

# Torna (férfi)

Évfolyam: 1-2.

Korosztály: gyermek: 6-8. év

## Előkészítő szakasz

### Cél

- A sportág megszerettetése
- Sokoldalú képzés
- Előkészítő mozgások megismertetése
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - szabadgyakorlat lánc
- A sportágra jellemző viselkedésnormák megtanítása
- 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
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanulásának megkezdése
- Játékigény kielégítése

### Rész cél

- Helyes testtartás megalapozása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Korosztályos előírt gyakorlatok tanulásának megkezdése
- Versenyeztetéshez való hozzászoktatás
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarc-tűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotónia-tűrésének kialakítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat kialakítása
- 

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>Előkészítő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• -szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li><li>• -gimnasztika</li><li>• -célgimnasztika</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gyakorlatok megtanulása, figyelmes pontos végrehajtás</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• a tornára jellemző testtartás kialakítása</li></ul>
<b>Általános képességeket fejlesztő mozgásanyag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• szökdelések páros lábon, egy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• gyors dinamikus elugrások</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zsámolyokon zsámolyok felett és</li></ul>

<p>lábön</p> <p>akadályok felett...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• átékos utánzó gyakorlatok</li> <li>• Szekrényre állított torna padon mellső oldal támaszban haladás lépegetéssel</li> <li>• fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás</li> <li>• korláton* haladás támaszban előre és hátra</li> <li>• vándormászás függésben</li> <li>• függésben karhajlítás, nyújtás</li> <li>• kötélmászás (5 méter)</li> <li>• lábemelés bordásfalon</li> <li>• lebegő felületek,</li> <li>• hason fekvésben törzs és lábemelés hátra</li> <li>• váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><i>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> <li>• 3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés</li> </ul> <p><b>talajon támasz ülőtartás</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pók, rák fókajárás stb. a támasz helyzetben részt vevő izmok erősítése</li> <li>• nyújtott kar, zárt nyújtott láb</li> <li>• helyes testtartással: 5-10 db</li> <li>• nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben</li> <li>• feszes egyenes testtartás</li> <li>• feszes egyenes testtartással, 2-4 db segítségnyújtással fejmagasságig húzva.</li> <li>• állásból szabályos mászókulcsolással</li> <li>• függésből fejfőlé hajlított lábbal: 8db nyújtott lábbal: 4db</li> <li>• nyújtott térd, lábfej érintéssel: 5-15</li> <li>• feszes törzs nyújtott zárt láb: 10-25</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllal, törzshajlítás terpeszülésben</li> <li>• domború derek és háti szakasz, talaj közeli helyzet, könyök támasszal</li> <li>• pontos érzézés</li> <li>• terpesztett és zárt lábbal 2-6 mp</li> </ul>	<p>között szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>*korláton vagy más kiegészítő szeren végrehajtva -bordásfalon vagy korláton -segítségnyújtás</p> <p>tornára jellemző kartartás és testtartás</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>-lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>Sporttorna mozgásanyaga</b></p> <p><b>TALAJ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>gurulóátfordulás előre, hátra</li> <li>fejállás</li> <li>fellendülés kézállásba</li> <li>fellendülés kézállásba és gurulóátfordulás előre</li> <li>kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)</li> <li>mellső mérlegállás</li> <li>repülő gurulóátfordulás</li> </ul> <p><b>LÓLENGÉS*</b></p> <p>lépegetés oldal támaszban</p> <p><b>GYŰRŰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>függés</li> <li>lebegőfüggés</li> <li>lefüggés</li> <li>hátsófüggés</li> <li>alaplendület</li> <li>leugrás: alaplendület homorított leugrás hátul</li> </ul> <p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ugródeszka használat megtanulása</li> <li>szökdelés páros lábbal az ugródeszkán</li> <li>futásból egy lábról ugrás az</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>híd, haránt és oldal spárgák, vállátfordítások kötéllel, törzshajlítás előre terpeszülésben, stb</li> <li>különböző kiinduló helyzetekből végrehajtva</li> <li>alátámasztási háromszög, domború testtartás</li> <li>kiinduló helyzet szögállás kar magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban</li> <li>dőlés és gurulás</li> <li>mind a két oldalra, kézálláson keresztül síkban végrehajtva</li> <li>minimum vízszintes törzs és lábtartás</li> <li>segítségnyújtással végrehajtva,</li> <li>törekedni a homorított feszes repülő fázisra</li> </ul> <p>támasz helyzet megtartása nyújtott karral</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>madárfogás, zárt nyújtott láb, nyújtott kar</li> <li>teljes összecukódással</li> <li>feszes egyenes test, tekintet a talajon</li> <li>ereszkedés lebegőfüggésből, tekintet előre</li> <li>nyújtott kar és előre fordított tenyér</li> <li>magas lendület után pontos érkezés</li> <li>szökdelés karlendítéssel, törekedni a feszes egyenes testtartásra</li> <li>-az elugrással szinkronban végrehajtott karlendítéssel,</li> </ul>	<p>vonalon végrehajtva</p> <p>kiegészítő szerek alkalmazása, akadály felett átugrás</p> <p>*amennyiben a szer, rendelkezésre áll</p> <p>-kiemelt jelentőségű az edzői biztosítás, segítségnyújtás</p>
---	---	---

<p>ugródeszkára, érkezés páros lábra és függőleges repülés (érkezés bálára, vagy szőnyegre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lebegőtámasz gyakorlása: guggolásból elugrás páros lábbal (nyuszi ugrás)</li> <li>• 2-3reszes szekrényen hosszában: guggoló felugrás, és függőleges repülés</li> </ul> <p><b>KORLÁT*</b></p> <p>alaplendület</p> <p><b>NYÚJTÓ*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lendület előre és hátra felsőfogással</li> <li>• kelepfelhúzóadás támaszba</li> <li>• támaszból ellenülés hátra, érkezés hajlított állásba</li> </ul>	<p>törekedni a feszes egyenes testtartásra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedni a magas felugrásra, feszes egyenes testtartással</li> <li>• helyes deszkahasználat, törekedni a pontos talajfogásra</li> <li>• nyújtott kar a támaszban, törekedni a pontos érkezésre</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>*amennyiben a szerek rendelkezésre állnak</p>
--	--	---

## Évfolyam: 3-4.

## Korosztály: gyermek. 8-10. év

### Előkészítő szakasz Cél

- Sokoldalú képzés: a tornához és egyéb sporttevékenységhez valamint az egészséges életmódhoz való hozzáállás megalapozása
- Előkészítő mozgások ismerete
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
- 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
- Általános alapozás: motoros (kondicionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikai alpműködések mozgósításával
- Alapelemek, elemkapcsolatok tanítása, durva koordinációs szint eléréséig

### Rész cél

- A MOTESZ által kiírt korosztályos előírt gyakorlatok elsajátítása
- Versenyztetés megkezdése
- Részvétel a serdülő válogatott keret ellenőrző versenyein
- Helyes testtartás megalapozása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotonia tűrésének kialakítása
- A család és a sportiskola közötti szoros kapcsolat ápolása, kiemelt jelentőséggel a sporttanár és a szülők párbeszédére

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>Előkészítő gyakorlatok</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li><li>• gimnasztika</li><li>• célgimnasztika</li><li>• a gyermek korosztály szabadgyakorlata</li></ul> <i>Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett</li><li>• fekvőtámaszban karhajlítás,</li></ul>	a gyakorlatok pontos végrehajtása, gyakorlatlánc megtanulása  ütemezéssel és ütemezés nélküli csoportos végrehajtás  <ul style="list-style-type: none"><li>• helyes testtartással, párhuzamos</li></ul>	zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása

<p>nyújtás</p> <p>-korláton* haladás támaszban előre és hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>szekrényre állított torna padon, mellső oldaltámaszban haladás lépegetéssel</li> <li>függésben karhajlítás, nyújtás</li> </ul> <p>kötélmászás</p> <p>lábemelés bordásfalon</p> <p>lebegő felületek,</p> <p>-hason fekvésben törzs és lábemelések hátra</p> <p>váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p>	<p>könyöktartással: 10-15 db</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>lépegetéssel, nyújtott kar, nyújtott zárt láb a gyakorlat végrehajtása közben</li> <li>nyújtott kar, zárt nyújtott láb</li> <li>feszes egyenes testtartással minimális segítségnyújtással fejmagasságig húzva. 8-10 db</li> <li>állásból szabályos mászókulcsolással, és függeszkedés</li> </ul> <p>függésből fejfölé nyújtott zárt lábbal: 10-15 db</p> <p>-nyújtott térd, lábfej érintéssel: 15-20 db</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>feszes törzs nyújtott zárt láb: 25-30 db</li> </ul> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások kötéllel, stb</p>	<p>*korláton vagy más kiegészítő szeren végrehajtva</p>
<p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 részes szekrényről függőleges felugrás és leérkezés</li> <li>korláton* karhajlítás és nyújtás támaszban</li> <li>kézállás időre</li> <li>kézállásban karhajlítás, nyújtás</li> </ul>	<p>pontos érzézés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>egyenes törzs, 5-10 db</li> <li>feszes egyenes testtartás: 30mp-1 perc</li> <li>feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre</li> </ul>	<p>-*korlát helyett, pl: szekrényre állított tornapadokkal</p> <p>-talajon, segítségnyújtás -folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében</p> <p>-*korlát helyett,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• terpeszállásból, majd terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon</li> <li>• -alaplendület felkarfüggésben*támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás</li> <li>• hosszú fekvőtámasz</li> </ul> <p>„háthinta”</p> <p>„hashinta”</p> <p>lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p>fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</li> </ul> <p><b>SPORTTORNA MOZGÁSANYAGA</b></p> <p><b>Talaj</b> az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• repülő gurulóátfordulás</li> <li>• gurulóátfordulás hátra kézállásba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• teljes összecukódás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva</li> </ul> <p>vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a terpesztés zárás során a láb nem érhet a talajra</li> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet, magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással</li> </ul> <p>a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállfordítás, stb</li> <li>• karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása</li> <li>• páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</li> </ul> <p>• feszes, homorított testtartás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hajlított könyökkel tolódás kézállásba, törekedés a nyújtott karú végrehajtásra</li> <li>• könnyített végrehajtás, magasított kiindulóhelyről,</li> <li>• kiinduló helyzet szögállás kar</li> </ul>	<p>pl: szekrényre állított tornapadokkal</p> <p>egyres mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>-segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás a helyes technika elsajátításának érdekében, -ugrás akadály felett</p> <p>segítségnyújtás</p>
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>• fejenátfordulás</li> <li>• fellendülés kézállásba szökkenés kézállásban</li> <li>• kézenátfordulás tanulásának megkezdése</li> <li>• kézenátfordulás hátra tanulásának megkezdése (flick)</li> <li>• arabugrás tanulásának megkezdése (rundel)</li> <li>• szabadátfordulás előre tanulásnak megkezdése (szaltó)</li> <li>• a gyermek előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<p>magastartásban, kar a fellendülés során végig maradjon magastartásban, a lökődés vállból történjen, az érkezés kézállásba feszes egyenes legyen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tanulás kezdeti szakaszában kilépésből végrehajtva, magasított kiindulóhelyzet</li> <li>• kar és lábmunka összehangolása</li> <li>• vállszög nélküli támasz, ujjak előre néznek</li> <li>• kézálláson keresztül, síkban végrehajtva</li> <li>•</li> <li>• ugródeszkáról elugorva, zsugorhelyzetben</li> <li>• készség szintű végrehajtás</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>kézenátfordulás oldalra negyed fordulattal segítségnyújtás</p> <p>kiegészítő szereken (szekrényfölső, zsámoly stb) könnyített végrehajtás</p>
<p><b>LÓLENGÉS*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pároskör tanulásának a megkezdése</li> </ul> <p><b>GYŰRŰ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hátsó függőmérlegen keresztül ereszkedés hátsó függésbe</li> <li>• támasz ülőtartás</li> <li>• alaplendület</li> <li>• vállátfordulás előre lefüggésbe</li> <li>• vállátfordulás hátra függésbe</li> <li>• lendület hátra támaszba</li> </ul>	<p>egyenes testtartás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• törekedjenek a párhuzamos karika és vízszintes lábtartásra</li> <li>• törekedjenek a mellső és hátsó holtpontra vízszintes fölé emelésére, nyújtott kar és előre fordított tenyér</li> <li>• nyújtott test, nyújtott kar, emelt fej</li> <li>• nyújtott kar</li> <li>• törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása</li> <li>• helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés</li> <li>• készség szintű végrehajtás</li> </ul>	<p>segítségnyújtás kiemelt jelentőségű</p> <p>a szekrény szintjébe, ugródombra hanyattfekvésbe érkezve</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• -szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</li> <li>• gyermek előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 részes szekrényen guggoló átugrás</li> </ul> <p>-kézenátfordulás tanulásának megkezdése</p> <p><b>KORLÁT*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alaplendület támaszban</li> <li>• alaplendület felkarfüggésben</li> <li>• alaplendület függésben</li> </ul> <p><b>NYÚJTÓ*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kelep felhúzó támaszba</li> <li>• kelep forgás</li> <li>• alaplendület</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a magas, vízszintes feletti lebegőtámaszra törekvés</li> <li>• egyenes testtartás, nyújtott kar vállszög nélküli támasz</li> </ul>	<p>*Ha az említett szerek rendelkezésre állnak</p> <p>-segítségnyújtás</p>
--	---	--

**Évfolyam: 5-6.**

**Korosztály: serdülő 10-12. év**

### **Alapfokú szakasz**

#### **Cél**

- A torna mozgásanyagában szerzett jártasság folyamatos fejlesztése
- 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 előkészítő mozgások finomkoordinációs szinten való alkalmazása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
- Speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával

#### *Rész cél*

- A MOTESZ által kiírt korosztályos előírt gyakorlatok elsajátítása
- Alapelemek finom koordinációs szintre emelése, illetve új elemek elemkapcsolatok megtanulása
- Szabadon választott gyakorlatok összeállításának megkezdése
- Versenyeztetés folytatása
- Személyi és sportági kötődések erősítése
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Korosztályos kerettagság, részvétel a keret ellenőrző és válogató versenyein
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás valamint a monotonia tűrés
- A sportiskola és a család együttműködése
- Egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>Előkészítő gyakorlatok</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</li> <li>gimnasztika</li> <li>célgimnasztika</li> </ul> <p><b>ÁLTANOS KÉPESSÉGEKET FEJLESZTŐ MOZGÁSANYAG</b></p> <p>-fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás</p> <p>-függésben karhajlítás, nyújtás</p> <p>-függeszkedés kötélén</p> <p>-lábemelés bordásfalon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre</li> <li>hasonfekvés (szekrényen vagy lovon haránthelyzetben) lábemelés hátra</li> <li>hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra tarkóra tartással</li> <li>váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</li> </ul> <p><b>SPECIÁLIS KÉPESSÉGEKET FEJLESZTŐ MOZGÁSANYAG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés</li> <li>korlátan karhajlítás és nyújtás támaszban</li> </ul> <p>kézállás időre korlátan</p> <p>kézállásban karhajlítás és nyújtás</p>	<p>a gyakorlatok pontos végrehajtása, gyakorlatlánc megtanulása</p> <p>feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 1520 db</p> <p>felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva: 1015 db</p> <p>állásból, teljes hossz: 5 méter</p> <p>függésből fejfölé nyújtott lábbal: 1520 db</p> <p>tarkóra tartással: 810 db</p> <p>nyújtott zárt láb: 810 db</p> <p>egyenes törzs vízszintesig emelve 810 db</p> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>felugrás magasra történjen, az érkezés zárt lábbal,</li> <li>egyenes törzs,</li> </ul> <p>feszes egyenes testtartás: 1 perc</p> <p>feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 5-10</p>	<p>zsámolyokon, zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>pad 45°os szögben</p> <p>tornára jellemző kartartás és testtartás</p>

<p>terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon, és korláton</p> <p>alaplendület felkarfüggésben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• korláton támasz ülőtartásban lábterpesztés és zárás, magas ülőtartás kísérletek</li> </ul> <p>hosszú fekvőtámasz</p> <p>„háthinta”</p> <p>-„hashinta”</p> <p>lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p>fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</p> <p>szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</p> <p><b>SPORTTORNA MOZGÁSANYAGA</b></p> <p><b>TALAJ</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>repülő gurulóátfordulás</p> <p>gurulóátfordulás hátra kézállásba</p> <p>fejenátfordulás</p>	<p>db</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott karral végrehajtva: 35 db</li> </ul> <p>vállak végig a karfák felett, szabályos testtartás</p> <p>a terpesztés zárás során a láb nem érhet a karfához: 8-10 db</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással</li> <li>• a sarok és a vállak 20 cmre a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• a lábfej, és a vállak 20 cmre a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</li> <li>• híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások, stb</li> <li>• karok legyenek végig magastartásban, szabályos híd helyzet végrehajtása</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</li> </ul> <p>feszes, homorított testtartás</p> <p>nyújtott karú végrehajtás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kiindulóhelyzet szögállás magastartás, érkezés szögállás</li> </ul>	<p>folyamatos segítségnyújtás, a helyes technika érdekében</p> <p>egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen</p>
---	---	---

<p>kézenátfordulás</p> <p>kézenátfordulás és repülő gurulóátfordulás</p> <p>szabadátfordulás előre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• magasított kiindulólóhelyről „korbett”</li> <li>• kézenátfordulás hátra,</li> <li>• szabadátfordulás hátra</li> <li>• kézenátfordulás hátra és függőleges felugrás, karlendítéssel magastartásba</li> </ul> <p>arabugrás és kézenátfordulás hátra</p> <p>arabugrás és szabadátfordulás hátra</p>	<p>magastartásba, homorított feszes testhelyzet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 lépés nekifutásból végrehajtva</li> <li>• feszes homorított testtartás a kézenátfordulás után, törekedni a homorított repülő gurulóátfordulásra</li> <li>• ugródeszkáról, vagy rugalmas talajcsíkon végrehajtva zsugorhelyzetben</li> <li>• előfeszített testhelyzet</li> <li>• kar és lábmunka összehangolása</li> <li>• vállszög nélküli támasz, ujjak előre néznek</li> <li>• zsugorhelyzet</li> <li>• technikailag helyes flick után robbanékony felugrás</li> <li>• síkban végrehajtott arabugrás után, törekedni a technikailag helyes végrehajtásra a kézenátfordulásban hátra</li> <li>• egyenes, feszes felugrás szabadátfordulás zsugorhelyzetben</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
<p>A serdülő előírt gyakorlat elsajátítása</p> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• láblendítések mellső és hátsó oldaltámaszban</li> <li>• láb be és kilendítések közlendülettel és közlendület nélkül</li> </ul> <p>ollók előre és hátra</p> <p>pároskör tanulása</p> <p>pároskörzés a kápakon</p> <p>a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása</p>	<p>készség szintű végrehajtás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtott feszes lábtaras a végrehajtás során</li> <li>• törekedni a lábak magasra lendítésre, a támasz helyzet biztos megtartásával.</li> <li>• törekedjenek a folyamatos végrehajtásra: 8-10 db</li> <li>• körzsámolyon, kápa nélküli lovon végrehajtva, edzésről edzésre törekedni a rekorddöntésre</li> <li>• nyújtott kar, egyenes törzs</li> </ul>	<p>csak akkor, ha a körzsámolyon és a kápa nélküli lovon jó technikával pároskörözik.</p> <p>rövid kitartás könnyített végrehajtással segítségnyújtás</p>

<p><b>GYŰRŰ</b></p> <p>hátsó függőmérleg</p> <p>támasz ülőtartás vállállás, kézállás</p> <p>lendületvétel alaplendület</p> <p>vállátfordulás előre</p> <p>vállátfordulás hátra</p> <p>lendület hátra támaszba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lendület hátra terpesz támasz ülőtartásba</li> <li>• vállállásból lelendülés hátra</li> <li>• leugrás: szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</li> </ul> <p>a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása</p> <p><b>UGRÁS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 részes szekrényen kézenátfordulás</li> <li>• 105 cm magas ugró szeren kézenátfordulás</li> </ul> <p>4-5 részes szekrényen arabugrás</p> <p>Cukahara tanulásának a megkezdése</p> <p><b>KORLÁT</b></p> <p>alaplendület támaszban</p>	<p>egyenes testtartás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• párhuzamos karikák</li> <li>• lábemeléssel és karhajlítással</li> <li>• a mellső és hátsó holtpontokon a test vízszintes fölött.</li> <li>• alaplendületből, nyújtott testtel, emelt fejjel</li> <li>• lefüggésből, csukódással és csípő nyitással</li> <li>• törekedjenek a nyújtott karú végrehajtásra, a támasz helyzet biztos megtartása</li> <li>• nyújtott kar, vízszintes fölötti lebegő támasz</li> <li>• gyors könyöknyújtás</li> <li>• technikailag helyes karmunka megtanítása, pontos érkezés</li> </ul> <p>készség szintű végrehajtás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken.</li> <li>• síkban, kézálláson keresztül végrehajtva</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• biztos támasz helyzet, nyújtott kar mellső és hátsó támaszban törekedni a vízszintes fölötti helyzetre</li> <li>• saroklendítéssel és egyenesítéssel, megállva kézen</li> </ul>	<p>segítségnyújtás</p> <p>kiemelt jelentőségű</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
--	---	---

<p>aplendület és lendület hátra kézállásba</p> <p>kanyarlati leugrás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• támlázó fordulatok kézállásban előre</li> <li>• támaszból átterpesztés előre támasz ülőtartásba</li> </ul> <p>terpeszbukfenc: terpesztámasz ülőtartásból terpeszülésbe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aplendület felkartámaszban és lendület hátra támaszba</li> <li>• aplendület függésben</li> <li>• aplendület függésben és lendület előre támaszba</li> <li>• bukóbillenés</li> <li>• hosszúbillenés</li> <li>• aplendület és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba</li> <li>• a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul> <p><b>NYÚJTÓ (SZERMAGASSÁG: 200 CM)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lendületvétel (ostorlendület)</li> <li>• aplendület</li> <li>• lendület előre és 180°os fordulat balra vagy jobbra</li> <li>• billenés, lendület hátra kézállásba</li> <li>• támaszba lendülés hátra</li> <li>• kelepforgás, szabadkelep-forgás hátra lebegőtámaszba</li> <li>• hátsó szabadkelep-forgás előre leugráshoz</li> <li>• hátsó szabadkelep-forgás előre és</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vízszintes fölé lendülve, átfogással egy karfára</li> </ul> <p>feszés egyenes kézállás a lábak nem érinthetik a karfákat</p> <p>gördülés felkarálláson keresztül</p> <p>törekedni a vízszintes feletti támaszba érkezésre</p> <p>nyújtott kar és térd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ingamozgás végrehajtása</li> <li>• aplendületből végrehajtva</li> <li>• nyújtott kar, mellső holtpont vízszintes fölött, tekintet a lábakon, feszes egyenes testtartás</li> <li>• a lendületvételt előre kell indítani</li> <li>• mellső és hátsó helyzet minimum a nyújtó vas szintjében</li> <li>• egyenes feszes testtartással végrehajtott mozgás, a fordulat közben tekintet a lábakon, a fordulat vízszintes fölötti befejezése</li> <li>• törekedni a folyamatos végrehajtásra</li> <li>• nyújtott kar, törekedni a vízszintes fölé lendülésre</li> <li>• domborított testtartás, csak a kar dolgozik</li> <li>• teljes összecukódás a vas alatt</li> <li>• nyújtott láb és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt</li> <li>• helyes testtartással végrehajtva mind a két irányba</li> </ul>	<p>segítség, a helyes mellső és hátsó testtartás kialakításának érdekében</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>alacsony nyújtón végrehajtva segítségnyújtás,</p> <p>segítségnyújtás szermagasság 200 cm segítségnyújtás</p>
---	--	---

<p>hátra terpesztett lábbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• óriáskör, felső és alsó fogással</li> <li>• lendület előre és szabadátfordulás hátra</li>   <li>• támaszból ellendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra</li> <li>• a serdülő előírt gyakorlat elsajátítása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nyújtott test, tekintet a lábakon</li>   <li>• domború testtartás a lelendülés alatt</li> </ul>	
---	--	--

**Évfolyam: 7-8.**

**Korosztály: serdülő/ kadett: -12-14. év**

### **Alapfokú szakasz**

#### **Cél**

- A torna mozgásanyagában szerzett jártasság folyamatos fejlesztése
- 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
- 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
- 

#### *Rész cél*

- A MOTESZ által kiírt korosztályos versenyeken való részvétel
- Alapelemek finom koordinációs szintre emeltetése, illetve új elemek elemkapcsolatok megtanulása és gyakorlatba építése
- Versenyztetés szabadon választott gyakorlatokkal
- Nemzetközi versenyen való részvétel
- Részvétel az ifjúsági válogatott keret ellenőrző versenyein
- Helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- A teljesítményre törekvés erősítése
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrés
- Kollektív sikerélmény, tevékenység örömeinek fenntartása
- Egészséges életmódra nevelés

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK</b> szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gimnasztika (bemelegítés) célgimnasztika  Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett	A gyakorlatok készség szintű ismerete. Legyenek képesek önállóan gyakorlatokat végrehajtani.	zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok

<p>korláton karhajlítás és nyújtás támaszban</p> <p>függésben karhajlítás és nyújtás</p> <p>függeszkedés kötélén</p> <p>lábemelés bordásfalon</p> <p>ferde padon hanyattfekvés és törzshajlítás előre</p> <p>hasonfekvés (szekrényen vagy lovon) lábemelés hátra</p> <p>hasonfekvés (szekrényen vagy lovon oldalhelyzetben) törzsemelés hátra</p> <p>Lábemelések állásban előre, oldalra, hátra</p> <p>váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag</b></p> <p>talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés, zsámolyról szabadátfordulás hátra és előre</p> <p>kézállás időre korláton</p> <p>kézállásban karhajlítás és nyújtás</p> <p>kézállásból dőlés hosszú fekvőtámasz helyzetébe és támaszmérleg</p> <p>terpesz támasz ülőtartásból emelés kézállásba talajon</p> <p>támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton</p> <p>alaplendület felkarfüggésben</p>	<p>egyenes törzs 1015 db</p> <p>felső és alsó fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva 15-20 db</p> <p>állásból, teljes magasságig</p> <p>függésből fejfölé: 10-15db</p> <p>tarkóra tartással: 10-15 db</p> <p>nyújtott zárt láb: 10-15 db</p> <p>egyenes törzs vízszintesig emelve: 10-15 db</p> <p>vízszintes fölötti feszes lábtartások</p> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben vállátfordítások, stb</p> <p>pontos érkezéssel</p> <p>feszes egyenes testtartás: 1 perc</p> <p>feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10-15 db</p> <p>feszes egyenes, enyhén domború testtartás,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel végrehajtva 23 db</li> <li>• törekedni a zárt lábas végrehajtásra</li> </ul> <p>a helyes technika megtartásával</p>	<p>alkalmazása</p> <p>pad 45°os szögben</p> <p>tornára jellemző kartartás és testtartás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>edzői segítség kiemelt fontosságú</p> <p>segítségnyújtás a helyes technika érdekében</p>
--	--	--

<p>lendülés előre, és hátra támaszba</p> <p>korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba</p> <p>hosszú fekvőtámasz</p> <p>„háthinta”</p> <p>„hashinta”</p> <p>terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe</p> <p><b>komplex erősítés gyűrűn</b> billenés támasz ülőtartásba</p> <p>emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel</p> <p>emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral</p> <p>ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe mellső függőmérleg hátsó függőmérleg kézállás</p> <p>lábfej váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p>fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</p> <p>szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</p>	<p>vállak a karfák felett, helyes technika az alaplendület közben törekedni a magas mellső és hátsó felső holtpont végrehajtására</p> <p>minimum függőleges lábhelyzet</p> <p>domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútos magastartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással</p> <p>a sarok és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik törekedni a vízszintes testhelyzetre a lábfej, és a vállak 20 cm-re a talaj felett, a gyakorlat alatt a talajt nem érinthetik</p> <p>láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban</p> <p>helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra</p> <p>lassú, lendület nélküli végrehajtás, karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet nyújtott kar</p> <p>feszes egyenes test feszes egyenes test nyújtott könyök, kifordított karika</p> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb</p> <p>karok végig magastartásban legyenek, híd helyzet szabályos végrehajtása</p>	<p>egyes mozgáselemek helyes testtartásának megtanulásához elengedhetetlen</p> <p>segítségnyújtás, és önálló végrehajtás</p> <p>a mozgás elemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtással kell végrehajtani!</p>
--	--	---

<p><b>SPORTTORNA MOZGÁSANYAGA</b></p> <p><b>TALAJ</b> az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>szabadátfordulás sorozat előre zsugorhelyzetben</p> <p>szabadátfordulás csípőben hajlított testtel</p> <p>szabadátfordulás előre nyújtott testtel</p> <p>kézenátfordulás egy lábra, kézenátfordulás két lábra és kézenátfordulás páros lábról elugorva</p> <p>kézenátfordulás sorozat előre</p> <p>kézenátfordulás és szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben</p> <p>kézenátfordulás hátra sorozat</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra sorozat</p> <p>arabugrás, kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben nyújtott testtel</p> <p>szabadátfordulás egész fordulattal tanulásának megkezdése</p> <p>pároskörzés a kadett előírt gyakorlat elsajátítása</p> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>olló előre folyamatosan</p>	<p>páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</p> <p>pontos dinamikus elugrás minimum 2 szabadátfordulás egymást követően nyújtott láb</p> <p>nyújtott, enyhén homorított testhelyzet, erőteljes karlendítéssel</p> <p>folyamatos végrehajtás, a kézenátfordulások helyes technikai végrehajtással</p> <p>2-3 kézenátfordulás páros lábról elugorva, folyamatos végrehajtással a kézenátfordulás technikájának megtartásával kézenátfordulásból érkezés után dinamikus elugrással</p> <p>3-4 flick, összehangolt kar és lábmunka, vállszög nélküli támasz, gyorsuló tempó síkban végrehajtott arabugrás után 3-4 flick gyorsuló tempóval a szabadátfordulást megelőző felugrás feszes, egyenes testtel történjen, tekintet előre nézzen feszes, enyhén homorított testtartás</p> <p>helyből végrehajtva <b>edzői segítséggel</b>. Mozgástanulás első szakaszában a fordulatok elsajátítása</p>	<p>kiegészítő szerek alkalmazása (minitrampolin, ugróasztal csík)</p> <p>kiegészítő szerek alkalmazása</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>edzői segítséggel</p>
--	--	--

<p>olló hátra folyamatosan</p> <p>pároskörzés a kápákon, a bőrön haránt támaszban, vegyes oldaltámaszban</p> <p>sebességváltás a pároskör végrehajtása közben</p> <p>pároskörzés, vándorkörzés és harántkörzés</p> <p>pároskörzés és cseh kör (varázs)</p> <p>pároskörzés oldaltámaszban a kápákon és stökli (kétszeres vetődés)</p> <p>pároskörzés egy kápán</p> <p>pároskörzés oldaltámaszban a kápákon és direkt stökli B gyakorlásának a megkezdése</p> <p>kápa nélküli lovon haránt vándorkörzés</p> <p>pároskörzés és orsó körzsámolyon</p> <p>Thomas körzés körzsámolyon</p> <p>pároskörzés haránt helyzetben</p> <p>vándorkörzés a kápára és vetődés oldaltámaszba</p> <p>leugrás: harántkörzés, vetődés</p> <p>90os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba</p> <p>a kadett előírt gyakorlat elsajátítása</p>	<p>nyújtott kar, feszes nyújtott láb, minimum 10 db, törekedni az ollók magasságának növelésére</p> <p>nyújtott kar és láb, törekedni hátsó támaszban a nyújtott testtartásra, valamint az aktív csípőforgatásra</p> <p>technikailag helyes pároskör végrehajtása, 3 pároskör a kápákon, 3 vegyes oldaltámaszban, és 3 a bőrön haránt támaszban</p> <p>technikailag helyes pároskörzéssel</p> <p>technikailag helyes pároskörzéssel, törekedni nyújtott testtartásra</p> <p>törekedni a technikailag helyes pároskörre</p> <p>technikailag helyes pároskörzéssel, előre vagy hátra indítva</p> <p>technikailag helyes pároskörzés megtartása mellett törekedni a haránt helyzet megtartására</p> <p>erőteljes csípőforgatás</p> <p>törekedni a széles terpeszre</p> <p>törekedni a ló testéhez érés nélküli végrehajtásra</p>	<p>lehetőség szerint egy kápás körzsámolyon</p>
<p><b>GYŰRŰ</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>hátsó függőmérleg</p> <p>kézállás</p> <p>folyamatos vállátfordulások előre</p> <p>folyamatos vállátfordulások hátra</p> <p>alaplendület és kelepfellendülés előre támaszba</p> <p>folyamatos vállátfordulások előre és lendület hátra kézállásba</p> <p>folyamatos vállátfordulások hátra és</p>	<p>minimum 3 mp</p> <p>nyújtott kar, kifordított karikák 2-4</p>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>

<p>kelepfellendülés kézállásba</p> <p>lelendülés kézállásból előre és vállátfordulás előre</p> <p>lelendülés kézállásból hátra és vállátfordulás hátra</p> <p>vállátfordulás hátra lendület előre és szabadátfordulás hátra</p> <p>alaplendület (vállátfordulás hátra) és kettős szabadátfordulás hátra gyakorlásának a megkezdése</p> <p>a kadett előírt gyakorlat elsajátítása</p>	<p>mp</p> <p>technikailag helyes alaplendület, a vállátfordulások magasságának folyamatos emelése</p> <p>domború testhelyzet tekintet a lábakon,</p> <p>2-3 technikailag helyes vállátfordulás után végrehajtva, törekedni a nyújtott kartartásra</p> <p>a függőlegesen történő folyamatos átlendülés, a vállátfordulás magasságának folyamatos emelése</p> <p>technikailag helyes vállátfordulás után feszes nyújtott testű szabadátfordulás pontos érkezéssel</p>	<p>a lelendülés és a vállátfordulások folyamatos segítése</p> <p>szivacs gödör használata, illetve edzői segítségnyújtás</p>
<p><b>UGRÁS</b> (szermagasság 125 cm)</p> <p>kézenátfordulás</p>	<p>a szabadátfordulás készség szintű tudása, kettős szabadátfordulás zsugorhelyzetben</p>	
<p>kézenátfordulás és szabadátfordulás előre</p>	<p>feszes nyújtott testű, vállszög nélküli támasz az első ívben, a második ívben magastartásban marad a kar, és a tekintet a kezeken, pontos érkezéssel</p>	<p>szivacs gödör használata ajánlott</p>
<p>Cukahara</p>	<p>vállszög nélküli ellökődés után szabadátfordulás zsugorhelyzetben pontos érkezéssel</p> <p>síkban, kézálláson keresztül végrehajtott első ív után szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben pontos érkezéssel</p>	<p>szivacs gödör használata ajánlott</p>
<p><b>KORLÁT</b></p> <p>Az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>lendület hátra kézállásba</p> <p>támlázó fordulatok kézállásban hátra sváb billenés, lebegő felkartámaszba</p> <p>lendület hátra, és előre támaszba</p> <p>lendület hátra támaszba és átterpesztés</p>	<p>10x</p> <p>1 fogásra minimum 3x lebegő felkartámaszba érkezéssel, csípő a karfák fölött</p> <p>törekedni a fokozatosan magasabb mellső és hátsó véghelyzetre</p> <p>nyújtott láb, erőteljes karlökés, a</p>	<p>segítségnyújtás pontos támasz ülőtartásba érkezés érdekében</p>

előre támasz ülőtartásba	lábak nem érhetnek a karfához, mozdulatlan támasz ülőtartás	segítségnyújtás
hosszúbillenés és lendület hátra kézállásba kézállásból lendület hátra függésbe és lendület előre kézállásba	futólagos magas támasz ülőtartáson keresztül, nyújtott karral óriás kör hátra hajlított lábbal és nyújtott karral	alaplendületből, segítségnyújtással
lendület előre támaszban és támaszcseré	nyújtott kar, tekintet a lábon, törekedni a befejező helyzetnél a kézállásra	alaplendületből, segítségnyújtással
lendület előre támaszban és Diamidov	nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz helyzetében tekintet a lábakon, feszes befejező helyzet kézállásban	végrehajtás egyedül
kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba	nyújtott kar, hátsó lebegőtámasz vízszintes fölött, pontos érkezés	szivacs gödör használata, vagy edzői segítség!
kettős szabadátfordulás hátra	melső holtpont helyzete (kilendülés) nyújtott térdel, vízszintes fölött, pontos érkezés	
a kadett előírt gyakorlat elsajátítása		
<b>NYÚJTÓ</b>		
az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása		
lendületvétel ostorlendülettel és lendület hátra kézállásba	lendületvétel előre, a fellendülés közben nyújtott kar	
lendület előre 180°os fordulat vegyes fogáshoz fogásváltás felsőfogáshoz	a fordulat befejezése vízszintes fölött, minimum 3x egymás után, törekedni a fordultok magasságának folyamatos növelésére	segítségnyújtás
óriáskör hátra 180°os fordulattal alsó fogáshoz (Braglia)	technikailag helyes óriáskör után végrehajtva, tekintet a lábakon kézállásba érkezve	segítségnyújtás
óriáskör előre és 180°os fordulat felsőfogáshoz óriáskör előre és szökkenéssel fogásváltás felsőfogásra	a fordulat kézállásból kézállásba történő végrehajtása feszes domború testtartás, nyújtott kar a fogásváltás közben, a fogásváltás kézállásban történjen	feltétel a „terpezs ülőforgások” készség szintű ismerete
óriáskör előre, hátsó szabadkelepforgás előre terpesztett lábbal és fellendülés kézállásba (Endo) óriáskör hátra, hátsó szabadkelepforgás hátra terpesztett lábbal és fellendülés kézállásba (Stalder) hátsó szabadkelepforgás előre és	kézállásból végrehajtva, nyújtott térd és kar, teljes csípőhajlítás a vas alatt, törekedni a pontos kézállásba történő befejezésre	segítségnyújtás lehetőség szerint alacsony nyújtón

<p>vállátfordítás előre</p> <p>óriáskör hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel</p> <p>óriáskör hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben</p> <p>a kadett előírt gyakorlat elsajátítása</p>	<p>teljes csípőhajlítás a kelepforgás közben, törekedni az egyre magasabb hátsó lebegőtámaszra, és a fogásszélesség megtartására a vállátfordításkor</p> <p>technikailag helyes óriáskör után végrehajtva, egyenes testtel, tekintet a lábakon, pontos érkezéssel</p> <p>technikailag helyes óriáskör után, a nyújtó vas elengedése nyújtott testtel és nyújtott lábbal történjen</p>	<p>szivacs gödör használata, segítségnyújtás</p>
--	---	--

**Évfolyam: 9-10.**

**Korosztály: ifjúsági: 14–16. év**

### **Továbbképző szakasz**

#### **Cél**

- Elemek elemkapcsolatok és gyakorlatok magas szintű technikai végrehajtása, a torna mozgásanyagának átfogó ismerete
- 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
- Edzések számának emelése, a megnövekedett terhelésre való felkészítés
- Hosszú távú célorientált edzőmunka kialakítása, a professzionális sportolói pályára való felkészítés

#### *Részcélok*

- Szabadon választott gyakorlatok továbbfejlesztése
- Hazai és nemzetközi versenyen való részvétel a versenykiírásokban foglalt követelmények teljesítése
- Ifjúsági válogatott kerettség, részvétel az ifjúsági válogatott ellenőrző és válogató versenyeken
- Edzőversenyző együttműködési hajlamának megőrzése
- A teljesítményre törekvés további erősítése
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- Értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarc-tűrés, a nehézségek leküzdése és a kitartás, valamint a monotónia-tűrés
- Egészséges életmódra nevelés
- Rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

<b>Tananyag</b>	<b>Követelmény</b>	<b>Megjegyzés</b>
<b>ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK</b> szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gimnasztika (bemelegítés) célgimnasztika  Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett...	a gyakorlatokat széleskörű ismerete legyenek képesek önállóan gyakorlatok végrehajtására és vezetésére        fesztes egyenes testtartás, párhuzamos	zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása

<p>támaszban karhajlítás és nyújtás</p> <p>függésben karhajlítás, nyújtás</p> <p>függeszkedés</p> <p>lábemelés nyújtón</p> <p>térdfüggés lovon oldalhelyzetben, torzshajlítás előre</p> <p>hasonfekvésben (lovon vagy szekrényen)lábemelés hátra</p> <p>lábemelés és megtartás állásban előre, oldalra, hátra</p> <p>váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p>	<p>könyöktartás: 15-20 db</p> <p>alsó fogással és felső tárt fogással, egyenes testtartással, fejmagasságba húzva: 15-20 db állásból, teljes magasságig</p> <p>függésből fejfölé: 10-15 db</p> <p>tarkón a kéz teljes csípőhajlítás: 510 db</p> <p>nyújtott térd, zárt sarok (plusz súllyal is)</p> <p>törekedni a vízszintes fölötti megtartásra</p> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p><b>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag</b></p> <p>talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről függőleges felugrás és érkezés, szabadátfordulás előre és hátra</p> <p>kézállás időre korlátan</p> <p>kézállásban karhajlítás és nyújtás</p> <p>kézállásból dőlés hosszú fekvőtámaszba, támaszmérleg emelés nyújtott testtel kézállásba</p> <p>kézállás, gurulóátfordulás előre terpesz támasz ülőtartásba, és emelés kézállásba</p> <p>támasz ülőtartásból emelés kézállásba korlátan</p>	<p>pontos érkezéssel</p> <p>feszes egyenes testtartás 1 perc</p> <p>feszes egyenes testtartás, törekedni a párhuzamos könyökhelyzetre: 10 db feszes egyenes, enyhén domború testtartás,</p> <p>teljes összezsugorodás az emelés közben, nyújtott könyökkel ismétlődve végrehajtva: 35 db</p> <p>törekedni a zárt lábas végrehajtásra a helyes technika megtartásával</p> <p>törekedni a magas mellső és hátsó véghelyzetre: 510 db a láb minimum függőleges</p>	<p>edzői segítséggel</p> <p>segítségnyújtás</p>

<p>támaszba lendülés előre, és hátra</p> <p>korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba</p> <p>hosszú fekvőtámasz</p> <p>terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe</p> <p><b>komplex erősítés gyűrűn</b> kelep fellendülés kézállásba hajlított karral</p> <p>ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</p> <p>billenés támasz ülőtartásba</p> <p>emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel</p> <p>emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral</p> <p>ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</p> <p>melső függőmérleg hátsó függőmérleg kézállás keresztfüggés keresztlefüggés</p> <p>lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p>fellendülés kézállásba, átdőlés és hídon keresztül emelkedés alapállásba</p> <p>szögállás magas tartáson keresztül ereszkedés hídba és kézálláson át emelkedés alapállásba</p>	<p>helyzetben</p> <p>domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magas tartással, rézsútos magas tartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben</p> <p>karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet domború testtartás, nyújtott kar</p> <p>láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra</p> <p>lassú, lendület nélküli végrehajtás, toródás közben párhuzamos könyök helyzet nyújtott kar</p> <p>feszes egyenes test feszes egyenes test nyújtott könyök, párhuzamos karika nyújtott karok vízszintes helyzetben nyújtott karok vízszintes helyzetben</p> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás terpeszülésben, vállátfordítások stb.</p> <p>karok végig magastartásban legyenek, szabályos híd helyzet végrehajtása páros lábról vagy egy lábemeléssel indítva</p>	<p>a mozgás elemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtással kell végrehajtani</p> <p>heveder befogással, vagy speciális erősítő géppel</p>
---	--	--

<p><b>SPORTTORNA</b> <b>MOZGÁSANYAGA</b></p> <p><b>TALAJ</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>szabadátfordulás sorozat előre</p> <p>szabadátfordulás előre zsugorhelyzetben és nyújtott testtel 180° és 360°os fordulatokkal</p> <p>arabugrás és szabadátfordulás sorozat hátra nyújtott testtel (tempó flick)</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra nyújtott testtel és 180°, 360°, 540°, 720°os fordulattal</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra és 180°os fordulat és szabadátfordulás előre</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra zsugorhelyzetben pároskörzés</p> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>olló 180°os és 360°os fordulattal pároskörzés oldaltámaszban és vándorkörzés vegyes oldaltámaszba, pároskörzés, stökli előre oldaltámaszba, pároskörzés, cseh kör, pároskörzés, stökli előre vegyes oldaltámaszba, pároskörzés, stökli előre oldaltámaszba pároskörzés egy kápán és stökli B haránt helyzetben vándor 3/3</p>	<p>dinamikus elugrások a megelőző szabadátfordulás tempójára, minimum 3 szabadátfordulás egymás után,</p> <p>dinamikus elugrás, a fordulat a szabadátfordulás ritmusában történjen</p> <p>dinamikus elugrások a megelőző szabadátfordulás tempójára. Minimum 23 szabadátfordulás meredek függőleges felugrás karlendítéssel, a fordulat közben kar a test közelében, törekedni a pontos érkezésre</p> <p>törekedni a hosszú felugrásra a félfordulat előtt</p> <p>függőleges felugrás karlendítéssel, törekedni a pontos érkezésre</p> <p>törekedni a technikailag helyes pároskörzésre</p> <p>a mozgáselemek folyamatos végrehajtása kapcsolatban technikailag helyes pároskörzéssel</p> <p>technikailag helyes pároskör egy kápán is</p> <p>technikailag helyes pároskörzés, haránthelyzet megtartása</p> <p>technikailag helyes pároskörzés megtartása</p> <p>domború testhelyzet</p>	<p>szivacs gödör, vagy edzői segítségnyújtás</p>
---	--	--

<p>kápa nélküli lovon pároskörzés és orsó körzsámolyon pároskörzés és orosz kanyarlatok</p> <p>Thomas körzés a kápákon</p> <p>leugrás: pároskörzés oldaltámaszban kanyarlat hátra 90°os fordulattal pároskörzés egyszer egy kápán, kanyarlat hátra 90°os fordulattal vegyes támaszba és fellendülés kézállásba</p> <p><b>GYŰRŰ</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>komplex erőfejlesztő gyakorlatok keresztfüggés gyakorlásának a megkezdése</p> <p>billenés támasz ülőtartásba</p> <p>óriás kör hátra és előre nyújtott karral</p> <p>Honma tanulásának a megkezdése a korosztály követelményeinek megfelelő leugrás gyakorlásának a megkezdése</p> <p><b>UGRÁS</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>kézenátfordulás és szabadátfordulás előre csípőben hajlított testtel</p> <p>Cukahara csípőben hajlított testtel,</p> <p>Cukahara nyújtott testtel tanulásának a megkezdése</p> <p>Jurcsenko ugrás előkészítése</p> <p><b>KORLÁT</b></p>	<p>széles terpesz</p> <p>törekedni a folyamatos kézállásba kerülésre a ló testének lábbal való érintése nélkül</p> <p>emelések kézállásba könnyített föltételek mellett nyújtott karral</p> <p>végrehajtás segítség nélkül, törekedni a nyújtott karra</p> <p>végrehajtás kézállásból kézállásba párhuzamos karikák</p> <p>végrehajtás támaszba</p> <p>törekedni a pontos érzésre</p> <p>nyújtott térd, pontos érzés</p> <p>pontos érzés</p> <p>feszés nyújtott test megtartása</p> <p>törekedni a nyújtott karú</p>	<p>segítségnyújtás szivacs gödör használata vagy edzői segítségnyújtás</p> <p>szivacs gödör használata</p>
--	--	--

<p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>kelepfellendülés kézállásba</p> <p>kézállás lelendülés hátra lendület előre és támaszcseré kézállásba</p> <p>sváb billenés támaszba</p> <p>lebegő felkar támaszból lendület hátra kézállásba</p> <p>kézállásból lelendülés hátra, lendület előre és kettős szabadátfordulás hátra bal vagy jobb harántállásba</p> <p><b>Nyújtó</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>óriáskör hátra szökkenés alsó fogáshoz</p> <p>óriás kör előre és egészfordulat vegyes fogáshoz (Yamasita)</p> <p>óriáskör fordított fogással</p> <p>egy repülő elem oktatásának a megkezdése</p> <p>a korosztály követelményeinek megfelelő leugrás tanulásának a megkezdése</p>	<p>végrehajtásra törekedni a kézállásba érkezésre</p> <p>törekedni a nyújtott karú végrehajtásra és a magas hátsó lebegőtámasz helyzetre</p> <p>érkezés kézállásba, törekedni a folyamatos végrehajtásra</p> <p>törekedni a pontos érkezésre</p> <p>feszes egyenes testtartás, a szökkenés kézállásba történjen</p> <p>a fordulat végrehajtása síkban történjen</p> <p>„felcsuklózás” az orosz kör előkészítése</p> <p>törekedni a technikailag helyes végrehajtásra</p> <p>helyes technikai végrehajtás, pontos érkezés</p>	<p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p> <p>segítségnyújtás</p>
---	--	---

**Évfolyam: 11-12.**

**Korosztály: ifjúsági: 16-18. év**

**Továbbképző szakasz**

**Cél**

- Elemek elemkapcsolatok és gyakorlatok magas szintű technikai végrehajtása, a torna mozgásanyagának átfogó ismerete
- 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 tornára jellemző speciális izomzat kialakításának befejezése
- Edzések számának emelése, a megnövekedett terhelés elviseltetése
- Hosszú távú célorientált edzőmunka kialakítása, a professzionális sportolói szemlélet kialakítása
- Részcélok
- Szabadon választott gyakorlatok továbbfejlesztése, a nemzetközi tornaszövetség által meghatározott követelmények teljesítése
- Hazai és nemzetközi versenyen való részvétel a versenykiírásokban foglalt követelmények teljesítése
- Részvétel a felnőtt válogatott keret ellenőrző versenyein
- Edzőversenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fejlesztése
- A teljesítményre törekvés további erősítése
- Kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- Értékes személyiségvonások megszilárdítása: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, és a kitartás, valamint a monotónia tűrés
- Nemzetközi versenyszabályok, az edzés szerkezetének és felépítésének ismerete, illetve a tornaoktatás elméleti alapjainak az elsajátítása
- Egészséges életmódra nevelés

**Rendszeres orvosi felügyelet biztosítása**

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><b>ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK</b></p> <p>szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok gimnasztika célgimnasztika</p> <p>Áltános képességeket fejlesztő mozgásanyag ugrások és szökdelések páros lábon, egy lábon akadályok felett...</p> <p>támaszban karhajlítás és nyújtás</p> <p>függésben karhajlítás, nyújtás</p> <p>függeszkedés</p> <p>lábemelés nyújtón</p> <p>térdfüggés lovon oldalhelyzetben, törzhajlítás előre</p> <p>hasonfekvésben (lovon vagy szekrényen) lábemelés hátra</p> <p>lábemelés és megtartás állásban előre, oldalra, hátra</p> <p>váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p>Speciális képességeket fejlesztő mozgásanyag</p> <p>talajra érkezések gyakorlása. Pl: 5 részes szekrényről, szabadátfordulás előre és hátra</p> <p>kézállás időre korlátan</p>	<p>a gyakorlatok széleskörű ismerete legyenek képesek önállóan gyakorlatok vezetésére</p> <p>feszes egyenes testtartás, párhuzamos könyöktartás: 1520 db</p> <p>alsó fogással és felső tárt fogással, egyenes testtartással, fejmagasságig húzva: 1520 db állásból, teljes magasságig</p> <p>függésből fejfölé: 1015 db</p> <p>tarkón a kéz teljes csípőhajlítás: 10 db</p> <p>nyújtott zárt láb (plusz súllyal is)</p> <p>törekedni a vízszintes fölötti megtartásra</p> <p>híd, haránt és oldal spárgák, törzhajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb</p> <p>pontos érkezéssel</p> <p>feszes egyenes testtartás 1 perc</p> <p>feszes egyenes testtartás, törekedni a</p>	<p>zsámolyokon zsámolyok felett és között szökdelő gyakorlatok alkalmazása</p> <p>segítségnyújtás</p>

<p>kézállásban karhajlítás és nyújtás</p> <p>korláton kézállásból ereszkedés támasz mérlegbe és emelés vissza kézállásba</p> <p>kézállás, gurulás előre terpesz támasz ülőtartásba, és emelés kézállásba</p>	<p>párhuzamos könyökhelyzetre: 5 db domború feszes testtartás</p> <p>teljes csípőhajlítás az emelés közben, nyújtott könyökkel folyamatosan végrehajtva: 5 db</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>támasz ülőtartásból emelés kézállásba korláton</p>	<p>zárt lábas végrehajtás a helyes technika megtartásával</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>támaszba lendülés előre, és hátra</p>	<p>törekedni a magas mellső és hátsó véghelyzetre: 10 db a láb minimum függőleges helyzetben, törekedni a Mannára</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>korláton támasz ülőtartás és lábemelés magas ülőtartásba,</p>	<p>domború derék és háti szakasz, talaj közeli helyzet. Magastartással, rézsútos magastartással, oldalsó középtartással, rézsútos mélytartással</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>hosszú fekvőtámasz</p>	<p>törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>terpesz támasz ülőtartásból emelés terpesz támasz mérlegbe</p>	<p>törekedni a vízszintes testhelyzetre a támaszmérlegben</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>komplex erősítés gyűrűn kelep fellendülés kézállásba hajlított karral</p>	<p>karnyújtás közben párhuzamos könyök helyzet domború testtartás, nyújtott kar</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</p>	<p>láb megtartása vízszintesen a támasz ülőtartásban</p>	<p>a mozgás elemeket egyesével és összekapcsolva segítségnyújtással al kell végrehajtani</p>
<p>billenés támasz ülőtartásba</p>	<p>helyes technikai végrehajtás törekedni a nyújtott karra</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>emelés kézállásba, nyújtott karral és csípőben hajlított testtel</p>	<p>törekedni a nyújtott karra</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>emelés kézállásba nyújtott testtel és hajlított karral</p>	<p>lassú, lendület nélküli végrehajtás, tolódás közben párhuzamos könyök helyzet nyújtott kar</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>ereszkedés támaszmérlegen keresztül hátsó függőmérlegbe</p>	<p>nyújtott kar</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>mellső függőmérleg hátsó függőmérleg</p>	<p>feszes egyenes test feszes egyenes test</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>kézállás keresztfüggés keresztletfüggés</p>	<p>nyújtott kar, párhuzamos karika nyújtott kar vízszintes helyzetben nyújtott kar vízszintes helyzetben</p>	<p>heveder befogással, vagy speciális erősítő géppel</p>

<p>lábfej, váll, csípő és gerincoszlop mozgáskiterjedését növelő nyújtó feladatok</p> <p>Sporttorna mozgásanyaga</p> <p><b>TALAJ</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>előre és hátra ugrásokból kombinációk kialakítása</p> <p>kettős szabadátfordulás előre</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra szabadátfordulás hátra csípőben hajlított testtel</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra</p> <p>zsugorhelyzetben lábfogás nélkül arabugrás kézenátfordulás hátra és kettős szabadátfordulás hátra 360°os fordulattal</p> <p>arabugrás kézenátfordulás hátra és szabadátfordulás hátra és szabadátfordulás előre</p> <p>pároskör, Thomas kör</p> <p><b>LÓLENGÉS</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>pároskör és stökli B egy kápán oroszkanyarlat a bőrön</p> <p>pároskörzés és orsó a bőrön</p> <p>az említett gyakorlat elemek kombinációi</p> <p><b>GYŰRŰ</b></p> <p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p> <p>támaszmérleg, fecske</p>	<p>híd, haránt és oldal spárgák, törzshajlítás előre terpeszülésben, vállátfordítások, stb.</p> <p>törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</p> <p>törekedni három ugrás összekapcsolására</p> <p>zsugorhelyzet, törekedni a pontos érkezésre</p> <p>törekedni a helyes technikai végrehajtásra</p> <p>törekedni a helyes technikai végrehajtásra</p> <p>törekedni a fordulat késői megindítására</p> <p>törekedni a helyes mozgásritmus kialakítására</p> <p>technikailag helyes pároskör</p> <p>törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</p> <p>technikailag helyes végrehajtás</p> <p>élénk csípőforgatás</p> <p>törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</p> <p>törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</p> <p>törekedni a technikailag helyes végrehajtásra</p>	<p>szivacs gödör használata ajánlott</p> <p>segítségnyújtás</p>
---	---	---

<p>egy lendületből végrehajtott erőelem gyakorlásának a megkezdése a leugrások tovább fejlesztése</p>		
<p>Ugrás az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása</p>	<p>pontos érkezés</p>	
<p>Cukahra nyújtott testtel és 360°os fordulattal</p>	<p>technikailag helyes végrehajtás</p>	
<p>Jurcsenko nyújtott testtel kézenátfordulás és kettő és fél szaltó előre</p>	<p>törekedni a dinamikus végrehajtásra</p>	<p>szivacs gödör, segítségnyújtás</p>
<p>Korlát az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása és tovább fejlesztése</p>	<p>törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat elemek megtanulására</p>	<p>segítségnyújtás</p>
<p>Healy szabadátfordulások előre vagy hátra a mozgáselemek kapcsolatban való végrehajtása</p>	<p>támaszba érkezés, és lendület hátra kézállásba tetszőleges befejező helyzet (támasz, hajlított karú támasz, felkar támasz)</p>	
<p>leugrások tovább fejlesztése Nyújtó</p>		
<p>az előző év mozgásanyagának folyamatos gyakorlása és tovább fejlesztése repülő elemek tovább fejlesztése és kapcsolatban való végrehajtásuk</p>	<p>törekedni a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlatok elemek megtanulására</p>	
<p>óriáskör előre és egészfordulat fordított fogáshoz leugrások tovább fejlesztése</p>	<p>Törekedni mind a hat szeren, a nemzetközi követelményeknek megfelelő gyakorlat összeállítására.</p>	