

RITMIKUS GIMNASZTIKA TANTERV

Évfolyam: 1.

Korosztály: életkor: 6-7. év

Cél

- Az alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- A motorikus képességek fejlesztése: a kondicionális (gyorsaság, erő, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazítottan
- Az alkalmasság megállapítása, a figyelem, a fegyelem az akaraterő fejlesztése,
- Az alapelemek tanítása könnyített edzési feltételek között
- Előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása:
 - Rendgyakorlatok
 - Szabadgyakorlatok
 - A klasszikus balett alapjainak lerakása
- Az alapvető, legfontosabb nehézségi elemek elsajátítása
- A sportolók megismertetése a kéziszerekkel, a karikával, a kötéllel, labdával,
- Ügyességfejlesztés játékos formában
- A sportág, a mozgásformák megszerettetése
- A játékigény kielégítése
- A mozgatórendszer deformitásának prevenciója

Részcél

- A ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- A zenei hangulatok megjelenítése improvizációval
- A helyes testtartás megalapozása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- A kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- Az értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, az egészséges önbizalom fejlesztése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés
- A ritmikus gimnasztika szakág által előírt követelmények szerinti gyakorlatok összeállítása és tanítása
- Alapelemek tanítása, durva koordinációs szinten
- Versenyztetés megkezdése, két verseny évente
- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások Előkészítő mozgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Járások: <ul style="list-style-type: none"> • Előre, hátra, oldalra • Hintalépés, érintő, koppantó, hármás, keringő, térdhúzással, láblendítéssel stb. • Futások: térd és sarokemeléssel stb. • Szökdelések: páros lábról, egy lábról stb. • Előkészítő és rávezető gyakorlatok: fekvő, ülve, állva, hajlított ollóugrás stb. <p>Nehézségi ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ollóugrások: <ul style="list-style-type: none"> • Előre nyújtott lábbal • Hajlított lábbal fél fordulattal • Nyújtott láblendítéssel előre, fejmagasságban • Ívugrás két lábról • Függőleges ugrások: <ul style="list-style-type: none"> • Egész fordulattal • Láb passéban fél fordulattal • Láb passéban egész fordulattal • Guggoló ugrás fél fordulattal • Őzugrás: <ul style="list-style-type: none"> • Lépésből, sasszé két lépésből, két lábról, • Gyűrűvel: sasszé két lépésből, két lábról • Kozákugrás: <ul style="list-style-type: none"> • Lépésből, sasszé két lépésből • Váltott lábbal egy köztes lépésből <p>2. Egyensúlyhelyzetek Előkészítő és rávezető gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fekvésben • Ülésben • Rúdnál • Egész talpon • Magas lábujjon <p>Nehézségi egyensúlyelemek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyensúly passéban, vagy a láb vízszintes alatt: <ul style="list-style-type: none"> • Passéban 	<p>Minimum: Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek elsajátítása durva koordinációs szinten</p> <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugrások megfelelő magassága - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtott <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott: végső, jól meghatározható, kitartott forma (nem mozog a láb a levegőben - tartott -, vagy a támaszkodó láb nehézség alatt) - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi

- Előrehajlásban
- **Támaszláb nyújtva:**
 - Szabad láb elől:
 - 45°
 - Vízszintesen
 - Szabad láb oldalt:
 - 45°
 - Vízszintesen
 - Spárga segítséggel
 - Szabad láb hátul nyújtva
 - 45°
- **Támaszláb hajlítva**
 - Kozák elől
- **Térdén**
 - Vízszintesen elől
 - Vízszintesen oldalt

3. Forgások

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Fordulatok két lábbal
- Fejmunka
- Karmunka

Nehézségi forgások

- **Passe, vagy a láb vízszintnél alacsonyabb:**
 - Passe egy fordulattal
 - Törzshajlással előre, comb vízszintesnél alacsonyabban, egy fordulattal
- **Álló láb nyújtva, vagy hajlítva**
 - Szabad láb elől, vagy oldalt vízszintesen egy fordulattal
 - Kozáxforgás egy fordulattal

4. Hajlékonysági elemek, hullámok

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Különböző kiinduló helyzetekben - hanyatt - és hason fekvésben, ülve, állva, térdelésben - bordásfalnál
- Lazító és nyújtó hatású gyakorlatok

Nehézségi hajlékonysági elemek, hullámok

- **Egy lábon, talpon**
 - Nyitás, vagy láb magasan fent lassú fordulattal:
 - Nyitás oldalt segítséggel 180°-os lassú fordulattal

helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszerttechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni

Minimum:

- Végrehajtás magas lábujjon

Maximum:

- Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig
- Megfelelő amplitúdó a formában

Minimum:

- Jól meghatározható és fixált forma (láthatóan kitartva a pozíciót)

Maximum:

- Megfelelő amplitúdó a formában
- Lassú fordulaton az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani
- Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet

- 360°-os lassú fordulattal
- gyűrű segítségével 180°-os lassú fordulattal
- 360°-os lassú fordulattal
- **Hátrahajlás két lábbal a talajon**
 - Vízszint alá
 - Térden
 - Hason fekvésben
 - Hashinta előre átfordulással térdelésbe
 - Hashinta hátra átfordulásból mellkasemelésbe
- **Spárga a talajon törzsátfordulással**
 - Előre egész fordulattal
- **Hullámok**
 - Teljes törzshullám spiccen talajra
 - "Hordó" két lábon teljes törzshullám spirállal

Akrobatika

Átfordulások előre

- Guruló átfordulás előre különböző kiinduló helyzetekből, különböző helyzetekbe
- Bógni egy lábra segítséggel, segítség nélkül
- Átfordulás alkaron
- Hashinta-átfordulás

Átfordulások hátra

- Guruló átfordulás különböző kiinduló helyzetekből, különböző helyzetekbe
- Bógni egy lábra segítséggel, segítség nélkül
- Átfordulás alkaron
- Hashinta-átfordulás

Átfordulások oldalra (cigánykerék)

- Segítséggel
- Egyedül
- Alkaron

Szerteknika

Karika

- **Lendítések** különböző irányokban és síkokban
- **Körzések, pörgetések** egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban
- **Nyolcas körzések** különböző irányokban és síkokban

Kéz körül körzessorozat

Az összes technikára vonatkozó követelmény:

Minimum:

- Mozgások tudatos tiszta végrehajtása
- Alkalmazott szakkifejezések ismerete
- Feladatok gördülékeny végrehajtása

Maximum:

- A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban
- A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával

- Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Testfordulattal

Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen, vagy talajon

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla), ugrással

Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át

(ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is lehet)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás,

<p>malomforgás, söné, stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel) • Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is) • Elkapás azonnali gurítással <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel) • Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is) • Elkapás azonnali gurítással <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bogni, cigánykerék, bukfenc, söné • Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás 	
<p>Klasszikus balett, - mint kiegészítő foglalkozás - alapjainak lerakása</p> <p>1. Középen végrehajtott gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fejfordítások • vállmozgások • törzshajlások • feladatok nyújtott ülésben • hanyattfekvésben • lábemelések 45° 	<p>Minimum:</p> <p>A helyes testtartás elsajátítása A fegyelem megteremtése</p>

<p>2. Rúddal szemben végrehajtott gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lábfejgyakorlatok • demi plié • releve • passe • sotte <p>3. Rúdgyakorlatok oldalállásban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ugyanazok, mint szemben <p>4. Karmunkák</p> <ul style="list-style-type: none"> • I. por de brass • fél por de brass <p>5. A feladatok folyamatos bővítése és végül zenére történő végrehajtása</p>	<p>A ritmusérzék fejlesztése</p>
--	----------------------------------

Évfolyam: 2.

Korosztály: életkor: 7-8. év

Cél

- Az alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- A motorikus képességek fejlesztése: a kondicionális (gyorsaság, erő, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazítottan
- Az alkalmasság megállapítása, a figyelem, a fegyelem az akaraterő fejlesztése,
- Az alapelemek tanítása könnyített edzési feltételek között
- Előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása:
 - Rendgyakorlatok
 - Szabadgyakorlatok
 - A klasszikus balett alapjainak lerakása
- Az alapvető, legfontosabb nehézségi elemek elsajátítása
- A sportolók megismertetése a kéziszerrel, a karikával, a kötéllel, labdával,
- Ügyességfejlesztés játékos formában
- A sportág, a mozgásformák megszerettetése
- A játékigény kielégítése
- A mozgatórendszer deformitásának prevenciója

Rész cél

- A ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- A zenei hangulatok megjelenítése improvizációval
- A helyes testtartás megalapozása

- A teljesítményre törekvés erősítése
- A kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- Az értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, az egészséges önbizalom fejlesztése, valamint a kitartás és a monotonia túrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés
- A ritmikus gimnasztika szakág által előírt követelmények szerinti gyakorlatok összeállítása és tanítása
- Alapelemek tanítása, durva koordinációs szinten
- Versenyeztetés megkezdése, két verseny évente
- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások</p> <p>Előkészítő mozgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Járások: <ul style="list-style-type: none"> • Előre, hátra, oldalra • Hintalépés, érintő, koppantó, hármas, keringő, térdhúzással, láblendítéssel stb. • Futások: térd és sarokemeléssel stb. • Szökdelések: páros lábról, egy lábról stb. • Előkészítő és rávezető gyakorlatok: fekve, ülve, állva, hajlított ollóugrás stb. <p>Nehézségi ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ollóugrások: <ul style="list-style-type: none"> • Előre nyújtott lábbal • Hajlított lábbal fél fordulattal • Nyújtott láblendítéssel előre, fejmagasságban • Ívugrás két lábról • Függőleges ugrások: <ul style="list-style-type: none"> • Egész fordulattal • Láb passéban fél fordulattal • Láb passéban egész fordulattal • Guggoló ugrás fél fordulattal • Őzugrás: <ul style="list-style-type: none"> • Lépésből, sasszé két lépésből, két lábról, • Gyűrűvel: sasszé két lépésből, két lábról • Kozákugrás: <ul style="list-style-type: none"> • Lépésből, sasszé két lépésből 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Komplex, összetett mozgáselemek, ismertek, jártasságok, készségek elsajátítása durva koordinációs szinten - Ugrások megfelelő magassága <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is

- Váltott lábbal egy köztes lépésből

2. Egyensúlyhelyzetek

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Fekvésben
- Ülésben
- Rúdnál
- Egész talpon
- Magas lábujjon

Nehézségi egyensúlyelemek

- **Egyensúly passéban, vagy a láb vízszintes alatt:**
 - Passéban
 - Előrehajlásban
- **Támaszláb nyújtva:**
 - Szabad láb elöl:
 - 45°
 - Vízszintesen
 - Szabad láb oldalt:
 - 45°
 - Vízszintesen
 - Spárga segítséggel
 - Szabad láb hátul nyújtva
 - 45°
- **Támaszláb hajlítva**
 - Kozák elöl
- **Térdén**
 - Vízszintesen elöl
 - Vízszintesen oldalt

3. Forgások

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Fordulatok két lábbal
- Fejmunka
- Karmunka

Nehézségi forgások

- **Passe, vagy a láb vízszintnél alacsonyabb:**
 - Passe egy fordulattal
 - Törzshajlással előre, comb vízszintesnél alacsonyabban, egy fordulattal
- **Álló láb nyújtva, vagy hajlítva**
 - Szabad láb elöl, vagy oldalt vízszintesen egy fordulattal
 - Kozákforgás egy fordulattal

Minimum:

- Magas lábujjhegyen végrehajtott
- Tisztán kitarított: végső, jól meghatározható, kitarított forma (nem mozog a láb a levegőben - tartott -, vagy a támaszkodó láb nehézség alatt)

Maximum:

- Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszer technika) kell az egyensúlyelemet bemutatni

Minimum:

- Végrehajtás magas lábujjon

Maximum:

- Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig
- Megfelelő amplitúdó a formában

4. Hajlékonysági elemek, hullámok

Előkészítő és rávezető gyakorlatok

- Különböző kiinduló helyzetekben - hanyatt - és hason fekvésben, ülve, állva, térdelésbe - bordásfalnál
- Lazító és nyújtó hatású gyakorlatok

Nehézségi hajlékonysági elemek, hullámok

- **Egy lábon, talpon**
 - Nyitás, vagy láb magasan fent lassú fordulattal:
 - Nyitás oldalt segítséggel 180° - os lassú fordulattal
 - 360° - os lassú fordulattal
 - gyűrű segítséggel 180° - os lassú fordulattal
 - 360° - os lassú fordulattal
- **Hátrahajlás két lábbal a talajon**
 - Vízszint alá
 - Térden
 - Hason fekke
 - Hashinta előre átfordulással térdelésbe
 - Hashinta hátra átfordulásból mellkasemelésbe
- **Spárga a talajon törzsátfordulással**
 - Előre egész fordulattal
- **Hullámok**
 - Teljes törzshullám spiccen talajra
 - "Hordó" két lábon teljes törzshullám spirállal

Akrobatika

Átfordulások előre

- Guruló átfordulás előre különböző kiinduló helyzetekből, különböző helyzetekbe
- Bógni egy lábra segítséggel, segítség nélkül
- Átfordulás alkaron
- Hashinta-átfordulás

Átfordulások hátra

- Guruló átfordulás különböző kiinduló helyzetekből, különböző helyzetekbe
- Bógni egy lábra segítséggel, segítség nélkül
- Átfordulás alkaron
- Hashinta-átfordulás

Átfordulások oldalra (cigánykerék)

- Segítséggel, egyedül
- Alkaron

Minimum:

- Jól meghatározható és fixált forma (láthatóan kitarva a pozíciót)

Maximum:

- Megfelelő amplitúdó a formában
- Lassú fordulathoz az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani
- Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet

Az összes technikára vonatkozó követelmény:

Minimum:

- Mozgások tudatos tiszta végrehajtása
- Alkalmazott szakkifejezések ismerete
- Feladatok gördülékeny végrehajtása

Maximum:

- A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban
- A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával

Szertecnika

Karika

- **Lendítések** különböző irányokban és síkokban
- **Körzések, pörgetések** egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban
- **Nyolcas körzések** különböző irányokban és síkokban

Kéz körül körzéssorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Testfordulattal

Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla), ugrással

Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás

- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
 - A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
 - Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné
 - Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás

Klasszikus balett,

- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Rész cél

- Az RG szakág által előírt követelmények elsajátítása, a gyakorlatokba történő beépítése
- A folyamatos versenyeztetés, szereplés biztosítása (négy verseny, és/vagy bemutató évente)
- Ritmusérzék tudatos fejlesztése
- Zenei hangulatok mozgásban és arcmimikában történő kifejezése, az improvizációs készség fejlesztése
- Helyes testtartás megkövetelése
- A teljesítményre törekvés erősítése
- A kollektív és az egyéni sikerélmény és a tevékenység örömeinek elérése
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, az egészséges önbizalom erősítése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás fontossága
- Játékos mozgástanulás, fejlesztés
- Az alkalmasság megállapítása, a figyelem, a fegyelem, az akaraterő fejlesztése
- Edző - versenyző együttműködés, szoros emberi kapcsolat kialakítása, erősítése
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozákugrás <ul style="list-style-type: none"> • 180°-os fordulattal • Láb fejmagasságban kéz segítségével, kéz segítségével nélkül • Kabrió ugrás elöl, oldalt, hátul • Futó átugrás • Fúróugrás, fúró őzugrás • Forgó őz <p>2. Egyensúlyhelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mellső mérleg • Kozákegyensúly: Láb fejmagasságban kéz segítségével, kéz segítségével nélkül • Térdelésben nyújtott lábemelés fejmagasságban oldalt kéz segítségével és anélkül 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugrások megfelelő magassága <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtott <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott jól meghatározható, forma (nem mozog a láb a levegőben - tartott -, vagy a támaszkodó láb a nehézség alatt)

<ul style="list-style-type: none"> • Állásban lábtartás fejmagasságban <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítségével elől • Kéz segítsége nélkül elől, oldalt • Hátra kéz segítségével gyűrű helyzetben • Attitűddel <p>3. Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe 720° • Lábemelés 90°-ig előre • Törzshajlással előre • Gyűrűforgás kéz segítségével, 360° <p>4. Hajlékonysági elemek és hullámok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Törzsemelés hasonfekvésben átfordulással, átfordulásból különböző kiinduló helyzetekből pl: térdelésből, állásból • Lassú fordulat talpon magas lábemeléssel: <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítségével előre, 360° • Oldalra kéz segítsége nélkül, 180° • Alkartámaszban törzshajlítás hátra lábtámasz nélkül különböző lábtartásokkal (pl: öz, spárga, zárt láb) átfordulás nélkül • Teljes testhullám a talajról, spiccen való átgördüléssel • Állóspárga kéz segítségével, vízszintes törzssel hátra és oldalra • Előkészítő és rávezető gyakorlatok hátsómérleghez, állóspárgához, malomforgáshoz <p>Akrobatika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gurulások a talajon előre, hátra • Mellkasra gördülés különböző kiindulóhelyzetekből • Vállonátfordulás előre, hátra láb fejmagasságban kéz segítségével, kéz segítsége nélkül <p>Szertecnika</p> <p>Karika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lendítések különböző irányokban és síkokban • Körzések, pörgetések egy és két kézzel, 	<ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszerttechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Végrehajtás magas lábujjon <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő amplitúdó a formában <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható és fixált forma (láthatón kitarva a pozíciót) - Megfelelő amplitúdó a formában - Lassú fordultnál az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani - Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet <p>Az összes technikára vonatkozó követelmény:</p> <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgások tudatos tiszta végrehajtása - Alkalmazott szakkifejezések ismerete - Feladatok gördülékeny végrehajtása <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszercsapat gyakorlatokban - A tanult testtechnikai elemek
---	---

<p>különböző irányokban és síkokban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nyolcas körzések különböző irányokban és síkokban <p>Kéz körül körzéssorozat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Látótéren kívül • Testfordulattal <p>Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem, vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Sorozat (szerrel, elemenként) • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Testfordulattal <p>Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt • Forgás és ugrás közben • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül • Testfordulattal • Szer sík- és/vagy irányváltása • Minden egyes áthaladás (dupla, tripla), ugrással <p>Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben 	<p>összekötése a kéziszer technikával</p>
--	---

- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné
- Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás

Kötél

Nyitott kötélt két kézben, kötélt-áthajtás szökdelés alatt, előre

- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla)

- ugrással vagy összehajtott kötélbeugrás
- Testfordulattal

Nyitott kötél két kézben, kötél-áthajtás ugrás alatt, előre

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbe ugrás
- Testfordulattal

Kötélvég kiengedés

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbe ugrás
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Nyitott és feszes kötél forgatása

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Kötéltechnikai elemek, kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat

- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett, vagy a szeren át (ugrás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás
- Kötéldobás nyitott kötéllel, a kötélen közepénél, vagy végénél fogva

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrészrel)

<ul style="list-style-type: none"> • Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is) • Vegyes elkapás (kézzel és más testrészszel) <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrészszel) • Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is) <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bogni, cigánykerék, bukfenc, söné • Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás 	
<p>Klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása</p> <p>1.Célgimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> • relevék • demi plié • grand plié • törzsdöntések állásban • törzshajlások állásban • törzshullámok sarokülésben • lábfejgyakorlatok, lábemelések, törzsgyakorlatok nyújtott ülésben • lábemelések, lábrendítések térdelőtámaszban és hanyattfekvésben <p>2. Rúdgyakorlatok, először szemben, majd oldalállásban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié 	<p>Minimum: A különböző gyakorlatok kombinációinak végrehajtása</p> <p>Maximum: A különböző gyakorlatok kombinációinak helyes és biztos végrehajtása</p> <p>3. osztály végére a gimnasztikai gyakorlatok elsajátítása</p>

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • tandu • batman tandu jetté • rond de jambe parter • fondu | |
|--|--|

3. Forgástechnikai gyakorlatok

Évfolyam: 4.

Korosztály: életkor: 9-10. év

Cél

- Az alapvető és speciális mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- A motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (gyorsaság, erő, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- További testtechnikai elemek, valamint a labda alaptechnikájának oktatása, a kötél és a karika technika fejlesztése
- Általános alapozás: motoros (kondicionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikus alaplétevések mozgósításával
- Mozgástanulás könnyített feltételek között
- A klasszikus balett gyakorlatainak alkalmazása
- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Rész cél

- Az RG szakág által előírt követelmények elsajátítása, a gyakorlatokba történő beépítése
- A folyamatos versenyeztetés, szereplés biztosítása (négy verseny, és/vagy bemutató évente).
- Ritmusérzék tudatos fejlesztése
- Zenei hangulatok mozgásban és arcmimikában történő kifejezése, az improvizációs készség fejlesztése
- Helyes testtartás megkövetelése
- A teljesítményre törekvés erősítése
- A kollektív és az egyéni sikerélmény és a tevékenység örömeinek elérése
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátírés, a nehézségek leküzdése, az egészséges önbizalom erősítése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás fontossága
- Játékos mozgástanulás, fejlesztés
- Az alkalmasság megállapítása, a figyelem, a fegyelem, az akaraterő fejlesztése

- Edző - versenyző együttműködés, szoros emberi kapcsolat kialakítása, erősítése
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozákugrás <ul style="list-style-type: none"> • 180°-os fordulattal • Láb fejmagasságban kéz segítségével, kéz segítsége nélkül • Kabrió ugrás elöl, oldalt, hátul • Futó átugrás • Fúróugrás, fúró özugrás • Forgó öz <p>2. Egyensúlyhelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mellső mérleg • Kozákegyensúly: Láb fejmagasságban kéz segítségével, kéz segítsége nélkül • Térdelésben nyújtott lábemelés fejmagasságban oldalt kéz segítségével és a nélkül • Állásban lábtartás fejmagasságban <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítségével elöl • Kéz segítsége nélkül elöl, oldalt • Hátra kéz segítségével gyűrű helyzetben • Attitűddel <p>3. Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe 720° • Lábemelés 90°-ig előre • Törzshajlással előre • Gyűrűforgás kéz segítségével, 360° <p>4. Hajlékonysági elemek és hullámok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Törzsemelés hasonfekvésben átfordulással, átfordulásból különböző kiinduló helyzetekből pl: térdelésből, állásból • Lassú fordulat talpon magas lábemeléssel: <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítségével előre, 360° • Oldalra kéz segítsége nélkül, 180° • Alkartámaszban törzshajlítás hátra lábtámasz nélkül különböző lábtartásokkal (pl: öz, spárga, 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugrások megfelelő magassága <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtott <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott: végső, jól meghatározható forma (nem mozog a láb) - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszerttechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Végrehajtás magas lábujjon <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő amplitúdó a formában <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható és fixált forma (láthatóan kitartva a pozíciót) - Megfelelő amplitúdó a formában

<p>zárt láb) átfordulás nélkül</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teljes testhullám a talajról, spiccen való átgördüléssel • Állópárga kéz segítségével, vízszintes törzssel hátra és oldalra • Előkészítő és rávezető gyakorlatok hátsómérleghez, állópárgához, malomforgáshoz <p>Akrobatika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gurulások a talajon előre, hátra • Mellkasra gördülés különböző kiindulópályákból • Vállonátfordulás előre, hátra láb fejmagasságban kéz segítségével, kéz segítségével nélkül <p>Szerteknika</p> <p>Karika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lendítések különböző irányokban és síkokban • Körzések, pörgetések egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban • Nyolcas körzések különböző irányokban és síkokban <p>Kéz körül körzéssorozat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Látótéren kívül • Testfordulattal <p>Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Sorozat (szerrel, elemenként) • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül 	<ul style="list-style-type: none"> - Lassú fordulaton az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani - Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet <p>Az összes technikára vonatkozó követelmény:</p> <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgások tudatos tiszta végrehajtása - Alkalmazott szakkifejezések ismerete - Feladatok gördülékeny végrehajtása <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban - A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával
---	--

- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla), ugrással

Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítségével nélkül

Dobások

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás,

<p>malomforgás, söné, stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás közben • Láb alatt • Áthaladás a szeren és azonnali dobás • A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése) • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás <p>Kis vagy közepes dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Áthaladás a szeren és azonnali dobás • A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése) • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás <p>Elkapások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel) • Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is) • Elkapás azonnali gurítással <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt 	
---	--

- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné
- Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás

Kötél

Nyitott köté két kézben, köté-áthajtás szökdelés alatt, előre

- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötébe ugrás
- Testfordulattal

Nyitott köté két kézben, köté-áthajtás ugrás alatt, előre

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötébe ugrás
- Testfordulattal

Kötévégi kiengedés

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben

- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbe ugrás
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Nyitott és feszes kötél forgatása

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel, vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Kötéltechnikai elemek, kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is lehet)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás
- Kötéldobás nyitott kötéllel, a kötél közepénél

vagy végénél fogva

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is lehet)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Vegyes elkapás (kézzel és más testrésszel)

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával

- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bogni, cigánykerék, bukfenc, söné
- Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás

Labda

Pattintás-sorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Hosszú gurítás (minimum két testrészen át), kézből történő indítással

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett, vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)

- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges, vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges, vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással
- Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben

<ul style="list-style-type: none"> • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban térdelésben is • Elkapás azonnali gurítással • Labda elkapása kézháton, egyensúly-helyzetben <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné • Az elemnek nem kritériuma a talajon történő áthaladás 	
<p>Klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása</p> <p>1.Célgimnasztika</p> <ul style="list-style-type: none"> • relevék • demi plié • grand plié • törzsdöntések állásban • törzshajlások állásban • törzshullámok sarokülésben • lábfejgyakorlatok, lábemelések, törzsgyakorlatok nyújtott ülésben • lábemelések, lábrendítések térdelőtámaszban és hanyattfekvésben <p>2. Rúdgyakorlatok, először szemben, majd oldalállásban:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • batman tandu jetté • rond de jambe parter • fondu <p>3. Forgástechnikai gyakorlatok</p>	<p>Minimum: A különböző gyakorlatok kombinációinak végrehajtása</p> <p>Maximum. A különböző gyakorlatok kombinációinak helyes és biztos végrehajtása</p> <p>4. osztály végére a tananyagban szereplő rúd gyakorlatok precíz elsajátítása és zenére történő végrehajtása</p>

Évfolyam: 5.

Korosztály: életkor: 10-11. év

Cél

- Speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- A motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- A kiválasztás eldöntése, más sportágak ajánlása, választása
- Mozgásos cselekvéstanulás kedvező feltételek között, a finom koordinációs szint elérése
- Speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával a szalag és a buzogány alaptechnikájának oktatása, a másik három szer technikájának tovább fejlesztése a versenykiírásban foglaltak szerint
- Az előkészítő mozgások finom koordinációs szinten történő alkalmazásának kialakítása, a klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása, táncos mozgásformák tanulása
- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Részcél

- A versenyztetés folytatása, a versenyrutin megszerzése, szereplési lehetőség biztosítása - (hat verseny, és/vagy bemutató évente, ebből kettő főverseny)
- A testtechnikai és a szerttechnikai elemek finom koordinációs szintre emelése
- Ritmusérzék tudatos továbbfejlesztése
- Különböző karakterű rövid táncok tanítása művészi előadásmóddal
- Edző-versenyző együttműködése, szoros emberi kapcsolatának kialakítása, erősítése
- Helyes testtartás megszilárdítása
- A teljesítményre törekvés erősítése, a saját teljesítmény reális értékelése
- A kollektív és az egyéni sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia túrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás segítése, dietetikai tanácsadás
- Rendszeres orvosi ellenőrzés, sérülésmentes felkészülés
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása

Tananyag	Követelmény
Testtechnikai elemek	
1. Ugrások	Minimum:
• Futóátugrás gyűrűhelyzetben	- Ugrások megfelelő magassága

<ul style="list-style-type: none"> • Őzigrás egész test 180°-os fordulattal • Kozákugrás, láb fejmagasságban elöl, vagy oldalt, kéz segítségével, illetve anélkül, 180°-os fordulattal • Gyűrűugrás, elugrás mindkét lábról • Terpeszugrás, elugrás mindkét lábról • Kabrió 180°-os fordulattal • Őzigrás mély hátrahajlással, gyűrűvel, fordulattal <p>2. Egyensúlyhelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lábtartás fejmagasságban kéz segítségével: <ul style="list-style-type: none"> • Elöl • Oldalt • Gyűrűhelyzetben hátul • Lábtartás hátul kéz segítségével, fejmagasságban, nyújtva • 180°-os lassú fordulatok lábujjon: <ul style="list-style-type: none"> • Lábtartással elöl 90°-on • Kozákegyensúly • Gyűrű kéz segítségével fejmagasságban • Láb, kéz segítségével fejmagasságban elöl, oldalt • Szabad láb elöl 90°-ban, ereszkedés kozákhelyzetbe a támaszláb folyamatos hajlításával • Lábtartás fejmagasságban, kéz segítségével gyűrűhelyzetben, térdelésben • Gyűrű kéz segítségével nélkül <p>3. Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • 720°-os fordulatok: <ul style="list-style-type: none"> • passe • 90°-os lábtartással elöl, oldalt • kozákforgás • attitűde • gyűrűben, kéz segítségével • 360°-os fordulatok: <ul style="list-style-type: none"> • nyújtott láb fejmagasságban: kéz segítségével hátra, kéz segítségével nélkül előre és oldalt • gyűrűforgás kéz segítségével nélkül <p>4. Hajlékonysági elemek és hullámok</p> <ul style="list-style-type: none"> • 360°-os lassú fordulat láb fejmagasságban, kéz segítségével nélkül, elöl, oldalt • Állóspárga oldalra, hátra kéz segítségével, 	<p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtva <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott: végső, jól meghatározható, forma (nem mozog a láb a levegőben - tartott -, vagy a támaszkodó láb nehézség alatt) - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szerrel a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszertechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Végrehajtás magas lábujjon <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig - Megfelelő amplitúdó a formában <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható és fixált forma (láthatón kitartva a pozíciót)
---	---

<p>vízszintes törzssel, 180°-os fordulattal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állópárga hátra, kéz segítsége nélkül, mély törzshajlítással: <ul style="list-style-type: none"> • Izoláltan • 180°-os fordulattal • hátrabógniból • Hátsómérleg állásból, talajhelyzetből • Malomforgás előre • Teljes testhullám egy lábon, 360°-os fordulattal <p>Akrobatika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Támlázás • Kézállásból mellkasra gördülés • Hátrabógniból mellkasra gördülés • Kézenátfordulás különböző talajhelyzetekből egy, illetve két kézen <p>Szerteknika</p> <p>Karika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lendítések különböző irányokban és síkokban • Körzések, pörgetések egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban • Nyolcas körzések különböző irányokban és síkokban <p>Kéz körül körzéssorozat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Látótéren kívül • Testfordulattal <p>Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Sorozat (szerrel, elemenként) • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül 	<p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő amplitúdó a formában - Lassú fordulaton az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani - Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet <p>Az összes technikára vonatkozó követelmény:</p> <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgások tudatos tiszta végrehajtása - Alkalmazott szakkifejezések ismerete - Feladatok gördülékeny végrehajtása <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban - A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával
---	--

- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla), ugrással

Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítségével nélkül

Dobások

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)

- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)

- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Kötél

Nyitott kötélt két kézben, kötélt-áthajtás szökdelés alatt, előre

- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötéltbeugrás
- Testfordulattal

Nyitott kötélt két kézben, kötélt-áthajtás ugrás alatt, előre

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötéltbe ugrás
- Testfordulattal

Kötéltvég kiengedés

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötéltbe ugrás
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással

vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Nyitott és feszes kötél forgatása

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Kötéltechnikai elemek, kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás
- Kötéldobás nyitott kötéllel, a kötél közepénél vagy végénél fogva

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül

- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Vegyes elkapás (kézzel és más testrésszel)

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulataival
- A fordulat a test függőleges, vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Labda

Pattintás-sorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át, ugrással (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Hosszú gurítás (minimum két testrészen át), kézből történő indítással

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át, ugrással (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással, vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás,

<p>malomforgás, söné, stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás közben • Láb alatt • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás <p>Kis vagy közepes dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás <p>Elkapások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is • Elkapás azonnali gurítással • Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is • Elkapás azonnali gurítással • Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p>	
---	--

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatóval
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Szalag

Kígyók

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Spirálok

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Áthaladás és elemek a szalagrajzolon keresztül, vagy fölött a test egy részével, vagy az egész testtel

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzettel
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- A szer pörgetett dobása (pörgetéssel szalagbot feldobása)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrészszel)

Kis és közepes dobások elkapása

<ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is) • Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrésszel) <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné 	
<p>Klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása:</p> <p>1. Rúdgyakorlatok szemben állva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • batman tandu jette • rond de jambe parter • fondu • frappe • developpe • anveloppe • releve • grand batman jette <p>2. Ugyanezek zenére</p> <p>3. Rúdgyakorlatok háttal állva</p> <p>4. Középen végrehajtott gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • forgások • II. por de brass 	<p>Minimum: A komplett rúdgyakorlatok technikai végrehajtása. A ritmikus gimnasztikában tanult forgások kivitelezése</p> <p>Maximum: A komplett rúdgyakorlatok tiszta technikai végrehajtása. Az ritmikus gimnasztikában tanult forgások pontos kivitelezése</p>

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• sotték pozíciókban | |
|--|--|

Évfolyam: 6.

Korosztály: életkor: 11-12. év

Cél

- Speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- A motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- A kiválasztás eldöntése, más sportágak ajánlása, választása
- Mozgásos cselekvéstanulás kedvező feltételek között, a finom koordinációs szint elérése
- Speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával a szalag és a buzogány alaptechnikájának oktatása, a másik három szer technikájának tovább fejlesztése a versenykiírásban foglaltak szerint
- Az előkészítő mozgások finom koordinációs szinten történő alkalmazásának kialakítása, a klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása, táncos mozgásformák tanulása
- Az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Részcél

- A versenyztetés folytatása, a versenyrutin megszerzése, szereplési lehetőség biztosítása - (hat verseny, és vagy bemutató évente, ebből kettő főverseny)
- A testtechnikai és a szerttechnikai elemek finom koordinációs szintre emelése
- Ritmusérzék tudatos továbbfejlesztése
- Különböző karakterű rövid táncok tanítása művészi előadásmóddal
- Edző-versenyző együttműködése, szoros emberi kapcsolatának kialakítása, erősítése
- Helyes testtartás megszilárdítása
- A teljesítményre törekvés erősítése, a saját teljesítmény reális értékelése
- A kollektív és az egyéni sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartatása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia átűrésének elviselése
- Az egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás segítése, dietetikai tanácsadás
- Rendszeres orvosi ellenőrzés, sérülésmentes felkészülés
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futóátugrás gyűrűhelyzetben • Őzugrás egész test 180°-os fordulatával • Kozákugrás, láb fejmagasságban elől, vagy oldalt, kéz segítségével, illetve a nélkül, 180°-os fordulattal • Gyűrűugrás, elugrás mindkét lábról • Terpeszugrás, elugrás mindkét lábról • Kabrió 180°-os fordulattal • Őzugrás mély hátrahajlással, gyűrűvel, fordulattal <p>2. Egyensúlyhelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lábtartás fejmagasságban kéz segítségével nélkül: <ul style="list-style-type: none"> • Elöl • Oldalt • Gyűrűhelyzetben hátul • Lábtartás hátul kéz segítségével, fejmagasságban, nyújtva • 180°-os lassú fordulatok lábujjon: <ul style="list-style-type: none"> • Lábtartással elől 90°-ban • Kozákegyensúly • Gyűrű kéz segítségével fejmagasságba • Láb, kéz segítségével fejmagasságban elől, oldalt • Szabad láb elől 90°-ban ereszkedés kozákhelyzetbe a támaszláb folyamatos hajlításával • Lábtartás fejmagasságban, kéz segítségével gyűrűhelyzetben, térdelésben • Gyűrű kéz segítségével nélkül <p>3. Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • 720°-os fordulatok: <ul style="list-style-type: none"> • passe • 90°-os lábtartással elől, oldalt • kozákforgás • attitűde • gyűrűben, kéz segítségével • 360°-os fordulatok: <ul style="list-style-type: none"> • nyújtott láb fejmagasságban: kéz segítségével 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugrások megfelelő magassága <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtva <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott: végső, jól meghatározható forma (nem mozog a láb a levegőben) - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszerttechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Végrehajtás magas lábujjon <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig - Megfelelő amplitúdó a formában

- hátra, kéz segítsége nélkül előre és oldalt gyűrűforgás kéz segítsége nélkül

4. Hajlékonysági elemek és hullámok

- 360°-os lassú fordulat láb fejmagasságban, kéz segítsége nélkül, elöl, oldalt
- Állópárga oldalra, hátra kéz segítségével, vízszintes törzzsel, 180°-os fordulattal
- Állópárga hátra, kéz segítsége nélkül, mély törzshajlítással:
 - Izoláltan
 - 180°-os fordulattal
 - hátrabógniból
- Hátsómérleg állásból, talajhelyzetből
- Malomforgás előre
- Teljes testhullám egy lábon, 360°-os fordulattal

Akrobatika

- Támlázás
- Kézállásból mellkasra gördülés
- Hátrabógniból mellkasra gördülés
- Kézenátfordulás különböző talajhelyzetekből egy, illetve két kézen

Szerteknika

Karika

- **Lendítések** különböző irányokban és síkokban
- **Körzések, pörgetések** egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban
- **Nyolcas körzések** különböző irányokban és síkokban

Kéz körül körzéssorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Testfordulattal

Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon

Minimum:

- Jól meghatározható és fixált forma (láthatón kitarva a pozíciót)

Maximum:

- Megfelelő amplitúdó a formában
- Lassú fordulatnál az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani
- Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet

Az összes technikára vonatkozó követelmény:

Minimum:

- Mozgások tudatos tiszta végrehajtása
- Alkalmazott szakkifejezések ismerete
- Feladatok gördülékeny végrehajtása

Maximum:

- A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban
- A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla), ugrással

Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással

vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban (térdelésben is)
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Kötél

Nyitott kötélt két kézben, kötélt-áthajtás szökdelés alatt, előre

- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szerre sík- és/vagy irányváltásával
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötéltbe ugrás
- Testfordulattal

Nyitott kötélt két kézben, kötélt-áthajtás ugrás alatt, előre

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Szerre sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötéltbe ugrás
- Testfordulattal

Kötéltvég kiengedés

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal

- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbe ugrás
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Nyitott és feszes kötél forgatása

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Kötéltechnikai elemek, kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben

- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás
- Kötéldobás nyitott kötéllel, a kötélt közepénél vagy végénél fogva

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Vegyes elkapás (kézzel és más testrésszel)

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Labda

Pattintás-sorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Hosszú gurítás (minimum két testrészen át), kézből történő indítással

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása

- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből, térdelésben is
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből, térdelésben is
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással
- Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás,

<p>malomforgás, söné, stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is • Elkapás azonnali gurítással • Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné <p>Szalag</p> <p>Kígyók</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal • Forgás és ugrás közben • Ritmuslépés-sorozattal • Sorozat (szerrel, elemenként) • Látótéren kívül • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Testfordulattal <p>Spirálok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal • Forgás és ugrás közben • Ritmuslépés-sorozattal • Sorozat (szerrel, elemenként) • Látótéren kívül • Szer sík- és/vagy irányváltása • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Testfordulattal <p>Áthaladás és elemek a szalagrajzolon keresztül, vagy fölött a test egy részével, vagy az egész testtel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy 	
--	--

<p>teljes hullámmal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmuslépés-sorozattal • Sorozat (szerrel, elemenként) • Szer sík- és/vagy irányváltása • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Áthaladás (dupla, tripla) ugrással • Testfordulattal <p>Kéziszer technika (kézzel végrehajtvá)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal • Ritmuslépés-sorozattal • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzettel • Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás <p>Kis vagy közepes dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • A szer pörgetett dobása (pörgetéssel szalagbot feldobása) • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás <p>Elkapások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül 	
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is • Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrészsel) <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítségével nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is • Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrészsel) <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné 	
<p>Klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása:</p> <p>1. Rúdgyakorlatok szemben állva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • batman tandu jette • rond de jambe parter • fondu • frappe • developpe • anveloppe • releve • grand batman jette 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A komplett rúdgyakorlatok technikai végrehajtása. - A ritmikus gimnasztikában tanult forgások kivitelezése. <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A komplett rúdgyakorlatok tiszta technikai végrehajtása. - A ritmikus gimnasztikában tanult forgások pontos

<p>2. Ugyanezek zenére</p> <p>3. Rúdgyakorlatok háttal állva</p> <p>4. Középen végrehajtott gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • forgások • II. por de brass • sotték pozíciókban 	<p>kivitelezése.</p>
--	----------------------

Évfolyam: 7.

Korosztály: életkor: 12-13. év

Cél

- Speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- A kiválasztás helyességének folyamatos ellenőrzése, szükség szerinti korrigálása
- A mozgásos cselekvés végrehajtás fejlesztése versenyszerű edzés feltételei között a finom koordináció megszilárdításával
- Speciális motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus működések mozgósításának fejlesztése a cselekvési cél megoldása érdekében
- Az előkészítő mozgások megszilárdított finom koordinációs alkalmazásának fejlesztése, a rendszeres balett és táncos képzés biztosítása, az előadókészség fejlesztése
- A FIG és az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Részcél

- A testtechnikai és szerttechnikai elemek szabadon választott koreográfiákba történő beépítése
- Versenyeztetés a ritmikus gimnasztika nemzetközi szabályoknak megfelelő versenykiírás szerinti gyakorlatokkal (8 verseny és bemutató évente ebből kettő főverseny)
- Tartásos, mozgásos, összetett, rúd, közép és diagonál balett gyakorlatok végzése, fokozottan figyelve az előadásmódra
- Különböző etűdökben a modern jazz és karaktertánc motívumainak megjeleníttetése, azok elsajátíttatása
- Helyes testtartás megőrzésének biztosítása

- A teljesítményre törekvés erősítése
- Kollektív és egyéni sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviselgetése
- Egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás
- Sérülésmentes felkészülés, rendszeres orvosi ellenőrzés
- A család és a sportiskola közötti kapcsolat folyamatos ápolása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futóátugrás 180°-os fordulattal • Kozákugrás 360°-os fordulattal: <ul style="list-style-type: none"> • Láb 90°-ban • Láb magasan segítséggel • Láb magasan segítség nélkül • Gyűrűugrás: elugrás páros lábról, 180°-os fordulattal, egész testtel • Terpeszállás, elugrás páros lábról, 180°-os fordulattal, <p>2. Egyensúlyhelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 180/360°-os fordulatok lábujjon <ul style="list-style-type: none"> • szabad láb magasan - kéz segítségével nélkül - elöl és oldalt • szabad láb magasan - kéz segítségével - hátul gyűrűben, vagy nyújtva • Láb gyűrűhelyzetben - kéz segítségével nélkül - helyben és 180°-os fordulattal • Vízszintesen mérleg előre, 360°-os fordulattal • Támaszláb hajlítva (kozákegyensúly): <ul style="list-style-type: none"> • Láb magasan segítséggel, segítség nélkül, 180° és 360°-os fordulattal • Spárga elöl, lábkör segítségével <p>3. Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozákforgás: 720° és 1080°-os • Láb elöl vízszintesen: <ul style="list-style-type: none"> • Állóláb folyamatos hajlítása, 360° és 720°-os • Láb folyamatos nyújtásával 360° és 720°-os • Lábkihúzás nyújtva és hajlítva 720°-os 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugrások megfelelő magassága <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtva <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott: végső, jól meghatározható forma (nem mozog a láb a levegőben) - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszertechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Végrehajtás magas lábujjon <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig - Megfelelő amplitúdó a

<ul style="list-style-type: none"> • Láb gyűrűhelyzetben segítség nélkül, 360°-os • Állóspárga törzs vízszintes, 360° és 720°-os • "Fvette" szabad láb elől passéban • 720°os arabeszkből, előre, lábnyújtás segítséggel • 720°-os "attitude"-ből hátra, lábkihúzás • két forgás kombinációja, saroktámasz nélkül 	<p>formában</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható és fixált forma (láthatón kitarva a pozíciót)
<p>4. Hajlékonysági elemek és hullámok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóspárga oldalra: <ul style="list-style-type: none"> • törzs vízszintes • 180°-os lassú fordulat • 360°-os lassú fordulat • Állóspárga hátra, mély törzshajlással, vagy vízszintes törzssel: <ul style="list-style-type: none"> • 180°-os lassú fordulat • 360°-os lassú fordulat • hátrabógniból • Malomforgás előre kettő előre, egymás után • Malomforgás hátra • Törzsemelés mellkason, lábak fenn, segítség nélkül (a mellkasnak és a karnak fenn kell lennie, nem támaszkodhat a tornász) • Hordó egy lábon teljes törzshullám spirállal, 720° • "Daru" (fixálni kell mindkét formát) • Állóspárga hátra, törzs vízszintes alatt, fordulat a függőleges tengely körül, talpon 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő amplitúdó a formában <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lassú fordulatnál az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani - Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet <p>Az összes technikára vonatkozó követelmény:</p> <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgások tudatos tiszta végrehajtása - Alkalmazott szakkifejezések ismerete - Feladatok gördülékeny végrehajtása <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban - A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával
<p>Szerteknika</p>	
<p>Karika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lendítések különböző irányokban és síkokban • Körzések, pörgetések egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban • Nyolcas körzések különböző irányokban és síkokban <p>Kéz körül körzessorozat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Látótéren kívül 	

- Testfordulattal

Körzessorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla), ugrással

Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)

- Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt
- Ritmuslépés-sorozat közben
- Látótéren kívül
- Testfordulattal
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)

Kéziszer-technika kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal

- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is

- Elkapás azonnali gurítással

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Kötél

Nyitott köté két kézben, köté-áthajtás szökdelés alatt, előre

- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötébeugrás
- Testfordulattal

Nyitott köté két kézben, köté-áthajtás ugrás alatt, előre

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötébeugrás
- Testfordulattal

Kötévégi kiengedés

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Minden egyes áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbeugrás
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Nyitott és feszes kötél forgatása

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Kötéltechnikai elemek, kézzel végrehajtva

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás,

<p>malomforgás, söné, stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás közben • Láb alatt • Áthaladás a szeren és azonnali dobás • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás • Kötéldobás nyitott kötéllel, a kötél közepénél vagy végénél fogva <p>Kis vagy közepes dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Áthaladás a szeren és azonnali dobás • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás <p>Elkapások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel) • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is • Vegyes elkapás (kézzel és más testrésszel) <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel) • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is 	
---	--

- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Labda

Pattintás-sorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át ugrással (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Hosszú gurítás (minimum két testrészen át), kézből történő indítással

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át ugrással (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli

helyzetben

- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással
- Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül

- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással
- Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Szalag

Kígyók

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Spirálok

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Áthaladás és elemek a szalagrajzolon keresztül, vagy fölött a test egy részével, vagy az

egész testtel

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzettel
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- A szer pörgetett dobása (pörgetéssel szalagbot feldobása)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is lehet)
- Azonnali továbbdobás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrésszel)

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrésszel)

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulataival
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bogni, cigánykerék, bukfenc, söné

Buzogány

Malomkörzés (dupla vagy tripla)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Testfordulattal

Aszimmetrikus elemek

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal

- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy átadás kéz segítségével nélkül

Dobások

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- A szer pörgetett dobása (nagyon gyors pörgetett dobás)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás
- Aszimmetrikus dobás
- Dupla kánondobás (mind a két szer egyidőben a levegőben)
- Tripla kánondobás (mind a két szer egyidőben a levegőben)

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás,

<p>malomforgás, söné, stb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ugrás közben • Láb alatt • A szer pörgetett dobása (nagyon gyors pörgetett dobás) • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is lehet) • Azonnali továbbdobás <p>Elkapások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulataival • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné 	
<p>Klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása:</p> <p>1. Komplettrúdgyakorlat</p> <p>2. Komplettrúdgyakorlatok közepén:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • batman tandu jette • rond de jambe parter 	<p>Minimum: A klasszikus rúd és közepén végrehajtott gyakorlatok technikai kivitelezése</p> <p>Maximum:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • fondu • frappé • adagio • grand batman jetté <p>3. Diagonál forgások, ugrások 4. Táncok</p>	<p>A klasszikus rúd és középen végrehajtott gyakorlatok biztos és helyes technikai kivitelezése</p> <p>Különböző táncos mozgásformák elsajátítása</p>
--	---

Évfolyam: 8.

Korosztály: életkor: 13-14. év

Cél

- Speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- A kiválasztás helyességének folyamatos ellenőrzése, szükség szerinti korrigálása
- A mozgásos cselekvés végrehajtás fejlesztése versenyszerű edzés feltételei között a finom koordináció megszilárdításával
- Speciális motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus működések mozgósításának fejlesztése a cselekvési cél megoldása érdekében
- Az előkészítő mozgások megszilárdított finom koordinációs alkalmazásának fejlesztése, a rendszeres balett és táncos képzés biztosítása, az előadó készség fejlesztése
- A FIG és az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Részcél

- A testtechnikai és szertechnikai elemek szabadon választott koreográfiákba történő beépítése
- Versenyeztetés a ritmikus gimnasztika nemzetközi szabályoknak megfelelő versenykiírás szerinti gyakorlatokkal (8 verseny és bemutató évente ebből kettő főverseny)
- Tartásos, mozgásos, összetett, rúd, közép és diagonál balett gyakorlatok végzése, fokozottan figyelve az előadásmódra
- Különböző etűdökben a modern jazz és karaktertánc motívumainak megjeleníttetése, azok elsajátíttatása
- Helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Kollektív és egyéni sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartatása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése

- Egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás
- Sérülésmentes felkészülés, rendszeres orvosi ellenőrzés
- A család és a sportiskola közötti kapcsolat folyamatos ápolása

Tananyag	Követelmény
<p>Testtechnikai elemek</p> <p>1. Ugrások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futóátugrás 180°-os fordulattal • Kozákugrás 360°-os fordulattal: <ul style="list-style-type: none"> • Láb 90°-ban • Láb magasan segítséggel • Láb magasan segítség nélkül • Gyűrűugrás: elugrás páros lábról, 180°-os fordulattal, egész testtel • Terpeszállás, elugrás páros lábról, 180°-os fordulattal, <p>2. Egyensúlyhelyzetek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 180/360°-os fordulatok lábujjon <ul style="list-style-type: none"> • szabad láb magasan - kéz segítségével nélkül - elöl és oldalt • szabad láb magasan - kéz segítségével - hátul gyűrűben, vagy nyújtva • Láb gyűrűhelyzetben - kéz segítségével nélkül - helyben és 180°-os fordulattal • Vízszintesen mérleg előre, 360°-os fordulattal • Támaszláb hajítva (kozákegyensúly): <ul style="list-style-type: none"> • Láb magasan segítséggel, segítség nélkül, 180° és 360°-os fordulattal • Spárga elöl, lábkör segítséggel <p>3. Forgások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kozákforgás: 720° és 1080°-os • Láb elöl vízszintesen: <ul style="list-style-type: none"> • Állóláb folyamatos hajlítása, 360°és 720°- os • Láb folyamatos nyújtásával 360°és 720°- os • Lábkihúzás nyújtva és hajlítva 720°-os fordulat • Láb gyűrűhelyzetben segítség nélkül, 360° • Állóspárga törzs vízszintes, 360°, 720°-os • "Fvette" szabad láb elöl passéban • 720°os arabeszkből, előre, lábnyújtás 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ugrások megfelelő magassága - Maximum: - Légmunka (repülés) alatt határozott és rögzített forma - Megfelelő amplitúdó a formában is <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Magas lábujjhegyen végrehajtva <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tisztán kitartott: végső, jól meghatározható forma (nem mozog a láb a levegőben) - Megfelelő amplitúdó a formában is: az egyensúlyi helyzetek felvétele után a szerrel összehangolva, a szer a szabályoknak megfelelő mozgásával (minimum két kéziszerttechnika) kell az egyensúlyelemet bemutatni <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Végrehajtás magas lábujjon <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható forma a forgás alatt, a forgás végéig - Megfelelő amplitúdó a formában

<p>segítséggel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 720°-os "attitude"-ből hátra, lábkihúzás • két forgás kombinációja, saroktámasz nélkül <p>4. Hajlékonysági elemek és hullámok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Állóspárga oldalra: <ul style="list-style-type: none"> • törzs vízszintes • 180°-os lassú fordulat • 360°-os lassú fordulat • Állóspárga hátra, mély törzshajlással, vagy vízszintes törzsszel: <ul style="list-style-type: none"> • 180°-os lassú fordulat • 360°-os lassú fordulat • hátrabógniból • Malomforgás előre kettő előre, egymás után • Malomforgás hátra • Törzsemelés mellkason, lábak fenn, segítség nélkül (a mellkasnak és a karnak fenn kell lennie, nem támaszkodhat a tornász) • Hordó egy lábon teljes törzshullám spirállal, 720° • "Daru" (fixálni kell mindkét formát) • állóspárga hátra, törzs vízszintes alatt, fordulat a függőleges tengely körül, talpon <p>Szertechnika</p> <p>Karika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lendítések különböző irányokban és síkokban • Körzések, pörgetések egy és két kézzel, különböző irányokban és síkokban • Nyolcas körzések különböző irányokban és síkokban <p>Kéz körül körzéssorozat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemek vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Látótéren kívül • Testfordulattal <p>Körzéssorozat a karika tengelye körül, kézen vagy talajon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes 	<p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jól meghatározható és fixált forma (láthatón kitarva a pozíciót) <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megfelelő amplitúdó a formában - Lassú fordultnál az elemet kezdéskor fixálni kell, nem lehet "lökéssel" indítani - Gyűrű helyzetben végrehajtott elemnél a lábnak érintenie kell a fejet <p>Az összes technikára vonatkozó követelmény:</p> <p>Minimum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgások tudatos tiszta végrehajtása - Alkalmazott szakkifejezések ismerete - Feladatok gördülékeny végrehajtása <p>Maximum:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A tanultak alkalmazása összefüggő egyéni és kéziszer csapat gyakorlatokban - A tanult testtechnikai elemek összekötése a kéziszer technikával
---	---

<p>hullám alatt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ritmuslépés-sorozat közben • Sorozat (szerrel, elemenként) • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Testfordulattal <p>Részleges vagy teljes áthaladás a karikán, ugrással vagy szökdeléssel, kéz segítségével</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt • Forgás és ugrás közben • Ritmuslépés-sorozat közben • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig, kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül • Testfordulattal • Szer sík- és/vagy irányváltása • Áthaladás (dupla, tripla), ugrással <p>Karika felett részleges áthaladás (kézzel vagy talajon guruló karika)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elem vagy teljes hullám alatt • Ritmuslépés-sorozat közben • Látótéren kívül • Testfordulattal • Szer sík- és/vagy irányváltása • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) <p>Kéziszer-technika kézzel végrehajtva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal • Ritmuslépés-sorozattal • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben • Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítségével 	
---	--

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is lehet)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- A szer pörgetett dobása (karika tengely körüli pörgetése)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül

- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Kötél

Nyitott kötél két kézben, kötél-áthajtás szökdelés alatt, előre

- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbeugrás
- Testfordulattal

Nyitott kötél két kézben, kötél-áthajtás ugrás alatt, előre

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbe ugrás
- Testfordulattal

Kötélvég kiengedés

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli

<p>helyzetben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szer sík- és/vagy irányváltása • Áthaladás (dupla, tripla) ugrással vagy összehajtott kötélbeugrás • Testfordulattal • Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül <p>Nyitott és feszes kötél forgatása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal • Ritmuslépés-sorozat • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Látótéren kívül • Szer sík- és/vagy irányváltása • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Testfordulattal • Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül <p>Kötéltechnikai elemek, kézzel végrehajtva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal • Ritmuslépés-sorozat • Kéz nélkül (instabil balance-helyzet) • Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben • Látótéren kívül • Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás) • Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül <p>Dobások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Áthaladás a szeren és azonnali dobás • Dobás talajhelyzetből (térdelésben is) • Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás 	
---	--

- Kötéldobás nyitott kötéllel, a kötélt közepénél vagy végénél fogva

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Áthaladás a szeren és azonnali dobás
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Vegyes elkapás (kézzel és más testrésszel)

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás egyidőben az áthaladással (minimum két testrésszel)
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulataival

- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bogni, cigánykerék, bukfenc, söné

Labda

Pattintás-sorozat

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Hosszú gurítás (minimum két testrészen át), kézből történő indítással

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett, ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozat
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett, ugrással a szeren át (pattintás/visszapattintás)
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítségével nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás vagy visszapattintás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás azonnali gurítással
- Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is

- Elkapás azonnali gurítással
- Labda elkapása kézháton, egyensúlyhelyzetben

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné

Szalag

Kígyók

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Spirálok

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Forgás és ugrás közben
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltása
- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Testfordulattal

Áthaladás és elemek a szalagrajzolon keresztül, vagy fölött a test egy részével, vagy az egész testtel

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Szer sík- és/vagy irányváltása

- Teljes áthaladás a szer felett vagy a szeren át (ugrás)
- Áthaladás (dupla, tripla) ugrással
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzettel
- Szer átadása egy vagy két láb alatt, ugrással vagy áthaladás kéz segítsége nélkül

Dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- A szer pörgetett dobása (pörgetéssel szalagbot feldobása)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás

Elkapások

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben

- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrésszel)

Kis és közepes dobások elkapása

- Kéz segítsége nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is
- Elkapás egy időben az áthaladással (minimum két testrésszel)

Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor

- Egy vagy két, vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulatával
- A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik
- Pl. bogni, cigánykerék, bukfenc, söné

Buzogány

Malomkörzés (dupla vagy tripla)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel, vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Testfordulattal

Aszimmetrikus elemek

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül

- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Testfordulattal

Kéziszer technika (kézzel végrehajtva)

- Szerre jellemző testtechnikai elemmel vagy teljes hullámmal
- Ritmuslépés-sorozattal
- Sorozat (szerrel, elemenként)
- Kéz nélkül (instabil balance-helyzet)
- Talajon, rövid ideig kontaktus nélküli helyzetben
- Látótéren kívül
- Szer sík- és/vagy irányváltásával
- Szer átadása egy vagy két láb alatt ugrással vagy átadás kéz segítségével nélkül

Dobások

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- A szer pörgetett dobása (nagyon gyors pörgetett dobás)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)
- Azonnali továbbdobás
- Aszimmetrikus dobás
- Dupla kánondobás (mind a két szer egyidőben a levegőben)
- Tripla kánondobás (mind a két szer egyidőben a levegőben)

Kis vagy közepes dobások

- Kéz segítségével nélkül
- Látótéren kívül
- Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.)
- Ugrás közben
- Láb alatt
- A szer pörgetett dobása (nagyon gyors pörgetett dobás)
- Dobás talajhelyzetből (térdelésben is)

<ul style="list-style-type: none"> • Azonnali továbbdobás <p>Elkapások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is <p>Kis és közepes dobások elkapása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kéz segítsége nélkül • Látótéren kívül • Fordulatos elem, a test függőleges vagy vízszintes irányú fordulata (pl. forgás, malomforgás, söné, stb.) • Ugrás közben • Láb alatt • Elkapás földön lévő pozícióban, térdelésben is <p>Nagy dobások és elkapások, kombináció alatt vagy közvetlenül az elem befejezésekor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egy vagy két vagy több elemből álló kombináció, mindegyik a test fordulataival • A fordulat a test függőleges vagy vízszintes tengelye körül történik • Pl. bógni, cigánykerék, bukfenc, söné 	
<p>Klasszikus balett gyakorlatok alkalmazása:</p> <p>1. Komplettrúdgyakorlat</p> <p>2. Komplettrúdgyakorlatok közepén:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plié • tandu • batman tandu jette • rond de jambe parter • fondu • frappé • adagio • grand batman jetté <p>3. Diagonál forgások, ugrások</p>	<p>Minimum: A klasszikus rúd és közepén végrehajtott gyakorlatok technikai kivitelezése Különböző táncos mozgásformák elsajátítása</p> <p>Maximum: A klasszikus rúd és közepén végrehajtott gyakorlatok biztos és helyes technikai kivitelezése</p>

4. Táncok	
------------------	--

Évfolyam: 9-12.

Korosztály: életkor: 15-18. év

Cél

- Komplex, összetett mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- Motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- Az előző évfolyamok célkitűzéseinek megvalósítása, a szabadonválasztott gyakorlatok művészien kivitelezett előadásmódjának fejlesztése
- A felnőtt válogatottság lehetőségének biztosítása
- VB-olimpiai csapatba kerülés, nemzetközi eredményesség lehetőségének kialakítása
- A FIG és az RG szakág versenykiírásának megfelelő számú és nehézségi fokú elemek elsajátítása

Részcél

- Felnőtt I. osztályú minősítés megszerzése
- Versenyzés, versenyztetés a nemzetközi versenykiírásnak megfelelő szabadon választott gyakorlatokkal, 8-10 alkalommal, ebből 2 főverseny
- Szabadon választott gyakorlatok végrehajtása változó körülmények között (finomkoordináció alkalmazása)
- Törekvés a csúcsteljesítmények fokozására
- Edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fokozása
- Helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- A teljesítményre törekvés további erősítése
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- Egészséges életmódra nevelés, a helyes táplálkozás, szokássá válása
- Rendszeres orvosi felügyelet és sérülésmentes felkészülés biztosítása

A tananyag megegyezik a 8. évfolyam anyagával.

Új feladatot a testtechnikai elemek új kötéseit, valamint azok nehezített formában történő kombinációit és a szerttechnikai elemekkel való kapcsolatait jelentik.