> <li>•</li> </ul> <p>Sikerélmény biztosítása, erkölcsi-, akaratni tulajdonságok stabilizálása.</p>



## Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. A labda vezetése kézzel- lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között.</li> <li>• 2. Váltóversenyek a felsoroltak felhasználásával, kombinációival.</li> <li>• 3. A labda kapuba, célba /zsámolyba, gyűrűbe/ juttatása dobással, rúgással.</li> <li>• 4. A labda levegőben tartása kézzel, lábbal, fejjel.</li> <li>• 5. Az előző évfolyamban tanult labdás játékok.</li> <li>• 6. Pontszerző egyszerű szabályokkal, Labdacica rúgással, Partizán labda, Gerilla labda, Zsámolylabda kosár- és kézilabdára előkészítő jelleggel, egyszerű szabályokkal/.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudják a labdát egyéni elképzelés szerint mozgatni /különböző dobásokkal, rúgással, labdavezetéssel/.</li> <li>•</li> <li>• Tudjanak haladni folyamatosan labdavezetéssel, mozgásukat legyenek képesek összhangba hozni a társ mozgásával.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cél:</li> <li>• A mozgáskoordinációs szint és kreativitás határainak növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően.</li> <li>•</li> <li>• A tanult labdás játékok felhasználásával csapatszellem kialakítása</li> <li>•</li> <li>• Labdajátékok mozgásanyagának elsajátítása, amelyek a későbbiekben kiegészítő sportágként funkcionálhatnak</li> </ul> <p>A játékigény kielégítése</p>

## Íjászat

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>1. A lőtér rendjének megtanítása</p> <p>1. 1 A lőtér eszközeinek használati rendje, segédeszközök használati rendjének megtanítása, betartása.</p> <p>1. 2 Az eszközökre való igényesség megtanítása.</p>	<p>A lőtéri rend fegyelmezett betartása, tisztelete.</p> <p>Képes legyen egyedül biztonságosan mozogni a lőtéren</p>	<p>Cél:</p> <p>Egyszerűsített mozgástechnika elsajátítása</p>

<p>1. 3 A lőtér egészének használatára való tanítás.</p> <p>2. A felszerelések megismertetése</p> <p>2.1 A különböző típusú íjak bemutatása (Az íjak formáinak elmagyarázása, megértetése)</p> <p>2. 2 Nyílvesszők fajtái</p> <p>2.3 A védő és kiegészítő eszközök használata</p> <p>2.4 Íj méretének megválasztása</p> <p>3. lövés</p> <p>3.1 Az íj helyes fogása, tartása.</p> <p>3.2 Rávezető gyakorlatok</p> <p>4. Az íj szét és összeszerelése, felajzása</p>	<p>Ismerje a különböző szakkifejezéseket.</p> <p>Képesek legyenek egyszerű felszerelés kezelésére (az íj összeszerelése, fel- és leajzása)</p>	<p>A sportág megszerettetése</p> <p>A sportági alapismereteinek elsajátítása</p>
--	--	--

#### Felmérés:

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Hungarofit módszer alkalmazása	<p>Érje el a Hungarofit módszer közepes minősítési szintjének megfelelő teljesítményt</p> <p>Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon.</p> <p>Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest</p>	

### 3. évfolyam

#### Általános célok:

- Ugyanaz, mint a 3. évfolyamon;
- A kerettantervben a 10 és 11 évesek számára megfogalmazott célok, köztük hangsúlyosan
  - a koordinációs összetevők fejlesztése,
  - az ízületi mozgáshatárok fejlesztése Aktív és passzív statikus nyújtógyakorlatokkal: általános, az egész test izomzatára vonatkoztatva
  - vállizület mozgáshatárainak kiszélesítése
  - a fej oldalirányú mozgáshatárának növelése
  - mozgékonyág (lazaság, aktív és passzív mozgékonyág)
  - a mozgásérzékelési képességek fejlesztése.
- A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
- Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
- A helyes táplálkozás kialakítása;
- A teljesítményre való törekvés;
- A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;

#### Sportágspecifikus célok:

- Ugyanaz, mint az 1-3. évfolyamon;
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása (tenyér, csukló, könyök, váll, törzs, láb pontos helyzete);
- Biztonságos lőtéri mozgás
- Az alapvető lövéstechnika
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Az általános lőtéri szabályainak ismerete;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
- Versenyeken való részvétel;
- Versenyszellem kialakítása;

Felmérés: Hungarofit módszer

## Tartalom

Gimnasztika

Támasz és függéses gyakorlatok

Küzdő feladatok és játékok

Futások

Labdás gyakorlatok

Íjászat

Felmérések

## Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1) Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok</li><li>• 1.1 Határozott formájú szabadgyakorlatok /egyszerűbb 8 ütemű szimmetrikus gyakorlatok/</li><li>• 1.2 Kéziszergyakorlatok az előző évfolyamokon megismert kéziszerrel (kemelten a gumiszalaggal és gumikötéssel végzett gyakorlatok).</li><li>• 1.3 Pad- és bordásfal gyakorlatok.</li><li>• 1.4 Társas /páros/ gyakorlatok.</li><li>•</li><li>• 1.5 Speciális előkészítő gyakorlatok</li><li>•</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legyenek képesek gimnasztikai gyakorlatok végzésére a pedagógus utasításainak megfelelően.</li><li>•</li><li>• Tudjanak végrehajtani, az előző osztályokban megismert kéziszerrel, gyakorlatokat.</li><li>•</li><li>• A gyakorlatok végrehajtását jellemezze az életkori sajátosságoknak megfelelő ritmusérzék, esztétikai igényesség.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok</li><li>•</li><li>• Általános és sokoldalú képességfejlesztés.</li><li>•</li><li>• A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése.</li><li>•</li><li>• A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése.</li><li>•</li><li>• A ritmusérzés, az esztétikai igényesség fejlesztése, a testedzéshez szükséges</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2) Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok</li> </ul> <p>A kerettantervben meghatározott általános bemelegítés mellett írászat specifikus bemelegítés</p> <p>3. Aktív és passzív statikus nyújtógyakorlatok (a stretching kidolgozott gyakorlatanyagára alapozva): általános, az egész test izomzatára vonatkoztatva, valamint kiemelten a vállöv és a fejtartó izmok nyújtása lazítása Vállizület mozgáshatárainak kiszélesítése</p> <p>4. Izomtónus változtatás, ellazulási képesség fejlesztése a nagyobb izomcsoportokra</p>		<p>ismeretek bővítése.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• A vestibuláris rendszer fejlesztése</li> </ul>
--	--	---

### Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A kerettantervben szereelő futógyakorlatok anyaga</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók találják meg a helyes /optimális/ iramot futásuk során.</li> <li>• Tudjanak az indítás jelére gyorsan reagálni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A futómozgás ritmusának továbbfejlesztése.</li> <li>• A keringési-, légzési rendszer fejlesztése</li> </ul>

### Támasz és függéses gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
--	-------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1) Speciálisan képző gyakorlatok</li> <li>• 1.1 Függésgyakorlatok bordásfalon, kötélén, rúdon.</li> <li>• 1.2 Bordásfalon mászások versenyszerű feladatokkal, vándormászással.</li> <li>• 1.3 Akadályversenyek támasz-, függés- és egyensúlyozó feladatokkal, helyzetekkel, tornapad, zsámoly, bordásfal, ugrószekrény, talajszőnyeg felhasználásával.</li> <li>• 1.4 Egyensúlyozó járások emelt tornapad merevítő gerendáján.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek megtartani testtömegüket függés- és támasz helyzetekben, egyensúlyozni változó feltételek közt.</li> <li>• A játék- és versenyszerű feladatok megoldásában biztonsággal alkalmazzák az előző évfolyamokban megtanult, legcélravezetőbb mozgásokat.</li> <li>• A gyakorlataikat jellemezze a figyelemösszpontosítás, a fegyelmezettség.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. Speciálisan képző gyakorlatok</li> <li>• Cél:</li> <li>• Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.</li> <li>• Az előző évfolyamok során megszerzett erőnléti, koordinációs szint mértékének növelése az életkori sajátosságoknak megfelelően a tanulók saját testtömegének megtartásához és mozgatásához, egyensúlyozásához /függés-, támasz- és egyensúly helyzetekben/. Az esztétikai igényesség, a pontosság és fegyelmezettség határainak kibővítése.</li> </ul>
--	---	--

#### Küzdő feladatok és játékok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az előző évfolyamok feladatai, játécai, valamint:</li> <li>• Szabadulás csukló fogásból (elv: az ellenfél hüvelykujja felé húzni a fogott kezét).</li> <li>• Oldalsó leszorítás (hátonfekvésben lévő társ rögzítésére kísérlet, karja lefogásával, törzsének mellkassal történő leszorításával).</li> <li>• "Legyező" (szemben álló, kézfogó társsal nyújtott testtel dőlés hátra lassú karnyújtással, majd vissza).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sajátítson el támadás háritási megoldásokat agresszió alkalmazása esetén.</li> <li>• Fejlődjön fogó és szorítóereje.</li> <li>• Legyen képes közös súlypontot kialakítani a küzdőpartnerével.</li> <li>• Legyen számára természetes testedzési forma a test-test elleni küzdelem.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Játékok:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Grundbirkózás (4 m átmérőjű körből kell kihúzni, kitolni, kiemelni a társat, vagy 3 mp-ig kiemelni).</i></li> <li>• <i>Kötélhúzás.</i></li> <li>• <i>Szkanderezés féltérdén (a másik feltámasztott térdén rögzítik a tanulók a küzdő kéz könyökét).</i></li> <li>• <i>"Kéz" vívás (mellső fekvőtámaszban lévő, egymással szemben lévő párok igyekeznek a társ kézhátára ütni, közben saját kezüket védeni).</i></li> </ul> </li> </ul>		
---	--	--

### Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
1) Kosárlabda  2) Labdarúgás  3) Kidobós labdajátékok  <b>JÁTÉK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fejlődjön a labdás ügyesség az előző évfolyamhoz képest.</li> <li>•</li> <li>• Tudják a legfontosabb átadásmódokat helyben és mozgás közben jártasság szinten végrehajtani /kétkezes mellső- kétkezes felső-, egykezes átadások egyszerű formái/.</li> <li>•</li> </ul> A pontszerző játékban ismerje a helyezkedés legalapvetőbb szabályait.	Cél: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A labdás ügyesség fejlesztése kosárlabdával.</li> <li>•</li> </ul> Játékigény kielégítése

## Íjászat

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>A 3. évfolyam anyaga, valamint a lövéstechnikai elemek részleteinek elsajátítása</p> <p>1 Helyes célra tartás, célra tartott feszítés, oldás, oldás utáni mozgások.</p> <p>2. A csukló, a könyök, a váll, a törzs és a láb összehangolása</p> <p>A korosztálynak megfelelő távok lövésére felkészülés (10-11 évesek gyermek korosztály, 10 és 20m távokkal)</p> <p>Lövéses játékok.</p> <p>Versenyek.</p> <p>Az íjászat ágainak megismerése elméleti szinten, bemutatásban</p>	<p>Képesek legyenek a lövési gyakorlatokat önállóan végrehajtani</p> <p>Képesek legyenek a lövésbiztonsági ismeretek alkalmazására, betartására</p> <p>Mozgástechnikában mutasson fejlődést az előző évhez képest.</p> <p>Képesek legyenek a korosztályos versenyeken szereplő távok és lövésmennyiség teljesítésére, a terhelés elbírására</p>	<p>A lövés technikájának továbbfejlesztése</p> <p>A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése.</p> <p>A sportág megszerettetése, érdeklődés fenntartása</p> <p>Megjegyzés: Oktatástechnológiai eszközök: tükör, videokamera, TV,</p>

## Felmérés:

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Hungarofit módszer alkalmazása</p> <p>Speciális felmérések: Az egyénre szabott fonterő meghatározásához szükséges felmérés.</p>	<p>Érje el a Hungarofit módszer közepes minősítési szintjének megfelelő teljesítményt Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon.</p> <p>Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest</p> <p>Képesek legyenek az íj megfeszítésének 15x 7mp-ig történő tartására (2mp-es szünetekkel),</p>	<p>Fontos a megfelelő erősségű íj kiválasztása</p>



	illetve 21mp-ig remegés nélkül megtartani	
--	---	--

## 5-8. és 9-12. évfolyam

A sportági tanterv a kerettanterv, illetve az adott intézmény helyi tantervével alkot egységet. Figyelembe veszi a kerettantervben szereplő általános célokat és követelményeket, amelyekből kiemeli a sportághoz szükségeseket, valamint kiegészíti a speciális célokkal és követelményekkel.

A kerettanterv fejlődési szakaszok szerinti kimeneti követelményrendszerét figyelembe véve összevontan jelenik meg 2-2 évfolyam gyakorlatanyaga, követelményrendszere, melyet a sportági korosztályos bontással összefüggésben kell kezelni.

### **A pályaijászat korosztályai (a korosztályoknál a versenyző adott naptári évben betöltött életkora számít):**

- Gyermek: 10-12 évesek (5-6. évfolyam); távok: 10m, 20m
- Serdülő: 13-14 évesek (7-8. évfolyam); távok: 50m, 40m, 30m, 20m
- Kadet: 15-16 évesek (9-10. évfolyam); távok: lányoknak 60,50,40,30m; fiúknak 70,60,50,30m
- Ifjúsági: 17-18 évesek (11-12. évfolyam); távok: lányoknak 70,60,50,30m; fiúknak 90,70,50,30m

A kerettanterv ezekben az évfolyamokban elsősorban az egyes sportágak alapmozgásait tartalmazza, amelyekből az intézmény adottsága szerint a helyi tantervben szereplő bármely sportág az íjászat kiegészítő sportágaként alkalmas. Ajánlott sportágak: atlétika, úszás, küzdősportok és bármely labdajáték.

Az íjászat sportági tanterve az 5-8. és 9-12. évfolyamig a következő tartalmi felosztással készül:

### **Célok:**

általános és speciális

### **Tartalom:**

Gimnasztika

Képességfejlesztés: állóképesség, erőfejlesztés, koordinációs képesség, lazaság-hajlékonyság, mentális tréning

Felmérések

Íjászat: sportági alapismeretek, mozgástechnika

## 5-6. évfolyam

### Általános célok:

- A fokozódó szellemi terhelés elviselése az erős fizikummal, a fizikai terhelhetőség fokozása mellett.
- Az edzettség folyamatos számszerűsítése, a reális edzettségi önértékelő rendszer megalapozása
- A mozgáskoordinációs képességek fejlesztésének utolsó, igen hatékony életkori szakaszának maximális kihasználása;
- A mozgáskultúra ügyességi, koordinációs tartalmai igen széles skálájának gyakoroltatása, állandóan új kihívások közvetítésével.
- Az egész gyermek fejlesztése szabálykövető tanulási, játék, sport- és versenytapasztalatok által, a sikerélmény motivációjával, igen erős önfegyelemmel, kialakuló önértékelési gyakorlat és empatikus társas kapcsolatok jelenlétében.
- Együttműködésre, a különbözőség, a „nem vagyunk egyformák” elfogadására szocializálás.
- Az egészség megőrzésével kapcsolatos, már kialakult pozitív beállítódások, magatartási szokások, aktivitások megőrzése, bővítése.
- A prevenció mellett a relaxáció fogalmának kiteljesítése, megértése, egyszerű alkalmazása a mindennapokban a családdal együtt.
- Ismeretek a lehetséges urbanizációs ártalmakról, azok megértése, mindennapi gyakorlat az azok elleni védekezésben. (pl. gerinctorna hosszabb komputerhasználat után, talptorna, mozgás szabad levegőn)
- A növekedés során megjelenő deformitások kiszűrése, ellensúlyozása.
- Balesetmentes viselkedés.
- A keringési és légzőrendszeri működőképesség, a magasabban szabályozott szint elérése. A testi fejlődés, érés igen kedvező szakaszának maximális kihasználása az órákon és az iskolai testnevelés más alkalmain.
- A kondíció kontrollálása a kitartásban.
- A fittség és az örömteli életvitel kapcsolatának bizonyítása személyes példákkal (tanár és diákminták), egyszerű tudományos ismeretterjesztő fogalmi és képi megjelenítéssel.
- Az élsportolói és a hétköznapi edzettség megfogalmazása, elkülönítése.
- A természetes mozgásformák automatizációja, a céloknak, a feladatoknak megfelelő cselekvésbiztos alkalmazása. A korábbi koordinációs fejlesztésen túl a kinesztétikus differenciáló képesség, a gyorskoordináció és a finom koordináció kiemelt fejlesztése.
- A nem és a biológiai életkor miatti kezdődő különbözőségek differenciált kezelése, a mozgásos tanulás adekvát szintjein.
- A lazaság, az izületi mozgáshatárok tágasságának fenntartása és fejlesztése.
- A legalább két sportági rendszer technikai-taktikai alapelemei mozgástanulásának többnyire manipulációs szakasza, a pontos tanulás, gyakorlás, sportági versenyformák megismerése, folyamatos erős kontroll mellett.
- A beteg sérült társakat segítő, elfogadó (integrációt segítő) viselkedéskultúra pozitív megerősítése, minták bemutatása.

## Sportágspecifikus célok:

- Az általános lőtéri szabályainak ismerete, biztonságos lőtéri mozgás;
- A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elmélyítése (tenyér,csukló, könyök, váll, törzs, láb pontos helyzete);
- Az alapvető lövéstechnika stabilizálása;
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok alkalmazása;
- Versenyeken való részvétel, törekedjen a saját teljesítményének a fokozására;
- Versenyszellem kialakítása;
- Felkészítés a mentális technikák elsajátítására
- Ismerkedés a különböző szakágak eltérő technikájával elméletben és gyakorlatban is.

## Gimnasztika

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Hosszabb alapgimnasztika – sorok egyszerűbb alapformákból. Egyszerűbb nagymozgásokkal néhány bemelegítő eljárás megismerése, alkalmazása tanári vezetéssel; 8 – 16 ütemű, több egyszerű alapformát egymásutániségben tartalmazó, mindenfajta koordinációt fejlesztő szabad -, társas -, szergyakorlatok; (bot, kézisúlyzó /0.5 kg/, ugró-és gumikötél ) Aktív, dinamikus, izületi mozgékonytágot fejlesztő gyakorlatok; 4 ütemű egyidejűleg két – három alapformát tartalmazó gyakorlatok; Kondicionálás természetes módon az előző gyakorlatok által, saját testsúllyal, a mozgásoptimumra törekedve, a kitartást</p>	<p>Képesek legyenek az egyes alaphelyzetek, kartartások pontos végrehajtására. Ismerjék fel mozgásukban a saját hibájukat, és képesek legyenek a korrigálásra. A kontrollált, szép végrehajtás pozitív megerősítése, gyakori bemutatás. Az önellenőrzés érdekében (lehetőség szerint) tükör előtt végzett gyakorlás (házi feladat formájában is). Vezényszavakra való gyors reagálás kontrollja, játékok az alapformák előhívására. A mérhető, megtett út, önmagához mért fejlődés megállapítása, esetenként már versengő helyzetben. A differenciált fejlődési szintek, saját fejlődés pozitív megerősítése.</p>	<p>Fokozott figyelem szükséges a stabil testhelyzetekben /szögállás, terpeszállás/ történő kargyakorlatoknál a helyes testtartás megkövetelésére. Az órakezdés rendjének automatikus, önkontroll szabályozta megfelelés. A kialakított verbális (a helyes nyelvhasználatot megkövetelve) és non verbális kommunikációs formák betartása. Balesetmentes, másokra való tekintettel, célszerű közlekedés a tornatermi (udvari stb.) térben.</p>

<p>növelve;  Megtanult gimnasztikai gyakorlatsorok bemutatása, kontrollált testtartással.  Általános testtartásjavító, gerinc – csípőízületi mozgékonyt, talpboltozatot fejlesztő gyakorlatok, törzserősítés változatos módon.  A törzserősítés minden formája.</p> <p>A gerinc izomzatának, általános és izomcsoportonként izolált erősítése: a korrekciós utasítások maradéktalan végrehajtása, a törzs erősítése könnyű szerekkel ülő és fekvő helyzetben.  2 – 4 önállóan kontrollált, otthon is gyakorolt törzserősítő és izomzati letapadást megelőző nyújtó, és a talpboltozatot erősítő feladat automatizált végrehajtással.</p>		
--	--	--

### Képesség fejlesztő gyakorlatok

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Állóképesség:  A gazdaságos futómozgás kialakításához szükséges gyakorlatok: A futóiskolai (közepes és magas térd- és saroklendítéssel futás) és futófeladatok (fokozó futások, váltakozó sebességű futások, repülő) széles skálájának gyakorlása; az alsó végtag izomcsoportjainak saját testsúllyal történő erősítése;  Szabad és szerekkel történő gimnasztikába épített szökdeléseket előkészítő, és az atlétikai ugrásokra rávezető (elugrások, felugrások váltott lábbal - karlendítéssel, közbe iktatott</p>	<p>Ismerjék meg a különböző gyorsaságú futások technikáját (talajfogás)  Kitartó futás helyes légzéstechnikája alakuljon ki.</p>	<p>Alapfokú tájékozottság a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseinek</p>

<p>futásokkal, padon és zsámolyon) gyakorlatokkal. Különböző magasságú akadályok felett átugrások, átfutások, szökdelések.</p> <p>Aerob-jellegű kitartó futás: Kötetlen tartós futás 8 – 10 percig az egyéni képességeknek megfelelő szinten. 2000– 5000 m futások egyéni sebességgel; 2000 m futás differenciált csoportokban vagy késleltetett indítással, időre egy-egy alkalommal; alapvető információk az egyéni tempóbeosztás megtervezéséhez.</p> <p>Speciális állóképesség: Saját, egyénre szabott fonterejű íj megtartása kihúzott állapotban (vessző nélkül)</p> <p>Erőfejlesztés: Általános Gimnasztikába beépített statikus és dinamikus szabad és kéziszer / ( bot, kézisúlyzó /0.5 kg/, ugró-és gumikötél, gumiszalag )</p> <p>Mászási – függeszkedési kísérletek rúdra – kötéltre (mászókulcsolással ), mászóversenyek, mászó váltóversenyek..</p> <p>Fokozódó gyorsasággal mászások, versenyek függőgyakorlatok tornaszereken, természetes akadályokon; függőállásban, függésben továbbhaladás; vándormászás bordásfalon növekvő távolsággal. A mászás technikájának</p>	<p>Az egyéni sebesség mutasson fejlődést az egyes távok teljesítésénél</p> <p>Képesek legyenek legalább 5 x 7 mp-ig (2mp-es szünetekkel) megtartani az íjat kihúzott állapotban. Az ismétlésszámot fokozatosan emelve, képesek legyenek eljutni a 10-12 sorozatig.</p>	<p>Pulzus mérésével tanulják meg felmérni a saját teljesítményüket</p> <p>A helyes mozgástechnika esetén növelhető az ismétlésszám.</p>
--	--	---

<p>alkalmazása hosszabb úton, mint az alsó tagozatban; fel-, lemászások egy – két kötélén; vándormászó váltóversenyek; egyéni versenyek rúdon, kötélén 3 – 4 fogással; függeszkedési kísérletek egy – két kötélén</p> <p>Tornapadon utánzó gyakorlatok ( nyúlugrás, fóka - medvejárás, magas- mély fekvőtámaszban támlázás)</p> <p>Sor és váltóversenyek</p> <p>Hajítások, lökések, vetések (1-2 kg-os tömöttlabdával), egy- és kétkézzel, helyből, lendületvétellel. Célbadobó versenyek különböző súlyú szerekkel.</p> <p>Küzdő gyakorlatok: A toló és húzóerő fejlesztése toló és húzó, ellentartást kiváltó gyakorlatok, helyzetek által, játékosan, párban, csoportosan.</p> <p>Speciális erősítés: Vállizület speciális erősítése gumikötél segítségével különböző kiinduló helyzetekben (szögállás, terpeszállás, ülőhelyzet talajon és szereken). Húzások, tolások különböző kartartásból kartartásba dinamikusan, illetve az egyes gyakorlatok véghelyzeteinek statikus megtartása 8-16 ütemig.</p> <p>Oldalsó középtartás megtartása (tenyérrel lefelé) különböző testhelyzetekben hosszabb ideig (kb. 3-4 percig), ugyanez csukott</p>	<p>Legyenek képesek a gerincoszlopot stabilan megtartva végrehajtani a mozgást a különböző testhelyzetekben.</p>	<p>Fontos, hogy érezze az összefüggést a kar, a vállizület, a lapocka és a törzs izomzata között, valamint, hogy a felsőtest mozgásait az alsótest pozíciójától függetlenül stabilan tudja végrehajtani.</p> <p>A hosszú ideig tartó statikus oldalsó középtartás célja, hogy a versenyző megtalálja azt a gazdaságos testhelyzetet, amely révén a</p>
---	--	--

<p>szemmel, és versenyszerűen is.</p> <p>Koordinációs képességek: Egyensúly gyakorlatok Vonalon és padon járások előre, hátra, oldalra, haladások térdelő, négykézláb támaszban, hason – és hanyattfekvésben; támlázás oldalirányban magas padon, KTK – n, gerendán, két magas padon előre és hátra. Oldalsó középtartás, és más kartartások statikus megtartása egy lábon, csukott szemmel.</p> <p>Felfordított padon, párban, oldalsó, illetve mellső középtartásban az egyik kézfejet egymásnak támasztva, küzdelem. Hajlított illetve nyújtott karral, a lapocka pozíciójának változtatásával tolni, illetve engedni és megtartani a másik karjának tolását.</p> <p>Speciális koordináció: Gumiszalaggal a mozgástechnika kivitelezése, jobb és balkézrel egyaránt, különböző testhelyzetekben.</p> <p>Egyensúly megtartása egyensúlyozó eszközön, az időtartam fokozatos növelésével.</p> <p>Lazaság és hajlékonyság: Stretching általános gyakorlatanyaga, kiemelt tekintettel a vállizület és a fej oldalirányú mozgáshatárainak szélesítésére, valamint a nyaki izmokat nyújtó gyakorlatokra.</p>	<p>A mozgástechnika alapjait és sorrendjét tudja gumiszalaggal is kivitelezni, tükör előtt otthon gyakorolni, megítélni, hogy helyes-e a technika.</p>	<p>legkisebb energia-befektetéssel tudja megtartani a pozíciót: váll és lapocka helyzete. A lövés során később hasonló pozícióban ugyanerre kell törekednie.</p> <p>A feladat célja: az íjtartó kar stabilitásának növelése.</p>
---	--	--



<p>Mentáltréning Relaxáció elsajátítása alapfokon Teljes légzés megtanulása Imagináció</p>	<p>Tanulja meg a külső környezet kizárásával a belső figyelemre, tudja a figyelmét a különböző izomcsoportokra illetve testrészekre összpontosítani.</p>	<p>Mentális technikák elsajátítására való felkészülés. Imagináció: csukott szemmel különböző ismerős tárgyak, helyszínek részletes felidézése, kicsinyítése/nagyítása, távolítása/közelítése.</p>
--	--	---

### Felmérések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Hungarofit módszer alkalmazása</p> <p>Speciális felmérések: Az egyénre szabott fonterő meghatározásához szükséges felmérés.</p> <p>Korosztályos távok felmérő jelleggel való teljesítése.</p>	<p>Érje el a Hungarofit módszer közepes minősítési szintjének megfelelő teljesítményt Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon. Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest</p> <p>Képesek legyenek az íj megfeszítésének 15x 7mp-ig történő tartására (2mp-es szünetekkel), illetve 21mp-ig remegés nélkül megtartani a megfeszített íjat</p> <p>Az egyes felmérések között mutakozzon fejlődés</p>	<p>Fontos a megfelelő erősségű íj kiválasztása</p> <p>Felmérő lövések: kéthavonta</p>

### Íjászat

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>A 4. évfolyam anyaga, valamint a lövéstechnika elemeinek elsajátítása,</p>	<p>Képesek legyenek a lövési gyakorlatokat önállóan végrehajtani.</p>	<p>A lövés mozgástechnikájának továbbfejlesztése.</p>

<p>finomítása</p> <p>A korosztálynak megfelelő távok lövésére felkészülés (11-12 évesek gyermek korosztály): 10-20m</p> <p>Az íjászat alapvető, korosztályi versenyszabályainak gyakorlása, felkészülés versenyre.</p> <p>Célzás, célzási módok tanítása, lövés táblára helyezett foltra, képre, lufira</p> <p>Húzáshosszjelző (kattintó) alkalmazása, használata. Finomkoordinációval végrehajtott oldás.</p> <p>Tartós lövéses terhelések.</p> <p>Iskolázás, technika finomítása üres táblára, lőlap nélkül.</p> <p>Lövéses játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 21-ezés</li> <li>- lufira lövés</li> <li>- pontgyűjtő</li> </ul> <p>Háziversenyek, versenyszituációk gyakorlása</p> <p>Versenyen való részvétel.</p> <p>Erősítés megfelelő erősségű íjjal. Piramis,</p>	<p>Képesek legyenek a lövésbiztonsági ismeretek alkalmazására, betartására, figyeljenek, vigyázzanak egymásra.</p> <p>Mozgástechnikában mutasson fejlődést az előző évhez képest.</p> <p>Képesek legyenek a korosztályos versenyeken szereplő távok és lövésmennyiség teljesítésére (2x 12x3 vessző), a terhelés elbírására, a távok alatti teljes koncentrációra.</p> <p>Az általános szabályok ismerete</p> <p>Versenyszellem kialakulása</p> <p>Legyenek képesek piramis rendszerű lövés terhelést kivitelezni, és a terhelés fokozatos</p>	<p>A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése.</p> <p>A sportág megszerettetése, érdeklődés fenntartása.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: tükör, videokamera, videofelvételek, stb. alkalmazása.</p> <p>Lövéses játékoknál a célzási képességek fejlesztése érdekében a lőlap különböző területeire célozzanak</p> <p>A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére.</p> <p>Cél: A megfelelő ideg-izom koordináció kialakítása, az automatizált mozgás megteremtése, fejlesztése.</p>
--	--	---

lövésnél az íjat kihúzott állapotban megtartani és utána löni.	növelését elviselni: 3 vessző 5mp, 3 vessző 7 mp, 2 vessző 10mp, 3v 7mp, 3v 5 mp.	
--	---	--

## 7-8 évfolyam

### Általános célok:

- Objektív adatok alapján a saját edzettségi állapot követése; egyéni döntések a saját mutatók önálló javításában, fejlesztésében. A testi és szellemi terhelés egyensúlyban tartása..
- A koordinációs mozgáskészlet sportági célok szolgálatába állítása. A sportágak belső logikájának alapvető megértése, a törvényszerűségek elfogadása, önálló következtetések levonása.
- A saját én keresése közben az eddig kialakult önértékelő szokások megőrzése. A valószerű énkép kialakítása. A szabályok értelemszerű elfogadása. Építő megoldásokra nyitottság a konfliktusokban
- Több relaxációs eljárás ismerete a stresszoldás során; stresszoldó motoros gyakorlatok ismerete; a megküzdés átélése; a gerinctorna gyakorlat készletének bővülése; az ön – és másokra veszélyes viselkedésekkel szembeni helyes értékítéletek elfogadása; az optimális folyadékigény, a táplálkozás és a pihenés egy – egy lényeges információjának megértése;
- az ártalmak elkerülése; a saját nem higiénája.
- A keringési és légzőrendszer fejlesztése, a kontrolált mérések segítségével; az erő és gyorsaság mérhetőségének megismerése egy – két motoros gyakorlat által; a tudományos ismeretterjesztés testkultúrával kapcsolatos produktumainak érdeklődő befogadása;a fittség mint érték képviselője a társas korosztályos kapcsolatokban.
- tanult koordinációs mozgáskészlet célszerű használata; pszichés reakciókban absztrakciós eljárások, kreatív megoldások előhívása; a kulturált mozgás megjelenése (elsősorban lányoknál) a hétköznapi mozgáskészletben; a két sportági rendszer technikai-taktikai alapelemei, mozgásos cselekvései automatizációja.
- Az egyén értelmi és érzelmi viszonyának meghatározása a sportértékekkel kapcsolatban; a jellem fejlesztése a sport által; a párok kapcsolat kultúrájának megalapozása, a tanár – diák és a diák – diák összeütközések konstruktív mintáinak megbeszélése; a másik ember tiszteletben tartása, odafigyelés a társakra.

### Sportágspecifikus célok:

- A különböző szakágak szabályaival való ismerkedés, biztonságos közlekedés lőtérrel és terepen is.
- A mozgástechnika folyamatának elmélyítése, lépéseinek tudatos ismerete
- A lövéstechnika stabilizálása, hatékonyságának növelése
- Saját mozgástechnikájának elemzésére, korrigálása
- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;

- A versenyzéssel kapcsolatos szabályok alkalmazása;
- Versenyeken való részvétel, törekedjen a saját teljesítményének a fokozására;
- Mentális technikák és vizualizáció elsajátítására
- Szakág kiválasztása.

## Gimnasztika

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika kéziszer felhasználásával, zenére bemutatott összefüggő gimnasztikai sorok kialakítása.</p> <p>Egyszerűbb nagymozgásokkal néhány bemelegítő eljárás megismerése, alkalmazása önállóan; 2-4-8-16 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer-/ bot, kézisúlyzó 1-2 kg , gumiszalag, gumikötél/ és egyszerű szergyakorlatok, amelyek egyidejűleg két – három alapformát is tartalmazhatnak. Aktív, passzív, dinamikus, statikus ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok. <b>Kiemelten a vállizület mozgáshatárainak növelése.</b> Nyaki izmokat nyújtó gyakorlatok- a fej oldalirányú mozgáshatárainak szélesítésére</p> <p>Kondicionálás tervezett gyakorlatok által, állandóan visszatérő gyakorlással, a mozgásoptimumra törekedve, a kitartást növelve.</p>	<p>Az automatizált gyakorlatok bemutatása a saját párnak, a tanár lazább és a társ szoros visszajelzési mellett; a hibák kijavítása. A kontrollált, helyes végrehajtás pozitív megerősítése.</p> <p>Képesek legyenek íjász-specifikus bemelegítés önálló végrehajtására, szabad- és kéziszer-gyakorlatokkal.</p> <p>Tudatosuljon az egyes gyakorlatok hatása különböző izomcsoportokra.</p> <p>Változatosan tudjanak alkalmazni gyakorlatokat adott izomcsoportokra vonatkozóan.</p> <p>A bővített gimnasztikai tudás és készlet a helyzetnek megfelelő előhívása.</p>	

<p>Korábbanál bonyolultabb, megtanult gimnasztikai gyakorlatsorok bemutatása, kontrollált testtartással, zenére, együtt és önállóan.</p> <p>Általános testtartás javítási (gerinc-csípő mozgékonyt növelő, talpboltozatot erősítő), valamint légző gyakorlatok, törzserősítés változatos módon, törzserősítések minden formája.</p> <p>Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok.</p> <p>A törzs erősítése szerekkel ülő és fekvő helyzetben.</p> <p>Önállóan felügyelt, otthon is gyakorolt törzserősítő és izomzati letapadást megelőző, nyújtó, és a talpboltozatot erősítő feladatsor (6-8) automatizált végrehajtással.</p>		
---	--	--

### Képességfejlesztés- felmérés

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Állóképesség</p> <p>Aerob jellegű futások a sebesség növelésével</p> <p>Kötetlen tartós futás 20 percig az egyéni képességeknek megfelelő szinten; tartós futás iramnehezítésekkel; nehezítésekkel (terep, akadály), a táv növelésével.</p> <p>4000m futás egyéni tempóban</p>	<p>A megfelelő mozgástechnika alkalmazása a különféle futásoknál,</p> <p>Az alaptechnikák, mozgásstílus pontos rögzítése.</p> <p>Képesek legyenek legalább 7 x 7 mp-ig</p>	<p>Tájékozottság a rendszeres edzés és a fizikai teljesítmények összefüggéseiről.</p>

Speciális állóképesség:

Saját, egyénre szabott fonterejű íj megtartása kihúzott állapotban (vessző nélkül)

Erőfejlesztés:

Általános gimnasztikába beépített statikus és dinamikus szabad és kéziszer gyakorlatok.

Mászás – függeszkedés rúdra – kötélre (mászókulcsolással ), mászóversenyek, mászó váltóversenyek..

Függőgyakorlatok tornaszereken, természetes akadályokon, függésben továbbhaladás; vándormászás bordásfalon növekvő távolsággal. A mászás, függeszkedés fel-, le egy – két kötélen; vándormászó váltóversenyek; egyéni versenyek rúdon, kötélen

Tornapadon utánzó gyakorlatok ( nyúlugrás, fóka - medvejárás, magas- mély fekvőtámaszban támlázás)

Hajítások, lökések, vetések (2-3 kg-os tömöttlabdával), egy- és két kézzel, helyből, lendületvétellel.

*Küzdő gyakorlatok:*

A toló és húzóerő fejlesztése toló és húzó, ellentartást kiváltó gyakorlatok, helyzetek által, játékosan, párban, csoportosan. / botbirkózás/

(2mp-es szünetekkel) megtartani az íjat kihúzott állapotban. Az ismétlésszámot fokozatosan emelve, képesek legyenek eljutni a 10-12 sorozatig.

<p>Speciális erősítés: Vállizület speciális erősítése gumikötél segítségével különböző kiinduló helyzetekben (szögállás, terpeszállás, ülőhelyzet talajon és szereken). Húzások, tolások különböző kartartásból kartartásba dinamikusan, illetve az egyes gyakorlatok véghelyzeteinek statikus megtartása 8-16 ütemig.</p> <p>Oldalsó középtartás megtartása (tenyérrel lefelé) különböző testhelyzetekben hosszútávon, ugyanez csukott szemmel.</p> <p>Koordinációs képességek Egyensúly gyakorlatok Vonalon és padon járások előre, hátra, oldalra, haladások térdelő, négykézláb támaszban, hason – és hanyattfekvésben; támlázás oldalirányban magas padon, KTK – n, gerendán, két magas padon előre és hátra</p> <p><i>Speciális koordináció</i> Gumiszalaggal a mozgástechnika kivitelezése jobb- és balkézrel egyaránt, különböző testhelyzetekben.</p> <p>Egyensúly megtartása egyensúlyozó eszközön, az időtartam fokozatos növelésével.</p> <p>Lazaság és hajlékonyság: Stretching általános gyakorlatanyaga, kiemelt</p>	<p>Legyenek képesek a gerincoszlopot stabilan megtartva végrehajtani a mozgást a különböző testhelyzetekben.</p> <p>A mozgástechnika alapjait és sorrendjét tudja gumiszalaggal is kivitelezni, tükör előtt otthon gyakorolni, megítélni, hogy helyes-e a technika.</p>	<p>Érezze az összefüggést a kar, a vállizület, a lapocka és a törzs izomzata között, valamint, hogy a felsőtest mozgásait az alsótest pozíciójától függetlenül stabilan tudja végrehajtani.</p> <p>A hosszú ideig tartó statikus oldalsó középtartás célja, hogy a versenyző megtalálja azt a gazdaságos testhelyzetet, amely révén a legkisebb energia-befektetéssel tudja megtartani a pozíciót: váll és lapocka helyzete. A lövés során később hasonló pozícióban ugyanerre kell törekednie.</p>
---	---	---



<p>tekintettel a vállizület és a fej oldalirányú mozgáshatárainak szélesítésére, valamint a nyaki izmokat nyújtó gyakorlatokra.</p> <p>Mentáltréning  Vezetett relaxáció gyakorlása  Légzéstechnikák alkalmazása  Mentális technikák elsajátítása:  mozgástechnika vizualizálása (íjjal a kézben és anélkül), versenyhelyszín és saját felszerelés felidézése, érzésekkel, érzékekkel való összekapcsolása (pl. a természeti erők érzékelése, a markolat fogásának érzete)</p>	<p>Tanulja meg a külső környezet kizárásával a belső figyelemre, tudja a figyelmét a különböző izomcsoportokra illetve testrészekre összpontosítani.</p>	
--	--	--

### Felmérések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Hungarofit módszer alkalmazása</p> <p>Speciális felmérések:  Az egyénre szabott fonterő meghatározásához szükséges felmérés.</p> <p>Korosztályos távok felmérő jelleggel való teljesítése.</p>	<p>Érje el a Hungarofit módszer közepes minősítési szintjének megfelelő teljesítményt  Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon.  Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest</p> <p>Képesek legyenek az íj megfeszítésének 15x 7mp-ig történő tartására (2mp-es szünetekkel), illetve 21mp-ig remegés nélkül megtartani a megfeszített íjat</p> <p>Az egyes felmérések között mutakozzon fejlődés</p>	<p>Fontos a megfelelő erősségű íj kiválasztása</p> <p>Felmérő lövések: havonta</p>

## Íjászat

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
A lövéstechnika elemeinek gyakorlása, finomítása.	Mozgástechnikában mutasson fejlődést az előző évhez képest. Mozgása váljon gazdaságosabbá.	A sportág megszerettetése, érdeklődés fenntartása.
A korosztálynak megfelelő távok lövése (13-14 évesek: serdülő korosztály): 20-50m	Képesek legyenek a lövési gyakorlatokat önállóan végrehajtani.	A versenyzési rutin kialakítása.
Húzáshosszjelző (kattintó) alkalmazása, használata.	Húzáshosszjelző (kattintó) megfelelő alkalmazása.	Speciális képességfejlesztés
Gyakorlás különböző időjárású és/vagy zavaró külső körülmények között.	Tanulja meg stabilizálni a technikáját a természeti erők kedvezőtlen hatása alatt is.	Sokoldalú, sportágspecifikus képzés.
Ismerkedés más szakágakkal, azok kipróbálása játékos formában (futásíjászat, 3D, terepíjászat)	Alakuljon ki a domináns szakág iránti elkötelezettség	Oktatástechnológiai eszközök: tükör, videokamera, videofelvételek, stb. alkalmazása.
Tartós lövésterhelések, teherbírás fokozatos növelése, 2 távról 4 távra	14 éves korra képesek legyenek 4 táv egyenletes teljesítésére (4x 12x3 vessző).	Edzőtábor szervezése.
Felszerelés hangolása.	Ismerje a felszerelés és kiegészítők elnevezését és szerepüket, valamint a sportági szakkifejezéseket.	A már kialakult ideg-izom koordináció továbbfejlesztése, a „felesleges” mozgások kiiktatása, valamint a meglévő ideg-izom koordináció további „csiszolása”.
Csapatverseny gyakorlása játékos formában		
Versenyjellegű edzések, felmérések	Versenyszellem továbbfejlesztése.	
Felmérések	A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére.	
Versenyesek		
– házi, felmérő versenyek	Edzőtáborokban való részvétel.	
– regionális		

## 9-12. évfolyam

A célkitűzéseket tekintve a 9-12. évfolyam egységes szakasznak tekinthető, ezért a célokat egységesen, az alábbiakban foglaltuk össze.

### Általános célok:

- segíteni kell a tanulók kedvező testi fejlődését, a támasztó rendszer aktív és passzív alkotóinak (csont és ízület, valamint izomrendszer) kedvező továbbfejlődését, teljes kialakulását, a keringési és légző rendszer optimális teljesítőképességének megvalósítását;
- edzettségüket, ellenállóképességüket úgy kell fejleszteni, hogy kedvező feltételek alakuljanak ki bennük a megbetegedések ellen, a pszichés és fizikai terhelések elviselésére, ezen keresztül a jó pszichoszomatikus közérzet fennmaradására;
- a civilizációs és urbanizációs ártalmakból adódó ortopédiai elváltozásokat segítse megelőzni, szükség szerint ellensúlyozni ez a testnevelés;
- jussanak el rendszeresen a győzelem élményéhez;
- legyen örömük a tevékenységben akkor is, sőt akkor különösen, ha a tevékenység nagyfokú elfáradással jár;
- tanuljanak meg keserűség nélkül, emelt fővel veszíteni, ismerjék el a jobb győzelmét;
- a félelemérzés tudatos leküzdése;
- a szabályok következetes betartásának készsége és a "fair-play" szellemisége;
- az akaraterő, a kitartás, a céltudatosság;
- legyen világos képük végrehajtott mozgásaikról, testrészeik egymáshoz való viszonyáról, testüknek a térben elfoglalt helyéről;

- • megfelelően érzékeljék a látott, tanult mozgások ritmusát, és tudják visszaadni saját végrehajtásuk során a feladatmegoldás (gyakorlat) ritmusképletét;
- • térbeli tájékozódó képességük úgy fejlődjön, hogy saját maguk térben elfoglalt helyét, térbeli mozgását, annak irányát, sebességét
- • azokat célszerűen tudják alkalmazni a tanulók az adott sportág mozgásrendszerében;
- • az adott sportági mozgásrendszernek megfelelő jellemzők (tartás, kifejezőmód, könnyesség, pontosság, dinamika, stb.) mutatkozzanak meg a végrehajtásban;
- • a feladatmegoldással (gyakorlat) szolgált teljesítmény folyamatosan javuljon;
- • a teljesítés változó feladathelyzetekben is jellemezze a tanulót;
- • A mozgásos feladatmegoldás során értsék meg és rögzítsék a megoldás legfőbb mechanikai, biomechanikai jellemzőit. Fogalmazódjanak meg a tanulóknál szabályszerűségek, törvényszerűségek, feladatmegoldási sémák és ezeket legyenek képesek átvinni (transzferálni) más, analóg feladathelyzetre is.
- • Értsék meg a testnevelés, a rendszeres fizikai aktivitás bioszociális jelentőségét. Legyenek tisztában motoros képességeik fejlesztésének fontosságával, és a fejlesztés módszereivel.
- • Sajátítsák el a feldolgozott sportágak legfontosabb szabályait.
- A feldolgozott testgyakorlatok, a megismert sportágak révén ismerjék meg a mozgás örömeit. A sportolás váljon számukra élményforrássá és ezen keresztül életformájuk részévé. Környezetükben sugallják a rendszeres fizikai aktivitás egészségfejlesztő, megőrző, örömet adó voltát.
- Ismerjék meg a szabadidő eltöltésének hasznos módját és azok célszerű módosításait a különböző évszakokban (úszás, sielés, korecsolyázás, lovaglás, túrázás, bowling, tenisz, faltenisz, flow ball, golf, kerékpár). Tudjanak célszerű szabadidő programot készíteni.
- A rendszeres fizikai aktivitás, edzés eredményezzen teljesítmény növekedést (képességfejlődést) a tanulóknál. Ezek a tanulók önellenőrzésére, a tanári munka visszaigazolására szolgálnak.

### **Sportágspecifikus célok:**

- A mozgástechnika folyamatának elmélyítése, lépéseinek tudatos ismerete
- Egyéni technika kialakítása
- A lövéstechnika stabilizálása, hatékonyságának növelése
- Saját mozgástechnikájának elemzésére, korrigálása

- A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
- Versenyeken való részvétel, törekedjen a saját teljesítményének a fokozására;
- Mentális technikák megismerése, azok elsajátítása sportpszichológus segítségével, majd a technikák önálló gyakorlása;
- jógatechnikák elsajátítása;
- A kiegészítő sportágak rendszeres gyakorlása, kiemelten az úszás és kitartó futás;
- Reális tanulási és versenyzési célokat állítsunk minden tanuló elé;
- Úgy kell szervezni, irányítani mozgástanulásukat, hogy a tanulás minden fázisát sikerként éljék meg;
- Az önfegyelem magas szintje;
- A figyelem összpontosításának képessége, a figyelem terjedelmének növekedésével összhangban;
- Jól érzékeljék az egyensúlyozás lehetőségét, az egyensúly vesztes és visszaállítás bekövetkezését;
- Váljanak alkalmassá adott tevékenység huzamos ideig történő fenntartására aerob feltételek között, viseljék el az anaerob viszonyokat;
- Fejlesszék és őrizzék meg izületi mozgékonyágukat, hajlékonyságukat és váljanak képessé tudatos ellazulásra;
- A rendszeres sportolás eredményeként is váljanak céltudatos, céltartó, a tevékenység során türelmes, kitartó, a nehézségeket vállaló és leküzdő, a vetélytársakat partnerként kezelő, őket elismerő, méltányoló, a szabályokhoz korrekten igazodó, bátran kezdeményező, a tanulságokat levonó, sikereket szerényen kezelő személyiséggé.

## 9-10. évfolyam

### Gimnasztika

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika kéziszeres felhasználásával.</p> <p>Egyszerűbb nagymozgásokkal néhány bemelegítő eljárás alkalmazása önállóan; 2-4-8-16 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer- / bot, kéziszúlyzó 1-2 kg , gumiszalag, gumikötél/ és egyszerű szergyakorlatok, amelyek egyidejűleg két – három alapformát is tartalmazhatnak. Aktív, passzív, dinamikus, statikus ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok. <b>Kiemelten a vállízület mozgáshatárainak növelése.</b> Nyaki izmokat nyújtó gyakorlatok- a fej oldalirányú mozgáshatárainak szélesítésére</p> <p>Általános testtartás javítási (gerinc-csípő</p>	<p>Az automatizált gyakorlatok bemutatása a saját párnák, a tanár lazább és a társ szoros visszajelzési mellett; a hibák kijavítása. A kontrollált, helyes végrehajtás pozitív megerősítése.</p> <p>Képesek legyenek íjász-specifikus bemelegítés önálló végrehajtására, szabad- és kéziszer-gyakorlatokkal.</p> <p>Ismerjék az egyes gyakorlatok hatását különböző izomcsoportokra.</p> <p>Változatosan tudjanak alkalmazni gyakorlatokat adott izomcsoportokra vonatkozóan.</p>	<p>A bemelegítést csoportosan is végezzék, gyakorolják fix mozgással. Ez segíti a csapatszellemet és a mentális ráhangolódást a versenyek előtt.</p>

<p>mozgékonytágot növelő, talpboltozatos erősítő), valamint légző gyakorlatok, törzserősítés változatos módon, törzserősítések minden formája. Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok. A törzs erősítése szerekkel ülő és fekvő helyzetben.</p>		
---	--	--

### Képességfejlesztés- felmérés

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Állóképesség</p> <p>Rendszeres, aerob jellegű futások a sebesség növelésével</p> <p>Kötetlen tartós futás 30-40 percig az egyéni képességeknek megfelelő szinten; tartós futás iramnehezítésekkel; nehezítésekkel (terep, akadály), a táv növelésével.</p> <p>5000m futás egyéni tempóban</p> <p><i>Speciális állóképesség:</i></p> <p>Saját, egyénre szabott fonterejű íj megtartása kihúzott állapotban (vessző nélkül)</p> <p>Kiegészítő sportágként aerob-állóképesség fejlesztéséhez úszás alkalmazása</p> <p>Erőfejlesztés:</p> <p>Általános gimnasztikába beépített statikus és</p>	<p>A megfelelő mozgástechnika alkalmazása a különféle futásoknál,</p> <p>Az alaptechnikák, mozgásstílus pontos rögzítése.</p> <p>Képesek legyenek legalább 7 x 7 mp-ig (2mp-es szünetekkel) megtartani az íjat kihúzott állapotban. Az ismétlésszámot fokozatosan emelve, képesek legyenek eljutni a 10-15 sorozatig.</p> <p>Húzódzkodás és függés tartásában a teljesítmény fokozatosan növekedjen.</p>	<p>Tartósan alacsony pulzusszám kialakítása növekvő igénybevétel hatása alatt is. A legjobb lövések két szívdobbanás közé esnek.</p> <p>A stabil és hosszú távon megtartandó álláshoz a lábizomerő folyamatos karbantartása is szükséges.</p> <p>A saját, egyénre szabott fonterő meghatározása folyamatos feladat, hiszen a magassági növekedés, valamint az erőfejlesztés is hatással van rá.</p>

<p>dinamikus szabad és kéziszer gyakorlatok.  Mászás – függeszkedés rúdra – kötélre.  Húzódkodás.  Függőgyakorlatok tornaszereken, természetes akadályokon, függésben továbbhaladás;  A mászás, függeszkedés fel-, le egy – két kötélen; vándormászó váltóversenyek; egyéni versenyek rúdon, kötélen</p> <p>Hajítások, lökések, vetések (3-5 kg-os tömöttlabdával), egy- és két kézzel, helyből, lendületvétellel.</p> <p>Küzdő gyakorlatok:  A toló és húzóerő fejlesztése toló és húzó, ellentartást kiváltó gyakorlatok, helyzetek által, játékosan, párban, csoportosan. / botbírkozás/</p> <p>Speciális erősítés:  Vállizület speciális erősítése gumikötél segítségével különböző kiinduló helyzetekben (szögállás, terpeszállás, ülőhelyzet talajon és szereken). Húzások, tolások különböző kartartásból kartartásba dinamikusan, illetve az egyes gyakorlatok véghelyzeteinek statikus megtartása 8-16 ütemig.</p> <p>Megfelelő erősségű íjjal történő erősítő technikák elsajátítása (SPT)</p> <p>Koordinációs képességek:</p>	<p>Ismerjenek egy erősítő gyakorlatsort, amelyet gumikötéllel otthon is el tudnak végezni.</p>	<p>A speciális izomerő növekedésével párhuzamosan az íj erejét is növeljük (ld. Felmérések, megfelelő fonterő kiválasztása)</p>
--	--	---



<p>Egyensúly gyakorlatok Vonalon és padon járások előre, hátra, oldalra, haladások támaszban, hason – és hanyattfekvésben; támlázás oldalirányban magas padon, KTK – n, gerendán, két magas padon előre és hátra</p> <p>Speciális koordináció: Gumiszalaggal a mozgástechnika kivitelezése jobb- és balkézrel egyaránt, különböző testhelyzetekben.</p> <p>Egyensúly megtartása egyensúlyozó eszközön, az időtartam fokozatos növelésével.</p> <p>Lazaság és hajlékonyság: Stretching általános gyakorlatanyaga, kiemelt tekintettel a vállizület és a fej oldalirányú mozgáshatárainak szélesítésére, valamint a nyaki izmokat nyújtó gyakorlatokra.</p> <p>Jógatechnikák gyakorlása</p> <p>Mentáltréning: Vezetett relaxáció gyakorlása Légzéstechnikák alkalmazása Mentális technikák elsajátítása: mozgástechnika vizualizálása (íjjal a kézben és anélkül), versenyhelyszín és saját felszerelés felidézése, érzésekkel, érzékekkel való összekapcsolása (pl. a természeti erők érzékelése, a markolat fogásának érzete)</p>	<p>A mozgástechnika alapjait és sorrendjét tudja gumiszalaggal is kivitelezni, tükör előtt otthon gyakorolni, megítélni, hogy helyes-e a technika.</p> <p>Képes legyen az egyes izomcsoportok differenciált működtetésére.</p> <p>Tartósan ki tudja zárni a külső környezetet, és zavartalanul tudjon összpontosítani a mozgástechnikára</p> <p>A lövések folyamatában képes legyen kontrollálni és befolyásolni az érzelmeit</p> <p>Az íjászat mozgástechnikájához alkalmazkodó</p>	<p>A hosszú ideig tartó statikus oldalsó középtartás célja, hogy a versenyző megtalálja azt a gazdaságos testhelyzetet, amely révén a legkisebb energia-befektetéssel tudja megtartani a pozíciót: váll és lapocka helyzete. A lövés során később hasonló pozícióban ugyanerre kell törekednie.</p>
---	--	---

Érzelmek kontrollálása mentális technikák segítségével Autogén tréning	speciális légzéstechnika alkalmazása	
---	--------------------------------------	--

### Felmérés:

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
Hungarofit módszer alkalmazása	Érje el a Hungarofit módszer jó minősítési szintjének megfelelő teljesítményt Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon. Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest	
Speciális felmérések: Az egyénre szabott fonterő meghatározásához szükséges felmérés.	Képesek legyenek az íj megfeszítésének 15x 7mp-ig történő tartására (2mp-es szünetekkel), illetve 21mp-ig remegés nélkül megtartani a megfeszített íjat	Az érési fázisban folyamatosan kell ellenőrizni, hogy megfelelő erősségű legyen a felszerelés. Ne legyen alul, illetve túlterhelve. A növekedéssel a felső végtagok testhez viszonyított arányával a húzáshossz is folyamatosan változik, ami szintén befolyásolja azt, hogy egy adott fonterejű íj milyen egyéni terhelésnek számít.
Korosztályos távok felmérő jelleggel való teljesítése.	Az egyes felmérések között mutakozzon fejlődés	
Magasság, húzáshossz és megfelelő fonterő folyamatos ellenőrzése		Felmérő lövések: havonta

### Íjászat

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
A lövéstechnika elemeinek gyakorlása, finomítása, azok megfelelő alkalmazása nagyobb terhelés mellett,	Mindenféle külső tényezőkhöz, zavaró hatásokhoz való alkalmazkodás, ill. azok kezelése, figyelmen kívül hagyása.	Korosztályos válogatottak képzése. Csapatok összeállítása

<p>versenyszituációkban.</p> <p>A korosztálynak megfelelő távok lövése (15-16 évesek: kadet korosztály): 30-70m</p> <p>Tartós lövő terhelések a kiválasztott szakágban, fegyvernemben. Lövőerő és állóképesség fejlesztése (piramis).</p> <p>Más szakágak kipróbálása versenykörülmények között (futásíjászat, 3D, terepíjászat). Terep- és fényviszonyokhoz való alkalmazkodás.</p> <p>Felszerelés hangolása.</p> <p>Mozgástechnika elemzése, a mozgástechnika folyamatának lépésekre bontása, az egyes fázisok tudatosítása, majd azok egyszerűsítése 3 fázisra: előkészítés, lövés végrehajtása, utánkövetés (follow through)</p> <p>A lövések folyamatában képes legyen kontrollálni és befolyásolni az érzelmeit</p> <p>Az íjászat mozgástechnikájához alkalmazkodó speciális légzéstechnika alkalmazása</p>	<p>Igényeljék a sikereket. Téthelyzet elviselése. Képesek legyenek a lövési gyakorlatokat önállóan végrehajtani.</p> <p>Képesek legyenek a korosztályos versenyeken szereplő távok és lövésmennyiség teljesítésére, a terhelés elbírására.</p> <p>Az időjárási és egyéb, zavaró körülmények elviselése, azokhoz való alkalmazkodás.</p> <p>Különböző terep- és fényviszonyok hatásaihoz való alkalmazkodás.</p> <p>Automatizált mozgásvégrehajtás, legyenek képesek időkénszer alatt (pl. 2 perc alatt minél több vesszőt kilőni) a tanult mozgáskoordinációt kivitelezni.</p> <p>Mozgástechnika elemzése segítséggel.</p> <p>Érezzék meg a professzionális felszerelésekben rejlő lehetőségeket:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető ismeretek a felszerelés hangolásáról.</li> <li>• Tudjon apróbb javításokat elvégezni a felszerelésén, 16 éves korra képes legyen javítani a meghibásodott felszerelését.</li> </ul>	<p>Edzőtábor szervezése.</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: tükör, videokamera, videofelvételek, stb. alkalmazása.</p>
---	---	--

<p>Versenyjellegű edzések, felmérések.</p> <p>Döntő szituációk gyakorlása (kieséses forduló)</p> <p>Csapatverseny gyakorlása versenykörülmények között</p>	<p>A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére.</p> <p>Edzőtáborban való részvétel.</p>	
--	---	--

## 11-12. évfolyam

### Gimnasztika

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Gimnasztika kéziszerek felhasználásával.</p> <p>Egyszerűbb nagymozgásokkal néhány bemelegítő eljárás alkalmazása önállóan; 2-4-8-16 ütemű szabadgyakorlatok és szabadgyakorlati alapformájú társas, kéziszer- / bot, kéziszúlyzó 1-2 kg , gumiszalag, gumikötél/ és egyszerű szergyakorlatok,</p>	<p>Képesek legyenek íjász-specifikus bemelegítés önálló végrehajtására, szabad- és kéziszer-gyakorlatokkal.</p> <p>Ismerjék az egyes gyakorlatok hatását különböző izomcsoportokra.</p> <p>Változatosan tudjanak alkalmazni</p>	<p>A bemelegítést csoportosan is végezzék, gyakorolják meghatározott mozgással. Ez segíti a csapatszellemet és a mentális ráhangolódást a versenyek előtt.</p>

<p>amelyek egyidejűleg két – három alapformát is tartalmazhatnak. Aktív, passzív, dinamikus, statikus ízületi mozgékonytáplálást fejlesztő gyakorlatok. <b>Kiemelten a vállizület mozgáshatárainak növelése</b> Nyaki izmokat nyújtó gyakorlatok- a fej oldalirányú mozgáshatárainak szélesítésére</p> <p>Általános testtartás javítási (gerinc-csípő mozgékonytáplálást növelő, talpboltozatot erősítő), valamint légző gyakorlatok, törzserősítés változatos módon, törzserősítések minden formája. Tartásjavító, a gerincoszlop izomegyensúlyának és a medence középállásának automatizálását biztosító gyakorlatok, valamint az egyéb ortopédiai elváltozásokat megelőző, ellensúlyozó gyakorlatok. A törzs erősítése szerekkel ülő és fekvő helyzetben.</p>	<p>gyakorlatokat adott izomcsoportokra vonatkozóan.</p>	
--	---	--

### Képességfejlesztés- felmérés

Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>Állóképesség:</p> <p>Rendszeres, aerob-jellegű futások a sebesség növelésével:</p> <p>Kötetlen tartós futás 30-50 percig az egyéni képességeknek megfelelő szinten; tartós futás iramnehezítésekkel; nehezítésekkel (terep, akadály), a táv növelésével.</p> <p>5-7000m futás egyéni tempóban</p>	<p>Képesek legyenek legalább 10 x 7 mp-ig (2mp-es szünetekkel) megtartani az íjat kihúzott állapotban. Az ismétlésszámot fokozatosan emelve, képesek legyenek eljutni a 15 sorozatig.</p>	<p>Tartósan alacsony pulzusszám kialakítása növekvő igénybevétel hatása alatt is. A legjobb lövések két szívdobbanás közé esnek.</p> <p>A stabil és hosszú távon megtartandó álláshoz a lábizomerő folyamatos karbantartása is szükséges.</p>





<p>Mentáltréning:  Relaxáció gyakorlása önállóan  Légzéstechnikák alkalmazása  Mentális technikák elsajátítása:  mozgástechnika vizualizálása (íjjal a kézben és anélkül), versenyhelyszín és saját felszerelés felidézése, érzésekkel, érzékekkel való összekapcsolása (pl. a természeti erők érzékelése, a markolat fogásának érzete)  Érzelmelek kontrollálása mentális technikák segítségével  Hibajavítás mentális technikával  Az optimális verseny előtti állapot megteremtése, ráhangolódás mentális technikák alkalmazásával versenyszituációban.  Autogén tréning</p>	<p>Tartósan ki tudja zárni a külső környezetet, és zavartalanul tudjon összpontosítani a mozgástechnikára</p> <p>A lövések folyamatában képes legyen kontrollálni és befolyásolni az érzelmeit</p> <p>Az íjászat mozgástechnikájához alkalmazkodó speciális légzéstechnika alkalmazása</p> <p>Képes legyen a megfelelő mentális technika kiválasztására és alkalmazására versenyszituációban</p>	<p>Sportpszichológus segítségével!</p>
---	--	--

### Felmérés:

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>Hungarofit módszer alkalmazása</p> <p><i>Speciális felmérések:</i>  Az egyénre szabott fonterő meghatározásához szükséges felmérés.</p>	<p>Érje el a Hungarofit módszer jó minősítési szintjének megfelelő teljesítményt  Őszi és tavaszi felmérés eredménye között fejlődés mutakozzon.  Kimutatható fejlődés az előző évben elért eredményhez képest</p> <p>Képesek legyenek az íj megfeszítésének 15x 7mp-ig történő tartására (2mp-es szünetekkel), illetve 21mp-ig remegés nélkül megtartani a</p>	<p>Az éresi fázisban folyamatosan kell ellenőrizni, hogy megfelelő erősségű legyen a felszerelés. Ne legyen alul, illetve túlterhelve.</p>



<p>Korosztályos távok felmérő jelleggel való teljesítése.</p> <p>Magasság, húzáshossz és megfelelő fonterő folyamatos ellenőrzése</p> <p>Sportpszichológiai felmérések</p>	<p>megfeszített íjat</p> <p>Az egyes felmérések között mutakozzon fejlődés</p>	<p>A növekedéssel a felső végtagok testhez viszonyított arányával a húzáshossz is folyamatosan változik, ami szintén befolyásolja azt, hogy egy adott fonterejű íj milyen egyéni terhelésnek számít.</p> <p>Felmérő lövések: havonta</p>
--	--	--

## Íjászat

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Megjegyzés
<p>A lövéstechnika elemeinek gyakorlása, finomítása, azok megfelelő alkalmazása versenyszituációkban, téthelyzetben.</p> <p>A korosztálynak megfelelő távok lövése (17-18 évesek: ifjúsági korosztály).</p> <p>Egy-két szakágban való versenyzés.</p> <p>Felszerelés hangolása.</p> <p>Mozgástechnika elemzése, korrigálása</p> <p>Az íjászat mozgástechnikájához alkalmazkodó speciális légzéstechnika alkalmazása</p> <p>Tartós lövési terhelések.</p> <p>Folyamatos, speciális képességfejlesztés.</p>	<p>Külső tényezőkhöz, zavaró hatásokhoz való alkalmazkodás, ill. azok kezelése, figyelmen kívül hagyása.</p> <p>Igényeljék a sikereket. Téthelyzet elviselése.</p> <p>Képesek legyenek edzésen 6-8 táv egyenletes teljesítésére.</p> <p>Automatizált mozgásvégrehajtás, legyenek képesek időkényszer alatt (pl. 2 perc alatt minél több vesszőt kilőni) a tanult mozgáskoordinációt kivitelezni.</p> <p>Reálisan tudja elemezni és kontrollálni saját mozgástechnikáját, valamint mások mozgástechnikájának külső kontrollálására is legyen képes.</p> <p>Ismerje és el tudja végezni saját felszerelésének</p>	<p>A belső kontroll, a magabiztos és önálló cselekvés kialakítása kiemelten fontos a felsorolt területeken.</p> <p>Egy fő szakágban való versenyzést a többi szakág versenyei a változatossággal, pl. a pályaíjászat monotonitásának megszakításával, „tét nélküli” versenyzés lehetőségével, új élményekkel segíthetik</p> <p>Csapatok összeállítása</p> <p>Oktatástechnológiai eszközök: tükör, videokamera, videofelvételek, stb. alkalmazása.</p>

<p>Versenyjellegű edzések, felmérések.</p> <p>Döntő szituációk gyakorlása (kieséses forduló).</p> <p>Csapatverseny gyakorlása versenykörülmények között.</p>	<p>hangolását. Finomállítás, -hangolás.</p> <p>Képes legyen javítani a meghibásodott felszerelését.</p> <p>A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére.</p> <p>Edzőtáborban való részvétel.</p>	
--	---	--