

# Judo

## 1-2. évfolyam (6-8 évesek)

Általános jellemzők:

- képes mozgásokat kombinálni
- kategorikus azonosítás
- mozgásban a teljesítmény javul
- mozgásvégrehajtás minősége, pontossága javul

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:

- mászás, kúszás, függeszkedés
- tolás, hordás
- egyensúlyozás
- járás, futás, szökkenés, ugrás

Fokozottan fejlesztendő kondicionális képességek:

- Gyorsasági erő
- Állóképességi erő
- Statikus erő

Fokozottan fejlesztendő koordinációs képességek:

- motorikus tanulási képesség
- térbeli tájékozódó képesség
- ritmusképesség
- mozdulatgyorsaság
- egész test koordináció
- reagálási képesség látási ingerre

**Általános célok:**

- a sportos életforma kialakítása
- a sportszerű viselkedés kialakítása
- őszinte viselkedés kialakítása
- akaraterő fejlesztése
- a tökéletességre törekvés kialakítása
- önbizalom alakítása
- a figyelem fejlesztése
- a fegyelem fejlesztése
- az önuralom fejlesztése
- a küzdőszellem alakítása
- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása
- a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása
- az alapvető mozgásformák (járás, futás, ugrás, dobás, mászás) és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

**Sportági célok:**

- a cselgáncs sportág megismertetése a gyerekekkel
- speciálisan a cselgáncshoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás) magas szintű kialakítása
- a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem
- az esések elsajátítása
- a földharc alapvető elemeinek elsajátítása
- az állásharc alapvető elemeinek kialakítása
- néhány – a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, a küzdelemre képessé tevő – dobás megtanítása
- állás és földharc összekapcsolása

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<p>- <u>az alapvető mozgásformák</u> (járás, futás, ugrás, dobás, mászás) és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése :<u>gyorserő</u>, ritmusképesség, mozdulatgyorsaság, reagálási képesség látási ingerre.</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- a tökéletességre törekvés alakítása</p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- a <u>győzelem és a kudarc elviselése</u> képességének kialakítása</p>	<p><u>járás</u> különböző sebességgel, járás a talp különböző részein</p> <p><u>rövidtávú futások</u>: 10-30 m szubmaximális iramú futás (versenyek)</p> <p>40-1000 m saját tempójú futás</p> <p>gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások (versenyek, játékok)</p> <p><u>szökdelések, ugrások</u> rövid ideig, kis távolságra egy és két lábon (játékok)</p> <p>Távolugrás helyből és nekifutásból</p> <p>Egyszerű ugróiskola</p> <p><u>Dobások</u> (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel ülésből és térdelésből</p> <p>Célzás, álló és mozgó tárgyakra (játékok)</p> <p><u>Mászások</u> különböző irányokba (versenyek, játékok)</p> <p><u>Átfordulások</u>: Gurulóátfordulások Tigrisbukfenc Fejenátfordulás</p> <p><u>Egyensúlyi elemek</u>: Tarkóállás Fejenállás Mérlegállás Kézenállás</p>	<p><u>Legyen képes</u> a társaihoz igazodni a járás közben.</p> <p><u>Legyen képes</u> a vágtafutás technikájának megfelelően 30 métert szubmaximális iramban lefutni.</p> <p><u>Legyen képes</u> 1000 m-t saját, állandó tempóban lefutni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az irányváltoztatásos, indulásos játékokat, versenyeket élvezettel játszani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a szökdeléssel játékokat, versenyeket élvezettel játszani, egy és két lábon saját, állandó tempóban folyamatosan szökdelni.</p> <p><u>Legyen képes</u> helyből és nekifutásból dinamikusan elugrani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az alapvető ugróiskolai feladatokat folyamatosan, saját tempóban, durva hiba nélkül végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> két kézzel ülésből és térdelésből a lökéseket sérülésmentesen gyakorolni.</p> <p><u>Legyen képes</u> álló kosárlabdát kézilabdával 6 m távolságról biztosan eltalálni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a mászásos játékokat élvezettel játszani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az egyensúlyi elem testhelyzetét felvenni és abban 3-4 mp-ig egyensúlyozni.</p>

<p>A vízbiztonság kialakítása, egy úszásnem elsajátítása</p>	<p><u>Vizhezszoktatás</u></p> <p><u>Hátúszás lábtempója</u> Gyors lábtempó</p> <p>Hátúszás kartempója</p> <p><u>Mélyvízhez szoktatás</u></p> <p><u>Hátúszás a mélyvízben</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a kisvízben játékokat, versenyeket élvezettel játszani, a víz alá merülve a levegőt kifújni, hason, háton siklani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a kisvízben egy hosszt (4-6 m) úszólappal nélkül hát és gyors (betett fejjel) lábtempóval végigúszni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a kisvízben egy hosszt hát kar és lábtempóval végigúszni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a mélyvízben a fal mellett úszólappal egy hosszt (25 m) egy megállással hát és gyors lábtempóval (betett fejjel) végigúszni</p> <p><u>Legyen képes</u> a mélyvízben a fal mellett egy hosszt, egy megállással hátúszásban végigúszni.</p>
<p>A <u>jégkorcsolyázás</u> alapvető elemeinek kialakítása</p>	<p><u>Jéghezszoktatás</u></p>	
<p>A <u>síelés</u> alapvető elemeinek kialakítása</p>	<p><u>Hóhoz és léchez szoktatás</u></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- speciálisan a cselgáncshoz kapcsolódó előkészítő mozgásformák magas szintű kialakítása</li> <li>- a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem</li> <li>- a küzdőszellem kialakítása</li> <li>- akaraterő fejlesztése</li> <li>- önbizalom alakítása</li> <li>- az önuralom fejlesztése</li> <li>- a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása</li> <li>- a sportszerű viselkedés kialakítása</li> <li>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése (gyorsasági erő, állóképességi erő)</li> </ul>	<p><u>Küzdőjátékok és versenyek</u> földön és állásban:</p> <p>Mászások: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen</p> <p>Kúszások: védő és támadó kúszás</p> <p>Függeszkedek</p> <p>Tolások, húzások: küzdő jelleggel judoruhában és anélkül</p> <p>Hordások: versenyszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason</p>	<p><u>Legyen képes a</u> küzdőjátékokban, versenyekben élvezettel, sérülésveszély nélkül részt venni.</p> <p><u>Legyen képes a</u> mászások végrehajtására folyamatosan, saját tempóban</p> <p><u>Legyen képes a</u> kúszások helyes technikai végrehajtására folyamatosan, saját tempóban.</p> <p><u>Legyen képes</u> küzdeni.</p> <p>A hordásoknál <u>legyen tisztában</u> a sérülés veszélyével, ismerje és alkalmazza a helyes technikai végrehajtást.</p>
---	---	--

<p>- az <u>esések</u> elsajátítása: - legyen képes minden helyzetből, minden irányba sérülésmentesen esni.</p> <p>- a sérülés elkerülésére alkalmas testhelyzetek elsajátítása, a hatékony <u>tompítás</u> kialakítása</p> <p>- a sérülés elkerülésére alkalmas <u>testhelyzet</u> felvételének elsajátítása különböző irányokba.</p> <p>- önbizalom alakítása</p> <p>- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének elsajátítása.</p> <p>- koordinációs képességek fejlesztése: térbeli tájékozódó képesség, egész test koordináció</p>	<p><u>Esés</u> előre, hátra, oldalra, csúsztatott esés jobbra, balra, judogurulás előre, hátra mindkét irányba.</p> <p><u>Tompítás fekvő helyzetben</u> egyedül és társ segítségével:, hanyattfekvésben és jobb és bal oldalfekvésben illetve mellső alkartámaszban.</p> <p><u>Esések</u> egyre magasabb súlyponti helyzetből: Térdelés, guggolás, hajlított állás, állás.</p> <p><u>Játékok, versenyek</u> az esések alkalmazásával.</p>	<p><u>Legyen képes</u> minden irányban a sérülésmentes esésre.</p> <p><u>Legyen tisztában</u> a sérülés elkerülésére alkalmas testhelyzetekkel és alkalmazza azokat, továbbá a tompítás céljával és alkalmazza azt.</p> <p><u>Legyen képes</u> minden súlyponti helyzetből minden irányba a sérülésmentes esésre.</p> <p><u>Legyen képes</u> az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.</p>
--	---	--

	<p><u>Leszorítások és kombinációik</u>  <u>Szabadulások leszorításból</u>  <u>Hason fekvő, térdelő ellenfél</u>  <u>felfordítása</u></p> <p><u>Kesa-csoport</u>: hon-kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, makura-kesa-gatame, kuzure-makura-kesa-gatame, kata-kesa-gatame, gyaku-kesa-gatame, kami-shiho-gatame, kuzure-kami-shiho-gatame, yoko-shiho-gatame, tate-shiho-gatame  Szabadulások</p> <p>Védekező hason fekvő ellenfél forgatása húzással, védekező hason fekvő ellenfél forgatása tolással, térdelőtámaszban védekező ellenfél ledöntése szemből, térdelőtámaszban védekező ellenfél ledöntése oldalról, térdelőtámaszban védekező ellenfél forgatása hátulról.</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u>  leszorításokkal,  szabadulásokkal és</p> <p>felfordításokkal,</p> <p><u>Földharc küzdelem</u></p>	
--	--	--

<p>- az <u>állásharc</u> alapvető elemeinek elsajátítása</p> <p>- a küzdelem egyes helyzeteinek megfelelő <u>felállások, mozgások</u> magas szintű elsajátítása</p> <p>- <u>egészséges testtartás</u> kialakítása</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>térbeli tájékozódó képesség, egész test koordináció</u></p> <p>- az egyensúlyvesztések illetve a dobások létrehozására alkalmas <u>fogás</u> elsajátítása</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>állóképességi erő, statikus erő,</u></p> <p>- a dobások gazdaságos végrehajtására alkalmas <u>egyensúlyvesztés</u> elsajátítása</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>állóképességi erő, statikus erő, térbeli tájékozódó képesség, egész test koordináció</u></p> <p>- a <u>tökéletességre törekvés</u> kialakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p>	<p><u>Felállások, mozgások, fogásmódok, egyensúlyvesztések.</u></p> <p><u>Shizen hontai, migi/hidari shizentai, jigo hontai, migi/hidari jigotai, Ayumi-ashi, tsugi-ashi (előre-hátra, oldalra, rézsútosan), tai-sabaki (5 féle)</u></p> <p><u>Kumi-kata (8 féle, az összes felállásból)</u></p> <p><u>Kuzushi 8 irányba, minden felállásból, mind a 8 féle fogásmódból</u></p> <p><u>Kuzushi 8 irányba, mind a 8 féle fogásmódból minden irányú tsugi-ashiból</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a küzdelem minden helyzetének megfelelő alapelemet alkalmazni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a felállásokat végrehajtani küzdelem közben.</p> <p><u>Legyen képes</u> a mozgásokat saját tempóban partnerrel együtt fogás nélkül végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> technikailag helyesen végrehajtani a megfogásokat minden felállásból, és saját súlyát bírja el velük.</p> <p><u>Legyen képes</u> a 8 irányba az egyensúlyvesztést végrehajtani mind a 8 féle fogásmódból, minden irányú tsugi-ashiból, úgy, hogy a partner (60-75 %-os ellenállás mellett) a fogás elengedése után elessen (ha nem léphet el).</p>
--	--	--

<p>- a dobástechnikák alapjainak elsajátítása, az állásharcban alkalmazható néhány, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, <u>test, illetve kar dobás elsajátítása</u> hatékony küzdelem érdekében</p> <p>- a <u>befordulásos dobások</u> alapjainak elsajátítása</p> <p>- <u>térbeli tájékozódó képesség, gyorsasági erő</u> átlag fölé fejlesztése</p> <p>- az ellenfél és a saját <u>egész test érzékelésének</u> alakítása néhány, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, a küzdelemre képestevő, dobás elsajátításán keresztül</p> <p>- <u>egész test koordináció, ritmusképesség, gyorsasági erő</u> átlag fölé fejlesztése</p> <p>- a <u>befordulás</u> sikeres alkalmazása a küzdelemben</p> <p>- az ellenfél és a saját <u>egész test érzékelése</u> a küzdelemben, e képesség alkalmazása</p> <p>- <u>Akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása</p> <p>- a sportszerű viselkedés kialakítása</p> <p>- a küzdőszellem alakítása</p> <p>- a váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének kialakítása</p> <p>- a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása</p> <p>- az önuralom fejlesztése</p> <p>- a figyelem fejlesztése</p> <p>- a fegyelem fejlesztése</p> <p>- önbizalom alakítása</p> <p>- akaraterő fejlesztése</p> <p>- őszinte viselkedés kialakítása</p>	<p>2 test dobás, 3 kar dobás</p> <p><u>Ogoshi</u>, ukigoshi, uchikomi</p> <p><u>Lábramenések</u>: morotegari, kibisugaeshi, sumiotoshi</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> ukigoshival és ogoshival</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> a morotegari, kibisugaeshi, sumiotoshi technikákkal</p> <p><u>Randori</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani.</p> <p><u>Legyen tisztában</u> a befordulásos dobások elveivel és <u>tudja alkalmazni</u> azokat mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni</p> <p><u>Legyen képes</u> a lábramenéseket megfelelő ritmusban végrehajtani mozgásból.</p> <p><u>Legyen képes</u> a befordulásos dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a lábramenéseket 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a helyzetnek megfelelő technikát alkalmazni és abból koka-yuko értéket elérni.</p>
---	---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>- a <u>folyamatos küzdelem</u> elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával</li> <li>- <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének alakítása</li> <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> </ul>	<p><u>Állás-föld átmenetek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobás-leszorítás</li> <li>Dobás felfordítás</li> <li>Esés szabadulás</li> <li>Esés-felfordítás</li> <li><u>Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával</u></li> </ul>	<p><u>Legyen képes a 4 átmenet</u> fajtából 5-5-öt végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes a 4 átmenet</u> fajtából 3-3-at 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p>
---	--	--

### 3-4. osztály (8-10 évesek)

Általános jellemzők:

- gyorsan tanul
- állandóan kész a mozgásra
- összehasonlító értékelés
- mozgás gazdaságossága javul (kevesebb mellékmozgás)
- mozgásformák stabilitása kisfokú

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:

- dobás
- futás
- ugrás

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok

- térbeli és időbeli differenciálás
- egyensúlyérzék
- ritmusképesség
- motorikus tanulási képesség
- reagálási képesség látási ingerre

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok

- gyorsasági erő
- állóképesség

**Általános célok:**

- akaraterő fejlesztése
- a tökéletességre törekvés kialakítása
- önbizalom alakítása
- a figyelem fejlesztése
- az önuralom fejlesztése
- az egészséges küzdőszellem kialakítása
- az egészséges versenyszellem kialakítása
- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása
- a győzelem és a kudarc elviselése képességének kialakítása
- az alapvető mozgásformák (futás, ugrás, dobás) tökéletesítése
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (állóképesség) és koordinációs képességek (egyensúly-, ritmusérzék, térbeli és időbeli differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

**Sportági célok:**

- speciális (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás) állóképesség átlag fölé emelése
- az esések tökéletesítése

- a földharc technikai repertoárjának bővítése
- minél több, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnika elsajátítása
- alapvető megelőzések és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- állás és földharc összekapcsolása
- felkészülés a versenyzésre

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
<ul style="list-style-type: none"> <li>- alapvető elsősegély elsajátítása</li> </ul>		

<p>- az alapvető mozgásformák (futás, ugrás, dobás, mászás) és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése :gyorserő, állóképesség, ritmusképesség, mozdulatgyorsaság, reagálási képesség látási ingerre.</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- a tökéletességre törekvés alakítása</p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- a <u>győzelem és a kudarc</u> elviselése képességének kialakítása</p> <p><u>Kiegészítő sportok:</u> A <u>torna</u> alapvető elemeinek kialakítása</p>	<p><u>Rajtjelre indulások:</u> Állórajt Térdelőrajt</p> <p><u>Rövidtávú vágta:</u> 10-40 m <u>Gyors futások</u> <u>irányváltóztatással:</u> 10-80m</p> <p><u>60-3000m</u> a lányoknak <u>60-5000m</u> a fiúknak.</p> <p>gyors indulási, irányváltóztatási gyakorlatok, jelre indulások (versenyek, játékok)</p> <p><u>szökdelések, ugrások rövid ideig, kis távolságra egy és két lábon (játékok)</u></p> <p>Távol- és magasugrás helyből és nekifutásból</p> <p>Egyszerű ugróiskola</p> <p><u>Dobások</u> (lökés, vetés, hajítás) két kézzel állásból tömöttlabdával.</p> <p><u>Kézilabda hajítás</u> 3 lépéses dobóritmussal</p> <p><u>Átfordulások:</u> Cigánykerék Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba hídbanforgás <u>Egyensúlyi elemek:</u> Járás kézenállásban</p>	<p><u>Legyen képes</u> álló és térdelőrajttal saját jelre dinamikus elindulni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a vágtafutás technikájának megfelelően 40 métert szubmaximális iramban lefutni.</p> <p><u>Legyen képes</u> (lányok) 2000, (fiúk) 3000 m-t saját, állandó tempóban lefutni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az irányváltóztatásos, indulásos játékokat, versenyeket élvezettel játszani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a szökdeléses játékokat, versenyeket élvezettel játszani, egy és két lábon saját, állandó tempóban folyamatosan szökdelni.</p> <p><u>Legyen képes</u> helyből és nekifutásból dinamikus elugrani illetve felugrani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az alapvető ugróiskolai feladatokat folyamatosan, saját tempóban, durva hiba nélkül végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> két kézzel állásból a dobásokat sérülésmentesen gyakorolni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a kézilabda hajítást helyből, dobóterpeszből technikailag helyesen végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az egyensúlyi elem testhelyzetét felvenni és abban 3-4 mp-ig egyensúlyozni.</p>
--	--	--

<p>A <u>gyorsúszás</u> alaptechnikájának elsajátítása</p>	<p><u>Gyors lábtempó</u></p> <p><u>Gyorsúszás kartempója</u></p> <p><u>Gyorsúszás a mélyvízben</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a mélyvízben a fal mellett egy hosszú (25 m) úszólappal nélkül hát és gyors (betett fejjel) lábtempóval végigúszni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a kisvízben egy hosszú gyors kar és lábtempóval levegővétellel végigúszni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a mélyvízben a fal mellett egy hosszú, egy megállással gyorsúszásban levegővétellel végigúszni.</p>
<p>A <u>jégkorcsolyázás</u> alapvető elemeinek kialakítása</p>	<p><u>Jéghezsoktatás</u></p>	
<p>A <u>síelés</u> alapvető elemeinek kialakítása</p> <p>- <u>más küzdősportok</u> elméleti, filozófiai alapjainak elsajátítása</p> <p>- a legújabb kori magyar és nemzetközi <u>judo történet</u> elsajátítása</p> <p>- a <u>cselgáncs mozgásrendszerének</u> elméleti elsajátítása</p> <p>- a legalapvetőbb <u>elsősegély</u> elsajátítása</p>	<p><u>Hóhoz és léchez szoktatás</u></p> <p><u>Jujitsu, aikido, karate, teakwando, birkózás</u></p> <p>A legújabb kori magyar és nemzetközi <u>judo történet</u> (egyesületek, szövetségek története, EB, VB, Olimpiai helyezések)</p> <p>A <u>cselgáncs technikák csoportosítása</u></p> <p><u>Eszmélet</u> ellenőrzése, a sérült megvizsgálása, nyílt és fedett sérülések és következményeik, alapvető ellátásuk.</p>	<p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni két küzdősport filozófiájáról, elméleti alapjairól.</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a magyar és a nemzetközi judo történetéről.</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszeréről. Tudja besorolni az egyes technikákat a megfelelő csoportba.</p> <p><u>Legyen képes</u> ellenőrizni az eszméletet és megvizsgálni a sérültet, legyen tisztában a fedett és nyílt sérülések következményeivel.</p>

<p>- speciálisan a cselgáncshoz kapcsolódó <u>előkészítő mozgásformák</u> átlag fölé emelése</p> <p>- a <u>küzdőszellem</u> kialakítása</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- a tanulók számára váljon természetessé a <u>test-test elleni küzdelem</u></p> <p>- az <u>önuralom</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>győzelem és a kudarc elviselése</u> képességének kialakítása</p> <p>- a <u>sportszerű viselkedés</u> kialakítása</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>gyorsasági erő, állóképesség</u></p> <p>- <u>önálló speciális bemelegítés</u> elsajátítása</p> <p>- a <u>zuhanások elsajátítása</u></p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reagálás</u> képességének elsajátítása.</p> <p>- koordinációs képességek fejlesztése: <u>térbeli és időbeli differenciálás, egyensúlyérzék</u></p>	<p><u>Küzdőjátékok és versenyek</u> földön és állásban</p> <p><u>Mászások</u>: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen</p> <p><u>Kúszások</u>: védő és támadó kúszás</p> <p><u>Függeszkedek</u></p> <p><u>Tolások, húzások</u>: küzdő jelleggel judoruhában és anélkül</p> <p><u>Hordások</u>: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások</p> <p><u>Taiso Nippon</u></p> <p><u>Zuhanás hátra guggolásból</u>, zuhanás hátra társon át, zuhanás oldalra fekvőtámaszból, zuhanás oldalra kartámasszal a társ lábán, zuhanás oldalra társon át</p> <p><u>Játékok, versenyek</u> az esések alkalmazásával.</p>	<p><u>Legyen képes</u> a speciális mozgásformákat edzésszerűen végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a mászások végrehajtására folyamatosan, az edző által adott tempóban.</p> <p><u>Legyen képes</u> a kúszások helyes technikai végrehajtására folyamatosan, az edző által adott tempóban.</p> <p><u>Legyen képes</u> küzdeni.</p> <p><u>Legyen képes</u> a hordásokat az edző által adott tempóban végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> 12-15 gyakorlatból álló japán gimnasztikát önállóan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> társon át a sérülésmentes esésre.</p> <p><u>Legyen képes</u> az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.</p>
--	--	---

<p>- a földharc technikai repertoárjának bővítése</p>	<p><u>Leszorítás, szabadulás és felfordítás változatok, egyéni megoldások</u></p>	<p><u>Sajátítson el</u> kétféle egyéni leszorítás, szabadulás és felfordítás változatot és azokat 60-75%-os ellenállás mellett <u>legyen képes</u> végrehajtani.</p>
<p>- a láb közötti helyzetek eredményes megoldása</p>	<p><u>Szabadulások láb közül (pl.: átlós rátérdelemmel)</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> láb közül háromféleképpen kiszabadulni.</p>
<p>- alsó helyzetek eredményes megoldása</p>	<p>Támadás alulról: Forgatás térd eltolással Forgatás két lábbal</p>	<p><u>Legyen képes</u> alsó helyzetből kétféleképpen támadni.</p>
<p>- a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben - <u>akaraterő</u> fejlesztése - <u>önbizalom</u> alakítása - a tökéletességre törekvés alakítása</p>	<p><u>Küzdelmi feladatok</u> leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal</p>	<p><u>Legyen képes</u> a tanult földharc technikákat 60-75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani.</p>
<p>- a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása - a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem - a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>gyorsító, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség</u></p>	<p><u>Földharc küzdelem</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> az egyéni leszorítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> az egyéni szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> az egyéni felfordítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> a láb közül szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> alsó helyzetből támadni egyféleképpen a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> 3 percig folyamatosan földharcozni.</p>
<p>- a koordinációs fejlődés menetnek megfelelő, <u>láb, illetve test dobások</u> elsajátítása a <u>hatékony küzdelem</u> (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében</p>	<p>2 test dobás, 6 lábdobás, 1 kardobás</p>	<p><u>Legyen képes</u> a dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani.</p>

<p>- <u>térbeli és időbeli differenciálás, egyensúlyérzék, gyorsasági erő</u> átlag fölé fejlesztése</p> <p>- <u>egyensúlyérzék, ritmusképesség, gyorsasági erő</u> átlag fölé fejlesztése</p> <p>- az ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás, az ellenfél szándékának elővételezése</u></p> <p>- az <u>ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása</u></p> <p>- egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra <u>váltás képessége.</u></p> <p>- <u>akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása</p> <p>-<u>akcióra alkalmas helyzet</u> kikényszerítésének képessége</p> <p>- <u>szőnyegszéli helyzetek</u> megoldása</p> <p>- a <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének kialakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>győzelem és a kudarc elviselése</u> képességének kialakítása</p> <p>- az <u>önuralom</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>folyamatos küzdelem</u> elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával</p> <p>- <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének alakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p>	<p><u>koshiguruma, haraigoshi, seoinage</u></p> <p><u>Osotogari, kosotogari, ouchigari, kouchigari, deashibarai, hizaguruma</u></p> <p><u>Megelőzések:</u> ogoshi-kosotogari, tsuamegaeshi, ouchigaeshi, kouchigaeshi</p> <p><u>Másodszándékú dobások:</u> Osotogari-ogoshi, ogoshi-ouchigari, koshiguruma-ouchigari, ogoshi-kouchigari, kouchigari-seoinage, seoinage-kouchigari</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> koshigurumával, haraigoshival</p> <p><u>Küzdelmi feladatok a</u> Osotogari, kosotogari, ouchigari, kouchigari, deashibarai, hizaguruma technikákkal</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> megelőzésekkel és másodszándékú dobásokkal.</p> <p><u>Randori</u></p> <p><u>Állás-föld átmenetek:</u> Dobás-leszorítás Dobás felfordítás Esés szabadulás Esés-felfordítás</p> <p><u>Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával</u></p>	<p><u>Legyen képes a 2 új testdobást és a kar dobást végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.</u></p> <p><u>Legyen képes a lábdobásokat megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes 2 megelőzéses technikát megfelelő ütemben végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes 3 másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a befordulásos dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a lábdobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a megelőzéseket és a másodszándékú dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a helyzetnek megfelelő technikát alkalmazni és abból koka-yuko értéket elérni.</u></p> <p><u>Legyen képes a 4 átmenet fajtából 8-8-at végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a 4 átmenet fajtából 6-6-ot 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</u></p>
--	---	---

## 5-6. osztály (10-12 évesek)

Általános jellemzők:

- készenlét a mozgástanulásra
- magas színvonalú teljesítménykésztetés
- gazdaságos, folyamatos mozgás
- tanulási kedv
- biztosan uralja a mozgásokat

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:

- távolba dobás (fontos az edző)
- vágtafutás (maximális iramú futás görcsös, merev)
- nekifutással végzett ugrások

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok

- térbeli tájékozódás
- egyensúlyérzék
- motorikus tanulási képesség

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok

- állóképesség
- erő
- izületi mozgékonyág

**Általános célok:**

- akaraterő fejlesztése
- érzelmi kontroll kialakítása
- tervszerű gondolkodás fejlesztése
- problémamegoldó képesség fejlesztése
- sikerélmény biztosítása
- szociális ügyesség fejlesztése
- a figyelem fejlesztése
- az egészséges küzdőszellem kialakítása
- az egészséges versenyszellem kialakítása
- váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás képességének alakítása
- az alapvető mozgásformák (futás, ugrás, dobás) tökéletesítése
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (állóképesség, erő, izületi mozgékonyág) és koordinációs képességek (egyensúlyérzék, térbeli tájékozódás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

**Sportági célok:**

- speciális (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás) állóképesség átlag fölé emelése
- a speciális kondicionális (állóképesség, erő, izületi mozgékonyág) képességek átlag fölé emelése
- az esések tökéletesítése
- minél több, a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnika elsajátítása
- alapvető megelőzések, kontradobások és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- állás és földharc összekapcsolása

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
- versenyzéshez szoktatás		



<p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése :  <u>állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség</u>  - a <u>figyelem</u> fejlesztése  - <u>önbizalom</u> alakítása  - a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p><u>Kiegészítő sportok:</u>  A <u>torna</u> alapvető elemeinek kialakítása</p> <p><u>Regenerálódás</u></p>	<p><u>Rövidtávú vágta: 10-40 m</u>  <u>Gyors futások irányváltatással: 10-80m</u>    <u>60-6000m</u> a lányoknak  <u>60-8000m</u> a fiúknak.    <u>gyors indulási, irányváltatási gyakorlatok, jelre indulások</u> (versenyek, játékok)    <u>szökdelések, ugrások</u> rövid ideig, nagy távolságra egy és két lábon (játékok)    <u>Távol- és magasugrás</u> nekifutásból    Egyszerű <u>ugróiskola</u>    <u>Dobások</u> (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.    <u>Átfordulások:</u>  Kézenátfordulás  Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba</p> <p><u>Úszás, vízi játékok</u></p>	<p><u>Legyen képes a vágtafutás</u> technikájának megfelelően 40 métert szubmaximális iramban lefutni.    <u>Legyen képes</u> (lányok) 4000, (fiúk) 5000 m-t saját, állandó tempóban lefutni.    <u>Legyen képes az</u> irányváltatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani.    <u>Legyen képes a szökdeléses</u> edzésfeladatokat folyamatosan egy és két lábon végrehajtani.    <u>Legyen képes nekifutásból</u> dinamikus elugrani, illetve felugrani.    <u>Legyen képes az alapvető</u> ugróiskolai feladatokat folyamatosan edzésszerűen végrehajtani.    <u>Legyen képes egy és két kézzel</u> állásból a dobásokat sérülésmentesen gyakorolni.    <u>Legyen képes az átfordulásokat</u> biztonságosan végrehajtani.    .  <u>Legyen képes a vízi játékokat</u> élvezettel játszani.</p>
---	--	---

<p>- a cselgáncs övvizsga rendszerének elsajátítása</p> <p>- <u>önálló bemelegítés</u> elsajátítása</p> <p>- a cselgáncs mozgások <u>biomechanikai alapjainak</u> elsajátítása</p>	<p><u>A kyu és dan vizsgák anyaga</u></p> <p><u>Általános és speciális bemelegítés.</u></p> <p><u>Biomechanika:</u> egyensúlyvesztések, emelők, ható erők</p>	<p><u>Legyen képes</u> felsorolni az egyes vizsgákhoz tartozó anyagokat.</p> <p><u>Legyen képes</u> edzés és verseny előtt önállóan bemelegíteni.</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól</p>
<p>- a speciális kondicionális képességek : <u>állóképesség, erő</u> átlag fölé emelése.</p> <p>- <u>erőállóképesség</u> átlag fölé emelése</p> <p><u>Speciális állóképesség, erőállóképesség</u> átlag fölé emelése</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</p> <p>- az <u>érzelmi kontroll</u> fejlesztése</p> <p>- <u>szociális ügyesség</u> fejlesztése</p>	<p><u>Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal)</u></p> <p><u>Mászások:</u> négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen</p> <p><u>Kúszások:</u> védő és támadó kúszás edzésszerűen is.</p> <p><u>Tolások, húzások:</u> verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül</p> <p><u>Hordások: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és medicinlabda hordások háton és hason, társhordások</u></p> <p><u>Uchikomi</u> <u>Ledobások</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a hordásokat, kúszásokat, mászásokat edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az uchikomikat és a ledobásokat a technika romlása nélkül edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>esések tökéletesítése</u></li> <li>- <u>bátorság fejlesztése</u></li>   <li>- <u>problémamegoldó</u> <u>képesség</u> fejlesztése</li> <li>- <u>váratlan helyzetekre</u> <u>gyors,</u> <u>célszerű reagálás</u> <u>képességének</u> elsajátítása.</li> </ul>	<p><u>Zuhanások, esések gurulások magasan a társ felett.</u></p> <p><u>Játékok, versenyek</u> az esések alkalmazásával.</p>	<p><u>Legyen képes a zuhanásokat biztonságosan végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.</p>
---	---	---

<p>- a földharc technikai repertoárjának bővítése, a karfeszítés alapjainak elsajátítása</p>	<p>Övvizsgaanyagban szereplő leszorítások és az alapvető karfeszítések</p>	<p><u>Sajátítson el</u> kétféle karfeszítést és azokat 60-75%-os ellenállás mellett <u>legyen képes</u> végrehajtani.</p>
<p>- az övvizsgához szükséges leszorítás elsajátítása</p>	<p>- <u>ushiro-kesa-gatame</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a leszorítást formagyakorlat szerűen végrehajtani</p>
<p>- a karfeszítések alapjainak elsajátítása</p>	<p><u>A karfeszítéshez kapcsolódó versenyszabályok</u> <u>Ude garami I-II, juji gatame, ude gatame</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a 4 féle karfeszítést formagyakorlat szerűen végrehajtani.</p>
<p>- szabadulások kata-szerű elsajátítása</p>	<p>Egy láb <u>kiszabadítása</u>-kuzure kesagatame Egy láb kiszabadítása-yokoshihogatame</p>	<p><u>Legyen képes</u> a szabadulásokat formagyakorlatszerűen végrehajtani</p>
<p>- a földharctechnikák <u>alkalmazása a küzdelemben</u> - <u>akaraterő</u> fejlesztése - <u>önbizalom</u> alakítása - a <u>tökéletességre törekvés</u> alakítása - <u>sikerélmény</u> biztosítása - a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p>	<p><u>Küzdelmi feladatok</u> leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel</p>	<p><u>Legyen képes</u> a tanult földharc technikákat 60-75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani.</p>
<p>- a <u>győzelem és a kudarc elviselése</u> képességének alakítása - a tanulók számára váljon természetessé a <u>test-test elleni küzdelem</u> - a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>gyorsító, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség</u> - <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p>	<p><u>Földharc küzdelem</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> az egyéni leszorítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> az egyéni szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> az egyéni felfordítások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> a láb közül szabadulások közül egyet alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> alsó helyzetből támadni egyféleképpen a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> kétféle karfeszítést alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes</u> 4 percig folyamatosan földharcozni.</p>

<p>- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, <u>láb, kar, test illetve vetődéses dobások</u> elsajátítása a <u>hatékony küzdelem</u> (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében</p>	<p>1 test dobás, 4 lábdobás, 4 kardobás, 1 vetődéses dobás</p>	<p><u>Legyen képes</u> a dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani.</p>
<p>- <u>térbeli tájékozódás, egyensúlyérzék,</u> átlag fölé fejlesztése</p>	<p><u>Hanegoshi</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> az új testdobást végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.</p>
<p>- <u>egyensúlyérzék fejlesztése</u></p>	<p><u>Sasaetsurikomiashi, okuriashibarai, haraitsurikomiashi, uchimata</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a lábdobásokat megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.</p>
<p>- <u>térbeli tájékozódás</u> fejlesztése</p>	<p><u>Seoinage, taiotoshi, morote-seoinage</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a kardobásokat végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.</p>
<p>- <u>térbeli tájékozódás, egyensúlyérzék</u> fejlesztése</p>	<p><u>Tomoenage</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a tomoenagét végrehajtani 2 féle mozgásból. Legyen képes mozgásból uchikomizni.</p>
<p>- , az ellenfél szándékának <u>elővételezése</u></p>	<p><u>Megelőzések:</u> deashibarai-deashibarai</p>	<p><u>Legyen képes</u> a megelőzéses technikát megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- az ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása - egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra <u>váltás képessége.</u></p>	<p><u>Másodszándékú dobások:</u> Ouchigari-taiotoshi, jobb hizaguruma-bal deashibarai, osotogari-haraigoshi, jobb hizaguruma-jobb hizaguruma</p>	<p><u>Legyen képes</u> 2 új másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- az ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u></p>	<p><u>Kontradobások:</u> utsurigoshi, ushirogoshi, uchimatasukashi, uchimatagaeshi, hanegoshigaeshi, hizaguruma-ouchigari, osotogari-osotogari</p>	<p><u>Legyen képes</u> 4 kontra dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- <u>akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása - <u>küzdelem az eredmény függvényében</u> képességének elsajátítása - a váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reagálás</u> képességének kialakítása</p>	<p><u>Küzdelmi feladatok</u> az új dobásokkal <u>Küzdelmi feladatok</u> megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal.</p>	<p><u>Legyen képes</u> az új dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> a megelőzéseket, másodszándékú és kontra dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p>
	<p>253</p>	<p><u>Legyen képes</u> a megelőzéseket és a másodszándékú dobásokat</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> <li>- <u>érzelmi kontroll</u> kialakítása</li> <li>- <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</li> <li>- a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</li> <li>- <u>egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</li> <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> <li>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- a <u>folyamatos küzdelem</u> elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával</li> <li>- <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének alakítása</li> <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> <li>- a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</li> <li>- <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>versenyzéshez szoktatás</u></li> </ul>	<p><u>Az utolsó fél perc taktikája</u>  <u>Az eredmény tartása</u>  <u>A küzdelmi stílus</u>  <u>rákényszerítése az ellenfélre</u></p> <p><u>Randori</u></p> <p><u>Állás-föld átmenetek:</u>  Dobás-leszorítás: kouchigari-kesagatame  Dobás felfordítás  Dobás-karfeszítés: taiotoshi  Esés szabadulás  Esés-felfordítás  <u>Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával</u></p> <p><u>Részvétel a versenyeken</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a küzdelmi feladatokban végrehajtani a taktikai feladatot.</p> <p><u>Legyen képes</u> 4 percig folyamatosan küzdeni.  <u>Legyen képes</u> az új dobások közül 4-et alkalmazni.  <u>Legyen képes</u> a megelőzések, másodszándékú és kontra dobások közül 2-2-öt alkalmazni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani</p> <p><u>Induljon el</u> a lehető legtöbb versenyen, és legyen képes alkalmazni a tanult technikák 50%-át.</p>
---	--	--

## 7-8. (12-14 évesek)

Általános jellemzők:

- testméretek, testarányok megváltoznak
- kondicionális képességek belső összefüggésrendszere megváltozik
- fiúk fejlődése felgyorsul
- lányok fejlődése lassul
- teljesítménykészítés alacsony
- visszafogottság, fizikai teljesítménytől tartózkodás
- teljesítmény növekvő individualitása

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok

- mozgástanulási képesség
- téri differenciálás
- ritmusképesség

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok

- erő
- állóképesség
- gyorsuló
- izületi mozgékonyág

**Általános célok:**

- akaraterő fejlesztése
- a cselgáncs iránti lelkesedés, elkötelezettség kialakítása
- párbeszéd kialakítása a gyerekekkel
- a közösség kialakítása
- az egyén helyének biztosítása a közösségben
- sikerélmény biztosítása
- a figyelem fejlesztése
- a problémamegoldó képesség fejlesztése
- az agilitás fejlesztése
- az alapvető mozgásformák (futás, dobás) gyakoroltatása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (erő, állóképesség, gyorsuló, izületi mozgékonyág) és koordinációs képességek (ritmusérzék, téri differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

**Sportági célok:**

- speciális kondicionális (állóképesség, erő, izületi mozgékonyág) képességek átlag fölé emelése (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás, medicinlabda)
- az esések, tökéletesítése
- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnikák elsajátítása
- megelőzések, kontradobások és másodszándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- egyéni megoldások elsajátítása
- állás és földharc összekapcsolása
- versenyzés
- a koordináció, az önfegyelm fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
-------	----------	-----------------------

formagyakorlatok elsajátítása által

<p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése : <u>állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség</u></p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése - <u>önbizalom</u> alakítása - a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p>- <u>max. Erőfejlesztés</u></p> <p><u>Kiegészítő sportok:</u> A <u>torna</u> alapvető elemeinek kialakítása</p> <p><u>Regenerálódás</u></p>	<p><u>Rövidtávú vágta:</u> 10-60 m</p> <p><u>Gyors futások</u> <u>irányváltatással:</u> 10-80m</p> <p>60-80000m a lányoknak 60-10000m a fiúknak.</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltatási gyakorlatok,</u> jelre indulások (edzésszerűen + versenyek, játékok)</p> <p><u>Dobások</u> (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.</p> <p>Alapvető <u>súlyzózás.</u></p> <p><u>Átfordulások:</u> Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba</p>	<p><u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> (lányok) 6000, (fiúk) 7000 m-t az edző által meghatározott tempóban edzésszerűen lefutni. <u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes az</u> irányváltatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani. <u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> egy és két kézzel állásból a dobásokat edzésszerűen gyakorolni. <u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> a súlyzós erősítéseket biztonságosan végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a vízi játékokat élvezettel játszani.</p>
<p>- a cselgáncs mozgások <u>biomechanikai alapjainak</u> elsajátítása</p> <p>- az <u>erősítés és az ízületi mozgékonyság</u> fejlesztés alapjainak elsajátítása</p> <p>- az <u>összetett küzdelem</u> elméleti alapjainak elsajátítása</p>	<p><u>Biomechanika:</u> egyensúlyvesztések, emelők, ható erők</p> <p>Általános és sportági erő és ízületi mozgékonyság fejlesztés.</p> <p>A kombinációk, megelőzések, <u>közbetámadások</u> felosztása, alkalmazásuk.</p>	<p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni az erő és ízületi mozgékonyság fejlesztéséről a cselgáncsban</p> <p><u>Legyen képes</u> a kombinációkról, megelőzésekről, közbetámadásokról összefüggően beszélni.</p>



<p>- a speciális kondicionális képességek : <u>állóképesség, erő, ízületi mozgékonyág</u> átlag fölé emelése.</p> <p>- <u>állóképesség</u> átlag fölé emelése - gyorsaság fejlesztése</p>	<p><u>Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal)</u> <u>Mászások</u>: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen</p> <p><u>Kúszások</u>: védő és támadó kúszás edzésszerűen is.</p> <p><u>Tolások, húzások</u>: verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül</p> <p><u>Hordások</u>: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és <u>medicinlabda hordások háton és hason, társhordások</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a hordásokat, kúszásokat, mászásokat edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani. <u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p><u>Legyen képes</u> a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.</p>
<p><u>Speciális állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság</u> átlag fölé emelése</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése - az <u>érzelmi kontroll</u> fejlesztése - <u>szociális ügyesség</u> fejlesztése</p> <p><u>esések tökéletesítése</u> - <u>bátorság</u> fejlesztése</p> <p>- <u>problémamegoldó</u> képesség fejlesztése - váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reakálás</u> képességének elsajátítása.</p>	<p><u>Uchikomi</u> <u>Ledobások</u></p> <p><u>Esések zuhanások társon át,</u></p> <p><u>Játékok, versenyek</u> az esések alkalmazásával.</p>	<p><u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p><u>Legyen képes</u> a zuhanásokat magasabbra illetve távolabbra <u>végrehajtani biztonságosan.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.</p>

<p>- a <u>földharc technikák: készülés az övvizsgára,</u></p> <p>- a <u>fojtásfogások</u> repertoárjának bővítése</p> <p>- az <u>övvizsgához szükséges karfeszítések</u> elsajátítása</p> <p>- <u>szabadulások</u> kata-szerű elsajátítása</p> <p>- <u>alsó helyzetből</u> támadás megoldása</p> <p>- a földharctechnikák <u>alkalmazása a küzdelemben</u></p> <p>- <u>egyéni megoldások</u> elsajátítása</p> <p>- <u>az agilitás fejlesztése</u></p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- a <u>tökéletességre törekvés</u> alakítása</p> <p>- <u>sikerélmény</u> biztosítása</p> <p>- a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>győzelem és a kudarc elviselése</u> képességének alakítása</p> <p>- a tanulók számára váljon természetessé a <u>test-test elleni küzdelem</u></p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, <u>gyorsaság</u>, térbeli és időbeli differenciálás, <u>ritmusképesség</u></p> <p>- <u>tervszerű</u> <u>gondolkodás</u> fejlesztése</p>	<p><u>Övvizsgaanyagban szereplő karfeszítések + katame-no-kata</u></p> <p><u>Nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime.</u></p> <p><u>Juji-gatame II., III., hiza-gatame, waki-gatame, ushiro-waki-gatame</u></p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel fojtásokkal</p> <p><u>Földharc küzdelem</u></p>	<p><u>Legyen képes a földharc technikákat övvizsga és formagyakorlatszerűen végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a fojtásokat formagyakorlatszerűen alkalmazni.</u></p> <p><u>Legyen képes a karfeszítéseket formagyakorlat szerűen végrehajtani</u></p> <p><u>Legyen képes a tanult földharc technikákat 60-75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes az egyéni technikákat 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</u></p> <p><u>Legyen képes a leszorítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes a szabadulások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes a felfordítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes a láb közül szabadulások közül 3-at alkalmazni a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes alsó helyzetből támadni kétféleképpen a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes 3 féle karfeszítést sikerrel alkalmazni a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes 3 féle fojtást sikerrel alkalmazni a küzdelemben.</u></p> <p><u>Legyen képes 4 percig folyamatosan földharcozni.</u></p>
---	---	---

<p>- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, <u>láb, kar, test illetve vetődéses dobások</u> elsajátítása a <u>hatékony küzdelem</u> (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében,</p>	<p><u>1 lábdobás, 1 testdobás, 2 vetődéses dobás, 1 kardobás</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani. <u>Legyen képes</u> a technikákat övvizsgaszerűen végrehajtani.</p>
<p>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék,</u> átlag fölé fejlesztése - <u>térbeli tájékozódás,</u> fejlesztése</p>	<p><u>Tsurikomigoshi</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a test dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen.</p>
<p>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék,</u> <u>egyensúlyérzék</u> átlag fölé fejlesztése</p>	<p><u>Osotoguruma</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> az új lábdobást megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.</p>
<p>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék,</u> átlag fölé fejlesztése - <u>térbeli tájékozódás,</u> fejlesztése</p>	<p><u>Yokoguruma, ukiwaza</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a vetődéses dobásokat végrehajtani 2 féle mozgásból.</p>
<p>- a <u>formagyakorlathoz szükséges kardobás</u> elsajátítása</p>	<p><u>Kata-guruma</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a kar dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen</p>
<p>- az <u>ellenfél megtévesztésének</u> és ennek kihasználásának elsajátítása - egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra <u>váltás képessége.</u></p>	<p><u>Másodszándékú dobások:</u> Uchimata-kouchigari, hanegoshi-ouchigari, ouchigari-taiotoshi</p>	<p><u>Legyen képes</u> 7 másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- az ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u></p>	<p><u>Kontradobások: seoinage-uranage, haraigoshi-ushirogoshi, deashibarai-okuriashibarai, uchimata-taiotoshi, ouchigari-okuriashibarai.</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> 7 kontra dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- <u>akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása - a váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reagálás</u> képességének kialakítása</p>	<p><u>Küzdelmi feladatok</u> az új dobásokkal <u>Küzdelmi feladatok</u> megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal.</p>	<p><u>Legyen képes</u> az új dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> 4 egyéni technikát 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> a megelőzéseket, másodszándékú és kontra dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani</p>

<p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>érzelmi kontroll</u> kialakítása</p> <p>-<u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p>- <u>egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</p> <p>- a <u> folyamatos küzdelem</u> elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával</p> <p>- <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének alakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p> <p>- <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p>- <u>versenyzési tapasztalat megszerzése</u></p> <p>- a <u>koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlat elsajátítása által.</u></p>	<p><u>Randori</u></p> <p><u>Állás-föld átmenetek:</u>  Dobás-leszorítás:osotogari-ouchigari-kesagatame  Dobás felfordítás  Dobás-karfeszítés  Dobás-fojtás  Esés szabadulás  Esés-felfordítás</p> <p><u>Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával</u></p> <p><u>Részvétel az összes hazai illetve néhány nemzetközi versenyen.</u></p> <p><u>Nage-no-kata</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> 4 percig folyamatosan küzdeni.  <u>Legyen képes</u> 4 egyéni technikát sikerrel alkalmazni.  <u>Legyen képes</u> 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát sikerrel alkalmazni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani  <u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 3-3-at sikerrel végrehajtani 85-90%-os ellenállás mellett.</p> <p><u>Legyen képes</u> alkalmazni a tanult technikák 70-75%-át.  <u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 4-4-et sikerrel végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a katát folyamatosan, durva hiba, egyensúlyvesztés nélkül végrehajtani.</p>
---	---	--

## 9-10. osztály (14-16 évesek)

Általános jellemzők:

- testméretek, testarányok megváltoznak
- kondicionális képességek belső összefüggésrendszere megváltozik
- fiúk fejlődése felgyorsul
- lányok fejlődése lassul
- teljesítménykészítés alacsony
- visszafogottság, fizikai teljesítménytől tartózkodás
- teljesítmény növekvő individualitása

Jellemzően jól fejleszthető koordinációs képesség típusok

- mozgástanulási képesség
- téri differenciálás
- ritmusképesség

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok

- erő
- állóképesség
- gyorsasó
- izületi mozgékonyaság

**Általános célok:**

- akaraterő fejlesztése
- a cselgáncs iránti lelkesedés, elkötelezettség kialakítása
- párbeszéd kialakítása a gyerekekkel
- a közösség kialakítása
- az egyén helyének biztosítása a közösségben
- sikerélmény biztosítása
- a figyelem fejlesztése
- a problémamegoldó képesség fejlesztése
- az agilitás fejlesztése
- az alapvető mozgásformák (futás, dobás) gyakoroltatása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (erő, állóképesség, gyorsasó, izületi mozgékonyaság) és koordinációs képességek (ritmusérzék, téri differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

**Sportági célok:**

- speciális kondicionális (állóképesség, erő, izületi mozgékonyaság) képességek átlag fölé emelése (mászás, kúszás, függeszkedés, tolás, húzás, hordás, medicinlabda)
- az esések, tökéletesítése
- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő dobástechnikák elsajátítása
- megelőzések, kontradobások és másodsándékú technikák elsajátítása (összetett küzdelem)
- egyéni megoldások elsajátítása
- állás és földharc összekapcsolása
- versenyzés
- a koordináció, az önfegyelm fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
-------	----------	-----------------------

formagyakorlatok elsajátítása által

<p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése : <u>állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség</u></p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p>           <p>- <u>max. Erőfejlesztés</u></p> <p><u>Kiegészítő sportok:</u> A <u>torna</u> alapvető elemeinek kialakítása</p> <p><u>Regenerálódás</u></p>	<p><u>Rövidtávú vágta:</u> 10-60 m</p> <p><u>Gyors futások</u> <u>irányváltoztatással:</u> 10-80m</p> <p>60-80000m a lányoknak 60-10000m a fiúknak.</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltoztatási gyakorlatok, jelre indulások</u> (edzésszerűen + versenyek, játékok)</p> <p><u>Dobások</u> (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.</p> <p>Alapvető <u>súlyzózás.</u></p> <p><u>Átfordulások:</u> Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba</p> <p><u>Úszás, vízi játékok</u></p>	<p><u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p><u>Legyen képes</u> (lányok) 6000, (fiúk) 7000 m-t az edző által meghatározott tempóban edzésszerűen lefutni. <u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p><u>Legyen képes</u> az irányváltoztatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani. <u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p><u>Legyen képes</u> egy és két kézzel állásból a dobásokat edzésszerűen gyakorolni. <u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p> <p><u>Legyen képes</u> a súlyzós erősítéseket biztonságosan végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a vízi játékokat élvezettel játszani.</p>
---	--	---

<p>- a cselgáncs mozgások biomechanikai alapjainak elsajátítása</p>	<p><b>Biomechanika:</b>  egyensúlyvesztések, emelők, ható erők</p>	<p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a cselgáncs mozgásrendszerének biomechanikai alapjairól</p>
<p>- az erősítés és az izületi mozgékonyság fejlesztés alapjainak elsajátítása</p>	<p>Általános és sportági erő és izületi mozgékonyság fejlesztés.</p>	<p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni az erő és izületi mozgékonyság fejlesztésről a cselgáncsban</p>
<p>- az összetett küzdelem elméleti alapjainak elsajátítása</p>	<p><u>A kombinációk, megelőzések, közbetámadások felosztása, alkalmazásuk.</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a kombinációkról, megelőzésekről, közbetámadásokról összefüggően beszélni.</p>
<p>- a speciális kondicionális képességek : <u>állóképesség, erő, izületi mozgékonyság</u> átlag fölé emelése.</p>	<p><u>Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal)</u>  <u>Mászások:</u> négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen</p>	<p><u>Legyen képes</u> a hordásokat, kúszásokat, mászásokat edzésszerűen, folyamatosan végrehajtani. <u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p>
<p>- <u>állóképesség</u> átlag fölé emelése  - gyorsaság fejlesztése</p>	<p><u>Kúszások:</u> védő és támadó kúszás edzésszerűen is.</p>	<p><u>Legyen képes</u> a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.</p>
<p>- <u>állóképesség</u> átlag fölé emelése</p>	<p><u>Tolások, húzások:</u> verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül</p>	
<p>- <u>állóképesség</u> átlag fölé emelése</p>	<p><u>Hordások:</u> versenyszerűen és edzésszerűen bábú és <u>medicinlabda hordások háton és hason, társhordások</u></p>	
<p><u>Speciális állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság</u> átlag fölé emelése  - <u>akaraterő</u> fejlesztése  - az <u>érzelmi kontroll</u> fejlesztése  - <u>szociális ügyesség</u> fejlesztése</p>	<p><u>Uchikomi</u>  <u>Ledobások</u></p>	<p><u>Mutasson fejlődést</u> az edzésfeladatokban.</p>
<p>- <u>esések tökéletesítése</u>  - <u>bátorság</u> fejlesztése</p>	<p><u>Esések zuhanások társon át,</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a zuhanásokat magasabbra illetve távolabbra <u>végrehajtani biztonságosan.</u></p>
<p>- <u>problémamegoldó</u> képesség fejlesztése  - váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reagálás</u> képességének elsajátítása.</p>	<p><u>Játékok, versenyek</u> az esések alkalmazásával.</p>	<p><u>Legyen képes</u> az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.</p>

<p>- a földharc technikák: készülés az övvizsgára,</p> <p>- a fojtásfogások repertoárjának bővítése</p> <p>- az övvizsgához szükséges karfeszítések elsajátítása</p> <p>- szabadulások kata-szerű elsajátítása</p> <p>- alsó helyzetből támadás megoldása</p> <p>- a földharctechnikák alkalmazása a küzdelemben</p> <p>- egyéni megoldások elsajátítása</p> <p>- az agilitás fejlesztése</p> <p>- akaraterő fejlesztése</p> <p>- önbizalom alakítása</p> <p>- a tökéletességre törekvés alakítása</p> <p>- sikerélmény biztosítása</p> <p>- a problémamegoldó képesség fejlesztése</p> <p>- a győzelem és a kudarc elviselése képességének alakítása</p> <p>- a tanulók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem</p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: állóképesség, erő, gyorsaság, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség</p> <p>- tervszerű gondolkodás fejlesztése</p>	<p>Övvizsgaanyagban szereplő karfeszítések + katame-no-kata</p> <p>Nami-juji-jime, kata-juji-jime, gyaku-juji-jime.</p> <p>Juji-gatame II., III., hiza-gatame, waki-gatame, ushiro-waki-gatame</p> <p>Küzdelmi feladatok leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel fojtásokkal</p> <p>Földharc küzdelem</p>	<p>Legyen képes a földharc technikákat övvizsga és formagyakorlatszerűen végrehajtani.</p> <p>Legyen képes a fojtásokat formagyakorlatszerűen alkalmazni.</p> <p>Legyen képes a karfeszítéseket formagyakorlat szerűen végrehajtani</p> <p>Legyen képes a tanult földharc technikákat 60-75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani. Legyen képes az egyéni technikákat 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p>Legyen képes a leszorítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a szabadulások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a felfordítások közül 3-at sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes a láb közül szabadulások közül 3-at alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes alsó helyzetből támadni kétféleképpen a küzdelemben. Legyen képes 3 féle karfeszítést sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 3 féle fojtást sikerrel alkalmazni a küzdelemben. Legyen képes 4 percig folyamatosan földharcozni.</p>
--	--	--



<p>- a koordinációs fejlődésmenetnek megfelelő, <u>láb, kar, test illetve vetődéses dobások</u> elsajátítása a <u>hatékony küzdelem</u> (többféle helyzetben tudjon akciót indítani) érdekében,</p>	<p><u>1 lábdobás, 1 testdobás, 2 vetődéses dobás, 1 kardobás</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani. <u>Legyen képes</u> a technikákat övvizsgaszerűen végrehajtani.</p>
<p>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése</u> - <u>térbeli tájékozódás, fejlesztése</u></p>	<p><u>Tsurikomigoshi</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a test dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen.</p>
<p>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék, egyensúlyérzék</u> átlag fölé fejlesztése</p>	<p><u>Osotoguruma</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> az új lábdobást megfelelő ritmusban, az egyensúly elvesztése nélkül 2 féle mozgásból végrehajtani.</p>
<p>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése</u> - <u>térbeli tájékozódás, fejlesztése</u></p>	<p><u>Yokoguruma, ukiwaza</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a vetődéses dobásokat végrehajtani 2 féle mozgásból.</p>
<p>- a <u>formagyakorlathoz szükséges kardobás elsajátítása</u></p>	<p><u>Kata-guruma</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> a kar dobást végrehajtani 2 féle mozgásból, és formagyakorlatszerűen</p>
<p>- az <u>ellenfél megtévesztésének</u> és ennek kihasználásának elsajátítása - egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra <u>váltás képessége</u>.</p>	<p><u>Másodszándékú dobások:</u> Uchimata-kouchigari, hanegoshi-ouchigari, ouchigari-taiotoshi</p>	<p><u>Legyen képes</u> 7 másodszándékú dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- az ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u></p>	<p><u>Kontradobások: seoinage-uranage, haraigoshi-ushirogoshi, deashibarai-okuriashibarai, uchimata-taiotoshi, ouchigari-okuriashibarai.</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> 7 kontra dobást megfelelő ütemben végrehajtani.</p>
<p>- <u>akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása - a váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reagálás</u> képességének kialakítása</p>	<p><u>Küzdelmi feladatok az új dobásokkal</u> <u>Küzdelmi feladatok megelőzésekkel</u> másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal.</p>	<p><u>Legyen képes</u> az új dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> 4 egyéni technikát 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> a megelőzéseket, másodszándékú és kontra dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes</u> 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani</p>

<p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>érzelmi kontroll</u> kialakítása</p> <p>-<u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p>- <u>egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>folyamatos küzdelem</u> elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával</p> <p>- <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének alakítása</p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p> <p>- <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p>- <u>versenyzési tapasztalat megszerzése</u></p> <p>- a <u>koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése formagyakorlat elsajátítása által.</u></p>	<p><u>Randori</u></p> <p><u>Állás-föld átmenetek:</u>  Dobás-leszorítás:osotogari-ouchigari-kesagatame  Dobás felfordítás  Dobás-karfeszítés  Dobás-fojtás  Esés szabadulás  Esés-felfordítás</p> <p><u>Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával</u></p> <p><u>Részvétel az összes hazai illetve néhány nemzetközi versenyen.</u></p> <p><u>Nage-no-kata</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> 4 percig folyamatosan küzdeni.  <u>Legyen képes</u> 4 egyéni technikát sikerrel alkalmazni.  <u>Legyen képes</u> 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát sikerrel alkalmazni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani  <u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 3-3-at sikerrel végrehajtani 85-90%-os ellenállás mellett.</p> <p><u>Legyen képes</u> alkalmazni a tanult technikák 70-75%-át.  <u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 4-4-et sikerrel végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a katát folyamatosan, durva hiba, egyensúlyvesztés nélkül végrehajtani.</p>
--	---	--

## 11-12. osztály (16-18 évesek)

Általános jellemzők:

- stabilizálódás: teljesítménnyel szembeni tartózkodás megszűnik
- nemi differenciálódás
- egyénre jellemző mozgásaktivitás

Jellemzőn jól fejleszthető koordinációs képesség típusok

- mozgástanulási képesség
- téri differenciálás

Jellemzően jól fejleszthető kondicionális képesség típusok

- erő
- állóképesség
- ízületi mozgékonyaság
- gyorsaság

**Általános célok:**

- önálló döntésekre ösztönzés
- kezdeményezésre ösztönzés
- az ítélőképesség fejlesztése
- a lényegkiemelés fejlesztése
- erkölcsi dilemmák megoldása külső irányítása nélkül
- párbeszéd kialakítása a gyerekekkel
- a közösség kialakítása
- az alapvető mozgásformák (futás, dobás) gyakoroltatása
- az egészséges testtartás kialakítása
- a kondicionális (erő, állóképesség,) és koordinációs képességek (téri differenciálás) átlag fölé emelése
- kiegészítő sportok

**Sportági célok:**

- speciális kondicionális (állóképesség, erő, ízületi mozgékonyaság) képességek átlag fölé emelése
- az esések, tökéletesítése
- egyéni megoldások elsajátítása
- versenyzés
- a koordináció, az önfegyelem fejlesztése, a tanult technikák ismétlése, tökéletesítése

Célok	Tananyag	Minimális követelmény
formagyakorlatok elsajátítása által		

<p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése : <u>állóképesség, erő, gyorsasági állóképesség</u></p> <p>- a <u>figyelem</u> fejlesztése - <u>önbizalom</u> alakítása - a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</p> <p>- <u>Erőfejlesztés</u></p> <p><u>Kiegészítő sportok:</u> A <u>torna</u> alapvető elemeinek kialakítása</p> <p><u>Regenerálódás</u></p> <p>- a <u>cselgáncs mozgások biomechanikai alapjainak</u> elsajátítása</p>	<p><u>Rövidtávú vágta: 10-80 m</u></p> <p><u>Gyors futások</u></p> <p>60-10000m a lányoknak 60-12000m a fiúknak.</p> <p><u>Gyors indulási, irányváltóztatási gyakorlatok,</u> jelre indulások (edzésszerűen + versenyek, játékok)</p> <p><u>Dobások</u> (lökés, vetés, hajítás) egy és két kézzel állásból tömöttlabdával.</p> <p><u>Súlyzózás.</u></p> <p><u>Átfordulások:</u> Kézenátfordulás Gurulóátfordulás hátra-kiszúrás kézállásba</p> <p><u>Úszás, vízi játékok</u></p> <p><u>Biomechanika:</u> egyensúlyvesztések, emelők, ható erők</p>	<p><u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> (lányok) 8000, (fiúk) 10000 m-t az edző által meghatározott tempóban edzésszerűen lefutni. <u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes az</u> irányváltóztatásos, indulásos edzésfeladatokat folyamatosan végrehajtani. <u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> egy és két kézzel állásból a dobásokat edzésszerűen gyakorolni. <u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes</u> a súlyzós erősítéseket edzésszerűen végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az átfordulásokat biztonságosan végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a vízi játékokat <u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a cselgáncs</p>
<p>- a gyorsaság és a koordináció <u>fejlesztés</u> alapjainak elsajátítása</p> <p>- <u>képességfejlesztő módszerek</u> elsajátítása. A gimnasztika alapjainak elsajátítása.</p> <p>- <u>képesség és személyiség fejlesztő módszerek</u> elsajátítása.</p> <p>Az <u>edzés általános alapelveinek</u> elsajátítása.</p>	<p>Általános és sportági gyorsaság és koordináció fejlesztés.</p> <p>A <u>gimnasztika.</u></p> <p>A <u>kata.</u></p> <p><u>Mozgásfejlődés</u> (szenzitív fázisok), fejlődéslelektan alapjai, a pedagógia alapjai, a sportági felkészítés periodizációja.</p>	<p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a gyorsaság és koordináció fejlesztésről a cselgáncsban</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a gimnasztikáról.</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a formagyakorlatokról.</p> <p><u>Legyen képes</u> összefüggően beszélni a az edzés, a mozgásfejlődés, a pedagógia, a fejlődéslelektan alapjairól. élvezettel játszani.</p>

<p>- a speciális kondicionális képességek : <u>állóképesség, erő, izületi mozgékonyság</u> átlag fölé emelése.</p> <p>- <u>állóképesség</u> átlag fölé emelése - gyorsaság fejlesztése</p>	<p><u>Speciális hordások, kúszások, mászások (medicinlabdával, bábúval, társsal)</u> <u>Mászások</u>: négykézláb, pók-, rákmászás, krokodilmászás versenyszerűen, edzésszerűen</p> <p><u>Kúszások</u>: védő és támadó kúszás edzésszerűen is.</p> <p><u>Tolások, húzások</u>: verseny és edzés jelleggel judoruhában és anélkül</p> <p><u>Hordások</u>: versenyszerűen és edzésszerűen bábú és <u>medicinlabda hordások háton és hason, társhordások</u></p>	<p><u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes a játékokban, versenyekben élvezette, folyamatosan részt venni.</u></p>
<p><u>Speciális állóképesség, erőállóképesség, gyorsaság</u> átlag fölé emelése</p> <p>- <u>akaraterő</u> fejlesztése - az <u>érzelmi kontroll</u> fejlesztése - <u>szociális ügyesség</u> fejlesztése</p> <p>- <u>esések tökéletesítése</u> - <u>bátorság</u> fejlesztése</p> <p>- <u>problémamegoldó</u> <u>képesség</u> fejlesztése - váratlan helyzetekre <u>gyors, célszerű reagálás</u> képességének elsajátítása.</p>	<p><u>Uchikomi</u> <u>Ledobások</u></p> <p><u>Esések zuhanások társon át,</u></p> <p><u>Játékok, versenyek</u> az esések alkalmazásával.</p>	<p><u>Mutasson fejlődést az edzésfeladatokban.</u></p> <p><u>Legyen képes a zuhanásokat magasabbra illetve távolabbra végrehajtani biztonságosan.</u></p> <p><u>Legyen képes az eséseket tartalmazó játékokban, versenyekben élvezettel részt venni.</u></p>

<p>- a háromszögtechnika elsajátítása</p> <p>- a földharctechnikák <u>alkalmazása a küzdelemben</u></p> <p>- <u>egyéni megoldások elsajátítása</u></p> <p>- <u>az agilitás fejlesztése</u></p> <p>- <u>akaraterő fejlesztése</u></p> <p>- <u>önbizalom</u> alakítása</p> <p>- a <u>tökéletességre törekvés</u> alakítása</p> <p>- <u>sikerélmény</u> biztosítása</p> <p>- a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</p> <p>- a <u>győzelem és a kudarc</u> elviselése képességének alakítása</p> <p>- a tanulók számára váljon természetessé a <u>test-test elleni küzdelem</u></p> <p>- a kondicionális és koordinációs képességek átlag fölé emelése: <u>állóképesség, erő, gyorsaság, térbeli és időbeli differenciálás, ritmusképesség</u></p> <p>- <u>tervszerű</u> <u>gondolkodás</u> fejlesztése</p>	<p><u>Sangaku-omote kansetsuwaza, sangaku-ura-shimewaza, sangaku-yoko-oseikomiwaza</u></p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> leszorításokkal, Szabadulásokkal, felfordításokkal láb közül szabadulásokkal alsó helyzetből támadásokkal karfeszítésekkel fojtásokkal háromszögtechnikákkal</p> <p><u>Földharc küzdelem</u></p>	<p><u>Legyen képes a</u> háromszögtechnikákat övvizsgaszerűen végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes a</u> tanult földharc technikákat 60-75 százalékos ellenállás mellett végrehajtani. <u>Legyen képes az egyéni</u> technikákat 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes a</u> leszorítások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes a</u> szabadulások közül 7-et sikerrel alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes a</u> felfordítások közül 5-öt sikerrel alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes a</u> láb közül szabadulások közül 5-öt alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes alsó</u> helyzetből támadni négyféleképpen a küzdelemben. <u>Legyen képes 5</u> féle karfeszítést sikerrel alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes 5</u> féle fojtást sikerrel alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes 1</u> féle háromszögtechnikát sikerrel alkalmazni a küzdelemben. <u>Legyen képes 5</u> percig folyamatosan földharcozni.</p>
<p>- az <u>övvizsgálóhoz</u> szükséges dobások elsajátítása</p> <p>- a <u>koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése, önuralom, fegyelem, figyelem fejlesztése.</u></p>	<p><u>Hikoki-nage, kosoto-gake, taniotoshi, soto-makikomi, ashi-guruma, tawara-guruma, obitori-gaeshi, te-guruma, sukui-nage.</u></p>	<p><u>Legyen képes a</u> dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett wazari értékre végrehajtani. <u>Legyen képes a</u> technikákat övvizsgaszerűen végrehajtani.</p>
<p>- a <u>koordinációs képességek fejlesztése, mozgáskultúra fejlesztése, önuralom, fegyelem, figyelem fejlesztése.</u></p> <p>- a <u>lényegkiemelés</u> fejlesztése</p>	<p><u>Katame-no-kata, nage-no-kata</u></p>	<p><u>Legyen képes a</u> két katát edzészerűen végrehajtani.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>téri differenciálás, ritmusérzék, átlag fölé fejlesztése</u></li> <li>- <u>térbeli tájékozódás, fejlesztése</u></li> <li>- az <u>ellenfél megtévesztésének és ennek kihasználásának elsajátítása</u></li> <li>- egyik technikáról (rosszul végrehajtott, levédett) a másikra <u>váltás képessége.</u></li> <li>- az ellenfél akciójára történő <u>hatékony reagálás</u></li> <li>- <u>akcióhelyzetek felismerése</u> képességének alakítása</li> <li>- a <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének kialakítása</li> <li>- <u>önálló döntésekre ösztönzés</u></li> <li>- <u>kezdeményezésre ösztönzés</u></li> <li>- az <u>ítélőképesség fejlesztése</u></li>   <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> <li>- <u>érzelmi kontroll</u> kialakítása</li> <li>-<u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</li> <li>- a <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</li> <li>- <u>egészséges küzdőszellem</u> kialakítása</li> <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> <li>- <u>akaraterő</u> fejlesztése</li> <li>- <u>önálló döntésekre ösztönzés</u></li> <li>- <u>kezdeményezésre ösztönzés</u></li> <li>- az <u>ítélőképesség</u> fejlesztése</li>   <li>- a <u>folyamatos küzdelem</u> elsajátítása az állásharc és a földharc összekapcsolásával</li> <li>- <u>váratlan helyzetekre gyors, célszerű reagálás</u> képességének alakítása</li> <li>- a <u>figyelem</u> fejlesztése</li> <li>- a <u>problémamegoldó képesség</u> fejlesztése</li> <li>- <u>tervszerű gondolkodás</u> fejlesztése</li>   <li>- <u>versenyzési tapasztalat megszerzése, egyéni versenyzési stílus kialakítása.</u></li> </ul>	<p><u>Kime-no-kata, kodokan-goshin-jiitsu</u></p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> dobásokkal.</p> <p><u>Küzdelmi feladatok</u> megelőzésekkel másodszándékú dobásokkal és kontratechnikákkal.</p> <p><u>Randori</u></p> <p><u>Állás-föld átmenetek:</u>  Dobás-leszorítás:  Dobás felfordítás  Dobás-karfeszítés  Dobás-fojtás  Esés szabadulás  Esés-felfordítás</p> <p><u>Küzdő feladatok állás-föld átmenet alkalmazásával</u></p> <p><u>Részvétel az összes hazai illetve néhány nemzetközi versenyen.</u></p>	<p><u>Legyen képes</u> az egyik katót folyamatosan, durva hiba nélkül végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> a dobásokat 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> 4 egyéni technikát 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> 5-5 egyéni megelőzést másodszándékú dobást és kontratechnikát 85-95%-os ellenállás mellett végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> 5 percig folyamatosan küzdeni.</p> <p><u>Legyen képes</u> 4 egyéni technikát sikerrel alkalmazni.</p> <p><u>Legyen képes</u> 5-5 egyéni megelőzést, másodszándékú dobást és kontratechnikát sikerrel alkalmazni.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 10-10-et végrehajtani.</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 8-8-at 60-75%-os ellenállás mellett végrehajtani</p> <p><u>Legyen képes</u> az 5 átmenet fajtából 5-5-öt sikerrel végrehajtani 85-90%-os ellenállás mellett.</p> <p><u>Alakuljon ki</u> saját küzdelmi stílusa, modora.</p> <p><u>Legyen képes</u> alkalmazni a tanult technikák 50-60%-át.</p>
--	---	--