

# Ökölvívás

## 1. évfolyam

**Életkor: 10-13 évesek**

**Korosztály: előkészítő korcsoport**

### Célok

#### Általános célkitűzés:

- Fizikai képességek megalapozása.
- A sportághoz szükséges akarati-lelki tulajdonságok kialakításának megkezdése.
- Elméleti képzés alapjainak lerakása.
- Váratlan helyzetekre, gyors reagálás képességének kialakítása.
- A győzelem és a kudarc elviselési képességének kialakítása.
- A sportos életforma kialakítása.
- A sportszerű viselkedés kialakítása.

#### Sportági célkitűzések:

- Az ökölvívó sportág megismertetése.
- Kiegészítő és előkészítő mozgások (sportjátékok, atlétika, úszás, torna) aktív végzése).
- Általános és speciális képességek fejlesztése a korosztálynak megfelelő ütéstechnika és védéstechnika kialakításának megkezdése.
- A sportolók számára váljon természetessé a test-test elleni küzdelem.
- Elméleti képzés alapjainak (boksztörténet, szabályismeret) lerakása.
- Felkészülés a technikai minimum vizsgára.
- Kezdők versenyén, valamint „pofonpartikon” való részvétel.
- A sokoldalú technikai képzettség elérése érdekében kiemelt fontosságú, hogy a testsúlyáthelyezéseket és a láb munkát, a mindenirányban történő gyors helyzetváltoztatást – az alapállás állandó fenntartása mellett – sajátíttassuk el.

#### Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:

- Ritmusváltások
- Könnyed irányváltások
- Egyensúlyozás
- Járás, futás, szökkenés, ugrás

#### Fokozottan fejlesztendő kondicionális képességek:

- Gyorsasági erő
- Állóképességi erő
- Dinamikus és statikus erő

#### Fokozottan fejlesztendő koordinációs képességek:

- Motorikus tanulási képesség
- Térbeli tájékozódó képesség
- Ritmusképesség
- Mozgás-mozdulatgyorsaság
- Egész test koordináció
- Reagálási képesség látási ingerre

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>Alapvető mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• járások, futások</li> <li>• testsúlyáthelyezések</li> <li>• szabadgyakorlatok</li> <li>• rövidtávú futások: 10-40m szubmaximális iramú futás (versenyek).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes a bemelegítési gyakorlatok önálló végrehajtására.</li> <li>• Sajátítsa el a vágtafutás technikáját és legyen képes 40 métert szubmaximális iramban lefutni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető mozgásformák magas szintű összekapcsolásának kialakítása és a mozdulatok gyors végrehajtása.</li> </ul>
<p>A képességek fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• általános állóképesség fejlesztése</li> <li>• megszakítás nélküli folyamatos munka 5-15 perc között. (aerob állóképesség fejlesztése egyenletes módszer alkalmazásával)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes maximális oxigén felhasználáshoz közeli színvonalon a 5-15” közötti terhelés végrehajtására.</li> <li>• Legyen képes Cooper-teszt során 2300 m-t saját állandó tempóban lefutni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigénfelvétel és szállítás színvonalának megnövelése.</li> <li>• A légzés és vérkeringés gyors és maximális adaptációja.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gyors indulási és irányváltási gyakorlatok</li> <li>• jelre történő indulások (versenyek, küzdőjátékok)</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ügyesség fejlesztése érdekében testnevelési játékokat alkalmazunk</li> <li>• fogójátékok</li> <li>• pontszerző játékok</li> <li>• váltóversenyek</li> <li>• sportágspecifikus rávezető gyakorlatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes megfelelő koncentrációval a gyors indulási és irányváltási feladatok végrehajtására mindenfajta erőltetés nélkül, könnyített feltétel mellett</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A játékok felhasználásával a figyelem és az önbizalom fejlesztésére és kialakítására törekszünk.</li> <li>• A győzelem és kudarc elviselés képességének kialakítása.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadgyakorlatok köredzés jellegű végrehajtása</li> <li>• medicinlabda dobások egy és páros kézzel, párokban vagy dobófalnál</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az alábbi gyakorlatok ismétlésszámainak végrehajtására: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fekvőtámasz: 20</li> <li>• Függésből lábemelés: 10</li> <li>• Húzódkodás: 6-8</li> <li>• Lebegő ülés: 15</li> </ul> </li> <li>• Folyamatosan külharc alapállásból időre 0,5perces ciklusokban</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ütések a közel-belharc kivitelezésének végrehajtásához szükséges dinamikus és statikus erő fejlesztése.</li> <li>• Ismerje és alkalmazza az erősítő gyakorlatokat.</li> </ul>
<p>Gyorsaság fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 m gyorsfutás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes 30 m-es távon 4-4,5mp időket futni</li> </ul>	<p>Cél</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A ritmusképesség,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• váltó versenyek</li> <li>• folyamatos zsákmunka</li> </ul>	<p>sorozatterhelés közben is.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A megadott jelre rövid reakció idővel történő válaszadás, feladat végrehajtás.</li> <li>• Legyen képes 1' alatt 60 ütés leadására rögzített szeren.</li> </ul>	<p>mozdulatgyorsaság, reagálási képesség (látás ingerre) javítása.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtó-lazító stretching végrehajtása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlatok pontos ismerete, önálló végrehajtása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A lazító gyakorlatok fontosságának ismerete, tudatos végrehajtása.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• izomfeszítések-ellazulások</li> <li>• testsúlyáthelyezések</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egy-egy mozdulat könnyed végrehajtása, a mozdulatok időbeni és térbeni kapcsolatának kialakítása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A technikai képzés során a koordinált mozgáskészség kialakítása, valamint az ütések gazdaságos végrehajtásának elsajátítása.</li> </ul>
<p>Technikai képzés: Alapállás kialakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ököltartás lábak helyzete</li> <li>• lépések, lábmunka/ egyidejűleg a többi előkészítő gyakorlattal/</li> </ul> <p>Alapütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bal-jobb egyenes ütések fejre, testre</li> <li>• bal-jobb horogütés testre, fejre</li> <li>• bal-jobb felütés testre, fejre</li> </ul> <p>Alapvédek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• háritás</li> <li>• lezárás</li> <li>• hajlás</li> <li>• lépés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A küzdelem egyes helyzeteinek megfelelő ütések és védek elsajátítása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A versenyző ismerje meg az ökölvívás alapelemeit, technikáját, magas szintű elsajátítása készítse elő azok változó körülmények közötti alkalmazását.</li> </ul>
<p>Alapütések gyakorlása állásból:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• helyből, testsúly az elől lévő lábon</li> <li>• helyből, balra dőlve</li> <li>• jobbra hajtással</li> <li>• előrelépés közben</li> <li>• hátralépés közben</li> <li>• jobbra lépéssel</li> <li>• ütések testre</li> </ul> <p>Alapütések gyakorlása mozgásból:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• előre lépésből</li> <li>• hátralépésből</li> <li>• oldallépésből</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az alapütések végrehajtására, térben és időbeli elhelyezésére.</li> <li>• A technika színvonala legyen olyan, hogy már ne akadályozza az egyszerű taktikai feladatok megoldását, az ökölvívó mozgása a már megtanult-begyakorolt ütések-védek készség szintű végrehajtása jellemezze.</li> </ul>	<p>Célja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívás alapelemeinek elsajátítása könnyített feltételek melletti önálló végrehajtása és ellenőrzése, javítása.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Árnycsík /képzett ellenféllel szemben, szemlélés, szék/</li> <li>• Ütés-védés ellenütés gyakorlatok</li> <li>• Feladathoz kötött kesztyűzés</li> <li>• Gyakorlókesztyűzés</li> </ul>		
<p>Taktikai feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• taktikai megoldások gyakorlása, leegyszerűsített edzésfeltételek mellett</li> <li>• ütés-védés ellenütés gyakorlatok</li> <li>• feladathoz kötött kesztyűzés</li> <li>• gyakorló kesztyűzés</li> <li>• edzőküzdő</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az idő és a térérzékelésre, a figyelem összpontosítására, a helyzetek pontos felismerésére</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A helyes taktikai feladatok megoldása érdekében sajátos ismeretek, tapasztalatok megszerzése, a versenyző gondolkodásának alakítása, valamint a versenyző elhatározó képességének javítása.</li> </ul>
<p>Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabályismeret</li> <li>• a sportág története, fejlődése</li> <li>• a sportág sajátossága</li> <li>• a sportolói táplálkozás</li> <li>• a doppingról általában</li> <li>• sportszerű életmód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen tudatában sportág szabályrendszerével.</li> <li>• Ismerje a súlycsoportokat, tudja használni az ökölvívó sport eszközeit.</li> <li>• Ismerje a táplálkozás törvényszerűségeit.</li> </ul>	
<p>Kiegészítő sportok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• labdajátékok</li> <li>• küzdőjátékok</li> <li>• váltóversenyek</li> <li>• úszás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alapvető mozgásformák és azok összekapcsolásának magas szintű kialakítása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az irányváltásokra, a gyors indításra, helyzetek felismerésére.</li> </ul>
<p>Technikai minimum vizsga szabályzata</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szabályok és a szakmai alapok megismerése.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A vizsgabizottság felmérje a sportoló elméleti és gyakorlati felkészültségét.</li> </ul>

## 2. évfolyam

**Életkor: 14-15 évesek**

**Korosztály: serdülő korcsoport**

### Célok

Általános célkitűzés:

- A kondicionális képességek fokozódó fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve.
- A terhelés folyamatos növelésének (intenzitás, terjedelem, időtartam, ismétlésszám) elviselése.
- A gyorsító fejlesztése a biológiai érettségét figyelembe véve.
- Az edzés előtti bemelegítés, valamint az edzés utáni nyújtás, lazítás igényes és tudatos végrehajtása.
- A sportághoz szükséges akarati-lelki tulajdonságok továbbfejlesztése.
- Motorikus cselekvési biztonság kialakítása.
- Váratlan helyzetekre, gyors reagálás képességének továbbfejlesztése.
- Relaxációs eljárások önálló alkalmazása.

Sportági célkitűzések:

- Speciális állóképesség fejlesztése.
- Taktikai gondolkodásmód továbbfejlesztése.
- Technikai és taktikai képzés specializálódása.
- Ismerjék meg a versenyzők a felkészülés alapvetően fontos tudnivalóit, a sérülések, túlterhelés megelőzésének kérdéseit.
- Évi 4-6 versenyen való részvétel.

Konkrét feladatok:

- Az izomerő, az állóképesség, a gyorsaság és az ügyesség harmonikus fejlesztése (játékok, gimnasztika, szerezett feladatok) által.

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:

- Ritmusváltások
- Könnyed irányváltás
- Egyensúlyozás
- Járás, futás, szökkenés, ugrás

Fokozottan fejlesztendő kondicionális képességek:

- Gyorsasági erő
- Állóképességi erő
- Mozgásgyorsaság
- Rövid- és középtávú állóképesség

Fokozottan fejlesztendő koordinációs képességek:

- Motorikus tanulási képesség
- Térbeli tájékozódó képesség
- Ritmusképesség

- Mozgás-mozdulatgyorsaság
- Egész test koordináció
- Reagálási képesség látási ingerre

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>Alapvető mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• járások, futások</li> <li>• testsúlyáthelyezések</li> <li>• szabadgyakorlatok</li> <li>• rövidtávú futások 40-80 m</li> <li>• szubmaximális iramú futás (versenyek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes 8-10 gyakorlatot önállóan összeállítani és bemutatni.</li> <li>• Sajátítsa el a vágtafutás technikáját, és legyen képes 80 métert szubmaximális iramban lefutni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető mozgásformák magas szintű összekapcsolásának kialakítása, és a mozdulatok gyors végrehajtása.</li> </ul>
<p>Koordinációs képességek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek 18-20 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigénfelvétel és szállítás színvonalának növelése.</li> <li>• A légzés és vérkeringés gyors és maximális adaptációja.</li> </ul>
<p>A képességek fejlesztése: Általános és speciális állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• megszakítás nélküli folyamatos munka 10-18 perc között. (aerob állóképesség fejlesztése egyenletes módszer alkalmazásával)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes maximális oxigén felhasználáshoz közeli színvonalon a 10-18' közötti terhelés végrehajtására</li> <li>• Legyen képes Cooper-teszt során 2600 m-t saját állandó tempóban lefutni.</li> </ul>	
<p>Az állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tartós futás, pályán vagy terepen</li> <li>• játékos formában, futó váltó versenyek</li> <li>• iram- és irányváltás, terepen akadályokkal végtelenített akadálypályán</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos mozgással.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigén felvevőképesség javítása.</li> </ul>
<p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lábizom erősítő gyakorlatok:</li> <li>• Szökdelések</li> <li>• Guggolások</li> <li>• Hasizom erősítő gyakorlatok</li> <li>• Felülések</li> <li>• Lábemelések</li> <li>• Páros gyakorlatok</li> </ul>		<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívás technikájának végrehajtásához szükséges csípő, törzs, vállöv és kar izmainak fejlesztése</li> </ul>
<p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hátizom-erősítő</li> </ul>		

<p>gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hason fekvésből emelések</li> <li>• hátgépek használata</li> <li>• összetett kar-, váll-, törzsizom-erősítő gyakorlatok</li> </ul> <p>Gyorsaságfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40-80 méteres sprintek</li> <li>• 10-15 méteres pályán játékos szökdelések végzése</li> <li>• sorversenyek, ahol rövidtávon gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok</li> <li>• árnyékolás közben végezhető gyorsaságfejlesztő gyakorlatok</li> <li>• rögzített homokzsákon végezhető gyorsaságfejlesztő gyakorlatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ezen a távokon 4-6 ismétléssel 1-2 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</li> <li>• A megtanult technikai elemet gyors és pontos végrehajtása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <p>A gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat legtöbbször a szakmai mozgások tárházából merítsük.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyújtó-lazító stretching végrehajtása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlatok pontos ismerete, sérülések megelőzése önálló végrehajtása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A lazító gyakorlatok fontosságának ismerete, tudatos végrehajtása.</li> </ul>
<p>Technikai elemek gyakorlása:</p> <p>Egyes ütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be-fejre-testre; balra jobbra mozgással</li> <li>• előrelépéssel-hátralépéssel</li> <li>• je-fejre-testre, előrelépéssel hátralépéssel, jobbra lépéssel</li> <li>• jf /jobbfeletetés/ előrelépéssel, jobbralépéssel</li> <li>• bf /balfelütés/ oldal-előrelépéssel</li> <li>• bh /balhorog/ fejre, előrelépéssel, jobbralépéssel</li> <li>• jh /jobbhorog/ fejre, előrelépéssel, jobbralépéssel, balralépéssel, testre előrelépéssel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technikai minimum vizsga által is megkövetelt technikai elemek magas szintű végrehajtása változó feltételek mellett egyaránt.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <p>A meglévő képesség szint folyamatos fejlesztése.</p>

<p>Összetett ütések: Egyenes ütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ismételt be fejre, előre-hátra és oldalt mozgással</li> <li>• be-je fejre, előre és hátramozgással</li> <li>• be testre-fejre, előremozgással</li> <li>• je-be fejre, előre-hátramozgással</li> <li>• be fejre és je fejre jobbra lépéssel</li> <li>• be fejre és je fejre hátralépéssel</li> <li>• három egyenesből álló sorozatütés fejre bal és jobb kézzel kezdve</li> </ul> <p>Felütések közelharc testhelyzet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• b-j felütés</li> <li>• j-b felütés</li> </ul> <p>Horogütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• b-jh fejre előre-hátramozgással</li> <li>• j-bh fejre előre-hátramozgással</li> <li>• bh fejre- jh testre</li> <li>• bh testre- jh fejre jobbra lépéssel</li> </ul> <p>Két ütésből álló különböző összetett ütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be-jh fejre</li> <li>• be testre –jh fejre</li> <li>• je-bh fejre</li> <li>• je testre-bh fejre</li> <li>• be-jf</li> </ul> <p>Három ütésből álló sorozatütések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be-je-be előre-hátra mozgással</li> <li>• je-be-je előre-hátra mozgással</li> <li>• bh-jh-bh</li> <li>• jh-bh-jh</li> <li>• jh-bh-jf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technikai minimum vizsga által is megkövetelt technikai elemek magas szintű végrehajtása változó feltételek mellett egyaránt.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A meglévő képességszint folyamatos fejlesztése.</li> <li>• A taktikai feladatok magas szintű végrehajtásának előkészítése.</li> </ul>
---	---	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>• jf-bf-jh előre-hátra mozgással</li> </ul>		
<p>Védések: Lépéssel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be lépéssel hátra, jobbra, balra</li> <li>• be hajlással jobbra</li> <li>• be testre, hátra-jobbra lépéssel</li> <li>• je fejre-testre, hátra, jobbra lépéssel</li> </ul> <p>Hárítással:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be jobb kézzel befelé</li> <li>• je balkézzel befelé</li> </ul> <p>Lezárással:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be – je</li> <li>• be – jobbtenyérrrel</li> </ul> <p>Hajlással:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• be jobbra</li> <li>• je balra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technikai minimum vizsga által is megkövetelt technikai elemek magas szintű végrehajtása változó feltételek mellett egyaránt.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A meglévő képességszint folyamatos fejlesztése.</li> <li>• A taktikai feladatok magas szintű végrehajtásának előkészítése.</li> </ul>
<p>Taktikai képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szorítóban történő gyakorlás, speciális helyzetek megoldása</li> </ul> <p>Ütések taktikai rendeltetésének gyakorlása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az ellenfél kiismerése</li> <li>• ütőtáv pontos felmérése</li> <li>• az ellenfél sebezhetőségének kifürkészése</li> <li>• az ellenfél megtévesztése</li> <li>• a küzdelem irányítása</li> <li>• a támadás bevezetése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A szorító adta lehetőségéhez való gyors alkalmazkodása a tanult technikai elemek gyors és hatékony kiválasztása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívás mozgásanyagát célszerűen és egyben ésszerűen alkalmazzák.</li> </ul>
<p>Taktikai mozgásformák: Csalogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• helyzetelőkészítés, az ellenfél gyenge pontjainak feltérképezése</li> </ul> <p>Cselezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütőmozdulatokkal történő félrevezetés</li> </ul> <p>Kiugratás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az ellenfél megfelelő</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A különböző, gyorsan változó helyzetekkel bizonytalanságban tartsa ellenfelét, további támadásokra ingerelje, adott pillanatban támadást vezet, vagy másodszándékú ellentámadásban megy át.</li> <li>• Legyen képes az ellenfél kiugrasztására, majd</li> </ul>	<p>Cél</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A megtanult mozgásanyagból a leghatékonyabb elem kiválasztása és alkalmazása.</li> </ul>

<p>mozgásra való kényszerítés</p> <p>Támadás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>támadás előfeltételének megteremtése, ütések elhelyezése</li> </ul>	<p>ellentámadással használja ki az adott lehetőséget.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Legyen képes a versenyző a támadások előkészítésére, hatékony akcióra, majd befejezéskor a küzdőtávba való visszavonulásra, újabb akció előkészítésére.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A versenyző a legkedvezőbb iramba uralja a küzdelmet, mozgását az ellenfélhez alkalmazza úgy, hogy közben ütő-védőmozzanatait időben és térben hatásosan tudja végrehajtani.</li> </ul>
<p>Ellentámadás mint taktikai eszköz:</p> <p>Megelőző ellentámadás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>az ellenfél támadószándékú ütését kiindulási helyzetben történő megelőzése</li> </ul> <p>Egyidejű ellentámadás:</p> <p>Követő ellentámadás:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legyen képes az idő és térérzékelésre, a figyelem összpontosításra, és a helyzetek pontos felismerésére.</li> </ul>	
<p>Az iram mint taktikai eszköz:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>küzdelem irama</li> <li>nyugtot iramot erős és gyors támadásra kell váltani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legyen képes az alap-küzdőstílusának és az eredményes küzdelemhez szükséges legkedvezőbb iram kiválasztásához..</li> </ul>	
<p>Kiegészítő mozgásanyag:</p> <p>Úszás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a sportolók úszástudásának továbbfejlesztése segédeszközök felhasználásával</li> <li>két úszásnem technikájának továbbfejlesztése</li> </ul> <p>Sportjátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>különböző labdajátékok (pókfoci, labdahajtsza, kétudvaros fogyasztó, kidobók)</li> </ul> <p>Tevékenységek a szabadban:</p> <p>Az évszaknak megfelelő kiegészítő mozgás a szabadban:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elvárható az egyéni teljesítmények, eredmények folyamatos javulása, a mozdulat és mozgásügyesség fejlődése.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A kiegészítő tevékenység változó feltételek melletti végrehajtása és a sokoldalúság fokozása.</li> </ul>
<p>Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Táplálkozás időszerű kérdései</li> <li>Súlyrendezés feladatai</li> <li>Dopping káros hatásai</li> <li>Sportszerű életmód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ismerjék a sportág időszerű kérdéseit.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A feladatok végrehajtásánál érvényesüljön a tudatosság elve.</li> </ul>

### 3. évfolyam

**Életkor: 16-17 évesek**

**Korosztály: kadet korcsoport**

#### Célok

Általános célkitűzés:

- A kondicionális képességek fokozódó fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve.
- A terhelés folyamatos növelésének (intenzitás, terjedelem, időtartam, ismétlésszám) elviselése.
- A gyorsuló fejlesztése a biológiai érettségét figyelembe véve.
- Az edzés előtti bemelegítés, valamint az edzés utáni nyújtás, lazítás igényes és tudatos végrehajtása.
- A sportághoz szükséges akarati-lelki tulajdonságok továbbfejlesztése.
- Motorikus cselekvés magas szintű továbbfejlesztése.
- A váratlan helyzetekre, gyors reagálás képességének továbbfejlesztése.
- Relaxációs eljárások önálló alkalmazása.

Sportági célkitűzések:

- Speciális állóképesség fejlesztése.
- Taktikai gondolkodásmód továbbfejlesztése.
- Technikai és taktikai képzés specializálódása.
- A taktikai képzés kapcsolódik a tanult, elsajátított mozgásanyag életszerű felhasználásához.
- Ismerjék meg a versenyzők a felkészülés alapvetően fontos tudnivalóit, a sérülések, túlterhelés megelőzésének kérdéseit.
- Évi 6-8 versenyen való részvétel, nemzetközi tapasztalatok gyűjtése.
- A sportoló egyénileg minőségi teljesítményt nyújtson, és azt állandóan javítsa.

Képzésbeli sajátosságok:

- Az általános fejlesztő gyakorlatok kiegészítő jellegűvé változnak.
- A speciális képességek fejlesztése erőteljes.
- A technikai képzés maximális terhelésű lesz.

Konkrét feladatok:

- Az erőnléti edzések viszonylagos egyoldalúságát kiegészítő sportokkal, játékokkal kell ellensúlyozni.
- A technikai tudás és a taktikai ismeretek megszilárdítását mérkőzéseken, továbbá az edzéseken kialakított versenyhelyzetekkel kell gyakorolni.
- Az elméleti képzés bővítése során a felkészítés tudatosítása, az önállóságra való nevelés és a versenyelemzés kerül előtérben.

Jellemzően gyorsan fejlődő, kombinálható mozgásformák:

- Ritmusváltások
- Könnyed iramváltások
- Súlypontáthelyezések

- Járás, futás, szökkenés

Szinten tartandó kondicionális képességek:

- Gyorsasági állóképesség
- Gyorsasági erő
- Állóképességi erő
- Mozdásgyorsaság
- Rövid- és középtávú állóképesség

Szinten tartandó koordinációs képességek:

- Motorikus tanulási képesség
- Térbeli tájékozódó képesség
- Ritmusképesség
- Mozdás-mozdulatgyorsaság
- Egész testkoordináció, reagálási képesség látási ingerre

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>Alapvető mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• járások, futások</li> <li>• testsúlyáthelyezések</li> <li>• szabadgyakorlatok</li> <li>• rövidtávú futások: 40-80m</li> <li>• szubmaximális iramú futás (versenyek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes saját egyéni bemelegítő gyakorlatsorozatát önállóan összeállítani és bemutatni.</li> <li>• Sajátítsa el a vágtafutás technikáját, és legyen képes 100 métert szubmaximális iramban lefutni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető mozgásformák magas szintű összekapcsolásának kialakítása, és a mozdulatok gyors végrehajtása.</li> </ul>
<p>Koordinációs képességek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek 18-20 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.</li> </ul>	
<p>A képességek fejlesztése: Általános és speciális állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• megszakítás nélküli folyamatos munka 10-18 perc között. (aerob állóképesség fejlesztése egyenletes módszer alkalmazásával)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes maximális oxigén felhasználáshoz közeli színvonalon a 10-18' közötti terhelés végrehajtására.</li> <li>• Legyen képes Cooper-teszt során 2800 m-t saját állandó tempóban lefutni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigénfelvétel és szállítás színvonalának megnövelése.</li> <li>• A légzés és vérkeringés gyors és maximális adaptációja.</li> </ul>
<p>Az állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tartós futás, pályán vagy terepen</li> <li>• játékos formában, futó és váltó versenyek</li> <li>• iram- és irányváltás, terepen, akadályokkal</li> <li>• végtelenített akadálypályán történő futások</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos mozgással.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigén felvevőképesség javítása.</li> </ul>
<p>Erőfejlesztés: Lábizom-erősítő gyakorlatok:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egyéni teljesítmények eredmények folyamatos</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívás technikájának</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• szökdelések</li> <li>• guggolások</li> <li>• hasizom-erősítő gyakorlatok</li> <li>• felülések, lábemelések</li> <li>• páros gyakorlatok</li> </ul>	javítása.	végrehajtásához szükséges csípő, törzs, vállöv, és a kar izmainak fejlesztése
<p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hátizom-erősítő gyakorlatok</li> <li>• hason fekvésből emelések</li> <li>• hátgépek használata</li> <li>• összetett kar-, váll-, törzsizom-erősítő gyakorlatok</li> </ul> <p>Gyorsaságfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 70-100 méteres sprintek</li> <li>• kiegészítő labdajátékok (rövidtávon, gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok)</li> <li>• árnyékolás közben végezhető gyorsaságfejlesztő gyakorlatok.</li> <li>• rögzített homokzsákon végezhető gyorsaságfejlesztő gyakorlatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A távokon 4-6 ismétléssel 1 perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</li> <li>• A megtanult technikai elemek gyors és pontos végrehajtása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat legtöbbször a szakmai mozgások tárházából merítsük.</li> <li>• Ezek a gyakorlatok nem csak a speciális izomcsoportokat erősítik, hanem a technika beidegzését is segítik.</li> </ul>
Nyújtó-lazító stretching végrehajtása:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlatok pontos ismerete, önálló végrehajtása, sérülések megelőzése.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A lazító gyakorlatok fontosságának ismerete, tudatos végrehajtása.</li> </ul>
<p>Technikai képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alapütések ismétlése, gyakorlása</li> <li>• az egyéni stílusnak megfelelő technikai elemek gyakorlása, bevésése</li> <li>• új, az egyéniségnek és a nemzetközi igénynek megfelelő elemek beépítése gyakorlása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technika magas szintű elsajátítása, amely biztosítja a taktikai továbbképzés feltételeit.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívás mozgásanyagának bővítése a meglévő technikai elemek magas szintű végrehajtása.</li> </ul>
<p>Technikai alapeladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyenes ütések testre-fejre</li> <li>• két egyenesből álló összetett ütések</li> <li>• három egyenesből álló sorozatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A technika magas szintű elsajátítása, amely biztosítja a taktikai továbbképzés feltételeit.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívó mozgás anyagának bővítése a meglévő technikai elemek magas szintű végrehajtása.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• négy egyenesből álló sorozatok</li> <li>• egyidejű egyenes ellenütések</li> <li>• belharc testhelyzetei, alapállásai</li> <li>• jobb és balfelütés a testre</li> <li>• testre ütött felütések védesei</li> <li>• jobb és balfelütés a fejre</li> <li>• jobb és balhorog a fejre</li> <li>• fejre ütött horogütések védesei</li> <li>• testre ütött horogütések védesei</li> <li>• horog ellenütései</li> <li>• két-hármas ütésből álló hajlított karú sorozatok</li> </ul>		
<p>Taktikai mozgásformák: Csalogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• helyzetelőkészítés, az ellenfél gyenge pontjainak feltérképezése</li> </ul> <p>Cselezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ütőmozdulatokkal történő félrevezetés</li> </ul> <p>Kiugratás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az ellenfél megfelelő mozgásra való kényszerítés</li> </ul> <p>Támadás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• támadás előfeltételének megteremtése, ütések elhelyezése</li> </ul> <p>Az egyenesütések taktikai rendeltetése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baleyenes taktikai rendeltetése,</li> <li>• Jobbegyenes taktikai rendeltetése,</li> <li>• Horogütések taktikai rendeltetése,</li> <li>• Felütések taktikai rendeltetése</li> <li>• Védelem mind taktikai tényező</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A különböző, gyorsan változó helyzetekkel bizonytalanságban tartsa ellenfelét, további támadásokra ingerelje, adott pillanatban támadást vezet, vagy másodszándékú ellentámadásban megy át.</li> <li>• Legyen képes az ellenfél kiugrasztására, majd ellentámadással használja ki az adott lehetőséget.</li> <li>• Legyen képes a versenyző a támadások előkészítésére, hatékony akcióra, majd befejezéskor a küzdőtávba való visszavonulásra, újabb akció előkészítésére.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A megtanult mozgásanyagból a leghatékonyabb elem kiválasztása és alkalmazása.</li> <li>• A versenyző a legkedvezőbb iramba uralja a küzdelmet, mozgását az ellenfélhez alkalmazza úgy, hogy közben ütő-védőmozzanatait időben és térben hatásosan tudja végre hajtani.</li> </ul>
<p>Taktikai tevékenység elmélete:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az ellenfél kiismerése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes a versenyző az ellenfél megismerésére.</li> <li>• Ismerje a szorító szabad és</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A versenyző megismerje a taktika elméleti alapjait,</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• a szorító területe adta harci helyzetek</li> </ul>	<p>veszélyes zónáját, továbbá legyen képes az adott körülménynek, helyzeteknek a legjobban megfelelő, célszerű megoldás kiválasztására.</p>	<p>elgondolásokat, megoldási formációkat.</p>
<p>Kiegészítő sportok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• labdajátékok</li> <li>• küzdőjátékok</li> <li>• váltóversenyek</li> <li>• úszás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiegészítő mozgásformák és azok összekapcsolásának magas szintű fejlesztése.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az irányváltásokra, a gyors indításra, helyzetek felismerésére.</li> </ul>

## 4. évfolyam

**Életkor: 18-19 évesek**

**Korosztály: junior korcsoport**

### Célok

Általános célkitűzés:

- A kondicionális képességek fokozódó fejlesztése a biológiai érettséget figyelembe véve.
- A terhelés folyamatos növelésének (intenzitás, terjedelem, időtartam, ismétlésszám) elviselése.
- A gyorsaság fejlesztése, szintentartása.
- Az edzés előtti bemelegítés, valamint az edzés utáni nyújtás, lazítás igényes és tudatos végrehajtása.
- A sportághoz szükséges akarati-lelki tulajdonságok tovább fejlesztése.
- Motorikus cselekvési magasszintű fejlesztése.
- váratlan helyzetekre gyors, reagálás képességének fejlesztése
- relaxációs eljárások önálló alkalmazása

Sportági célkitűzések:

- Speciális állóképesség fejlesztése
- Taktikai gondolkodásmód továbbfejlesztése
- Technikai és taktikai képzés az egyéniségnek megfelelő specializálódása
- A taktikai képzés kapcsolódik a tanult, elsajátított mozgásanyag életszerű felhasználásához
- Ismerjék meg a versenyzők a felkészülés alapvetően fontos tudnivalóit, a sérülések, túlterhelés megelőzésének kérdéseit.
- Évi 8-10 versenyen való részvétel, nemzetközi tapasztalatok gyűjtése, világversenyen való megméretés.
- Célunk, hogy a sportoló egyénileg minőségi teljesítményt nyújtson és azt állandóan javítsa.

Képzésbeli sajátosságok:

- Az általános fejlesztő gyakorlatok kiegészítő jellegűvé változnak, s a speciális képességek fejlesztése erőteljes, a technikai képzés maximális terhelésű lesz.

Konkrét feladatok:

- Az erőnléti edzések viszonylagos egyoldalúságát kiegészítő sportokkal, játékokkal kell ellensúlyozni.
- A technikai tudás és a taktikai ismeretek megszilárdítását mérkőzéseken, továbbá az edzéseken kialakított versenyhelyzetekkel kell gyakorolni.
- Az elméleti képzés bővítése során a felkészítés tudatosítása, az önállóságra való nevelés, és a versenyelemzés kerül előtérben.
- A taktikai feladatok megoldásának gyakorlása és az egyénileg testhezálló ütések, sorozatok beidegzése maximális gyorsasággal és ütőerővel.



Szinten tartandó kondicionális képességek:

- Gyorsasági állóképesség
- Gyorsasági erő
- Állóképességi erő
- Mozdásgyorsaság
- Rövid- és középtávú állóképesség fejlesztése a felkészülési időszaknak megfelelően

Szinten tartandó koordinációs képességek:

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

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<p>Kiegészítő mozgásformák:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• járások, futások,</li> <li>• szabadgyakorlatok</li> <li>• rövidtávú futások 100 m</li> <li>• szubmaximális iramú futás (versenyek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes saját egyéni bemelegítő gyakorlatsorozatát önállóan összeállítani és bemutatni.</li> <li>• Legyen képes 3-5x100 métert 1perc. pihenővel szubmaximális iramban lefutni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <p>A mozgásformák magas szintű összekapcsolásának kialakítása, és a mozdulatok gyors végrehajtása.</p>
<p>Koordinációs képességek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• térérzékelés, végtaghelyzet érzése, testhelyzet érzése, izomérzékelés fejlesztése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek 20-30 percen át folyamatosan gimnasztikai gyakorlatokat végezni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigénfelvétel és szállítás színvonalának növelése.</li> </ul>
<p>A képességek fejlesztése: Általános és speciális állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• megszakítás nélküli folyamatos munka 10-18 perc között (aerob állóképesség fejlesztése egyenletes módszer alkalmazásával)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes, maximális oxigén felhasználáshoz közeli színvonalon, a 10-18' közötti terhelés végrehajtására</li> <li>• Legyen képes Cooper-teszt során 3400 m-t saját, állandó tempóban lefutni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A légzés és vérkeringés gyors és maximális adaptációja.</li> </ul>
<p>Az állóképesség fejlesztése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tartós futás, pályán vagy terepen</li> <li>• játékos formában, futó váltó versenyek</li> <li>• iram és irányváltás, terepen, akadályokkal</li> <li>• végtelenített akadálypályán történő futások</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El kell érni az aerob küszöböt 25-30 perc folyamatos mozgással.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az oxigén felvevőképesség javítása.</li> </ul>
<p>Erőfejlesztés: Lábizom erősítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szökdelések</li> <li>• guggolások</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egyéni teljesítmények eredmények folyamatos javítása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ökölvívás technikájának végrehajtásához szükséges csípő, törzs, vállöv és a kar</li> </ul>

<p>Hasizom erősítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• felülések,</li> <li>• lábemelések</li> </ul> <p>Páros gyakorlatok:</p>		izmainak fejlesztése.
<p>Erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hátizom-erősítő gyakorlatok</li> <li>• hason fekvésből emelések</li> <li>• hátgépek használata</li> <li>• összetett kar-, váll-, törzsizom-erősítő gyakorlatok</li> </ul> <p>Gyorsaságfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 70-100 méteres sprintek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ezeken a távokon 8-10 ismétléssel, 1perces pihenő idővel tudjanak maximális sebességre felgyorsulni.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat legtöbbször a szakmai mozgások tárházából merítsük.</li> <li>• Ezek a gyakorlatok nem csak a speciális izomcsoportokat erősítik, hanem a technika beidegzését is segítik.</li> </ul>
<p>Kiegészítő labdajátékok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rövidtávon gyors ritmusú feladatok és természetes gyakorlatok árnyékolás közben végezhető gyorsaságfejlesztő gyakorlatok</li> <li>• rögzített homokzsákon végezhető gyorsaságfejlesztő gyakorlatok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A megtanult technikai elemet gyors és pontos végrehajtása.</li> </ul>	
<p>Nyújtó-lazító stretching végrehajtása:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A gyakorlatok pontos ismerete, sérülések megelőzése önálló végrehajtása.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A lazító gyakorlatok fontosságának ismerete, tudatos végrehajtása.</li> </ul>
<p>Kiegészítő sportok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• labdajátékok</li> <li>• küzdőjátékok</li> <li>• váltóversenyek</li> <li>• úszás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiegészítő mozgásformák és azok összekapcsolásának magas szintű fejlesztése</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyen képes az irányváltásokra, a gyors indításra, helyzetek felismerésére.</li> </ul>
<p>Technikai feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egyenes ütések</li> <li>• hajlított karú ütések</li> <li>• védések</li> <li>• sorozatok-összetett ütések</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A különböző gyorsan változó helyzetekkel bizonytalanságban tartsa ellenfelét, további támadásokra ingerelje, adott pillanatban támadást vezet,</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A megtanult mozgásanyagból a leghatékonyabb elem kiválasztása és alkalmazása.</li> </ul>

	vagy másodszándékú ellentámadásba megy át.	
<p>Taktikai mozgásformák:</p> <p>Csalogatás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>helyzetelőkészítés, az ellenfél gyenge pontjainak feltérképezése</li> </ul> <p>Cselezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ütőmozdulatokkal történő félrevezetés</li> </ul> <p>Kiugratás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>az ellenfél megfelelő mozgásra való kényszerítése</li> </ul> <p>Támadás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>támadás előfeltételének megteremtése, ütések elhelyezése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legyen képes az ellenfél kiugrasztására, majd ellentámadással használja ki az adott lehetőséget</li> </ul>	
<p>Az egyenes ütések taktikai rendeltetése:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>balegyenes taktikai rendeltetése</li> <li>jobbegyenes taktikai rendeltetése</li> <li>horogütések taktikai rendeltetése</li> <li>felütések taktikai rendeltetése</li> <li>védelem mind taktikai tényező</li> <li>az iram mint taktikai tényező</li> <li>küzdőmodorhoz formálódott iram</li> <li>alkalmazott küzdőmodor irama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Legyen képes az iramot taktikai eszközként használni az edző-versenyküzdelemben.</li> <li>Legyen képes az iramot taktikai eszközként használni az edző-versenyküzdelemben.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A versenyző a legkedvezőbb iramban uralja a küzdelmet, mozgását az ellenfélhez alkalmazza úgy, hogy közben ütő-védő mozzanatait időben és térben hatásosan tudja végrehajtani.</li> <li>A versenyző a legkedvezőbb iramban uralja a küzdelmet, mozgását.</li> </ul>
<p>Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>táplálkozás időszerű kérdései</li> <li>súlyrendezés feladatai</li> <li>dopping káros hatásai</li> <li>sportszerű életmód</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ismerjék a sportág időszerű kérdéseit.</li> </ul>	<p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A feladatok végrehajtásánál érvényesüljön a tudatosság elve.</li> </ul>