

# Öttusa

Az élsport teljesítményeinek állandó fejlődése, a fokozódó követelmények a hazai és nemzetközi versenysportban az eddigieknél is alaposabb törődést kívánnak a fiatal sportolókkal iránt. A tapasztalatok szerint a sportág specifikus képzést, (ami 9-10 éves korban kezdődik és ezt 8-10 éven át gondosan megtervezett felkészülés követi, aminek eredményeként a versenyző elérheti a nemzetközi élmezőny szintjét) meg kell előznie egy előkészítő időszaknak, amely az általános iskola 1-4 osztályának elvégzéséig tart. Az előkészítő csoportok a két alap sportág (atlétika és az úszás) mellett más sportággal is megismerkedhetnek. Megszerzett tapasztalataikat felhasználva választhatnának sportágot. Ezért szükséges az egységes szempontok alapján kidolgozott sportági tanterv a sportiskolák számára.

## A sportági tanterv célja:

- Felkeltse a tanulók érdeklődést az öttusa;
- Megismertesse velük a sportágot;
- Biztosítsa az öttusa sport magas szintű utánpótlását;
- Bevezesse a tanulókat az öttusa alapvető taktikai megoldásaiba;
- Felkészítse őket a versenyzésre, korszerű oktatási, módszertani eszközök segítségével;
- Az öttusa adta speciális lehetőségek felhasználásával biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését, és a társadalomba való beilleszkedését.

A tanterv korosztályonkénti bontásban tartalmazza a felkészítés kötelező anyagát.

A **cél** rovatban azt fogalmaztuk meg, hogy az adott időszak végére milyen **teljesítmény** elérését tartjuk kívánatosnak.

**Évfolyam: 1-2.**

**Korosztály: előkészítő**

**Cél:**

*Általános célok:*

- A higiéniai szokások kialakítása
- Sport helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátíttatása
- Erkölcsi, etikai normák megismerése, elsajátíttatása
- A közösségi szellem kialakítása
- Az öttusa megismertetése
- A sportág iránti figyelem felkeltés

*Speciálisan sportági célok:*

A tanuló szellemi és testi fejlesztését egységes rendszerként kell kezelni.

**Úszás:**

- A helyes technikai alapok elsajátítása
- Két (a hát és a gyors) úszásnem megtanulása
- Állóképesség fejlesztése
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékrendszerek megismerése
- Szint felmérés

**Futás:**

- A helyes technikai alapok elsajátítása
- Állóképesség fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékrendszerek megismerése
- Szint felmérés

**Elméleti képzés:**

- Az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>ÚSZÁS</b></p> <p>Kisvíz: Vízhez szoktatás. Statikus és dinamikus mozdulatok és mozgások tanítása: járás a vízben segédeszközzel, majd a nélkül, arcot a vízbe meríteni, játék a vízben A gyors- és hátúszás alapjainak elsajátítása, siklás a vízben hason és háton, lábtempó elsajátítása kéztempó nélkül, majd kéztempóval Úszómozgások elsajátítása segédeszközökkel</p> <p>Mélyvíz: A vízbiztonság kialakítása A két úszásnem technikájának elsajátítása gyors- és hátvariációk segítségével: Külön karral, külön lábbal Levegő nélkül és levegővel Kéz, láb használata egyszerre Váltóversenyek ügyességi és technika fejlesztés céljából</p>	<p>Kisvíz: A tanulók legyenek képesek a víztől való félelem leküzdésére Alakuljon ki a vízben való biztonságérzetük Tudjanak nyitott szemmel lemerülni, víz alatt tartózkodni Képesek legyenek a vízben lebegni Sajátítsák el a helyes levegővételt és kifújást Tudjanak a vízben siklani Legyenek képesek lábtempózás közben a helyes légvételt megvalósítani Képesek legyenek vízbe ugrani (50-60 cm magasságból) Legyenek képesek az összetett alapgyakorlatok végrehajtására (pl.: gyorsláb balkéz a deszkán, jobb kéz gyors kartempó) Sajátítsák el a levegő nélküli, illetve levegővel való gyorsúszás technikáját Legyenek képesek a forduló alapgyakorlat végrehajtására (pl.: bukfenc a vízben) Az úszáshoz szükséges pszichikai és fizikai képességeket fejlesztő játékok segédeszközökkel, amelyeknek célja a vízbiztonság növelése (pl.: fogócska a vízben, ahol a "ház" a víz alá bújás; úszógumikon keresztül siklás)</p> <p>Mélyvíz: A tanulók legyenek képesek 3-4 métert siklani segédeszközzel, majd a nélkül Legyenek képesek víz alá merülni Sajátítsák el a levegővétel és kifújás helyes technikáját Képesek legyenek a vízben lebegni Tudjanak vízbe ugrani Legyenek képesek a fejesugrás alapgyakorlatainak végrehajtására (pl.: talpas ugrás; vízbesiklás a</p>	<p>Hetente 3-szor 45 perc</p> <p>Ezeknél a gyakorlatoknál a bizalom és a biztonság érdekében az oktató tartózkodjon a</p>

	<p>partról térdelve, guggolva és nyújtott lábbal)  A tanulók legyenek képesek úszni gyors- és hát lábtempóval, deszkával, illetve a nélkül, először egy hosszát, majd fokozatosan növelve a hosszak számát  Gyors- és hátvariációk:  Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva  Ugyan ez a gyakorlat, de a kéz a test mellett zárt  Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál)  Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó</p> <p>Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett megáll 2-3 másodpercre  Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből)  Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemen kéz- és lábtempó együttes használatával  Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést  Képesek legyenek a hármas beosztással végrehajtott levegővételre, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából  Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda)  Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemen (legalább 5 percig)</p>	<p>vízben!</p> <p>Gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik  Gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk)</p>
<p><b>FUTÁS</b>  Futás aerob körülmények között a</p>	<p>A tanulók legyenek képesek legalább 5 percig folyamatosan futni</p>	<p>Hetente 2-szer  45 perc</p>

<p>táv folyamatos növelésével Ritmuszérző fejlesztő gyakorlatok Futógimnasztikai gyakorlatok Futógyakorlatok Magas térdemelés, Indiánszökdelés, Keresztbe futás, Nyújtott térdrel futás, Dzsoggolás helyben</p> <p>Ugró gyakorlatok: Egy lábbal történő ugrás, Szkip helyben és tovahaladással Békaügetés Páros lábbal való ugrás Fokozó- és repülőfutások</p> <p>Játékok: Futó és fogó játékok Sor- és váltóversenyek Ügyességet és ruganyosságot fejlesztő gyakorlatok segédeszközök segítségével</p>	<p>Sajátítsák el a helyes futótechnikát Legyenek képesek a lépéshossz változtatására földre lehelyezett rudak segítségével Legyenek képesek a földre különböző távolságra elhelyezett rudakon átfutni Tudjanak repülőzni</p> <p>Legyenek képesek a koordinációs képességük fejlesztésére különböző ügyességi játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel futás, dobással futás, ugrókötéllal futás)</p>	<p>A gyakorlat végrehajtásánál fontos a fokozatos gyorsulás, illetve a hosszan elnyújtott lassulás</p>
<p><b>LAZÍTÓ-, NYÚJTÓ GYAKORLATOK</b></p> <p>Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábbig Elsősorban a gravitáció segítségével kihasználva végrehajtott gyakorlatok Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés</p>	<p>A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására Sajátítsa el helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat</p>	<p>A futó, úszó gyakorlatok bevezető eleme kell. hogy legyen</p>

## Évfolyam: 3-4.

## Korosztály: előkészítő

### Cél:

#### Általános célok:

- A higiéniai szokások kialakítása
- Sport helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátíttatása
- Erkölcsi, etikai normák megismerése, elsajátíttatása
- A közösségi szellem kialakítása
- Az öttusa megismertetése
- A sportág iránti figyelem felkeltés

#### Speciálisan sportági célok:

##### Úszás:

- A már megtanult két úszásnem technikájának tovább fejlesztése
- Az új úszásnem (pillangó és a mell) technikájának elsajátítása
- Állóképesség növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékokban aktív részvétel
- Szint felmérés

##### Futás:

- A futó technika és az állóképesség fejlesztése
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékokban aktív részvétel
- Szint felmérés

##### Elméleti képzés:

- Az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés

Hajlékonyág fokozása

Versenyeztetés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>ÚSZÁS</b> A két új úszásnem (pillangó, mell)technikájának elsajátíttatása. <ul style="list-style-type: none"><li>• Külön karral, külön lábbal.</li><li>• Levegő nélkül és levegővel.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legyenek képesek víz alá merülni.</li><li>• Sajátítsák el a levegővétel és kifújás helyes technikáját.</li><li>• Képesek legyenek a vízzen lebegni</li></ul>	Hetente 3-szor 45 perc

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kéz, láb használata egyszerre.</li> <li>• A már ismert úszásnemek technikájának további javítása.</li> <li>• Váltóversenyek ügyességi és technika fejlesztés céljából.</li> <li>• Erősítő gyakorlatok saját testsúly ellenállásának leküzdése korlát vagy bordásfal segítségével.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudjanak vízbe ugrani.</li> <li>• Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani.</li> <li>• A tanulók legyenek képesek úszni gyors-, és hát lábtempóval, deszkával, illetve a nélkül legalább 200 métert.</li> </ul> <p><i>Gyors- és hátvariációk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva.</li> <li>• Ugyan ez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt.</li> <li>• Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál))</li> <li>• Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó.</li> <li>• Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett megáll 2-3 másodpercre.</li> <li>• Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből).</li> <li>• Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemből kéz- és lábtempó együttes használatával.</li> <li>• Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést.</li> <li>• Képesek legyenek a hármas beosztással végrehajtott</li> </ul>	<p>Gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik Gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk)</p>
---	--	--

	<p>levegővételre, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda).</li> <li>• Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemben legalább 5 percig.</li> <li>• Legyenek képesek a hát és a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 400 métert leúszni.</li> <li>• A pillangó és mellúszásban sajátítsa el az alapvető technikákat.</li> </ul> <p><i>A pillangó- és a mellúszás variációi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával.</li> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva.</li> <li>• Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt.</li> <li>• Legyenek képesek pillangó egykarút úszni.</li> <li>• Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra,</li> </ul>	
--	---	--



	<p>amíg a lendület tart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fejesugrás gyakorlatai</li> <li>• Rajt, forduló és a célba érkezés oktatása.</li> <li>• Vízi játékok .</li> <li>• Sajátítsák el mind a négy úszásnemet .</li> <li>• Tudjanak 5-10 percig folyamatosan úszni.</li> <li>• Legyenek képesek hármassal úszni, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzésre jobb és baloldalon egyforma arányban.</li> </ul>	
<p><b>FUTÁS</b></p> <p><i>Futógimnasztika:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A 3-4. évfolyam tananyagát további erősítő gyakorlatokkal egészítjük ki:</li> <li>• Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdeléssel.</li> <li>• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét.</li> <li>• Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térdrel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben.</li> <li>• Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkip helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás.</li> <li>• Fokozó- és repülőfutások.</li> <li>• Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével.</li> <li>• Játékok: ügyességi- és futó</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 5-15 percig.</li> <li>• Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása.</li> <li>• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével.</li> <li>• Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre.</li> <li>• Tudja fejleszteni koordinációs képességét váltó játékok segítségével, pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllal futás, több labdával futás, hangjelzésre irányt változtatni.</li> </ul>	<p>Hetente 2-szer 45 perc</p>

váltók.		
<p><b>LAZÍTÓ-,NYÚJTÓ GYAKORLATOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig.</li> <li>• Elsősorban a gravitáció segítségével kihasználva végrehajtott gyakorlatok.</li> <li>• Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására, illetve többütemű.gyakorlatok megtanulására.</li> <li>• Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat.</li> </ul>	<p>A futó-, úszó gyakorlatok bevezető eleme kell, hogy legyen.</p>
<p><b>VERSENYEN INDULÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos kéttusa versenyeken elindulni és e mellett, diák olimpián, úszó versenyeken, utcai futó versenyeken, duatlon versenyeken szerepelni.</li> </ul>	<p>Évente maximum 14-16 versenyen indítsuk a tanulókat.</p>

**Évfolyam: 5-6.**

**Korosztály: kezdő**

**Cél:**

**Úszás:** Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása, állóképesség növelése

*Általános célok:*

- A higiéniai szokások kialakítása
- Sport helyszínek megismerése, az ottani helyes viselkedési formák elsajátíttatása
- Erkölcsi, etikai normák megismerése, elsajátíttatása
- A közösségi szellem kialakítása

*Speciálisan sportági célok:*

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása
- Mind a négy úszásnem technikájának tovább fejlesztése
- A keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok
- Az állóképesség növelése

**Futás:**

- A verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása, állóképesség növelése,
- A futó technika és az állóképesség fejlesztése, a helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok
- Az állóképesség növelése,

**Elméleti képzés:** Az öttusasporthörténetének megismerése, szabályismertetés

**Hajlékonyág fokozása**

**Versenyeztetés**

<b>ÚSZÁS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Állóképesség fejlesztés:</li></ul> <i>A négy úszásnem technikája:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Külön karral, külön lábbal.</li><li>• Levegő nélkül és levegővel.</li><li>• Kéz, láb használata egyszerre.</li><li>• Gyorson, háton és vegyesen, csak karral, bójával és láb gumival</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani.</li><li>• A tanulók legyenek képesek úszni gyors- és hát lábtempóval, deszkával, illetve a nélkül legalább 400 métert.</li></ul> <i>Gyors- és hátvariációk:</i>	Hetente 5-ször 60 perc
---	--	---------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erőfejlesztés: szabad gyakorlatok medicinlabda, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése.</li> <li>• Az ügyesség és a koordinációs képességek fejlesztés.</li> <li>• Speciális úszó feladatok megoldása.</li> <li>• Játékok, váltó.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva.</li> <li>• Ugyan ez a gyakorlat csak a . a kéz a test mellett zárt.</li> <li>• Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál).</li> <li>• Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó.</li> <li>• Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett megáll 2-3 másodpercre).</li> <li>• Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből).</li> <li>• Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemen kéz- és lábtempó együttes használatával.</li> <li>• Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést.</li> <li>• Képesek legyenek a hármassal végrehajtott levegővétellel, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából.</li> <li>• Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda)</li> <li>• Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemen (legalább 15 percig).</li> <li>• Legyenek képesek a hát és a</li> </ul>	<p>Gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik Gyors úszás esetében hármassal levegővel úszunk</p>
--	--	--

	<p>gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1000 métert leúszni.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A pillangó és mellúszásban sajátítsák el az alapvető technikákat.</li> </ul> <p><i>Pillangó- és a mellvariációk</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával.</li> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva.</li> <li>• Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt.</li> <li>• Legyenek képesek pillangó egykarút úszni.</li> <li>• Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart.</li> <li>• Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására.</li> <li>• Aktívan vegyenek részt a vízi játékokban, amelyek fejlesztik a koordinációs képességüket, reflexeiket, problémamegoldó képességüket.</li> </ul>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek hármassal úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban.</li> <li>• Legyenek képesek foglalkozásonként 2000-2500 métert leúszni a négy úszás nemből és azok variációiban.</li> </ul>	
<p><b>FUTÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Állóképesség fejlesztése 4- 6000 méter teljesítése folyamatos futással enyhe emelkedővel, iramváltással</li> </ul> <p><b>Futógimnasztika:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés.</li> <li>• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét.</li> <li>• Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben.</li> </ul> <p><b>Ugró gyakorlatok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egy lábbal történő ugrás, szkip helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás.</li> <li>• Fokozó- és repülőfutások.</li> <li>• Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével.</li> <li>• Játékok: ügyességi- és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából.</li> <li>• A foglalkozás nagyon rövid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 4-6000 métert</li> <li>• Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása,</li> <li>• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével.</li> <li>• Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre.</li> <li>• Tudják fejleszteni koordinációs képességét váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllal futás, több labdával futás, hangjelzésre irányt változtatni.</li> <li>• Legyenek képesek enyhe emelkedőn a megfelelő technikával felfutni.</li> <li>• Legyenek képesek enyhe emelkedőről a megfelelő technikával lefutni.</li> <li>• Legyenek képesek rövidebb</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 50 perc</p>

<p>időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás pl.: 3x 400 méter nagy pihenő idővel.</p>	<p>távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre (pl.: 4x300 méter 3 percre, vagy 3x400 méter 4 percre).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módon iramot változtatni (pl.: 4000 méter, benne 600 méter könnyű- 400 méter erősen).</li> </ul>	
<p><b>LAZÍTÓ-, NYÚJTÓ GYAKORLATOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig</li> <li>• Elsősorban a gravitáció segítségével kihajtott gyakorlatok</li> <li>• Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés</li> <li>• A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal</li> <li>• A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajthatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására.</li> <li>• Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat.</li> <li>• Sajátítsa el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaz majd.</li> <li>• A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezét a csuklójánál, óvatosan felemeli, és előre nyomja.</li> <li>• A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan elemeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart.</li> <li>• A társ térdel, és a kezét a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A futó-, úszó gyakorlatok bevezető eleme kell, hogy legyen</li> <li>• Az egy napos versenyek-re, a verseny-számok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat.</li> </ul>

	<p>tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt.</li> </ul> <p>A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával.</p>	
<p><b>VERSENYEN INDULÁS</b></p> <p>Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése, elsajátíttatása.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos kéttusa versenyeken elindulni és e mellett, diák olimpián, úszó versenyeken, utcai futó versenyeken, duatlon versenyeken szerepel.</li> </ul>	<p>Évi 14-16 versenynél többen ne indítsuk a tanulókat.</p>



**Évfolyam: 7-8.**

**Korosztály: serdülő**

**Cél:**

**Úszás:**

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- Erőfejlesztés,
- Mind a négy úszásnem technikájának tovább fejlesztése, állóképesség növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok

**Futás:**

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása, állóképesség növelése,
- Erőfejlesztés,
- Versenytáv irambeosztása
- A futó technika és az állóképesség fejlesztése, a helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok

**Lövészet:**

- A lőtéren megkövetelt viselkedési forma elsajátítása
- Biztonsági előírások elsajátítása,
- Fegyver megismerése karbantartása,
- Helyes lövő technika kialakítása

**Vívás:**

- Az öttusa rendszerű párbajtőr vívás elméleti anyagának elsajátítása
- Szabályainak elsajátítása (hagyományos ill. váltóverseny).
- A mozgásanyag megismerése, begyakorlása.

**Elméleti képzés:** az öttusasport történetének megismerése, szabályismertetés

**Hajlékonyág fokozása**

**Versenyeztetés**

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>ÚSZÁS</b> <i>Állóképesség fejlesztés:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• A négy úszásnem technikája:</li><li>• Külön karral, külön lábbal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legyenek képesek mind a négy úszásnemből folyamatosan úszni 10-30 percig</li><li>• Legyenek képesek hipoxiás gyakorlatokat végre hajtani</li></ul>	Hetente 8-szor 60–90 perc

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levegő nélkül és levegővel</li> <li>• Kéz, láb használata egyszerre</li> <li>• Gyorsan, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival</li> </ul> <p><i>Erőfejlesztés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabad gyakorlatok medicinlabda, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése</li> </ul> <p><i>Ügyesség fejlesztés, koordináció:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speciális úszó feladatok megoldása,</li> <li>• Játékok, váltó</li> <li>• Szükségessé válik a napi kétszeri úszó foglalkozás</li> <li>• Edzésenként 4000 méter leúszása bármilyen úszásnemben és módon</li> </ul>	<p>(pl.: 200-400-600 méter leúszása ötös, hetes levegővétellel vagy azok hármas levegőzésével variálni)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudjanak tenyérellenállással, bójával, lábgumival úszni egyre hosszabb távon</li> <li>• Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani gyakorlatai</li> <li>• Sajátítsák el a szabályoknak megfelelő forduló és a célba érkezés technikáját</li> <li>• Vízi játékok</li> <li>• Levegővétel: hármas beosztással, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban</li> <li>• A leúszandó méter szám növelése foglalkozásonként akár a 4000 méterig</li> </ul> <p><i>Legyenek képesek a már megismert variációs gyakorlatokat alkalmazni mind a négy úszásnemben, de elsősorban gyors és pillangóúszásban</i></p> <p><i>Gyors- és hátvariációk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva</li> <li>• Ugyan ez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt</li> <li>• Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál)</li> </ul>	
---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett nyújtva megáll 2-3 másodpercre; gyors úszás esetében hármas levegővel úszunk)</li> <li>• Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből)</li> <li>• Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemben kéz- és lábtempó együttes használatával</li> <li>• Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést</li> <li>• Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda)</li> <li>• Legyenek képesek folyamatosan úszni mindkét úszásnemben (legalább 20 percig)</li> <li>• Legyenek képesek a hát és a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1500 métert leúszni</li> <li>• A pillangó és mellúszásban sajátítsa el az alapvető technikákat</li> </ul>	
--	--	--

	<p><i>A pillangóúszás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával</li> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva</li> <li>• Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt</li> <li>• Legyenek képesek pillangó egykarút úszni</li> <li>• Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart</li> <li>• Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására</li> <li>• Aktívan vegyenek részt vízi játékokban, amely fejleszti koordinációs képességüket, reflexeiket, problémamegoldó képességüket</li> </ul> <p>Legyenek képesek hármassal úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettős levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban</p>	
--	---	--

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>FUTÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Állóképesség fejlesztése 6000 méter teljesítése folyamatos futással bármilyen terepen, iramváltással</li> <li>• Futógimnasztika:</li> <li>• Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés</li> <li>• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét</li> <li>• Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben</li> <li>• Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkip helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás,</li> <li>• Fokozó- és repülőfutások</li> <li>• Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével,</li> <li>• Játékok: ügyességi- és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából</li> <li>• a foglalkozás egyre nagyobb időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás pl.: 6x400 méter nagy pihenő idővel Játékok: ügyességi- és futó váltók</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 6000 métert</li> <li>• Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása,</li> <li>• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével</li> <li>• Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre</li> <li>• Tudják fejleszteni koordinációs képességüket váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugróköttel futás, több labdával futás, hangjelzésre irányváltoztatás)</li> <li>• Legyenek képesek bármilyen terepen a megfelelő technikával futni</li> <li>• Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre (pl. 6x300 méter 3 percre, vagy 5x400 méter 4 percre) Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módon iramot változtatni (pl.: 4000 méter, benne 600 méter könnyű- 400 méter erősen)</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60 perc</p>

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>LÖVÉSZET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Azonnal tudatosítani kell a tanulókkal, hogy a lőtér veszélyes üzem! Addig nem lehet tovább lépni az oktatásban, amíg biztosak nem vagyunk abban, hogy megértették, magukra nézve kötelezőnek fogadták el a lőtéri szabályokat.</li> <li>• A lőfegyver bemutatása és annak biztonságos használatának ismertetése.</li> <li>• Az elsütés alap technikájának az elsajátíttatása.</li> <li>• Beállítás megismerése, gyakorlása.</li> <li>• A beemelés megismerése, gyakorlása</li> <li>• A sütés gyakorlása.</li> <li>• Speciális erőfejlesztés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a lőtér kötelező viselkedési, magatartási formák megértésére, és azok betartására.</li> <li>• Ismerje meg lőfegyverét, és a lövészethez alapvetően szükséges technikai ismereteket sajátítsa el.</li> </ul> <p>Sajátítsa el az elsütés technikáját.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ülve</li> <li>• Feltámasztott kézzel</li> <li>• Szabad kéztartással</li> <li>• Legyenek képesek a táblával szemben, középre beállni.</li> <li>• Sajátítsa el a beemelés technikáját először részekre bontva, majd az egészet egyszerre végrehajtva</li> <li>• Legyenek képesek a helyes légzési technika kialakítására</li> <li>• Legyenek képesek egymásfél kilogrammos súlyt minél tovább a célra tartani, és minél többször megismételni a speciális erőfejlesztés céljából</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60 perc</p>
<p><b>VÍVÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elméleti anyagismertetése (öttusarendszerű párbajtőrvívásról általában)</li> <li>• Felszerelés, szabályok</li> <li>• Párbajtőr, mint fegyver felépítése, fogása, használata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók sajátítsák el a vívóteremben való viselkedési normákat</li> <li>• Ismerjék meg fegyverüket, felszerelésüket.</li> <li>• Értsék meg, hogy azok tökéletes állapota súlyos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heti 2-3 alkalom, 1, 5-2 óra,</li> <li>• a hibajavítás és a gyakorlatok ismétlésének</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Találati felületek</li> <li>• Vívóidő</li> <li>• Kiinduló és véghelyzetek ill. ebből elvégezendő célgimnasztikai valamint rávezető gyakorlatok, játékok</li> <li>• Egyszerű és összetett lábgyakorlatok</li> <li>• Gyakorlati képzés</li> <li>• Alap és vívóállás</li> <li>• A lépés előre-hátra</li> <li>• Lépés és kitörés</li> <li>• Párbajtőrrel általában, párbajtőr tartása, fogása, kéz helyzetek, pengehelyzetek</li> <li>• Szúrásfajták</li> <li>• Elméleti ismeretek, fegyvernemek és jellemzőik, fegyver alkotó részei, felépítése, méretei, vívóvonal, vívó távolságok, vívópást méretei, alapvető szabályok, vívó felszerelés és gondozása</li> <li>• Iskolavívás (iskolavívás alapgyakorlatai)</li> <li>• Konvencionális gyakorlatok</li> <li>• Páros gyakorlatok</li> <li>• Szabadvívás</li> </ul>	<p>sérülésektől ment meg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók vegyenek részt aktívan a játékokban és legyenek képesek bizonyos feladatok megoldására a játék közben.</li> <li>• Képesek legyenek gimnasztikai gyakorlatokat különböző ütemezéssel végrehajtani</li> <li>• Alakilag helyes vívóállásban képesek legyenek egyensúlyvesztés nélkül mozogni</li> <li>• Legyenek tisztában az alapvető pengehelyzetekkel és azok átmeneteivel</li> <li>• Önállóan legyenek képesek általános és speciális bemelegítő gyakorlatok végrehajtására</li> <li>• Egyéni és páros lábmunka párbajtőrrel vagy a nélkül</li> <li>• Legyenek tisztában a védés és a védés- hárítás fogalmával és azokat alkalmazni is tudják szúrópárnánál, iskolázás közben</li> <li>• Asszozás közben törekedjenek a megtanultak minél tökéletesebb végrehajtására</li> </ul>	<p>száma hangsúlyozott.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korosztályos versenyeken való indulás</li> </ul>
<p><b>LAZÍTÓ-,NYÚJTÓ GYAKORLATOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passzív lazítás az egész testre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A futó, úszó gyakorlatok</li> </ul>

<p>kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábíg</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elsősorban a gravitáció segítségével kihasználva végrehajtott gyakorlatok</li> <li>• Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés</li> <li>• A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal</li> <li>• A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajthatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.</li> </ul>	<p>illetve a többütemű gyakorlatok megtanulására</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat</li> <li>• Sajátítsák el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaznak majd <ul style="list-style-type: none"> <li>a.) A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezeit a társ felette állva terpeszállásban a csuklójánál fogva, óvatosan felemeli, és előre nyomja</li> <li>b.) A társ hason fekszik. és kezeit a tarkójánál fogva összekulcsolja. A segítő mögötte, terpeszállásban állva annak könyökénél fogva óvatosan felemeli, míg a társa felső teste szabadon nem lóg a karjain.</li> <li>c.) A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan emeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart.</li> <li>d.) A társ térdel. és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart.</li> <li>e.) A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a</li> </ul> </li> </ul>	<p>bevezető eleme kell. hogy legyen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egy napos versenyek-re, a verseny-számok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat</li> </ul>
--	---	--



	<p>vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt.</p> <p>f.) Ugyanez a gyakorlat csak zárt ülésben.</p> <p>g.) A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával</p> <p>h.) A társ a hasán fekszik, és mindkét lábát térdből megemeli. A segítő mögé térdel és annak bokáját óvatosan előre nyomja ha, lehet a fenéke mellett egészen a földre.</p>	
<p><b>VERSENYEN INDULÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése</li> <li>• Részvétel a versenyeken tapasztalat szerzés céljából</li> </ul>	<p>Az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos két-, három-, és négytusa versenyeken, diák olimpián indulhatnak. Az úszó, utcai futó és duatlon versenyeket felváltja a vívó-, és lövő versenyeken valóindulás</p>	<p>Évente maximum 10-12 versenyen indítsuk a tanulókat</p>

## **Évfolyam: 9-10.**

## **Korosztály: ifjúsági Cél**

### **Úszás:**

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- Állóképesség növelése,
- Erőfejlesztés,
- Gyorsaságfejlesztés,
- Versenytáv irambeosztása
- Mind a négy úszásnem technikájának tovább fejlesztése, állóképesség növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok

### **Futás:**

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- Állóképesség növelése,
- Erőfejlesztés,
- Gyorsaságfejlesztés,
- Versenytáv irambeosztás
- A verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- A futó technika és az állóképesség fejlesztése,
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok

### **Lövészet:**

- A lőtéren megkövetelt viselkedési forma és a biztonsági előírások elsajátítása,
- Fegyver karbantartása,
- Helyes lövő technika kialakítása,
- Verseny követelmények elsajátítása

### **Vívás:**

- Rögzíteni az öttusarendszerű párbajtőr vívás technikai és taktikai feltételeit
- Vívómozgás ügyesség fejlesztése
- A tanult mozgások alkalmazása más körülmények között
- Speciális erő, ruganyosság, gyorsaság kialakítása

### **Lovaglás:**

- Elméleti tudnivalók elsajátítása,
- Alapszintű lovas gyakorlatok elsajátítása,
- Képesítővizsga letétele

### **Hajlékonyág fokozása**

### **Versenyeztetés:**

válogató versenyek, a nemzetközi élvonal megközelítése

<p><b>ÚSZÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Állóképesség fejlesztés:</li> <li>• A négy úszásnem technikája:</li> <li>• Külön karral, külön lábbal</li> <li>• Levegő nélkül és levegővel</li> <li>• Kéz, láb használata egyszerre</li> <li>• Gyorsan, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival</li> <li>• Erőfejlesztés: szabad gyakorlatok medicinlabda, gumikötél, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése</li> <li>• Ügyesség fejlesztés, koordináció:</li> <li>• Speciális úszó feladatok megoldása,</li> <li>• Játékok, váltó</li> <li>• Szükségessé válik a napi kétszeri úszó foglalkozás</li> <li>• Edzésenként 4000 méter leúszása bármilyen úszásnemben és módon</li> <li>• Levegő nélküli, illetve ötös, hetes levegő vétellel való úszás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek mind a négy úszásnemben folyamatosan úszni 10-30 percig</li> <li>• Legyenek képesek hipoxiás gyakorlatokat végre hajtani (pl.: 200-400-600 méter leúszása ötös-, hetes levegővétellel, vagy azokat hármas levegőzésével variálni)</li> <li>• Tudjanak tenyérellenállással, bójával, lábgumival, uszonnal úszni egyre hosszabb távon</li> <li>• Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani gyakorlatai</li> <li>• Sajátítsa el a szabályoknak megfelelő forduló és a célba érkezés technikáját</li> <li>• Aktívan vegyen részt a vízi játékokban</li> <li>• Levegővétel: hármas beosztással, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban</li> <li>• A leúszandó méter szám növelése foglalkozásonként akár a 4000 méterig</li> <li>• Legyenek képesek a már megismert variációs gyakorlatokat alkalmazni mind a négy úszásnemben, de elsősorban gyors és pillangóúszásban</li> </ul>	<p>Hetente 6-szor 60-90 perc</p>
--	---	----------------------------------

	<p>A) Gyors- és hátvariációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva</li> <li>• Ugyan ez a gyakorlat, csak a kéz a test mellett zárt</li> <li>• Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál)</li> <li>• Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik</li> <li>• Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett nyújtva megáll 2-3 másodpercre; gyors úszás esetében hármassal levegővel úszunk)</li> <li>• Víz alatti gyors úszás (ugyanaz, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből)</li> <li>• Kített fejű gyors</li> <li>• Az adott táv leúszása minél kevesebb tempóval, miközben az úszás technikája nem változik</li> <li>• Legyenek képesek úszni gyors és a hát úszásnemenben kéz- és lábtempó együttes használatával</li> <li>• Sajatítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót</li> </ul>	
--	--	--

	<p>és a célba érkezést</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda)</li> <li>• Legyenek képesek folyamatosan úszni mind a négy úszásnemben (legalább 20 percig)</li> <li>• Legyenek képesek a gyors úszásnemben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1500 métert leúszni</li> <li>• A pillangó és mellúszásban javítsa tovább technikáját</li> </ul> <p><i>B) A pillangóúszás:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával</li> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva</li> <li>• Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt</li> <li>• Legyenek képesek pillangó egykarút úszni</li> <li>• Legyenek képesek a levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart</li> <li>• Legyenek képesek folyamatos pillangólábazás</li> </ul>	
--	--	--

	<p>mellett, miközben mindkét kéz elől kinyújtva van, először jobb kézzel pillangó tempót tenni, majd a balkézzele, végül mindkét kézzel egyszerre. Mind ezt levegő nélkül vagy levegővel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására</li> <li>• Aktívan vegyenek részt vízi játékokban, amelyek fejlesztik a koordinációs képességüket, a reflexeiket, problémamegoldó képességüket</li> <li>• Legyenek képesek hármás beosztással úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban</li> <li>• Legyenek képesek foglalkozásonként 4000 métert leúszni a négy úszás nemben és azok variációiban</li> </ul>	
<p><b>FUTÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Állóképesség fejlesztése 8000 méter teljesítése folyamatos futással bármilyen terepen, iramváltással</li> </ul> <p><i>Futógimnasztika:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 8000 métert</li> <li>• Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása,</li> <li>• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével</li> <li>• Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60 perc</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét</li> <li>• Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben</li> <li>• Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkip helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás,</li> <li>• Fokozó- és repülőfutások</li> <li>• Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével,</li> <li>• Játékok: ügyességi- és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából</li> <li>• A foglalkozás egyre nagyobb időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás, pl.: 10x 400 méter vagy 5x800 nagy pihenő idővel</li> <li>• Bármilyen terepen 45-50 perc folyamatos futás</li> <li>• Játékok: ügyességi-, és futó váltók</li> </ul>	<p>lassuló repülőzésre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudják fejleszteni koordinációs képességüket a váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllal futás, több labdával futás, hangjelzésre irányváltoztatás</li> <li>• Legyenek képesek bármilyen terepen a megfelelő technikával futni</li> <li>• Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre, vagy 10x400 méter 3:30 percre vagy 5x800 m 7 percre</li> <li>• Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módon iramot változtatni (pl.: 4000 méter, benne 600 méter könnyű futás, 400 méter erősen)</li> <li>• Legyenek képesek terepen 45-50 percet folyamatosan futni, miközben akár magától, akár előre meghatározott módon iramot változtat, pl.: 20 perc bemelegítés, majd 5x4 perc erős, 2 perc könnyű következik</li> </ul>	
<p><b>LÖVÉSZET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az elsütés technikájának további</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a lőtéren kötelező viselkedési,</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60-90 perc</p>

<p>finomítása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beállítás precízebbé tétele</li> <li>• A beemelés technikájának további finomítása</li> <li>• A sütés gyakorlása, finomítása</li> <li>• Speciális erőfejlesztés</li> <li>• Verseny szituáció megismerése, edzéseken felidézése, kialakítása</li> </ul>	<p>magatartási formák megértésére, és azok betartására</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a lövészet által igényelt mentális állapot megteremtésére</li> <li>• Ismerjék meg lőfegyverüket</li> <li>• Pisztolyaikat alakítsák a saját kezükhöz</li> <li>• Törekedjenek a tökéletes technikára</li> <li>• Sajátítsák el az elsütés technikáját</li> <li>• Legyenek képesek a táblával szemben, középre beállni</li> <li>• Legyenek képesek a beemelés technikáját tovább javítani</li> <li>• Legyenek képesek a helyes légzési technika kialakítására, tovább fejlesztésére</li> <li>• Legyenek képesek egymásfél kilogrammos súlyt minél tovább a célra tartani, és minél többször megismételni a speciális erőfejlesztés céljából</li> <li>• Legyenek képesek a versenyeken szerzett tapasztalatokat a foglalkozásokon felidézni, felhasználni</li> </ul>	
<p><b>VÍVÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iskolavívás: (mechanikus), pengéről és penge nélkül végrehajtható gyakorlatok</li> <li>• Az eddig tanult egyszerű akciók</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a keresztlépéseket előre és hátra alkalmazni</li> <li>• Tudjanak saját kötésből váltó kötést szűrni</li> </ul>	<p>Hetente 3-4 alkalommal 2-2,5 óra</p>



<p>további bővítése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Váltó ütések, kötések az ellenfél illetve saját előkészítésből</li> <li>• Egyszerű cseltámadások alkalmazása kitöréssel, lépés-előre kitöréssel és felessel</li> <li>• A tanult támadások felépítése különböző lábgyakorlatok variációival</li> <li>• Asszózás (meghatározott gyakorlatok végrehajtása)</li> <li>• Szabadvívás</li> <li>• Kötött gyakorlatok, kötött faladatok végrehajtása meghatározott asszópartnerrel, vezényelt lábgyakorlat pengével, penge nélkül, szúrópárnázás</li> <li>• Játékok</li> <li>• Taktikai ismeretek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudjanak az ellenfél kötéséből váltó kötött szúrást végrehajtani</li> <li>• Tudjanak az alapvédekekből kötötten, tőrszerűen és szögshúrással ríposztolni</li> <li>• Lábról vett tempóban (mind az iskolázás közben, mind asszózás közben) kötött szúró egyszerű egyes cseltámadásra és ütés egyszerű egyes illetve körző egyes cseltámadást végrehajtani</li> <li>• Ismerjék a négy alapvédeés (kvart, szix, szekond, szerkl) kizáró szúrásait</li> <li>• Legyenek képesek kitörésben, illetve kitörésből felállva újra kitöréssel kontraríposztokat végrehajtani</li> </ul>	
<p><b>LOVAGLÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kapcsolatteremtés a lóval</li> <li>• A ló anatómiájának a megismerése</li> <li>• Lovardai szabályok megismerése</li> <li>• Lóápolás megismerése</li> <li>• A ló különböző jármódjainak megismerése</li> <li>• Hogyan viselkedjünk, mozogjunk, a ló jelenlétében</li> <li>• Futószárasztatás</li> <li>• Nyereg nélkül (voltizshevederrel)</li> </ul> <p><i>Nyeregben</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lépésben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a tanuló bizalommal, félelem nélkül megközelíteni a lovat</li> <li>• Tanulja meg az állat fontosabb anatómiai jellemzőit</li> </ul> <p><i>Sajátítsa el a lovardai szabályokat,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melyik oldalról közelítjük meg a lovat</li> <li>• Hogyan mozogjunk, beszéljünk, viselkedjünk jelenlétében</li> <li>• Hogyan közlekedjünk a lovardában a lóval (jobb kéz szabály)</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60 perc</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ügetésben</li> <li>• Vágtában</li> </ul> <p><i>Szabad lovaglás</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nyeregben, kengyelben</li> <li>• Nyeregben, kengyel nélkül</li> <li>• Szőrén <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lépésben</li> <li>• Ügetésben</li> <li>• Vágtában</li> </ul> </li> <li>• Egyensúly, súlypont ideális helyzete</li> <li>• Ugratás</li> <li>• Lovas képesítővizsga</li> <li>• Öttusa és lovasversenyen indulás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit kell tenni, ha a lovarda egy bizonyos területére kívánunk belépni (helyet kérünk)</li> <li>• Legyenek képesek a helyes módon leápolni a lovat munka előtt és után</li> </ul> <p><i>Legyenek képesek futószár segítségével lovagolni</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lépésben</li> <li>• Ügetésben</li> <li>• Vágtában</li> </ul> <p><i>Legyenek képesek ezen jármódokban gimnasztikai gyakorlatokat végrehajtani,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elengedett szár mellett karemelés, lábemelés,</li> <li>• Karkörzés,</li> <li>• Körbe fordulás a lovon,</li> <li>• Le- és felugrás a lóra,</li> <li>• Hasra fekvés- hátra fekvés a lovon, feltérdelés a lóra</li> <li>• Legyenek képesek ügetésben és vágtában a "helyes lábra" ülni</li> </ul> <p><i>Sajátítsa el a helyes segítségadást a lovon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Csizmával</li> <li>• Térddel</li> <li>• Combbal</li> <li>• Fenékkal</li> <li>• Derékkal</li> <li>• Vállal, felsőtesttel</li> <li>• Karral</li> </ul> <p><i>Találja meg súlypontjának ideális</i></p>	
--	---	--

	<p><i>helyzetét</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek önálló, szabad mozgásra egyénileg és csoportosan</li> <li>• Képes legyen bármilyen szituációban a lovat uralni, irányítani</li> </ul> <p><i>Legyenek képesek ugratni</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szóló, meredek ugrást</li> <li>• Szóló, széles ugrást</li> <li>• Több ugrást egymás után ("vonalat" lovagolni)</li> <li>• Összetett ugrást ("kettes-hármas")</li> <li>• Több ugrásos pályát</li> </ul> <p><i>Legyenek képesek lovas képesítővizsgát megszerezni</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hat ugrásos pályát kell teljesíteni kengyel nélkül</li> <li>• Legyenek képesek öttusa, illetve lovasversenyeken indulni</li> </ul>	
<p><b>LAZÍTÓ-, NYÚJTÓ GYAKORLATOK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig</li> <li>• Elsősorban a gravitáció segítségével kihasználva végrehajtott gyakorlatok</li> <li>• Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés</li> <li>• A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal</li> <li>• A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajthatók,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására</li> <li>• Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat</li> </ul> <p><i>Sajátítsák el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaznak majd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezeit a társ felette állva terpeszállásban a csuklójánál fogva, óvatosan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A futó-, úszó gyakorlatok bevezető eleme kell, hogy legyen</li> <li>• Az egy napos versenyek-re, a verseny-számok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony</li> </ul>

<p>vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.</p>	<p>felemeli, és előre nyomja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társ hason fekszik, és a kezeit a tarkójánál összekulcsolja. A segítő mögötte, terpeszállásban állva annak könyökénél fogva óvatosan felemeli, míg a térdével szabadon nem lóg a karjain</li> <li>• A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan elemeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart</li> <li>• A társ térdel, és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másiknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart</li> <li>• A társ térdel, a kezeit a füle alá helyezi, könyökét megemeli. A társ a könyököket megfogva óvatosan felfele összenyomja azt. fele</li> <li>• A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt</li> <li>• Ugyan ez a gyakorlat csak zárt ülésben</li> <li>• Egymással szemben, nyújtott, terpeszülésben ülve, talpukat egymásnak feszítik. Egymás</li> </ul>	<p>bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat</p>
--	---	--

	<p>kezét megfogva egyszer egyik, majd a másik dől hanyatt, miközben a társát húzza magával</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával</li> <li>• A társ a hasán fekszik, és mind két lábát térdből megemeli. A segítő mögé térdel és annak kifelé fordított lábfejét megfogva óvatosan, előre nyomja a feneké felé</li> <li>• Ugyan az a gyakorlat, csak a társ a lábfejével spiccel</li> </ul>	
<p><b>VERSENYEN INDULÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető verseny szabályok, viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése</li> <li>• Részvétel a versenyeken tapasztalat szerzés céljából</li> <li>• Válogatottság kiharcolása</li> </ul>	<p>Az öttusa szövetség által felügyelt és ez által hivatalos három-, négy-, és öttusa versenyeken indulhatnak. Az úszó, utcai futó és duatlon versenyeket felváltja vívó és lövő és lovagló versenyeken való indulás</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évi 10-12 versenynél többen ne indítsuk a tanulókat</li> <li>• Forma időzítés az év fontos versenyére, versenyeire</li> </ul>

**Cél:**

**Úszás:**

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- Állóképesség növelése,
- Erőfejlesztés,
- Gyorsaságfejlesztés,
- Versenytáv irambeosztása
- Mind a négy úszásnem technikájának tovább fejlesztése, állóképesség növelés
- Keringési és a légző rendszer fejlesztése
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok

**Futás:**

- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- Állóképesség növelése,
- Erőfejlesztés,
- Gyorsaságfejlesztés,
- Versenytáv irambeosztása
- Verseny helyzetben a helyes technika alkalmazása,
- Állóképesség növelése,
- A futó technika fejlesztése,
- A helyes légzéstechnika elsajátítása
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése
- A mozgékonyág fokozása
- A képzést segítő játékok

**Lövészet:**

- a lőtéren megkövetelt viselkedési forma és a biztonsági előírások elsajátítása,
- Fegyver karbantartása,
- Helyes lövő technika kialakítása,
- Verseny követelmények elsajátítása
- Versenyen indulás

**Vívás:**

- Komplex, összetett mozgáselemek készségek és képességek fejlesztése
- Egyéni adottságok figyelembe vételével ügyesség és erőnlét fejlesztése
- Taktikai elemek kialakítása az ellenfélhez igazítva
- A minőségi vívómunka iránti igényfejlesztés
- A tanult mozgások alkalmazása különleges körülmények között
- Speciális erő, ruganyosság, gyorsaság kialakítása
- A versenyzéshez szükséges személyiségvonások tudatos fejlesztése

**Lovaglás:**

- Öttusa versenyeken indulás

- 1,10 méteres lovas pálya biztonságos teljesítése

### Hajlékonyság fokozása

**Versenyeztetés:** válogató versenyek, a nemzetközi élvonal megközelítése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>ÚSZÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Állóképesség fejlesztés:</li> <li>• A négy úszásnem technikája:</li> <li>• Külön karral, külön lábbal</li> <li>• Levegő nélkül és levegővel</li> <li>• Kéz, láb használata egyszerre</li> <li>• Gyorsan, háton és vegyesen, csak karral, bójával és lábgumival</li> <li>• Erőfejlesztés: szabad gyakorlatok medicinlabda, gumikötél, bordásfal saját testsúly ellenállásának leküzdése, erősítőgépek, speciálisa úszó erősítő gépek használata</li> <li>• Ügyesség fejlesztés, koordináció:</li> <li>• Speciális úszó feladatok megoldása,</li> <li>• Játékok, váltó</li> <li>• Az edzések száma lecsökken egyéntől függően 3-4-5- re</li> <li>• Edzésenként 4000 méter leúszása bármilyen úszásnemben és módon</li> <li>• Levegő nélküli, illetve ötös, hetes levegő vétellel való úszás</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek mind a négy úszásnemben folyamatosan úszni 10-30 percig</li> <li>• Legyenek képesek hipoxiás gyakorlatokat végre hajtani (pl.: 200-400-600 méter leúszása ötös-, hetes levegővétellel, vagy azokat hármas levegőzésével variálni)</li> <li>• Tudjanak tenyérellenállással, bójával, lábgumival, uszonnyal úszni egyre hosszabb távon</li> <li>• Legyenek képesek a fejesugrást helyes technikával végre hajtani gyakorlatai</li> <li>• Sajátítsa el a szabályoknak megfelelő forduló és a célba érkezés technikáját</li> <li>• Vízi játékokban aktívan vegyenek részt</li> <li>• Levegővétel: hármas beosztással, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban</li> <li>• A leúszandó méter szám növelése foglalkozásonként akár a 4000 méterig</li> <li>• Legyenek képesek a már</li> </ul>	<p>Hetente 3-4-5-ször 60-90 perc (egyéni igényektől függően)</p>

	<p>megismert variációs gyakorlatokat alkalmazni mind a négy úszásnemben, de elsősorban gyors és pillangóúszásban</p> <p>A) <i>Gyors- és hátvariációk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egykezes úszás úgy, hogy a másik kéz elől nyújtva</li> <li>• Ugyan ezt a gyakorlatot, csak a kéz a test mellett zárt</li> <li>• Csúsztatás (elől mind két kéz zárt és addig nem következik a következő tempó, amíg a tüdő teljesen ki nem ürül (csak gyors úszásnál)</li> <li>• Három jobb kéz tempó- három bal kéz tempó gyors úszás esetében a kéz váltáskor veszünk levegőt, arra az oldalra, amelyik kéz következik</li> <li>• Kivárásos úszás (folyamatos úszás, amikor egyik kéz elől, másik kéz a test mellett nyújtva megáll 2-3 másodpercre; gyors úszás esetében hármassal levegővel úszunk)</li> <li>•</li> <li>• Víz alatti gyors úszás (ugyan az, mint a kivárásos úszás, csak a kart nem emeljük ki a vízből)</li> <li>• Kített fejű gyors</li> <li>• Az adott táv leúszása minél kevesebb tempóval, miközben az úszás technikája nem változik</li> </ul>	
--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek úszni gyors és a hát úzásnembben kéz- és lábtempó együttes használatával</li> <li>• Sajátítsák el a helyesen végrehajtott rajtot, a fordulót és a célba érkezést</li> <li>• Legyenek képesek vízi játékokban aktívan részt venni (váltók, vízilabda)</li> <li>• Legyenek képesek folyamatosan úszni mind a négy úzásnembben (legalább 20 percig)</li> <li>• Legyenek képesek a gyors úzásnembben a helyes technika alkalmazásával folyamatosan legalább 1500 métert leúszni</li> <li>• A pillangó és mellúzásban javítsa tovább technikáját</li> </ul> <p><i>B) A pillangóúzás</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszkával</li> <li>• Legyenek képesek pillangó- vagy mell-láb használatára deszka nélkül, ekkor a kéz lehet előre nyújtva, vagy a test mellett lezárva</li> <li>• Legyenek képesek pillangóláb esetében oldalsó lábtempót használni, amikor az egyik kéz elől nyújtva a másik a test mellett zárt</li> <li>• Legyenek képesek pillangó egykarút úszni</li> <li>• Legyenek képesek a</li> </ul>	
--	--	--

	<p>levegővétel után a víz alatt pillangóláb alkalmazása mellett páros karú lehúzásra, amíg a lendület tart</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatos pillangólábazás mellett, miközben mindkét kéz elől kinyújtva van, először jobb kézzel pillangó tempót tenni, majd a balkézrel, végül mindkét kézzel egyszerre. Mind ezt levegő nélkül vagy levegővel</li> <li>• Legyenek képesek a forduló és a célba érkezés helyes technikájának az elsajátítására</li> <li>• Aktívan vegyenek részt vízi játékokban, amelyek fejlesztik a koordinációs képességüket, a reflexeiket, problémamegoldó képességüket</li> <li>• Legyenek képesek hármassal úszni a gyors úszásnál, a mindkét oldali egyforma terhelés céljából, illetve a kettes levegőzés jobb és baloldalon egyforma arányban</li> <li>• Legyenek képesek foglalkozásonként 4000 métert leúszni a négy úszás nemből és azok variációiban</li> </ul>	
<p><b>FUTÁS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Állóképesség fejlesztése 8- 12 000 méter teljesítése folyamatos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek folyamatosan futni legalább 8-12000 métert</li> </ul>	<p>Hetente 3-4-szer 60-75 perc (egyéni igényektől)</p>

<p>futással bármilyen terepen, iramváltással</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyénre szabott edzés szám</li> </ul> <p><i>Futógimnasztika:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adott időtartamon belül növeljük a megtett távolságot páros lábbal szökdelés</li> <li>• Adott távolságon belül növeljük a mozdulat gyorsaságát és a mozdulat mennyiségét</li> <li>• Magas térdemelés, indiánszökdelés, keresztbe futás, nyújtott térddel futás, oldalsó szökdelés, dzsoggolás helyben</li> <li>• Ugró gyakorlatok: egy lábbal történő ugrás, szkip helyben és tovahaladással, békaügetés, páros lábbal való ugrás, 3 jobb lábbal- 3 bal lábbal, páros lábbal szökdelés guggolásból</li> <li>• Időre futások 6- 8000 méter</li> <li>• Fokozó- és repülőfutások</li> <li>• Futás aerob körülmények között a táv folyamatos növelésével,</li> <li>• Játékok: ügyességi- és futó váltók ügyesség, koordinációs képesség fejlesztés céljából</li> <li>• A foglalkozás egyre nagyobb időszakában megengedett az anaerob tartományban történő futás (pl.: 10x400 méter vagy 5x800 nagy pihenő idővel)</li> <li>• Bármilyen terepen 60-70 perc folyamatos futás</li> <li>• Játékok: ügyességi-, és futó váltók</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a helyes futótechnika kialakítása,</li> <li>• Legyenek képesek lépéshossz növelésre, földre lehelyezett rudak segítségével</li> <li>• Legyenek képesek a fokozatosan erősödő és lassuló repülőzésre</li> <li>• Tudja fejleszteni koordinációs képességét váltó játékok segítségével (pl.: pókjárás, labdavezetéssel, dobással futás, ugrókötéllal futás, több labdával futás, hangjelzésre irányváltoztatás)</li> <li>• Legyenek képesek bármilyen terepen a megfelelő technikával futni</li> <li>• Legyenek képesek rövidebb távon, megfelelő intenzitás mellett anaerob körülmény között is egyforma teljesítményre, vagy 10x 400 méter 3:30 percre, vagy 5x800 méter 7 percre</li> <li>• Legyenek képesek résztávokban 6-8000 méter lefutni a feladatnak megfelelően</li> <li>• Legyenek képesek folyamatos futás esetében akár magától, akár előre megadott módon iramot változtatni (pl.: 8000 méter, benne 400 méter könnyű-, 600 méter lendületes futás, 1000 méter erősen)</li> <li>• Legyenek képesek terepen 60- 70 percet folyamatosan</li> </ul>	<p>függően)</p>
---	--	-----------------

	<p>futni, miközben akár maguktól, akár előre meghatározott módon iramot változtatni, pl.: 20 perc bemelegítés, majd 5x 6 perc erős 2 perc könnyű következik</p>	
<p><b>LÖVÉSZET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az elsütés technikájának további finomítása</li> <li>• Beállítás precízebbé tétele</li> <li>• A beemelés technikájának további finomítása</li> <li>• A sítés gyakorlása, finomítása</li> <li>• Speciális erőfejlesztés</li> <li>• Verseny szituáció megismerése, edzéseken felidézése, kialakítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek a lőtéren kötelező viselkedési, magatartási formák megértésére, és azok betartására</li> <li>• Legyenek képesek a lövészet által igényelt mentális állapot megteremtésére</li> <li>• Ismerje meg lőfegyverét</li> <li>• Pisztolyát alakítsa a saját kezéhez</li> <li>• Törekedjen a tökéletes technikára</li> <li>• Sajátítsa el az elsütés technikáját</li> <li>• Legyenek képesek a táblával szemben, középre beállni</li> <li>• Legyenek képesek a beemelés technikáját tovább javítani</li> <li>• Legyenek képesek a helyes légzési technika kialakítására, tovább fejlesztésére</li> <li>• Legyenek képesek egymásfél kilogrammos súlyt minél tovább a célra tartani, és minél többször megismételni a speciális erőfejlesztés céljából</li> <li>• Legyenek képesek a</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60-90 perc, illetve minél több 30 perces célratartás önállóan</p>

	<p>versenyeken szerzett tapasztalatokat a foglalkozásokon felidézni, felhasználni</p>	
<p><b>VÍVÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iskolavívás: (mechanikus), pengéről és penge nélkül végrehajtható gyakorlatok</li> <li>• Az előző korcsoportokban kialakított képességek továbbfejlesztése és technikai anyagának bővítése</li> <li>• Váltó ütések, kötések az ellenfél illetve saját előkészítésből</li> <li>• Második szándékú támadás az ellenfél reflexszerűen végrehajtott közbetámadása ellen</li> <li>• Második szándékú cseltámadások alkalmazása kitoréssal, lépés- előre kitoréssal és felessel</li> <li>• Megismételt közbetámadás</li> <li>• A tanult támadások felépítése különböző lábgyakorlatok variációival</li> <li>• Asszózás (meghatározott gyakorlatok végrehajtása)</li> <li>• Szabadvívás</li> <li>• Kötött gyakorlatok, kötött faladatok végrehajtása meghatározott asszópartnerrel, vezényelt lábgyakorlat pengével, penge nélkül, szúrópárnázás</li> <li>• Játékok</li> <li>• Taktikai ismeretek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irányított szabadvívásban a tanulók tudjanak előre meghatározott feladatokat végrehajtani</li> <li>• Tudjanak az ellenfél vonala ellen valamilyen kötéssel megfogva azt, az ellenfél kitérő szúrása ellen második szándékú támadásokat végrehajtani</li> <li>• Tudjanak a tanulók egyenes és kitérőszúrással bevezetett egyszerű egyes és körző egyes csellel közbetámadni az ellenfél második szándékú támadása ellen</li> <li>• Tudjanak az alapvédekekből kötötten, töryszerűen és szögshúrással riposztolni</li> <li>• Lábról vett tempóban (mind az iskolázás közben, mind asszózás közben) kötött szúró egyszerű egyes cseltámadásra és ütés egyszerű egyes illetve körző egyes cseltámadást végrehajtani</li> <li>• Iskolavívásban a tanulók a mester folyamatos előrehaladásában 3-4 feltartó szúrást végrehajtani</li> <li>• Iskolavíváson belül és az asszózás alkalmával a választási lehetőségek közül</li> </ul>	<p>Heti 4 alkalommal 2-2,5 óra, hangsúlyozott hibajavítás, egyénre szabott iskoláztatás</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<p>a képesek legyenek a legjobb, legeredményesebb megoldást kiválasztani</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legyenek képesek kitörésben, illetve kitörésből felállva újra kitöréssel kontrariposztokat végrehajtani</li> </ul>	
<p><b>LOVAGLÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egyensúly, súlypont ideális helyzete</li> <li>• Ugratás</li> <li>• Öttusa és lovasversenyen indulás</li> <li>• 1-1,10 méteres pályát hibátlanul, biztonságban teljesíteni</li> </ul>	<p><i>Javítsák tovább a helyes segítségadás technikáját a lovon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Csizmával</li> <li>• Térddel</li> <li>• Combbal</li> <li>• Fenékkal</li> <li>• Derékkal</li> <li>• Vállal, felsőtesttel</li> <li>• Karral</li> <li>• Találja meg súlypontjának ideális helyzetét</li> <li>• Legyenek képesek önálló, szabad mozgásra a lovardában akár egyénileg, akár csoportosan</li> <li>• Képes legyen bármilyen szituációban a lovat uralni, irányítani</li> <li>• Legyenek képesek ugratni</li> <li>• Szóló, meredek ugrást</li> <li>• Szóló, széles ugrást</li> <li>• Több ugrást egymás után ("vonalat" lovagolni)</li> <li>• Összetett ugrást ("kettes-hármas")</li> <li>• Több ugrásos pályát</li> <li>• Legyenek képesek öttusa, illetve lovasversenyeken indulni</li> </ul>	<p>Hetente 3-szor 60-90 perc</p>
<p><b>LAZÍTÓ-, NYÚJTÓ</b></p>		

## GYAKORLATOK

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Passzív lazítás az egész testre kiterjedve a fejtől kezdve egészen a lábig</li><li>• Elsősorban a gravitáció segítségével kihasználva végrehajtott gyakorlatok</li><li>• Többütemű gimnasztikai gyakorlatok, ütemezés</li><li>• A fent felsoroltak kiegészülnek a társ segítségével történő gyakorlatokkal</li><li>• A szabad gyakorlatok bordásfal segítségével is végre hajthatók, vagy ahol ez nem áll rendelkezésre akkor bármilyen rúd vagy korlát is megfelel, csak ügyeljünk a biztonságra.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• A tanulók legyenek képesek az ütemezés elsajátítására, illetve többütemű gyakorlatok megtanulására</li><li>• Legyenek képesek a helyes sorrendben alkalmazni a gyakorlatokat</li><li>• Sajátítsa el azokat a gyakorlatokat, amelyeket a társaikon alkalmaz majd</li><li>• A társ hason fekszik és a hátra kinyújtott és összekulcsolt kezeit a társ felette állva terpeszállásban a csuklójánál fogva, óvatosan felemeli, és előre nyomja</li><li>• A társ hason fekszik, és a kezeit a tarkójánál összekulcsolja. A segítő mögötte, terpeszállásban állva annak könyökénél fogva óvatosan felemeli, míg a társa felsőteste szabadon nem lóg a karjain</li><li>• A társ hason fekszik a kar előre kinyújtva, a kéz összekulcsolva. A segítő a társ könyökét megfogva óvatosan elemeli a földtől, miközben a térdével a másik hátán ellen tart</li><li>• A társ térdel, és a kezét a tarkóján összefogja. A segítő mögé állva a másíknak a könyökét megfogva óvatosan hátra feszíti azt, miközben a térdével a másik hátán ellen tart</li><li>• A társ térdel, a kezeit a füle</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• A futó-, és úszógyakorlatok bevezető eleme kell, hogy legyen</li><li>• Az egy napos versenyek-re, a verseny-számok közötti kevés idő, különösen fontossá teszi az előre kigondolt és hatékony bemelegítő gimnasztikai gyakorlatokat</li></ul> |
|--|---|---|

	<p>alá helyezi, könyökét megemeli. A társ a könyököket megfogva óvatosan felfele összenyomja azt. fele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A társ ül a földön nyújtott terpeszülésben, előre nyújtott kézzel. A segítő mögé lépve a vállát megfogva, óvatosan előre nyomja azt</li> <li>• Ugyan ez a gyakorlat csak zárt ülésben</li> <li>• Egymással szemben, nyújtott, terpeszülésben ülve, talpukat egymásnak feszítik. Egymás kezét megfogva egyszer egyik, majd a másik dől hanyatt, miközben a társát húzza magával</li> <li>• A társ háton fekszik a földön, egyik lábát térdben felhúzza. A segítő megfogja a felhúzott lábat a térdénél és a bokájánál, majd óvatosan a másik hasa felé nyomja azt, miközben a másik, kinyújtott lábat leszorítja a saját lábával</li> <li>• A társ a hasán fekszik, és mind két lábát térdből megemeli. A segítő mögé térdel és annak kifelé fordított lábfejét megfogva óvatosan, előre nyomja a feneke felé</li> <li>• Ugyan az a gyakorlat, csak a társ a lábfejével spiccel</li> </ul>	
<p><b>VERSENYEN INDULÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az alapvető verseny szabályok,</li> </ul>	<p>Az öttusa szövetség által</p>	<p>Évente maximum</p>



<p>viselkedési normák, versenyzői magatartási formák ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Részvétel a versenyeken tapasztalat szerzés céljából</li> <li>• Válogatottság kiharcolása</li> </ul>	<p>felügyelt és ez által hivatalos négy-, és öttusa versenyeken indulhatnak.</p> <p>Az úszó, utcai futó-, és duatlon versenyeket felváltja a vívó-, lövő-, és lovagló versenyeken való indulás</p>	<p>10-12 versenyen indítsuk a tanulókat</p>
--	--	---