

Torna (női)

Évfolyam: 1-2.

Korosztály: Életkor: 6-8. év

Előkészítő szakasz

Cél

- alapvető 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
- alkalmasság megállapítása
- „bázis” vagy alapelemek tanítása könnyített edzési feltételek között
- előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása
 - rendgyakorlatok
 - szabadgyakorlatok
 - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
 - balett gyakorlatok
- n darab „A” nehézségi fokú elem elsajátítása
- a sportolók megismertetése a tornaszerekkel
- mozgásformák megszerettetése
- játékgény kielégítése

Rész cél

- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- zenei hangulatok megjelenítése gyermektánc etűdökben
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- MOTESZ által kiírt előírt gyakorlatok tanítása
- Alap-bázis elemek tanítása, durva koordinációs szinten
- Versenyeztetés megkezdése, két verseny évente
- 4 „A” – 1 „B” nehézségi fokú elem elsajátítása

Tananyag	Követelmény
<p>LÓUGRÁS:</p> <p>kézenátfordulás</p> <ul style="list-style-type: none"> • zsugorhelyzetben segítséggel; • nyújtott testtel, segítséggel és egyedül. <p>kézenátfordulás szaltó előre</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempó, nekifutás sasszéból szekrényfelsőről gödörbe; • zsugorszaltóval előre; <p>cukahara szaltó hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempó, nekifutásból, sasszéval, szekrényfelsőről gödörbe; • zsugorszaltóval hátra segítséggel. <p>jurcsenkó szaltó hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> • tempó, nekifutásból, vastagbálára, hasonfekvésbe; • zsugorszaltóval hátra szivacs gödörbe segítséggel és egyedül. <p>rundel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 180°-os fordulattal, érkezés kézállásba vastagbálára, dőlés hasonfekvésbe; • 360°-os fordulattal kézállásba, dőlés hasonfekvésbe, segítséggel <p>FELEMÁSKORLÁT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kelep felhúzóadás • ellendülés lebegőtámaszba 2-3x, majd 4-5x; • fellendülés kézállásba segítséggel 2-3x, majd 4-5x, egyedül is • bukóbillenés segítséggel 2-3x folyamatosan, egyedül is; • hosszúbillenés segítséggel 2-3x folyamatosan, egyedül is; • kelep forgás hátra • alaplendületből óriáskör zsugorhelyzetben gurtnival, segítséggel hátra, egyedül is; • alaplendületből óriáskör zsugorhelyzetben előre segítséggel egyedül is; • alaplendületből szaltó hátra 	<p>Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek tanítása; MOTESZ által előírt gyakorlatok megtanulása.</p> <p>A tanult mozgások az alábbi szereken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gumiasztal, akrobatikus csík, lengőpadló, szivacs gödör, bála, szivacs szőnyeg. • kézenátfordulások • kézenátfordulás szaltók zsugorhelyzetben <ul style="list-style-type: none"> • cukahara szaltó hátra zsugorhelyzetben <ul style="list-style-type: none"> • jurcsenkó ugrások szaltó hátra zsugorhelyzetben <ul style="list-style-type: none"> • rundel 180°-os fordulattal az első ívben zsugorhelyzetben <ul style="list-style-type: none"> • szabadkelepforgás lebegőtámaszba. <ul style="list-style-type: none"> • óriáskör előre-hátra hajlított térddel

<p>zsugorhelyzetben segítséggel, egyedül is;</p> <ul style="list-style-type: none"> • alaplendületből szaltó hátra bicska helyzetben segítséggel; • alaplendületből szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel; • alugrás az alacsony karfáról állásba; • nyílugrás terpesz talptámaszból az alacsony karfáról állásba. <p>AKROBATIKA:</p> <p><i>Előre forgások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • bukfenc előre különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe; • tigrisbukfenc nekifutásból segítséggel – egyedül; • fellendülés kézállásba, bukfenc előre segítséggel – egyedül; • fellendülés kézállásba dőlés hídba, felállás hídból segítséggel – egyedül; • bógni előre egy lábra segítséggel – egyedül; • kézenátfordulás egy és két lábra segítséggel – egyedül; • szaltó előre, zsugorhelyzetben, segítséggel – egyedül; • szaltó előre, bicska mozdulattal, segítséggel – egyedül; • föder-szaltó zsugor helyzetben, segítséggel – egyedül; <p><i>Hátra forgások:</i></p> <p>bukfenc hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> • különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe; • hajlított csípővel; • futólagos kézálláson keresztül segítséggel – egyedül; <p>bógni hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> • egy lábról egy lábra segítséggel – egyedül; • két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • helyből flik • egy lábra, segítséggel – egyedül; • két lábról két lábra segítséggel – egyedül; 	<ul style="list-style-type: none"> • szaltó előre, nyújtott helyzetben <p>Talajakrobatikában és balettban tanult elemek megismétlése gerendán.</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • szaltó hátra: • zsugorhelyzetben segítséggel – egyedül; • bicskamozdulattal két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • nyújtott testtel két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • cigánykerék mindkét oldalra két lábról két lábra segítséggel – egyedül; • rundel helyből, szökkenésből, járásból, futásból; • rundel tempó felugrás. • rundel, flik, szaltó hátra zsugorhelyzetben két lábról két lábra segítséggel – egyedül; <p>GERENDA:</p> <p><i>Előre forgások:</i></p> <p>bukfenc előre</p> <ul style="list-style-type: none"> • különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe; • terpesztett lábbal; • tigrisbukfenc helyből és futásból; <ul style="list-style-type: none"> • kézállás bukfenc segítséggel és egyedül; • bogni előre egy és két lábbal, segítséggel – egyedül; <p>fóder</p> <ul style="list-style-type: none"> • egy és két lábra, segítséggel – egyedül; • egy lábra sorozatban 2 -3x segítséggel – egyedül; <p>szaltó</p> <ul style="list-style-type: none"> • előre nyújtott testtel egy lábról egy lábra, segítséggel – egyedül; • előre bicskamozdulattal, segítséggel – egyedül; <p><i>Hátra forgások:</i></p> <p>bukfenc hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> • zsugorhelyzetben segítséggel – egyedül; • bicskahelyzetben segítséggel – egyedül; • futólagos kézálláson keresztül segítséggel – egyedül; <p>bogni hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> • egy lábbal segítséggel – egyedül; 	<ul style="list-style-type: none"> • rundel flik szaltó hátra zsugor- és nyújtott helyzetben, • rundel flik duplaszaltó hátra csípőben hajlított helyzetben <p>Talaj, talajra helyezett csík, alacsony – közepes – magas gerenda, gerendaborító (talajakrobatikában tanult elemek megisméltése gerendán)</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • két lábbal segítséggel – egyedül; <p><i>flik-flak</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • egy és két lábra segítséggel – egyedül; • szaltó hátra • zsugorhelyzetben segítséggel; • bicskahelyzetben segítséggel; • nyújtott testtel segítséggel; • cigánykerék, • rundel, • rundel vagy cigánykerék, flik segítséggel; <p><i>felugrások a gerendára:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • felugrás terpeszkézálláson keresztül • leugrások a gerendáról (hátra és előre) • zsugor és nyújtott testű szaltó hátra helyből segítséggel – egyedül; • zsugor és nyújtott testű szaltó cigánykerék és rundelből, segítséggel – egyedül; • zsugor–, bicska–, szuplészaltó előre, segítséggel <p><i>járások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • előre, hátra, oldalra, érintő, koppantó, hármás, keringő, guggolásban, térd- és láblendítéssel, stb. <p><i>futások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • térd- és sarokemeléssel, stb. • szökdelés: • egy és két lábon, térd-, sarokfelhúzás, lábtartás csere, fordulat, stb. <p><i>ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • futóátugrás, guggoló és terpesz felugrás, balett ugrások felhasználása,. <p><i>fordulatok, forgások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • fordulatok két lábon, forgás 180°-360° egy lábon, balett anyag. 	<p><i>flik-flak és rundel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • helyből, lépésből, sasszéből
--	--

Évfolyam: 3-4.

Korosztály: Életkor: 8-10. év

Előkészítő szakasz

Cél

- alapvető 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
- „bázis” vagy alapelemek tanítása, durva koordinációs szint elérése
- általános alapozás: motoros (kondicionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikus alaplétevések mozgósításával
- mozgástanulás könnyített feltételek között, durva koordinációs szint elérése
- előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása
 - rendgyakorlatok
 - szabadgyakorlatok
 - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
 - balett gyakorlatok
- mozgásképzés: minimum 4”A”, 1”B”; maximum 1”C” nehézségi fokú elemek elsajátítása

Rész cél

- MOTESZ által előírt gyakorlatok elsajátítása
- versenyztetés megkezdése (négy verseny évente)
- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- zenei hangulatok megjelenítése gyermektánc etűdökben
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek elérése
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- játékos mozgástanulás fejlesztése
- alkalmasság megállapítása

Tananyag	Követelmény
LÓUGRÁS: <ul style="list-style-type: none">• kézenátfordulás• kézenátfordulás szaltó előre• segítséggel szivacs gödörbe, minitrambulínról.• cukahara szaltó hátra• segítséggel szivacs gödörbe,	Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek tanítása; MOTESZ által előírt gyakorlatok megtanulása minden szeren. A tanult mozgások az alábbi szereken: <ul style="list-style-type: none">• Gumiasztal, akrobatikus csík,

<p>minitrambulínról.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jurcsenkó szaltó hátra • segítséggel szivacs gödörbe, 2 db dobantóról. • rundel 180°-360°-os fordulattal a hossz tengely körül, szaltó előre vagy hátra segítséggel minitrambulínról, vastagbáláról, szivacs gödörbe. <p>FELEMÁSKORLÁT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Előírt (MOTESZ) gyakorlat tanulása, bemutatása versenyhelyzetben. • bukóbillenés, fellendülés kéz állásba 3-4x; • hosszúbillenés, fellendülés kéz állásba 3-4x; • szabadkelep forgás lebegőtámaszba, majd kéz állásba 2-3x, segítséggel - egyedül; • szabadkelep forgás kéz állásból kéz állásba, segítséggel; <p>óriáskör nyújtott zárt lábbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • előre gurtnival, segítséggel – egyedül; • hátra segítséggel – egyedül; • előre a két karfa között, segítséggel; • hátra a két karfa között, segítséggel; <p><i>Leugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • duplaszaltó hátra alap lendületből segítséggel; • másfél bicskaszaltó hátra hanyatt fekvésbe alap lendületből; <p>karfaváltások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alugrás a magas karfáról az alsó karfára, 180°-os fordulattal; • nyílugrás a magas karfáról az alsó karfára vagy az alsóról a magas karfára 180°-os fordulattal; • lendület hátra a magas karfáról 180°-os fordulattal; szökkenéssel az alsó karfára lebegőtámaszba. <p>AKROBATIKA:</p> <p>Előre forgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • föder, szaltó előre bicskamozdulattal; • föder, szaltó előre nyújtott testtel 	<p>lengőpadló, szivacs gödör, bála, szivacs szőnyeg.</p> <ul style="list-style-type: none"> • kézenátfordulások • kézenátfordulás szaltók zsugorhelyzetben • cukahara szaltó hátra zsugorhelyzetben • jurcsenkó ugrások szaltó hátra zsugorhelyzetben • rundel 180°-os fordulattal az első ívben zsugorhelyzetben <ul style="list-style-type: none"> • szabadkelepforgás lebegőtámaszba <ul style="list-style-type: none"> • óriáskör előre-hátra hajlított térdrel
---	--

<p>hanyattfekvésbe;</p> <p>Hátra forgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rundel, flik, tempószaltó, flik, zsugorszaltó; • rundel, flik, szuplé; • rundel, flik, szuplé 360°-os fordulattal, segítséggel; • rundel, flik, duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben segítséggel, gödörbe; • zsugorszaltó 360°-os fordulattal mély ugrással, gödörbe, segítséggel; <p>GERENDA:</p> <p>Előírt (MOTESZ) gyakorlat tanulása, bemutatása versenyhelyzetben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • kézen-átfordulás előre egy lábra, két lábra kötésben; • szaltó előre zsugor-és bicskamozdulattal; • szaltó előre egy lábról egy lábra 2x, nyújtott testtel • oldalszaltó; • flik-flak kötésben; • flik-flak szaltó zsugorhelyzetben; • rundel szaltó, kötésben; • rundel terpeszcsuka felugrás; • futóátugrás az ügyesebbik lábra; • spárgafelugrás jobb és bal láb nyitással 180°-ig; <p><i>Felugrások gerendára</i></p> <p>Hátra irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rundel flik; • rundel zsugorszaltó, • rundel bicskaszaltó; • rundel szuplé - szaltó; <p>Előre irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltó előre zsugor helyzetben; • szaltó előre bicskamozdulattal. <p><i>Leugrások gerendáról:</i></p> <p>Előre irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltó előre zsugor-, bicska-, nyújtott testhelyzetben. <p>Hátra irány:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • szaltó előre, nyújtott helyzetben <p>Talajakrobatikában és balettban tanult elemek megisméltése gerendán.</p> <p>Talaj, talajra helyezett csík, alacsony – közepes – magas gerenda, gerendaborító (talajakrobatikában tanult elemek megisméltése gerendalajakrobatikában és balettban tanult elemek megisméltése gerendá</p> <ul style="list-style-type: none"> • flik-flak és rundel helyből, lépből, sasszéből
---	---

<ul style="list-style-type: none">• flikből, rundelből, cigánykerékből szaltó hátra zsugor-, bicska-, nyújtott testhelyzetben.• cigánykerékből, rundelből másfél zsugorszaltó hátra hanyattfekvésbe, gödörbe;• auerbach – szaltó tetszőleges formában, gödörbe.	
---	--

Évfolyam: 5-6.

Korosztály: Életkor: 10-12. év

Alapfokú szakasz

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
- kiválasztás eldöntése
- mozgásos cselekvéstanulás kedvező feltételek között, a finom koordinációs szint elérése
- speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával
- az előkészítő mozgások finomkoordinációs szinten történő alkalmazásának kialakítása
 - rendgyakorlatok
 - szabadgyakorlatok
 - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
 - balett gyakorlatok
- mozgásképzés: minimum 4”A”, 2”B”; maximum 2”C”, 1”D” nehézségű elemek tanítása

Részcél

- versenyeztetés folytattatása - szabadon választott gyakorlatokkal is (hat verseny évente, ebből kettő főverseny)
- bázis vagy alapelemek finom koordinációs szintre emeltetése
- ritmusérzék tudatos továbbépítése
- különböző karakterű rövid táncetűdők tanítása művészi előadásmóddal
- edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése
- helyes testtartás megszilárdítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartatása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény
LÓUGRÁS: <ul style="list-style-type: none">• kézenátfordulás 360°-os fordulattal a hosszúsági tengely körül;• kézenátfordulás szaltó előre segítséggel és egyedül;• cukahara ugrás hátra segítséggel és	Az előző évfolyamban lefektetett követelmények szerint. <ul style="list-style-type: none">• kézenátfordulás 360°-os fordulattal amásodik ívben

<p>egyedül,</p> <ul style="list-style-type: none"> • jurcsenkó ugrás hátra segítséggel és egyedül; • rundel 180°, 360°-osfordulat az első ívben szaltó előre vagy hátra. <p>FELEMÁSKORLÁT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szabadkelep forgások 2x, a második kézállásba; • óriáskör előre 180°- 360°-os fordulattal a hossz tengely körül; • óriáskör hátra 180°- 360°-os fordulattal a hossz tengely körül; • tkacsov átlendülés. <p><i>Leugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • felsős körből szaltó hátra nyújtott testtel 360°- os fordulattal a hossz tengely körül; • felsős körből szaltó hátra zsugor helyzetben, gödörbe; • felsős körből szaltó hátra bicskamozdulattal, gödörbe; • felsős körből szaltó hátra nyújtott testtel, gödörbe; • alsós körből szaltó előre zsugor helyzetben, gödörbe; • alsós körből szaltó előre hajlított csípővel, gödörbe; <p><i>Karfa váltások:</i></p> <p>Lentről föl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alugrás 180°-os fordulattal az alsó karfáról a felsőre; • szabadkelepből 180°-os fordulattal szökkenés az alsó karfáról a felsőre. <p>Fönről le:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alugrás 180°-os fordulattal a felső karfáról alsóra; • zsugorszaltó hátra a felső karfáról alsóra. <p>AKROBATIKA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • föder- szaltó zsugor helyzetben kötésben; • föder- szaltó csípőben hajlított helyzetben, kötésben; • rundel, flik, tempószaltó, flik, szuplé; 	<ul style="list-style-type: none"> • kézenátfordulás szaltó előre bicskahelyzetben • cukahara ugrásnyújtott testtel • cukahara ugrásnyújtott testtel a második ívben <ul style="list-style-type: none"> • Szabadkelep forgás kézállásból kézállásba <ul style="list-style-type: none"> • óriáskör előre – hátranyújtott lábbal <ul style="list-style-type: none"> • föder- szaltó előre zsugor és bicska helyzetben <ul style="list-style-type: none"> • rundel, flik, kettős zsugorszaltó hátra
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • rundel, flik, szuplé 360°-720°- os fordulat a hossz tengely körül, egyedül; • rundel, flik, kettős zsugorszaltó hátra, szivacs szőnyegre; • rundel, flik, cukahara ugrás gödörbe, segítséggel; • föder szuplé előre, gödörbe, segítséggel. <p>GERENDA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rundelből, cigánykerékből szaltó hátra zsugorhelyzetben, segítséggel és egyedül; • kézenátfordulás előre, szaltó előre zsugorhelyzetben, segítséggel és egyedül; • flik-flak, szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel és egyedül; • 720°-os fordulat egy lábon, tetszőleges kartartással; • spárgafelugrás helyben két lábról, 180°-os fordulattal; • futóátugrás, lábtartás cserével a levegőben, érkezés egy lábra. <p><i>Felugrások gerendára:</i></p> <p>Előre irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltó előre zsugorhelyzetben • szaltó előre bicska helyzetben. <p>Hátra irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rundel flik; • rundel zsugorszaltó; • rundelbicskaszaltó; • rundel szuplé; • nyújtott testű szaltó 180°-os fordulattal. <p><i>Leugrások gerendáról:</i></p> <p>Előre irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltók zsugor-, bicska-, nyújtott helyzetben 180° –os fordulattal is; <p>Hátra irány:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cigánykerék, duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe; • rundelből duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe; • auerbach szaltó bálára. 	<ul style="list-style-type: none"> • rundel, flik szaltó hátra nyújtott testtel és 360° –os fordulattal a hossz tengely körül • rundel flik duplaszaltó hátra nyújtott testtel <ul style="list-style-type: none"> • szaltó hátra zsugor helyzetben flikből és rundelből is
---	--

Évfolyam: 7-8.

Korosztály: Életkor: 12-14. év

Alapfokú szakasz

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
- beválás eldöntése
- 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 változatos körülmények között (pl: diagonál gyakorlatok lábujjon, egyensúlyi helyzetben)
- mozgásképzés: minimum 4”A”, 2”B”, 1”C”; maximum 1D, 1E nehézségű elemek elsajátítása a torna versenyszabályai által meghatározott módon

Rész cél

- „bázis” vagy alapelemek szabadon választott gyakorlatba történő végrehajtása
- versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal (8 verseny évente ebből kettő főverseny)
- tartásos, mozgásos, összetett, rúd, közép és diagonál gyakorlatok elvégzése (könnyed elegáns előadásmóddal: nagy allegrók, nagy adaggiók)
- különböző etűdökben a modern jazz és karaktertánc motívumainak megjelenítése, azok elsajátítása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény
LÓUGRÁS: <ul style="list-style-type: none">• kézen-átfordulás 540°-os fordulattal a hosszúsági tengely körül;• kézen-átfordulás szaltó előre, segítséggel	Az első évfolyamban lefektetett követelmények szerint. <ul style="list-style-type: none">• kézenátfordulás 720°-os fordulattal

<p>és egyedül;</p> <ul style="list-style-type: none"> • cukahara ugrás, szaltó hátra, segítséggel és egyedül; • jurcsenkó ugrás, szaltó hátra, segítséggel és egyedül; • rundel 180-360-os fordulat az első ívben, szaltó előre vagy hátra, segítséggel és egyedül. <p>FELEMÁS KORLÁT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • szabadkelep kézállásból kézállásba 360°-os fordulattal a hossz tengely körül; • óriáskör előre 180°-360°-os támlázó fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül; • óriáskör hátra 180°-360°-os támlázó fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül; • stalder - forgás kézállásba segítséggel és egyedül; • stalder - forgás kézállásba 180°-360°-os fordulattal, stalder - forgás terpesztett lábbal kézállásból kézállásba, alsó fogással; • repülő elemek azonos karfáról azonos karfára; • ginger-, jéger-, delcsev-, kovács-szaltó segítséggel és egyedül. <p><i>Leugrások:</i></p> <p>Felső körből</p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltó hátra nyújtott testtel 720°-1080°-os fordulattal; • duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben 360°-720°-os fordulattal; • duplaszaltó hátra nyújtott testtel, 360°-720°-os fordulattal; • alsó körből zsugor-duplaszaltó előre 180°-360°-os fordulattal; <p><i>Karfaváltások:</i></p> <p>lentről föl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stalder, hecht felkapás, 180°-360°-os fordulattal; <p>fönről le:</p>	<p>amásodik ívben</p> <ul style="list-style-type: none"> • kézenátfordulás szaltó előre nyújtott testtel • cukahara ugrás nyújtott testtel 360-os fordulat a hosszúsági tengely körül; • cukahara ugrásnyújtott testtel a második ívben <ul style="list-style-type: none"> • szabadkelep kézállásból kézállásba 360°-os fordulattal a hossz tengely körül; • óriáskör hátra 180°-360°-os fordulattal a hossz tengely körül,
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • szuplé-szaltó a felső karfáról az alsóra. <p>AKROBATIKA:</p> <p><i>Előre forgások:</i></p> <p>fóder</p> <ul style="list-style-type: none"> • zsugor duplaszaltó előre, segítséggel; • bicska duplaszaltó előre segítséggel, 360°-os fordulattal, segítséggel; • zsugor duplaszaltó előre egyedül; • bicska duplaszaltó előre egyedül, fóder duplaszaltó előre 360°-os fordulattal, egyedül; <p>rundel 360°-os fordulattal</p> <ul style="list-style-type: none"> • zsugor duplaszaltó előre, segítséggel; • bicska duplaszaltó előre, segítséggel; • zsugor és bicska duplaszaltó előre, egyedül. <p><i>Hátra forgások:</i></p> <p>rundel flick</p> <ul style="list-style-type: none"> • zsugor duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, segítséggel; • bicska duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, segítséggel, • zsugor duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, egyedül; • bicska duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, egyedül; • dupla szuplé hátra, segítséggel <p>GERENDA</p> <p><i>Előre irány:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltó előre zsugorhelyzetben a magas gerendára, • szaltó előre bicskahelyzetben a magas gerendára, <p><i>Hátra irány:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • rundelből flik-flak a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből zsugorszaltó hátra a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra csípőben hajlított 	<ul style="list-style-type: none"> • fóder zsugor duplaszaltó előre zsugor és bicska helyzetben • szaltó előre zsugorhelyzetben • rundel flick zsugor duplaszaltó hátra 360°-os fordulattala hossz tengely körül • rundel flick duplaszaltó hátra 720°-os fordulattal a hossz tengely körül <p>S</p>
---	--

<p>testtel a magas gerendára segítséggel és egyedül;</p> <ul style="list-style-type: none"> • rundelből szaltó hátra nyújtott testtel a magas gerendára segítséggel és egyedül; • rundelből szaltó hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal a magas gerendára segítséggel és egyedül; <p><i>Leugrások gerendáról</i></p> <p><i>Előre irányba:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • szaltó előrezsugor helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • szaltó előre csípőben hajlított helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • szaltó előre nyújtott testtel a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • szaltó előre nyújtott testtel 360°-os fordulattal a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • duplaszaltó előre zsugor helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; • föder, kettős zsugorszaltó előre zsugorhelyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül; <p><i>Hátra irányba:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • cigánykerékből szaltó hátra nyújtott testtel, 720°-os fordulattal, segítséggel és egyedül; • rundelből szuplé hátra 720°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül; • cigánykerékből szuplé hátra 1080°-os fordulattal a magas gerendáról segítséggel és egyedül; • rundelből szuplé hátra 1080°-os fordulattal a magas gerendáról segítséggel és egyedül; • rundelből duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül; • auerbach– szaltó fordulattal összekötve segítséggel és egyedül; <p>GERENDA-AKROBATIKA</p> <ul style="list-style-type: none"> • flik-flak zsugorszaltó hátra, segítséggel; 	<ul style="list-style-type: none"> • szaltó hátranyújtott testtel rundelből és flikből • .
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • flik-flak nyújtott testű szaltó hátra, segítséggel; • rundelből zsugorszaltó hátra, egyedül; • rundelből nyújtott testű szaltó hátra, egyedül; • flikből – rundelből zsugorszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül; • flikből – rundelből nyújtott testű szaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül; <p><i>Forgások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 720°-900°-os forgások egy lábon; <p><i>Ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • terpesz felugrás 360°-os fordulattal két lábról két lábra, haránt és oldal helyzetben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Talajakrobatika elemeinek gyakorlása
--	--

Évfolyam: 9-12.

Korosztály: 15-18. év

Továbbképző szakasz

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 műszabad- és gerenda gyakorlatok művészen kivitelezett előadásmódjának fejlesztése
- felnőtt válogatottság lehetőségnek biztosítása
- VB-olimpiai csapatba kerülés, nemzetközi eredményesség lehetőségének kialakítása
- Mozgásképzés fejlesztése: minimum 4A, 3B, 3C; maximum 1D, 1E és egy szuper elem elsajátítása, bemutatása

Részcélok

- felnőtt I. osztályú minősítés megszerzése
- versenyzés, versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal, évente 10-12 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 kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény
ugrás, felemáskorlát, gerenda, talajakrobatika <ul style="list-style-type: none">• egy-egy szuper nehézségi fokozatú „E” elem tanulása az említett szereken.	LÓUGRÁS: <ul style="list-style-type: none">• Jurcsenkó ugrás> szaltó hátra nyújtott testtel 1080°-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, versenyhelyzetben. FELEMÁSKORLÁT: <ul style="list-style-type: none">• Ginger szaltó: szaltó hátra nyújtott testtel °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, érkezés azonos karfára.

	<p>GERENDA:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rundel szaltó hátra zsugor, vagy nyújtott helyzetben, °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, érkezéssel a gerendára. <p>TALAJAKROBATIKA:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rundel flikk, kettős nyújtott testúszaltó hátra, °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül,
--	--