

# ÚSZÁS

## A sportág nevelési célrendszere

Ki kell alakítani az általános szokásrendet, és kapcsolatrendszert. Irányítással és figyelem felkeltéssel viselkedési normákat kell elfogadtatni, melyek közösségre és az egyénekre is vonatkoznak. Tűrőhatárokat kell szélesíteni, a munka / óra / és a szünet arányainak növelése érdekében. A fegyelem és a figyelem ingerküszöbeinek kitolása, a megfelelő munkavégzés alapfeltétele. Az elvégzett feladatok ellenőrzése, visszakérdezés a becsületes munkára nevelés egyik formája, a pontosság megkövetelése szokássá, majd belső igényé, igényességé, végül megvalósítandó célkitűzéssé válik. A cél meghatározása magában hordozza a feladatot, melynek segítségével kialakítható az önértékelésre való képesség. A helyes döntés és végrehajtás realitásának kialakítása figyelembe véve az egyéni képességeket. A felelősség vállalása, egymással szembeni bizalom kialakítása, kritikus és önkritikus szemléletmódra nevelés.

Sportággal szembeni alázat kialakítása, a lemondás, az áldozatvállalás mértéke és az eredményesség összefüggésének példákkal szemléltetett tudatosítása. Értékrend kialakítása, önmagam elhelyezése teljesítményem tükrében szűkebb és tágabb környezetemben. Mások munkájának és eredményeinek megbecsülése, a tisztelet és a szerepet jelentésének megértetése napjaink kiemelkedő sportolóinak eseteivel alátámasztva. A példakép szerepének kiemelése, hazafiságra, a haza szeretetére nevelés. A siker és a kudarcc megélésének, feldolgozásának képessége. A sport, mint küldetés, képviselő, szerepvállalás.

A sport a modern életvitel kialakításának egyik eszköze, egészségmegőrző szerepének hangsúlyozása „későbbi”, életének alakító tényezője.

Lehetőség más nemzetek kultúrájának megismerésére, visszacsatolás az áldozatvállalás, a lemondás, az adok - kapok, befekteték viszonyának jelentőségére.

- I. szakasz: oktatási és alaptechnikai képzés szakasza, 7-8-9-10 évesek, alsó tagozatos tanulók
- II. szakasz: az alapozó szakasz, 10-11-12-13 évesek, felső tagozatos tanulók
- III. szakasz: versenyzői felkészítés szakasza 13-14-15-16 évesek, gimnazisták és idősebbek

## **I. Szakasz:**

### **Oktatási és alaptechnika képzés szakasza**

#### Az időszak fő feladatai:

- a négy úszásnem alaptechnikájának elsajátítása
- technikai képzés, ügyesség fejlesztés
- játékos feladatok beépítése
- sportági rendszer megszerettetése, versenyekhez szoktatás, kiválasztás

## 1. évfolyam

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p><u>Szoktatási feladatok, vízhez szoktatás:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- hely és helyzetváltoztatások</li><li>- merülések</li><li>- levegő kifújása, bugyborékolás</li><li>- levegő kifújása, levegővétel, ritmusos levegővétel</li><li>- feladatok nyitott szemmel</li><li>- siklás hason és háton segítséggel és segítségadás nélkül</li><li>- gombóc</li><li>- fordulatok h. és sz. tengelyek körül</li><li>- tárgyak keresése, megfogása és felhozása</li><li>- kombinációs feladatok, beugrások a medencébe</li><li>- rajtot előkészítő fejes ugrások változó körülmények között</li><li>- játékok</li></ul>	<p>Tudják az általános uszodai rendszabályokat, és tartásuk is be azokat.</p> <p>Tartsák be és fogadják el a balesetek megelőzését szolgáló szabályokat.</p> <p>Tudjanak levegőt kifújni víz alatt, értésük meg mit jelent a nyomáskülönbségen alapuló levegővétel.</p>
<p><u>A hátúszás oktatása:</u></p>	
<p><u>A lábtempó oktatása:</u></p>	
<p><u>Szárazföldön:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- lebegőülés, kéztámasz a test mögött,</li><li>- tudatosítani a függőleges irányú mozgás, csípőből történő indítását, az ostorcsapásszerű mozdulatot, a lábfejek lefeszített helyzetét</li><li>- a karok helyzetének megtanítása, ahogyan a lábtempó közben tartani kell</li></ul>	<p>Tudják mit jelent a kéztámasz, lebegőülés, függőleges, ostorcsapás</p>
<p><u>Vízben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tudatosítani a hátúszó és gyorsúszó lábtempó hasonlóságát, a testhelyzetből fakadó különbözőséget</li><li>- hossz tengely menti fordulatokkal / mindkét irányba / lábtempók végzése segítséggel és segítségadás nélkül</li></ul>	<p>Tudjanak a tengelyek mentén fordulatokat végrehajtani.</p> <p>Tudjanak 20 – 25 m. teljesíteni rövid pihenőkkel.</p>
<p><u>2. A kartempó oktatása:</u></p>	
<p><u>Szárazföldön:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- malomkörzés hátra, szimmetrikus végrehajtás</li><li>- malomkörzés, a vállak emelésével</li><li>- a helyes húzás és tolás megtanítása eszköz használattal</li></ul>	<p>Tudjanak egyszerű mozdulatokat, mozgássorrá összekapcsolni.</p>

### Vízben:

- a lábtempó és a kartempó összekapcsolása
- a mély vízfogás tudatosítása, húzás és tolás szakaszai, szabadítás

### 3. Levegővétel ritmusának kialakítása:

- hátúszás közben a levegővétel a jobb kar passzív szakaszában

Rajt és forduló megtanítása. / alapfokon /

### 4. Hibajavítás:

Minden úszásnem oktatására vonatkozik, hogy alaptechnikát tanítunk. Folyamatos hibajavítással jutunk el a ma ismert és elfogadott, biomechanikailag igazolt legmodernebb versenytechnikához. Először mindig a legdurvább hibákat javítjuk, egyszerre csak egyet. Bemutatással, bemutattatással szemléletesen javítsunk technikát.

### A gyorsúszás oktatása:

A szoktatási feladatokat az első úszásnem oktatásánál elvégeztük, arra építve tanulják a második úszásnemet.

A hátúszó lábtempó oktatásakor, a vízben végzett gyakorlatoknál, megtanulták a tanulók a gyorsúszó lábtempót is. Nem okoz gondot hátról hasra történő fordulás után a lábtempó végrehajtása.

### Szárazföldön:

- a gyorsúszó kartempó megtanítása, / malomkörzés /
- a helyes húzás és tolás irány megtanítása / gimnasztikai alapismeretek /
- aktív és passzív szakasz tudatosítása:
- vízfogás
- húzás
- tolás
- szabadítás

Tudják a végtagok munkáját koordinálni, figyelmüket megosztani.

Tudjanak kombinációs feladatokat külön lábbal és karral, majd összekapcsolva végrehajtani.

Tudják, mit jelent az egymásutániség.

Tudjanak tudatos, és nem véletlenszerű levegővételt végrehajtani.

Tudjanak ritmusosan, szimmetrikusan kartempót végrehajtani.

Tudjanak tartósan figyelni, legyenek látható jelei a hibák javításának.

Tudják felidézni korábban tanultakat.

Tudják gimnasztikai ismereteiket alkalmazni.

Tudjanak malom-körzést végezni folyamatosan, úgy hogy a törzs nem fordul el.

### Vízben:

- segédeszközzel, / deszkával / a csúsztatással történő gyorsúszás megtanítása levegővétellel, folyamatos gyorsúszó lábtempóval
- segédeszköz nélkül gyorsúszás, csúsztatással levegővétel minden kartempónál
- a hármás levegővétel megtanítása

Az úszásnemek oktatása során a rajtok és fordulók megtanítása, folyamatos javítással a technikai végrehajtás tökéletesítése. Versenyhelyzetekben történő alkalmazása.

### Hibajavítás:

- segédeszközök alkalmazásával

### Szárazföldi, tornatermi foglalkozások:

#### Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok

egy és két lábas szökdelések  
váltott karú karkörzések, karlengetések  
karkeresztezesek  
páros karú karkörzések  
törzs-fordítások, törzs fordítgatások  
törzshajlítások, törzs hajlítgatások  
törzsdöntések  
törzskörzések  
lábcserék és rugózások hajlított állásban  
és guggolásban

#### Speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok

/segítség nélkül és segítséggel végrehajtható gyakorlatok, az általános hatású gimnasztikai gyakorlatok sportág specifikus variációinak alkalmazása/

#### Kézi szer, és szergyakorlatok:

#### Labdával:

/ maroklabda, szivacs labda, gumilabda /  
gurítások  
gurított labda vezetése kézzel, lábbal, segédeszközzel  
labdavezetés váltott karral

Tudják rendeltetésszerűen használni a segédeszközöket.

Tudják mit jelent a fejlet oldalt fordítani.

Tudják mi a különbség, az elöl és az oldalt között.

Tudják, miért oldalt, és miért nem elöl veszünk levegőt.

Tudjanak az év végére mindkét úszásnemben 25-50 métereket teljesíteni rövid pihenőkkel.

Tudják az új mozgások nevét, és tudják azokat végrehajtani.

Tudják mi a feladatok célja.

Tudják, hogy miért kell lazítani.

Tudjanak mozgás közben feladatokat végre hajtani.

<p>egykezes és kétkezes átadások  földön pattintott átadások  célba dobások  játékos versenyek</p> <p><u>Bot:</u>  /fa /  Általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok, tartás-javító gyakorlatok.</p> <p><u>Szalag:</u>  Általános és speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok tartásjavító gyakorlatok</p> <p><u>Tornapad, / szekrénytető, zsámoly /</u>  hason fekvésben karhúzással továbbhaladás  fellépések és lelépések a pad lapjára, lapjáról  lassú futások a pad lapján  ferde padon fel és lemászások  ferde padon felfutások, leugrások szivacsba</p> <p><u>Bordásfal:</u>  felmászások és lemászások  lefüggések, lógások  vándormászás láb segítségével</p> <p><u>Mászórúd:</u>  Érintő magasságban fogás, test megtartása függésben, segítséggel, segítség nélkül.</p> <p><u>Egyéni, páros és társas gyakorlatok:</u>  játékok feladatokkal, szerekekkel és eszközökkel</p> <p><u>Atlétikai mozgások:</u>  / egyszerűsített feladatok/</p> <p><u>futóiskola:</u> / egyszerűsített feladatok /  játékos utánzó feladatokkal  futások párokban  futások térd és sarokemeléssel  oldalazó futások / galopp-szökdelések /</p> <p><u>ugróiskola:</u>  /elegyszerűsített feladatok/  akadályok átugrása  felugrások  leugrások  egy és kétlábás ugrások  szökkenések, szökdelések</p>	<p>Tudjanak fegyelmezett munkával balesetet megelőzni.</p> <p>Tudják egyedül végrehajtani saját súlyuk mozgásával történő feladatokat.</p> <p>Tudják mi a kapcsolat az akaratérő és az erő között.</p> <p>Tudjanak bemutatás után feladatot reprodukálni.</p> <p>Tudjanak játékosan feladatokat végrehajtani, tudjanak különbséget tenni, az egy és két lábás ugrások között.</p> <p>Tudjanak az összetett feladatok esetében is koncentrálni a „cél”ra.</p>
---	--

dobóiskola:

/ egyszerűsített feladatok különböző labdákkal /

dobások célba és távolba

összetett, kombinált feladatok

Sor és váltóversenyek, játékok előkészítése, játékok:

Tudják, és tartásuk be a szabályokat játék közben, győzzék le a jogtalan előnyszerzés lehetőségeit.

## 2. évfolyam

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p><u>Mellúszás oktatása</u> / alap a tökéletes vízbiztonság / - a kartempó oktatása - a kartempó és a levegővétel oktatása - a lábtempó oktatása - a kartempó és levegővétel összekapcsolása a lábtempóval - hibajavítás</p> <p><u>A mellúszó kartempó oktatása:</u></p> <p><u>Szárazföldön:</u> - a kartempó megtanítása, imitálása - a kartempó és a levegő vétel megtanítása, imitálása</p> <p><u>Vízben</u> - a kartempó megtanítása - a kartempó és a levegővétel megtanítása</p> <p><u>A mellúszó lábtempó oktatása:</u></p> <p><u>Szárazföldön:</u> - a lábtempó megtanítása, imitálása - hason fekvésben, a lábszárok felhúzása a csípő irányába, pipáló lábfejek kifelé fordítása, a két comb tenyérsíki távolságra egymástól / felkészítés, passzív szakasz / - a két lábszár terpesztése és zárása / toló-emelő aktív szakasz /</p> <p><u>Vízben:</u> - a lábtempó megtanítása a szárazföldi gyakorlat alapján összekapcsolva a kartempóval és a levegő vétellel</p> <p>Tudatosítani kell az egy tempó fogalmát. Addig nem szabad továbblépni / a második tempót végeztetni / amíg az egy tempó végrehajtása nem megfelelő.</p> <p>Folyamatos hibajavítás a korábbi szempontok alapján.</p>	<p>Tudjanak hasonlatokon alapuló mozgást végrehajtani.</p> <p>Tudjanak több, egymástól eltérő, mozgássort, feladatot egyszerre végrehajtani.</p> <p>Tudjanak utasításra történő mozgásokat pontosan végrehajtani.</p> <p>Tudják mit jelent az egyszerre és az egymás után.</p> <p>Tudják a mozgásfeladatok folyamatát.</p> <p>Tudják mit jelent a folyamatosan gyorsuló kifejezés.</p> <p>Tudjanak mozdulatokat ritmikára végrehajtani.</p> <p>Tudják mit jelent az aktív és passzív szakasz a kar és a lábtempónál.</p> <p>Tudjanak bemutatás után mozgást, mozgássort reprodukálni.</p>

## Pillangóúszás oktatása

Globális oktatási forma:

- a lábtempó oktatása
- a kartempó és levegővétel oktatása
- lábtempó és kartempó összekapcsolása levegővétellel

### Szárazföldön:

Imitációs gyakorlatok:

Kh.

alapállás karok magas tartásban

- két térdugó, a második térdugóval megegyező ütemben páros karú karkörzés előre

Kh

- hajlított állásban, törzsdöntés helyzetében karok nyújtva a fej mellett

- két térdugó, a másodikkal megegyező ütemben páros karú karkörzés előre, a karkörzés megkezdésekor fej emelése, levegővétel

- a karkörzés közben a két kéz közeledjen egymáshoz, majd távolodjon a combok irányába / homokóra forma /

### Vízben:

- egy tempó végrehajtása
- tempószám emelésével folyamatos végrehajtás

Három úszásnem ismerete után nem jelenthet problémát a globális oktatás, a végrehajtás színvonala fizikai állapottól függ.

Folyamatos hibajavítás.

### Szárazföldi, tornatermi foglalkozások:

Az időjárás figyelembe vételével, lehetőség szerint szabadban végeztessük a gyakorlatokat, a gyakorlatok természetének függvényében. Lehetőség szerint a talaj ne beton alapú legyen.

### Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok

- egy és két lábas szökdelések
- váltott karú karkörzések, karlengetések
- karkeresztezések
- páros karú karkörzések
- törzs-fordítások, törzs fordítgatások
- törzshajlítások, törzs hajlítgatások

Tudjanak együttműködni.

Tudjanak az év végére minden úszásnemet alapfokon végrehajtani.

Tudjanak váltakozó úszásnemekben tartósan terhelést elviselni megállás nélkül úszni.

Tudjanak a távok folyamatos emelésével 400 – 800 méter egyenletes iramban leúszni.

Tudjanak bemutatgatás, és utasítás alapján önállóan végrehajtani gyakorlatokat.



- törzsdöntések
- törzskörzések
- lábcserek és rugózások hajlított állásban és guggolásban

Speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok

/segítség nélkül és segítséggel végrehajtható gyakorlatok, az általános hatású gimnasztikai gyakorlatok sportág specifikus variációinak alkalmazása/

Kézi szer, és szergyakorlatok

Labda:

/ maroklabda, szivacs labda, gumilabda /

- gurítások
- gurított labda vezetése kézzel, lábbal, segédeszközzel
- labdavezetés váltott karral
- egykezes és kétkezes átadások
- földön pattintott átadások
- célba dobások
- játékos versenyek

Bot:

/fa /

Általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok, tartás-javító gyakorlatok.

Szalag:

Általános és speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok tartásjavító gyakorlatok

Tornapad, /szekrénytető, zsámoly /

- hason fekvésben karhúzással továbbhaladás
- fellépések és lelépések a pad lapjára, lapjáról
- lassú futások a pad lapján
- ferde padon fel és lemászások
- ferde padon felfutások, leugrások szivacsba

Bordásfal:

- felmászások és lemászások
- lefüggések, lógások
- vándormászás láb segítségével

Mászórúd:

Érintő magasságban fogás, test megtartása segítséggel

Tudjanak kombinált feladatokat végrehajtani.

Tudjanak figyelmesen, feladatokat végrehajtani, a bot mérete „ férjen” bele „ a mozgástérbe.

Tudjanak a szer mozgásának látványára reagálni, ragadja őket magával az esztétikai élmény.

Tudjanak fegyelmezetten, figyelmesen feladatokat végezni kerüljék el a baleseteket.

Tudják leküzdeni félelmeiket.

<p><u>Egyéni, páros és társas gyakorlatok:</u> játékok feladatokkal, szerekekkel és eszközökkel</p> <p><u>Atlétikai mozgások:</u> / egyszerűsített feladatok/ <u>futóiskola:</u> - játékos utánzó feladatokkal - futások térd és sarokemeléssel - oldalazó futások / galopp-szökdelések /</p> <p><u>ugróiskola:</u> - akadályok átugrása - felugrások - leugrások - egy és kétlábás ugrások - helyből távol és távolugrás - szökkenések, szökdelések</p> <p><u>Dobóiskola:</u> / különböző labdákkal / dobások célba és távolba összetett, kombinált feladatok</p> <p>Sor és váltóversenyek, játékok előkészítése, játékok:</p> <p>A tornatermi foglalkozások tapasztalati és mérési úton szerzett adatainak felhasználása a kiválasztásban.</p>	<p>Tudjanak az atlétikai mozgások esetében lendíteni, emelni, elrugaszkodni.</p> <p>Tudjanak kapcsolatot találni a cél és a távolság között.</p> <p>Tudják betartani a szabályokat.</p>
--	---

### 3. évfolyam

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p>A harmadik év feladatai közé tartozik az első szűrés, kiválasztás, amikor kiderül, kik azok, akik az úszás sportágra alkalmatlanok, képességeik alapján nem ez lesz az a sportág, ahol maradandót tudnak alkotni.</p>	<p>Tudjanak minimum két úszásnemben, a gyorsúszás és a hátúszás technikái minimum vizsgát tenni.</p>
<p><u>Úszodában elvégzendő feladatok</u></p>	
<p>A négy úszásnem ismeretében megnő a lehetőség a feladatok variálására.</p>	
<p><u>Külön láb és kar gyakorlatok</u></p>	<p>Tudják legyőzni az elfáradás okozta megállási kényszert, tudjanak folyamatosan munkát végezni megállás nélkül, ill. rövid pihenők beiktatásával</p>
<p><u>Együtt gyakorlatok</u></p>	
<p><u>Külön láb és kar gyakorlatok segédeszközökkel:</u></p>	
<p><u>Segédeszközök:</u> úszódeszka lábbója lábgyumi teknőc</p>	<p>Tudjanak egy tanórát folyamatosan végigúszni rövid megszakításokkal. /pihenő idő, magyarázat és a hibajavítás/</p>
<p>Általános szempont a sokoldalú képzés, vegyes típusú felkészítés.</p>	<p>Tudjanak játék közben is fegyelmezetten viselkedni.</p>
<p>A lábgyakorlatoknál a folyamatosan elvégzett távok ne legyenek hosszabbak 400 méternél.</p>	<p>Tudjanak jelre azonnal reagálni, elindulni.</p>
<p>Bontsuk 50 méteres részekre /rövid pihenőkkel/ lehetőséget biztosítva a hibajavításra, pihenésre. A 25 méteres medencében rövidebb távokra is bonthatjuk az egészet.</p>	
<p>Pl. 8 x 50 m hát láb, deszka nélkül, 15 mp. pihenővel,</p>	
<p>A karral végzett gyakorlatok lehetnek valamivel hosszabb távok, 400- 800 m, részekre, 50 vagy 100 m re bontva</p>	

<p>Pl.10 x 50 m hát kar, lábbójával, 15-30 mp. pihenővel,</p> <p>8 x 100 m gyors kar lábbójával 30-45 mp. pihenővel</p> <p><u>Együtt gyakorlatok:</u> Általános szempont a felkészülési időszakról függetlenül, hogy folyamatosan emeljük a terhelés terjedelmét.</p> <p>Pl. 800 m gyors folyamatos, oldalérintéssel.</p> <p>/lehetőség szerint a hosszabb távok esetében mindig legyen feladat meghatározás/</p> <p>400 m mell, kettő láb, egy kar, szabályos fordulókkal.</p> <p>800 m hát, technikai feladat, az egyik hosszon bal a másikon jobb váll kiemeléssel.</p> <p>16 x 50 m pillangó, minden második kartempónál levegővétellel, indulási idő 1:30mp.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beugrások a vízbe, fogójátékok, célszerű utánzó feladatokkal</li> <li>- rajtok és fordulók oktatása beépítése a feladatokba</li> <li>- háziversenyeken a tanult elemek kipróbálása, éles helyzetben történő gyakorlása, / rajt, forduló/</li> </ul> <p><u>Az úszásnemek technikájának javítása.</u></p> <p>A technika javításánál egyik nagyon fontos szempont, az utasítás legyen rövid és célratoró. Mindig csak egy hibát /a leg súlyosabbat/ javítsuk.</p> <p>Az életkori sajátosságok, és a tudásszint figyelembe vételével határozzuk meg a feladatokat.</p> <p><u>Pillangóúszás:</u></p> <p>Az úszó a hasán fekszik, a két kar egymáson, a fej nem merülhet a víz alá. Ez a helyzet biztosítja, hogy az úszó ne felső testével delfinezzon.</p> <p>Ebben a helyzetben kénytelen csípőből indítva mozgást végezni.</p> <p>Fontos, hogy a lefeszített lábfejek ne emelkedjenek a víz fölé. A levegővétel a 2. vagy a 4. tempónál történjen.</p>	<p>Tudjanak tartós terhelést megállás nélkül végrehajtani.</p> <p>Tudjanak a tanév végére folyamatosan, megállás nélkül 800-1000m úszni hát-gyors és mellúszásban.</p> <p>Tudjanak pillangón bontott távokon 600-800 m teljesíteni.</p> <p>Tudjanak figyelmesen dolgozni.</p> <p>Tudják, mikor melyik testrésze végez munkát.</p> <p>Tudja érzékelni a hibajavítást.</p> <p>Tudja a tényleges feladatot végrehajtani, vagyis azt a</p>
---	--

<p>Utóbbi gyakorlatot végeztethetjük úszódeszkával is.</p> <p><u>Egykaros pillangó:</u> /mindkét karra gyakoroltatva/</p> <p>Karok nyújtva elől a fej mellett. Az egyik kar vízfogás, húzás szakasza az első delfin tempóra, a tolás és a levegő vétel a második delfinre esik.</p> <p>Folyamatos pillangóúszás, vízfogáskor a két kéz közel egymáshoz, majdnem váll szélességben. Húzás és tolás közben ügyelve a mindig álló vízfogásra a mozgás iránya nem egyenes vonalú. Indul a test középvonala felé hajlított karral, majd a combok irányába, teljesen nyújtott helyzetben azokra rásimulva. A fej nem bukhat le, de nem is maradhat emelt helyzetben a levegő vétel után. Levegő vétel minden kartempóra, a második lábtempóval megegyező ütemben.</p> <p><u>Hátúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Háton fekvés helyzetében a karok a combok mellett, tenyerek lefelé néznek, enyhén „legyeznek „</p> <p>Háton fekvés helyzetében, a test menedékes, a két kar nyújtva, a felkarok a fülek mögött a tarkón helyezkednek el. Lábtempó közben figyelni kell arra, hogy a lábak enyhén hajlítottak, csípőből dolgoznak, lábfejek lefeszítettek. A láb mozgását a felszín alatt kell megállítani.</p> <p><u>Egykaros hátúszás:</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez. Egyik kar nyújtva a comb mellett, kézhát a combhoz ér. A másik karral folyamatos kartempót végez, törekszik a mély vízfogásra, tolás a comb alatt fejeződik be. Másik karra is gyakoroltatva.</p> <p><u>Csúsztatással, kivárással úszás.</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez, karok nyújtva a fej mellett. Meghatározott szempontok szerint, / pl. egy bizonyos számú lábtempó / kartempó az egyik karral, majd a másikkal.</p> <p><u>Mellúszás:</u></p>	<p>feladatot végezze el, amire az utasítás szólt.</p> <p>Tudjon tudatos, fegyelmezett munkát végezni.</p> <p>Tudja pontosan végrehajtani a feladatot a nyújtott kar legyen nyújtott és ne félig nyújtott, tudjon különbséget tenni a kettő között.</p> <p>Tudjon uralkodni mozgásai felett, önuralommal hajtsa végre a kivárásokat.</p>
--	---

Lábtempó:

Az úszó hason fekszik, a két kar elől nyújtva.  
Folyamatos lábtempó, minden lábtempónál levegő vétellel.

Az úszó hason fekszik, karok a test mögött összefogva.  
Folyamatos lábtempó minden tempónál levegő vétellel.

Kartempó:

Kartempó folyamatosan, minden második tempónál levegő vétellel.

Kartempó folyamatosan minden tempónál levegő vétellel.

Céltól függően segédeszköz használata lehetséges.

Egy kartempó kettő lábtempó folyamatosan.

Egy kartempó egy mellúszó lábtempó, egy kartempó egy delfin lábtempó.

Gyorsúszás:

Gyorsúszás, csúsztatással. / rövid, hosszú /  
/Az arányok meghatározásával változik a feladat célszerűsége.  
A rövid csúsztatás kar technikai és ritmusfejlesztő gyakorlat, a hosszú csúsztatás inkább lábgyakorlat./

Gyorsúszás oldalérintéssel.

Gyorsúszás hónalj érintéssel.

Egykaros gyorsúszás oldalérintéssel.

Segédeszköz használata céltól függően.

Szárazföldi, tornatermi foglalkozások.

Az időjárás figyelembe vételével, lehetőség szerint szabadban végeztessük a gyakorlatokat, a gyakorlatok természetének függvényében. Lehetőség szerint a talaj ne beton alapú legyen.

Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok

- egy és két lábas szökdelések
- váltott karú karkörzések, karlengetések
- karkeresztezesek
- páros karú karkörzések

Tudjon tudatosan feladatot végrehajtani.

Tudjanak 4 és 8 ütemű gimnasztikai gyakorlatokat ütemezésre önállóan végrehajtani

Tudjanak egyre több gyakorlatot segítség nélkül végrehajtani.

<p>- törzs-fordítások, törzs fordítgatások  - törzshajlítások, törzs hajlítgatások  - törzsdöntések  - törzskörzések  - lábcserék és rugózások hajlított állásban és guggolásban</p> <p><u>Speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok</u>  /segítség nélkül és segítséggel végrehajtható gyakorlatok, az általános hatású gimnasztikai gyakorlatok sportág specifikus variációinak alkalmazása/</p> <p><u>Kézi szer, és szergyakorlatok</u></p> <p><u>Labdával:</u>  / maroklabda, szivacs labda, gumilabda, kézilabda, kosárlabda /</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gurítások</li> <li>- gurított labda vezetése kézzel, lábbal, segédeszközzel</li> <li>- labdavezetés váltott karral</li> <li>- egykezes és kétkezes átadások</li> <li>- földön pattintott átadások</li> <li>- célba dobások</li> <li>- játékos versenyek</li> </ul> <p><u>Bottal:</u>  /fa /  Általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok, tartás-javító gyakorlatok.</p> <p><u>Szalag:</u>  Általános és speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok tartásjavító gyakorlatok</p> <p><u>Tornapad, / szekrénytető, zsámoly /</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hason fekvésben karhúzással továbbhaladás</li> <li>- fellépések és lelépések a pad /szekrénytető/lapjára, lapjáról</li> <li>- lassú futások a pad lapján</li> <li>- ferde padon fel és lemászások</li> <li>- ferde padon felfutások, leugrások szivacsba</li> <li>- zsámolyok tetején járások, gyors járások</li> <li>- zsámolyok közé lépéssel továbbhaladások</li> <li>- zsámolyok között szlalom futások</li> </ul> <p><u>Bordásfal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- felmászások és lemászások</li> <li>- lefüggések, lógások</li> <li>- vándormászás láb segítségével</li> <li>- vándormászás rövidebb,/4-5 bordásfal tag/ távolságra</li> <li>- gimnasztikai gyakorlatok, tartásjavító gyakorlatok</li> </ul>	<p>Tudjanak segíteni és segítséggel végrehajtani lazítási feladatokat, kerüljék el a sérüléseket.</p> <p>Tudjanak feladatokat oldottan, feszültség nélkül végrehajtani.</p> <p>Tudjanak játékosan, szorongás nélkül feladatokat végrehajtani.</p> <p>Tudják mozgósítani erejüket.</p> <p>Tudják leküzdeni félelmüket, amit a megváltozott térhatás és magasságból okoz.</p>
--	---

<p>- lábemelések és lendítések</p> <p><u>Mászórúd és mászó kötél</u>  - érintő magasságban fogás, test megtartása segítséggel és -  segítségadás nélkül függésben.  - függés két rúdon, illetve két kötélen  - mászó kulcsolás</p> <p><u>Egyéni, páros és társas gyakorlatok:</u>  - játékok feladatokkal, szerekekkel</p> <p><u>Atlétikai mozgások:</u>  /egyszerűsített feladatok/</p> <p><u>futóiskola:</u>  /egyszerűsített feladatokkal/  - játékos utánzó feladatokkal  - futások térd és sarokemeléssel  - oldalazó futások / galopp-szökdelések /</p> <p><u>ugróiskola:</u>  - akadályok átugrása  - felugrások  - leugrások  - egy és kétlábás ugrások  - szökkenések, szökdelések</p> <p><u>dobóiskola:</u>  /különböző labdákkal/  - dobások célba és távolba  - összetett, kombinált feladatok</p> <p><u>Sor és váltóversenyek, játékok előkészítése, játékok:</u>  A sor és váltóversenyek anyagának, feladatainak  összeállításánál fordítsunk figyelmet arra, hogy az egész  szervezetre, testre ható összetett, nagy figyelmet igénylő  gyakorlatok kerüljenek. Ne csak karra, vagy ne csak lábra  dolgozzanak a tanulók.</p> <p>A tornatermi foglalkozások tapasztalati és mérési úton szerzett  adatainak felhasználása a kiválasztásban.</p>	<p>Tudják, érzékeljék fizikai  állapotukat, súlyukhoz  viszonyítva.</p> <p>Tudjanak ügyességgel  feladatokat végrehajtani.</p> <p>Tudjanak „szépen”  harmonikusan dolgozni.</p> <p>Tudjanak a versenyek  hevében szabályosan  versenyezni.</p> <p>Tudják elviselni,  feldolgozni a vereséget.</p> <p>Tudják reálisan értékelni  önmagukat, hasonlítsák  össze eredményeiket  másokéval.</p>
---	---



## 4. évfolyam

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p>A negyedik évfolyam ismét szűréssel, kiválasztással indul.</p> <p><u>Uszodában elvégzendő feladatok:</u></p> <p><u>Külön láb és kar gyakorlatok segédeszközökkel</u></p> <p><u>Együtt gyakorlatok</u></p> <p><u>Külön láb és kar gyakorlatok segédeszközökkel</u></p> <p><u>Segédeszközök:</u> úszódeszka lábbója lábgyumi teknőc</p> <p>A csak lábbal végzett gyakorlatok méterszáma az egyszeri teljesítést jelenti 800-100 m. Ez lehet egyben és lehet valamilyen bontott formában rövid pihenőkkel.</p> <p>Pl.:</p> <p>10 x 100 m gyors láb deszkával, 15-30 pm. pihenővel.</p> <p>10 x 100 m vegyes láb deszkával, /25méteres medence/ indulási idő 2:30</p> <p>5 x 200 m vegyes láb deszkával, folyamatos végrehajtás</p> <p>A csak karral végzett gyakorlatok távja meghaladhatja az 1000 métert.</p>	<p>Szakmai minimum vizsga! Tudjanak mell és pillangóúszásban szakmai minimum vizsgát teljesíteni.</p> <p>Tudjanak folyamatosan dolgozni a feladatok ismertetése után.</p> <p>Tudjanak munka közbeni hibajavításra reagálni.</p> <p>Tudják „használni”, a futóórát.</p> <p>Tudják a használt eszközök szerepét.</p> <p>Tudjanak utasítások után</p>

<p>A távok növelésével ne rontsuk a korábbi intenzitási tartományt.</p> <p>Pl.: 1000 m gyors v. hát kar lábbójával</p> <p>10 x 100 m mell kar lábbójával, minden második kartempónál levegő vétellel, 30-45 mp. pihenővel</p> <p><u>Együtt gyakorlatok</u></p> <p>Pl.: 1500 m gyors, minden második hossz alkaros gyorsúszás</p> <p>1000 m hát, 50 m bal kar, 50 m jobb kar, 50 m rendes / a munkát nem végző kar comb, v. fül mellett/</p> <p>1000 m mell, kettő láb, egy kar</p> <p>4 x 400 m gyors, minden 400 m után egy hossz laza hátúszás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rajtok és fordulók oktatása beépítése a feladatokba</li> <li>- távközi úszás közben feladatok, pl. tempószámolás,</li> <li>- háziversenyeken a tanult elemek kipróbálása, éles helyzetben történő gyakorlása, megyei versenyek, diákolimpiai versenyek seregszemlék, országos jellegű versenyek</li> </ul> <p><u>Az úszásnemek technikájának javítása:</u></p> <p>Az együtt gyakorlatok egyik sok éven át tartó feladata a technika javítása.</p> <p>A technika javításánál egyik nagyon fontos szempont, az utasítás legyen rövid és célratoró. Mindig csak egy hibát / a legsúlyosabbat / javítsuk.</p>	<p>munkát végezni.</p> <p>Tudják, hogy a rajt és a forduló is a verseny része.</p> <p>Tudjanak előnyt kovácsolni a jó végrehajtásból.</p> <p>Tudjanak felszabadultan, gátló szorongás nélkül versenyezni.</p> <p>Tudják a szabályokat, és alkalmazzák is őket.</p> <p>Tudjanak a korcsoportos versenyre szintidőt teljesíteni minél több versenyszámban.</p> <p>Tudjanak alkalmazkodni a versenyek légköréhez, oldódjanak fel, legyenek felszabadultak.</p> <p>Tudjanak figyelmesen és fegyelmezetten dolgozni, a technikai feladatok nagy figyelmet igényelnek.</p> <p>Tudják értelmezni a</p>
---	---

<p>Az életkori sajátosságok figyelembe vételével határozzuk meg a feladatokat.</p> <p><u>Pillangóúszás:</u></p> <p>Oldal delfin: Az úszó az oldalán fekszik, egyik kar magas, másik kar mély tartásban. Levegő vétel minden 4. tempóra. A mozgáscsípőből indul, kiterjedése egyéni.</p> <p>Az úszó a hasán fekszik, a két kar egymáson, a fej nem merülhet a víz alá. Ez a helyzet biztosítja, hogy az úszó ne felső testével delfinezzon. Ebben a helyzetben kénytelen csípőből indítva mozgást végezni. Fontos, hogy a lefeszített lábfejek ne emelkedjenek a víz fölé. A levegővételt a 2. vagy a 4. tempónál történjen.</p> <p>Utóbbi gyakorlatot végeztethetjük úszódeszkával is.</p> <p><u>Egykaros pillangó:</u> / mindkét karra gyakoroltatva/</p> <p>Karok nyújtva elöl a fej mellett. Az egyik kar vízfogás, húzás szakasza az első delfin tempóra, a tolás és a levegő vétel a második delfinre esik.</p> <p>Folyamatos pillangóúszás, vízfogáskor a két kéz közel egymáshoz, majdnem váll szélességben.</p> <p>Húzás és tolás közben ügyelve a mindig álló vízfogásra a mozgás iránya nem egyenes vonalú. Indul a test középvonala felé hajlított karral, majd a combok irányába, teljesen nyújtott helyzetben azokra rásimulva. A fej nem bukhat le, de nem is maradhat emelt helyzetben a levegő vétel után. Levegő vétel minden kartempóra, a második lábtempóval megegyező ütemben.</p> <p><u>Hátúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Háton fekvés helyzetében a karok a combok mellett, tenyerek lefelé néznek, enyhén „legyeznek”,</p> <p>Háton fekvés helyzetében, mely menedékes, a két kar nyújtva, a</p>	<p>feladatot.</p> <p>Tudja, mikor melyik testrésze végez munkát.</p> <p>Tudja, érezze mi az eredménye a hibajavításnak.</p> <p>Tudja a tényleges feladatot végrehajtani, vagyis azt végezzék, amire az utasítás szólt, ne csak „valamit”, csináljanak.</p> <p>Tudja pontosan végrehajtani a feladatot, a nyújtott kar legyen nyújtott</p>
---	---

<p>felkarok a fülek mögött a tarkón helyezkednek el. Lábtempó közben figyelni kell arra, hogy a lábak enyhén hajlítottak, csípőből dolgoznak, lábfejek lefeszítettek. A láb mozgását a felszín alatt kell megállítani.</p> <p>Háton fekvés helyzetében az egyik kar vízfogás helyzetében, lefelé néző tenyérrel, a víz felszíne alatt kéttenyérnyivel. Másik kar a comb mellett úgy, hogy a kézhát a combra simul, kisujj felfelé néz.</p> <p><u>Egykaros hátúszás:</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez. Egyik kar nyújtva a comb mellett, kézhát a combhoz ér. A másik karral folyamatos kartempót végez, törekszik a mély vízfogásra, tolás a comb alatt fejeződik be. Másik karra is gyakoroltatva.</p> <p><u>Csúsztatással, kivárással úszás.</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez, karok nyújtva a fej mellett. Meghatározott szempontok szerint, / pl. egy bizonyos számú lábtempó / kartempó az egyik karral, majd a másikkal.</p> <p><u>Mellúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Az úszó hason fekszik, karok elöl nyújtva, vagy egymáson. Folyamatos lábtempó, minden lábtempónál levegő vétellel.</p> <p>Az úszó hason fekszik, karok a test mögött, kezek összefogva. Folyamatos lábtempó minden tempónál levegő vétellel.</p> <p><u>Kartempó:</u></p> <p>Kartempó kiemelt fejjel, folyamatosan.</p> <p>Kartempó folyamatosan, minden második tempónál levegő vétellel.</p> <p>Kartempó folyamatosan minden tempónál levegő vétellel.</p> <p>Céltól függően segédeszköz használata lehetséges.</p> <p>Egy kartempó kettő lábtempó folyamatosan.</p> <p>Egy kartempó egy mellúszó lábtempó, egy kartempó egy delfin</p>	<p>és ne félig nyújtott, tudjon különbséget tenni a kettő között.</p> <p>Tudja önuralommal végrehajtani a kiváráásokat, legyen türelme a feladathoz.</p> <p>Tudja mi a lényege a feladatnak, úgy végezze, ahogyan az utasítás szövege.</p> <p>Tudja pontosan értelmezni a feladatot.</p> <p>Tudja mit jelent a rövid és mit jelent a hosszú.</p> <p>Viszonyítási alap a lábtempók száma legyen.</p>
---	---

lábtempó.

Gyorsúszás:

Gyorsúszás, csúsztatással. / rövid, hosszú /  
/ Az arányok meghatározásával változik a feladat célszerűsége.  
A rövid csúsztatás kar technikai és ritmusfejlesztő gyakorlat, a hosszú csúsztatás inkább lábgyakorlat./

Gyorsúszás oldalérintéssel.

Gyorsúszás hónalj érintéssel.

Egykaros gyorsúszás oldalérintéssel.

Segédeszköz használata céltól függően.

Szárzföldi. Tornatermi foglalkozások.

Az időjárás figyelembe vételével, lehetőség szerint szabadban végeztessük a gyakorlatokat, /elsősorban futásjellegű feladatokról van szó / a gyakorlatok természetének függvényében. Lehetőség szerint a talaj ne beton alapú legyen, legjobb a fűvel borított talaj.

Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok

- egy és két lábas szökdelések
- váltott karú karkörzések, karlengetések
- karkeresztezesek
- páros karú karkörzések
- törzsfordítások,
- törzshajlítások,
- törzsdöntések
- törzskörzések
- lábcserek és rugózások hajlított állásban és guggolásban

Speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok

/segítség nélkül és segítséggel végrehajtható gyakorlatok, az általános hatású gimnasztikai gyakorlatok sportág specifikus variációinak alkalmazása/

Kézi szer, és szergyakorlatok

Labdával:

/gumilabda, kézilabda, kosárlabda 1 és 2 kg. medicinlabda/

- gimnasztikai feladatok labdával gurítások
- gurított labda vezetése kézzel, lábbal, segédeszközzel

Tudjon különbséget tenni az egyenes vonalú mozgás, és a jelen esetben végrehajtható „S„ alakú mozgás között.

Tudjanak 4 és 8 ütemű gimnasztikai gyakorlatokat ütemezésre önállóan végrehajtani

Tudjanak egyre több gyakorlatot segítség nélkül végrehajtani.

Tudjanak segítséggel történő lazításoknál figyelmesen dolgozni, kerüljék el a sérüléseket, a kellemetlen, fájdalmas érzések viseljék el.

Tudjanak oldottan, feszültség nélkül játszani.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- labdavezetés váltott karral</li> <li>- egykezes és kétkezes átadások</li> <li>- földön pattintott átadások</li> <li>- célba dobások</li> <li>- játékos versenyek</li> <li>- cipelések, egy és több labdával, egy és többféle labdával</li> </ul> <p><b><u>Bottal:</u></b> /fa / Általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok, tartás-javító gyakorlatok.</p> <p><b><u>Szalag:</u></b> Általános és speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok tartásjavító gyakorlatok</p> <p><b><u>Tornapad, /szekrénytető, zsámoly/</u></b> - hason fekvésben karhúzással továbbhaladás - fellépések és lelépések a pad /szekrénytető/lapjára, lapjáról - lassú futások a pad lapján - ferde padon fel és lemászások - ferde padon felfutások, leugrások szivacsba - zsámolyok tetején járások, gyors járások - zsámolyok közé lépéssel továbbhaladások - zsámolyok között szlalom futások - szökdelések zsámolyok lapján / egy és két lábas/</p> <p><b><u>Bordásfal:</u></b> - felmászások és lemászások - lefüggések, lógások - függeszkedve lemászások - vándormászás láb segítségével - vándormászás rövidebb, /6-8 bordásfal tag/ távolságra - gimnasztikai gyakorlatok, tartásjavító gyakorlatok - lábemelések és lendítések</p> <p><b><u>Mászórúd és mászó kötél</u></b> - érintő magasságban fogás, test megtartása segítséggel és segítségadás nélkül függésben. - függés két rúdon, illetve két kötélen - mászás, mászó kulcsolással kötélen és rúdon egyaránt - vándormászási kísérletek kis magasságban</p> <p><b><u>Egyéni, páros és társas gyakorlatok:</u></b> - játékok feladatokkal, szerekekkel</p> <p><b><u>Atlétikai mozgások:</u></b> / egyszerűsített feladatok, folyamatosan közelítve az atlétikai</p>	<p>Tudják, hogy a játékosan, szorongás nélkül végzett feladatok sikeresebbek.</p> <p>Tudják a feladatok végrehajtása közben elfoglalt helyzetüket tartani, legyenek képesek úgy tevékenykedni, hogy felvett helyzetükön ne változtassanak.</p> <p>Tudjanak vigyázni társaikra.</p> <p>Tudják mi a szép és mutatós mozgás.</p> <p>Tudják leküzdeni félelmüket, amit a megváltozott térhatás és magasságból okoz.</p> <p>Tudják mozgósítani erejüket.</p> <p>Tudják milyen fizikai állapotuk súlyukhoz képest.</p> <p>Tudják leküzdeni félelmüket.</p>
---	--

mozgások szintjéhez/

futóiskola:

- játékos utánzó feladatokkal
- futások térd és sarokemeléssel
- oldalazó futások / galopp-szökdelések /

ugróiskola:

- akadályok átugrása
- felugrások
- leugrások
- egy és kétlábás ugrások
- helyből távol és távolugrás
- szökkenések, szökdelések
- 3-5 lépésen át tartó sorozat ugrások

dobóiskola:

/ különböző labdákkal /

- dobások célba és távolba
- összetett, kombinált feladatok

Sor és váltóversenyek, játékok előkészítése, játékok:

A sor és váltóversenyek anyagának, feladatainak összeállításánál fordítsunk figyelmet arra, hogy az egész szervezetre, testre ható összetett nagy figyelmet igénylő gyakorlatok kerüljenek. Ne csak karra, vagy ne csak lábra dolgozzanak a tanulók.

Sokoldalúan válasszunk szereket.

A tornatermi foglalkozások tapasztalati és mérési úton szerzett adatainak felhasználása a kiválasztásban.

Tudjanak szépen harmonikusan mozogni.

Tudják ügyesen megoldani a feladatokat.

Tudjanak figyelni a „légmunkák” utáni talajfogásra, zökkenő nélkül fussanak tovább.

Tudjanak szabályosan versenyezni.

Tudják elviselni, feldolgozni a vereséget.

Tudják reálisan értékelni önmagukat, hasonlítsák össze eredményeiket másokéval.

## **II. Szakasz**

### **Alapozó szakasz**

#### Az időszak fő feladatai:

- 1 Az alap állóképesség fejlesztése
- 2 A technikai képzés, az ügyesség fejlesztése
- 3 Gyorsaság fejlesztése / alapgyorsaság/
- 4 Játékos feladatokkal a játéki igény kielégítése, felhasználása fejlesztésre
- 5 Általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok
- 6 Versenyeztetés

#### A felkészülési munka tartalma:

##### 1 Első makrociklus:

- állóképesség fejlesztése
- erőnlét növelése
- izmok lazaságának ízületek hajlékonyságának fokozása
- technikai változások
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

##### 2 Második makrociklus:

- állóképesség szinten tartása
- gyorsasági állóképesség fejlesztése
- egyénre tervezett erőfejlesztés
- technikai végrehajtás stabilizálása
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának fokozása



- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

### 3 Harmadik makrociklus:

- speciális képességek fejlesztése
- állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának szinten tartása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

## 5-6. évfolyam.

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p><u>Uszodában elvégzendő feladatok:</u></p> <p><u>Külön láb és kar gyakorlatok / segédeszközökkel /</u></p> <p><u>Együtt gyakorlatok</u> /a felkészülési időszak feladatainak megfelelően/</p> <p><u>Külön láb és kar gyakorlatok:</u></p> <p><u>Segédeszközök</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úszó deszka</li> <li>- lábbója</li> <li>- lábgumi</li> <li>- teknőc</li> <li>- t. ellenállás</li> </ul> <p><u>Úszó deszkával:</u></p> <p>400-800 m-es távokon úszásnemenkénti láb gyakorlatok</p> <p>2 x 800 m gyors láb folyamatos vagy / közben aktív pihenő/</p> <p>2 x 8 x 100 m gyors láb 15 mp. pihenővel, az első sorozat után aktív pihenővel, ez a medence méretétől függően 1 vagy 2 hossz laza úszást jelent.</p>	<p>Tudják a tanulók, hogy az óra, az edzés anyagába beépített feladatok célját jelentőségét, akaraterővel küzdjék le a megállási kényszert, melyet a helyi izomelfáradás okoz.</p> <p>Tudják használni a segédeszközöket, és azt, hogy az eszközök az eredményesség, és nem a fegyelmezetlenség lehetőségeit szolgálják</p> <p>Tudjanak futóórával feladatokat végre hajtani.</p> <p>Tudják mi a pihenő idő jelentősége, a pihenő időben valóban pihenjenek. / a beszélgetéshez ugyanúgy oxigénre van</p>

<p>2 x 8 x 100m vegyes láb folyamatos, 25 méteres medencében, indulási idő 2:15 -2:30, az első sorozat után 1 v. két hossz laza úszás,vagy 2 x 4 x 200 m vegyes láb folyamatos a 4. után 1 v. 2 hossza laza úszás</p> <p>8 x 4x50 m gyors láb, az indulási v. pihenő idő a versenyzők szintjének megfelelő, pl. az ötvenek között 10-15mp. pihenővel, minden 4x50 m után aktív v. passzív pihenő kb.1-1.5 perc, vagy aktív pihenő</p> <p><u>Lábbójával, vagy lábgumival / kargyakorlatok/</u></p> <p>400-800 m-es távokon úszásnemenkénti kar gyakorlatok, 800 m gyors kar folyamatos vagy</p> <p>4x 4 x100 m vegyes kar, / 25 méteres medence / indulási idő 2 perc a sorozat után aktív pihenő vagy</p> <p>4x400 m vegyes kar, a kettő között 1 v. 2 hossz laza úszás</p> <p><u>Tenyérelenállással:</u> Használhatjuk csak karral történő úszásoknál, más segédeszközzel együtt, de használhatjuk együtt úszásnál is időszaki feladatok elvégzésére és a technika javítására.</p> <p>4 x 4x200 m vegyes kar, TE.+lábbója indulási idő 4:15 - 4:30, a sorozatok közben 1 v. 2 hossza laza úszással.</p> <p>10 x 100 gyors TE.+lábbója 15 mp. pihenővel vagy</p> <p>10 x 100 gyors TE indulási idő 1:45-1:55</p> <p>beugrások a vízbe, fogójátékok, pl. sarokfogó</p> <p>- páros és társas gyakorlatok, pl. társ, társak húzása csak karral, segédeszközökkel</p> <p><u>Együtt gyakorlatok:</u> rajtok és fordulók gyakorlásának beépítése távközi feladatokba, pl. 8 10 m lendületes ráúszás után fordulók</p> <p>távközi úszás közben feladatok, pl. tempószámolás, a futóóra használata, a teljesítés időeredményének folyamatos figyelése</p> <p>A tempószám /kar/ és a haladási sebesség mérésére az alábbi próbát alkalmazzuk:</p>	<p>szüksége a szervezetnek, mint az úszáshoz/</p> <p>Tudják mit jelent a tempószám, és tudják számolni.</p>
--	---

<p>1. Az úszó maximális sebességgel úszik 25 m-t vízből indulva, faltól való elrugaskodással.</p> <p>2. Az óra akkor indul el amikor az úszó lába elhagyja a falat.</p> <p>3. Az óra akkor áll meg, amikor az úszóm keze megérinti a falat.</p> <p>4. Számoljuk a megtett tempók számát.</p> <p>Mérés kézzel, stopperórával történik. A leúszott távot elosztjuk a mért időeredménnyel. Pl. az úszó 25 m-t úszott gyorsan, 25 mp. alatt teljesítette, közben 13 tempót tett meg <math>25:13 = 1.66 / m / sec.</math> vagyis az úszó 1mp. alatt, 1.66 métert tesz meg</p> <p>Pl. 3000 m gyorsúszás, 200 m lendületes 200 m csúsztatás</p> <p>2x10 x 100 m gyors indulási idő 1:45-1:55, a 10. után 400 m laza hátúszás</p> <p>2 x 400 m mellúszás teknőccel, közben 2' pihenő</p> <p>A technikai gyakorlatokat az edzés első részében végezzük, végeztessük, amikor a szervezet még viszonylag pihent.</p> <p><u>Az úszásnemek technikájának javítása:</u></p> <p>Az együtt gyakorlatok egyik, sok évig tartó feladata a technika javítása.</p> <p>A technika javításánál egyik nagyon fontos szempont, az utasítás legyen rövid és célratoró. Mindig csak egy hibát / a leg súlyosabbat / javítsuk.</p> <p>Az életkori sajátosságok figyelembe vételével határozzuk meg a feladatokat.</p> <p><u>Pillangóúszás:</u></p> <p>Oldal delfin: Az úszó az oldalán fekszik, egyik kar magas, másik kar mély tartásban. Levegő vétel minden 4. tempóra. A mozgáscsípőből indul, kiterjedése egyéni, keresni kell a dinamikai összefüggése</p> <p>Az úszó a hasán fekszik, a két kar egymáson, a fej nem merülhet a víz alá. Ez a helyzet biztosítja, hogy az úszó ne felső testével delfinezzon. Ebben a helyzetben kénytelen csípőből indítva mozgást</p>	<p>Tudják, milyen összefüggések vannak a tempószám és a sebesség, továbbá az elfáradás és a tempószám között</p> <p>Tudják a technikai feladatokat nagy figyelemmel végrehajtani, akarjanak figyelmesen dolgozni.</p> <p>Tudják, mikor melyik testrésze végez munkát.</p> <p>Tudják mi az eredménye a hibajavításnak, vegyék észre a tanuló, hogy jobb technika könnyebb végrehajtást, gyorsabb haladást tesz lehetővé.</p> <p>Tudja a tényleges feladatot végrehajtani.</p> <p>Tudja, hogy, gondolkodva tanulja meg a helyes mozgást.</p>
--	--

<p>végezni. Fontos, hogy a lefeszített lábfejek ne emelkedjenek a víz fölé. A levegővétel a 2. vagy a 4. tempónál történjen.</p> <p>Utóbbi gyakorlatot végeztethetjük úszódeszkával is.</p> <p><u>Egykaros pillangó:</u> /mindkét karra gyakoroltatva/ Karok nyújtva elöl a fej mellett.</p> <p>Az egyik kar vízfogás, húzás szakasza az első delfin tempóra, a tolás és a levegő vétel a második delfinre esik.</p> <p>Folyamatos pillangóúszás, vízfogáskor a két kéz közel egymáshoz, majdnem váll szélességben.</p> <p>Húzás és tolás közben ügyelve a mindig álló vízfogásra a mozgás iránya nem egyenes vonalú. Indul a test középvonala felé hajlított karral, majd a combok irányába, teljesen nyújtott helyzetig azokra rásimulva.</p> <p>A fej nem bukhat le, de nem is maradhat emelt helyzetben a levegő vétel után.</p> <p>Levegő vétel minden kartempóra, a második lábtempóval megegyező ütemben.</p> <p><u>Hátúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Háton fekvés helyzetében a karok a combok mellett, tenyerek lefelé néznek, enyhén „legyeznek”,</p> <p>Háton fekvés helyzetében, mely menedékes, a két kar nyújtva, a felkarok a fülek mögött a tarkón helyezkednek el. Lábtempó közben figyelni kell arra, hogy a lábak enyhén hajlítottak, csípőből dolgoznak, lábfejek lefeszítettek. A láb mozgását a felszín alatt kell megállítani.</p> <p>Háton fekvés helyzetében az egyik kar vízfogás helyzetében, lefelé néző tenyérrel, a víz felszíne alatt kétenyérnyivel. Másik kar a comb mellett úgy, hogy a kézhát a combra simul, kisujj felfelé néz.</p> <p><u>Egykaros hátúszás:</u> Az úszó hátúszó lábtempót végez. Egyik kar nyújtva a comb mellett, kézhát a combhoz ér. A másik karral folyamatos kartempót végez, törekszik a mély</p>	<p>Tudjon pontosan feladatot végrehajtani, nyújtott kar legyen nyújtott és ne félig nyújtott, tudjon különbséget tenni a kettő között.</p> <p>Tudja önuralommal végrehajtani a kivárásokat, legyen türelme a feladat pontos végrehajtására.</p> <p>Tudják pontosan végrehajtania az utasításokat melyek a technikai hibák javítását szolgálják.</p> <p>Tudjanak visszajelzéseikkel segíteni a hibák javításában.</p>
--	--

<p>vízfogásra, tolás a comb alatt fejeződik be. Másik karra is gyakoroltatva.</p> <p><u>Csúsztatással, kivárással úszás:</u> Az úszó hátúszó lábtempót végez, karok nyújtva a fej mellett. Meghatározott szempontok szerint, / pl. egy bizonyos számú lábtempó / kartempó az egyik karral, majd a másikkal.</p> <p><u>Mellúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u> Az úszó hason fekszik, karok elől nyújtva. Folyamatos lábtempó, minden lábtempónál levegő vétellel.</p> <p>Az úszó hason fekszik, karok a test mögött összefogva. Folyamatos lábtempó minden tempónál levegő vétellel.</p> <p><u>Kartempó:</u></p> <p>Kartempó kiemelt fejjel, folyamatosan.</p> <p>Kartempó folyamatosan, minden második tempónál levegő vétellel.</p> <p>Kartempó folyamatosan minden tempónál levegő vétellel.</p> <p>Céltól függően segédeszköz használata lehetséges.</p> <p>Egy kartempó kettő lábtempó folyamatosan.</p> <p>Egy kartempó egy mellúszó lábtempó, egy kartempó egy delfin lábtempó.</p> <p><u>Gyorsúszás:</u></p> <p>Gyorsúszás, csúsztatással /rövid, hosszú/. /Az arányok meghatározásával, változik a feladat célszerűsége. A rövid csúsztatás kar technikai és ritmusfejlesztő gyakorlat, a hosszú csúsztatás inkább lábgyakorlat./</p> <p>Gyorsúszás oldalérintéssel.</p> <p>Gyorsúszás hónalj érintéssel.</p> <p>Egykaros gyorsúszás oldalérintéssel.</p> <p>Segédeszköz használata céltól függően.</p> <p>Megyei versenyek, diákolimpiai versenyek, országos</p>	<p>Tudjanak kényszerhelyzetben feladatot végezni.</p> <p>Tudjanak figyelni a kartempó és a lábtempó kapcsolatra./ van egy szabad lábtempó /</p> <p>Tudjanak gyermek</p>
---	---

<p>bajnokságok</p> <p><u>Szárazföldön:</u> különböző kiinduló helyzetekből jelre történő reagálás. Pl. Kh. hason fekvés, karok "magas tarás" helyzetében, fej a feladat végrehajtásának irányában. jelre / síp / gyors felállással és futással a rajtvonaltól 5 m-re elhelyezett tárgy megérintése</p> <p><u>Vízben:</u> Az előbbi képességek fejlesztésének legjobb lehetőségei a rövid sprintgyakorlatok és a váltóversenyek. A reakcióidő javítása jelre történő rajt gyakorlatokkal érhető el.</p> <p><u>Rajtvizsgálat 10 m-es távon:</u> 1. Egy kötelet feszítünk ki 10 méterre a faltól. 2. Az úszó rajtkőről, szabályos indítással, rajtfejessel indul, és maximális sebességgel úszik, amíg át nem úszott a kötél alatt. 3. Az úszó három kísérletet tesz.</p> <p>A három próba időeredményeiből átlagot számítunk. Többszöri mérés eredményének összehasonlításával válasz kaphatunk a rajtok gyakoroltatásának eredményességéről. A próbát kiegészítve a rajt reakció mérésével valamint a fordulók mérésével, további adatokat kaphatunk.</p> <p><u>Reakció idő mérése:</u> 1. Az úszó a rajtkőről indul rajtjelre. 2. Megmérjük a rajtjel és a jajt kő elhagyása közötti időt, ez adja a versenyző reakció idejét.</p> <p><u>Forduló vizsgálat:</u> 1. Egy kötelet feszítünk ki a faltól 5 m-re 2. Az úszó 10 m távolságról maximális sebességgel úszik rá a falra, megfordul és visszaúszik a kiindulási helyére. 3. három kísérletet tesz</p> <p>A három próbát célszerű együtt használni.</p> <p><u>Szárazföldi. Tornatermi foglalkozások:</u></p>	<p>korcsoportban minél több versenyszámban az országos bajnokságon indulási jogosultságot biztosító szintidőt teljesíteni.</p> <p>Tudjanak egy-két versenyszámban „A” vagy „B” döntőbe kerülni.</p> <p>Tudjanak jelre késlekedés nélkül reagálni.</p> <p>Tudjanak, tanuljanak meg koncentrálni az adott feladatra.</p> <p>Tudjon maximális teljesítményt nyújtani.</p> <p>Tudjon azonnal reagálni az indító jelre.</p> <p>Tudjon úgy feladatot végezni, hogy a mérés eredménye reális és használható legyen.</p> <p>Tudja, hogy a forduló a verseny része.</p> <p>Tudják a tanulók, hogy a</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- általános hatású /bemelegítő/ gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok, /különös figyelemmel a váll, a csípő és a boka ízületekre/</li> <li>- egyéni, páros és társas gyakorlatok</li> <li>- sor és váltóversenyek</li> <li>- eszköz, szer és kézi szer, gyakorlatok</li> <li>- atlétikai mozgások</li> </ul> <p><u>Egyéni, páros és társas gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bordásfalon vándor-mászás,</li> <li>- ferde padon fel és lemászások</li> <li>- padon, zsugorhelyzetben való átlendülések jobbra ill. balra</li> <li>- talajon / parketta / játékos utánzó feladatok</li> <li>- sánta róka</li> <li>- pókjárás</li> <li>- rákjárás</li> <li>- négykézláb futás</li> <li>- főkajárás</li> <li>- kúszások, mászások, talicska</li> <li>- talajon gurulások, támaszfeladatok, statikus elemek</li> <li>- gyűrűn függések, lengések, egyszerű elemek</li> <li>- korláton támaszban továbbhaladás, szökkenés, lengés</li> <li>- nyújtón húzódkodás, lengések</li> </ul> <p><u>Sor és váltóversenyek, sportjátékok:</u></p> <p>A sor és váltó versenyek alkalmasak arra, hogy módszeresen, sokoldalúan fejlesszünk minden izomcsoportot, játék közben. Alkalmazhatjuk az edzés fő részében, de a foglalkozás végén alkalmazva betölti játék szerepét is, miközben további képességeket fejleszthetünk. A labdával végezhető feladatoknál olyan feladatokat is végeztessünk melyeket lábbal, és nem karral kell végrehajtani.</p> <p>Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda játék.</p> <p><u>Eszköz, szer és kézi szergyakorlatok:</u></p> <p>A szerek és eszközök alkalmazásánál ne feledkezzünk arról a tényről, hogy sportági sajátosság a folyamatos ellenállás leküzdése, ezért igyekezzünk olyan feladatokat összeállítani, melyek ezt képesek szimulálni, viszonylag folyamatos végrehajtást igényelnek.</p> <p>A 11-12 évesek esetében ezek a szerek és eszközök, / labdák, karikák, karika, gumikötél, bordásfal, pad, szekrény stb./ az életkorhoz illőek legyenek</p>	<p>bemelegítő gimnasztikai gyakorlatoknak mi a célja.</p> <p>Tudják, értsék meg, mi a különbség a bemelegítő és a speciális gimnasztikai gyakorlatok között, mi a lazító gimnasztika célja.</p> <p>Tudják, hogy a szerekkel és eszközökkel, valamint eszközökön végzett munka veszélyes. Értsék meg, hogy a fegyelmezett munka, mások testi épségének megóvása, fontos, kötelező feladat.</p> <p>Tudjanak figyelni munkavégzés közben társaikra is, legyenek képesek megosztott figyelemmel feladatokat végrehajtani.</p> <p>Tudják betartani a szabályokat.</p> <p>Tudják a győzelmet és a vereséget helyén kezelni.</p> <p>Tudják mi a lényege a páros és társas gyakorlatoknak, érezzék veszélyeit, végezzék a feladatokat fegyelmezetten.</p>
---	---

Atlétikai mozgások:

Futóiskola:

- dzsoggolás
- szkipelés- kifutásokkal
- lengyel szkip
- futások térdemeléssel
- futások sarokemeléssel
- átfutások zsámolyokon
- szivacsfutások 10 15 m távon
- oldalazó futások mindkét irányba

Ugróiskola:

- egy és kétlábás szökdelések
- sorozat ugrások, 3-as 5-ös
- sorozatugrások zsámolyokon
- helyből távol és távolugrás
- lépés kombinációk / bal-páros, jobb-páros stb.
- felugrások zsámolyokra, szekrény tetőkre
- leugrások, mélybeugrások, szekrényről szivacsra

Dobóiskola:

- 1-2-3 kg-os medicinlabdával
- egyéni gyakorlatok
- páros gyakorlatok
- különböző átadási formákkal
- hajítások és lökések

Az időszaknak megfelelő futástávok alkalmazása. Mezei futóversenyek.

Cooper teszt, évente legalább két alkalommal.

Tudjanak atlétikusan mozogni.

Tudják a lendítéseket, emeléseket pontos végrehajtani.

Tudjanak a lábváltásokkor minél hosszabb repülő fázisokat végrehajtani.

Tudjanak a leérkezéskor után mozgással csillapítani.

Tudják mi a különbség a hajítás és lökés között.

Tudják, hogy nem csak az eldobás, hanem az elfogás, elkapás is fontos feladat



## 7-8. évfolyam

### A felkészülési munka tartalma:

#### 1 Első makrociklus:

- állóképesség fejlesztése
- erőnlét növelése
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának fokozása
- technikai változások
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

#### 2. Második makrociklus:

- állóképesség szinten tartása
- gyorsasági állóképesség fejlesztése
- egyénre tervezett erőfejlesztés
- technikai végrehajtás stabilizálása
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának fokozása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

#### 3. Harmadik makrociklus:

- speciális képességek fejlesztése
- állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának szinten tartása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p><u>Uszodában elvégzendő feladatok:</u></p> <p><u>Külön láb és kar gyakorlatok segédeszközökkel</u></p> <p><u>Együtt gyakorlatok</u></p> <p><u>Külön láb és kargyakorlatok segédeszközökkel</u></p> <p><u>Segédeszközök:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úszó deszka</li> <li>- lábbója</li> <li>- lábgumi</li> <li>- teknőc</li> <li>- t. ellenállás</li> </ul> <p><u>Úszó deszkával:</u></p> <p>400-800 m-es távokon úszásnemenkénti láb gyakorlatok Pl.</p> <p>2 x 800 m gyors láb folyamatos vagy / közben aktív pihenő/</p> <p>2 x 8 x 100 m gyors láb 15 mp. pihenővel, az első sorozat után aktív pihenővel, ez a medence méretétől függően 1 vagy 2 hossz laza úszást jelent.</p> <p>2 x 8 x 100m vegyes láb folyamatos, 25 méteres medencében, indulási idő 2:15-2:30, az első sorozat után 1 v. két hossz laza úszás</p> <p>2 x 4 x 200 m vegyes láb folyamatos a 4. után 1 v. 2 hossza laza úszás</p> <p>8 x 4x50 m gyors láb, 10-15mp. pihenővel, minden 4x50 m után aktív v. passzív pihenő kb.1-1.5 perc.</p> <p><u>Lábbójával, vagy lábgumival / kargyakorlatok/:</u></p> <p>400 – 800 m-es távokon úszásnemenkénti kar gyakorlatok,</p> <p>800 m gyors kar folyamatos vagy</p> <p>4x 4 x100 m vegyes kar, indulási idő 2 perc a sorozat után aktív pihenő vagy</p> <p>4x400 m vegyes kar, a kettő között 1 v. 2 hossz laza úszás</p> <p><u>Tenyérelenállással</u></p> <p>Használhatjuk csak karral történő úszásoknál, más</p>	<p>Tudják leküzdeni a hosszú időtartamú terhelések következtében fellépő monotóniát.</p> <p>Tudjanak a futó óra használata közben pulzust mérni.</p> <p>Tudják figyelni a futóórát,</p>

<p>segédeszközzel együtt, de használhatjuk együtt úszásnál is időszaki feladatok elvégzésére, a technika javítására.</p> <p>4 x 4x200 m vegyes kar, TE.+lábbója indulási idő 4:15-4:30, a sorozatok közben 1 v. 2 hossza laza úszással.</p> <p>10 x 100 gyors TE.+lábbója 15 mp. pihenővel vagy</p> <p>10 x 100 gyors TE indulási idő 1:45-1:55</p> <p>beugrások a vízbe, fogójátékok, pl. sarokfogó</p> <p>- páros és társas gyakorlatok, pl. társ, társak húzása csak karral történő úszással, segédeszközökkel</p> <p><u>Együtt gyakorlatok:</u> Az edzésfeladatok legnagyobb részét karral és lábbal történő együtt úszásokkal végezzük.</p> <p><u>Az úszásnemek technikájának javítása:</u> Az együtt gyakorlatok egyik sok éven áttartó feladata a technika javítása.</p> <p>A technika javításánál egyik nagyon fontos szempont, az utasítás legyen rövid és célratoró. Mindig csak egy hibát / a legsúlyosabbat / javítsuk.</p> <p>Az életkori sajátosságok figyelembe vételével határozzuk meg a feladatokat.</p> <p><u>Pillangóúszás:</u></p> <p>Oldal delfin: Az úszó az oldalán fekszik, egyik kar magas, másik kar mély tartásban. Levegő vétel minden 4. tempóra. A mozgáscsípőből indul, kiterjedése egyéni.</p> <p>Az úszó a hasán fekszik, a két kar egymáson, a fej nem merülhet a víz alá. Ez a helyzet biztosítja, hogy az úszó ne felső testével delfinezzen.</p> <p>Ebben a helyzetben kénytelen csípőből indítva mozgást végezni. Fontos, hogy a lefeszített lábfejek ne emelkedjenek a víz fölé. A levegővételt a 2. vagy a 4. tempónál történjen.</p> <p>Utóbbi gyakorlatot végeztethetjük úszódeszkával is.</p>	<p>miközben más egyéb feladatra koncentrálnak.</p> <p>Tudják, mi számukra a megfelelő tempószám az adott úszásnemben, ehhez milyen időeredmény tartozik.</p>
---	--

Egykaros pillangó:

/mindkét karra gyakoroltatva/

Karok nyújtva elöl a fej mellett.

Az egyik kar vízfogás, húzás szakasza az első delfin tempóra, a tolás és a levegő vétel a második delfinre esik.

Folyamatos pillangóúszás, vízfogáskor a két kéz közel egymáshoz, majdnem váll szélességben.

Húzás és tolás közben ügyelve a mindig álló vízfogásra a mozgás iránya nem egyenes vonalú. Indul a test középvonala felé hajlított karral, majd a combok irányába, teljesen nyújtott helyzetben azokra rásimulva.

A fej nem bukhat le, de nem is maradhat emelt helyzetben a levegő vétel után.

Levegő vétel minden kartempóra, a második lábtempóval megegyező ütemben.

Hátúszás:

Lábtempó:

Háton fekvés helyzetében, mely menedékes, a két kar nyújtva, a felkarok a fülek mögött a tarkón helyezkednek el.

Lábtempó közben figyelni kell arra, hogy a lábak enyhén hajlítottak, csípőből dolgoznak, lábfejek lefeszítettek.

A láb mozgását a felszín alatt kell megállítani.

Háton fekvés helyzetében az egyik kar vízfogás helyzetében, lefelé néző tenyérrel, a víz felszíne alatt kétenyérnyivel.

Másik kar a comb mellett úgy, hogy a kéz-hát a combra simul, kisujj felfelé néz.

Egykaros hátúszás:

Az úszó hátúszó lábtempót végez.

Egyik kar nyújtva a comb mellett, kézhát a combhoz ér.

A másik karral folyamatos kartempót végez, törekszik a mély vízfogásra, tolás a comb alatt fejeződik be.

Másik karra is gyakoroltatva.

Csúsztatással, kivarással úszás.

Az úszó hátúszó lábtempót végez, karok nyújtva a fej mellett. Meghatározott szempontok szerint, / pl. egy bizonyos számú lábtempó / kartempó az egyik karral, majd a másikkal.

Mellúszás:

Tudják mit jelent a pontos végrehajtás, a nyújtott kar legyen nyújtott és ne félig nyújtott, tudjon különbséget tenni a kettő között.

Tudjon úgy lábtempózni, hogy a térd nem kerül a víz fölé, és a sarok nem indít mozdulatot.

Tudjon feladatot végezni úgy, hogy a két végtag munkája más.

Tudjon, megszokott mozdulatsort késleltetni.

Tudjon úgy feladatot

<p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Az úszó hason fekszik, karok elől nyújtva. Folyamatos lábtempó, minden lábtempónál levegő vétellel.</p> <p>Az úszó hason fekszik, karok a test mögött összefogva. Folyamatos lábtempó minden tempónál levegő vétellel.</p> <p><u>Kartempó:</u></p> <p>Kartempó kiemelt fejjel, folyamatosan.</p> <p>Kartempó folyamatosan, minden második tempónál levegő vétellel.</p> <p>Kartempó folyamatosan minden tempónál levegő vétellel.</p> <p>Egy kartempó kettő lábtempó folyamatosan.</p> <p>Egy kartempó egy mellúszó lábtempó, egy kartempó egy delfin lábtempó. Folyamatos mellúszás.</p> <p><u>Gyorsúszás:</u></p> <p>Gyorsúszás, csúsztatással. / rövid, hosszú / /Az arányok meghatározásával változik a feladat célszerűsége. A rövid csúsztatás kar technikai és ritmusfejlesztő gyakorlat, a hosszú csúsztatás inkább lábgyakorlat./</p> <p>Gyorsúszás oldalérintéssel.</p> <p>Gyorsúszás hónalj érintéssel.</p> <p>Egykaros gyorsúszás oldalérintéssel.</p> <p>Megyei és országos versenyek, nemzetközi versenyek</p>	<p>végrehajtani, hogy azt nem teszi könnyebbé más mozgás beiktatásával ./pl.: karral nem segít rá /</p> <p>Tudja mi a célszerű egy feladat végrehajtása közben, pl.: feleslegesen nem emelkedünk ki a vízből, csak annyira, hogy levegőt tudjunk venni</p> <p>Tudja mi a kapcsolat a kartempó és lábtempó között.</p> <p>Tudja önuralommal végrehajtani a kivárásokat, legyen türelme a feladathoz.</p> <p>Tudják pontosan végrehajtania az utasításokat melyek a technikai hibák javítását szolgálják.</p> <p>Tudjanak a lehető leggyorsabban visszaállni a korábbi edzés ritmusra.</p>
---	--

<p><u>Szárazföldi, tornatermi foglalkozások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános hatású gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok</li> <li>- sor és váltóversenyek, sportjátékok</li> </ul> <p><u>Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok.</u> /ajánlott gyakorlati sorrendiség, könnyű láb, kar, váll, törzs és nehéz lábgyakorlatok/</p> <p><u>Speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok.</u> /különös figyelemmel a váll és csípő, és a boka ízületre/</p> <p><u>Szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kötélén mászások, vándormászások</li> <li>- bordásfalon vándor-mászás,</li> <li>- ferde padon fel és lemászások</li> <li>- padon, zsugorhelyzetben való átlendülések jobbra ill. balra</li> <li>- kúszások, mászások, talicska</li> <li>- talajon gurulások, támaszfeladatok, statikus elemek</li> <li>- gyűrűn függések, lengések, egyszerű elemek</li> <li>- korláton támaszban továbbhaladás, szökkenés, lengés</li> <li>- nyújtón húzózkodás, lengések</li> </ul> <p><u>Sor és váltóversenyek, sportjátékok:</u> A sor és váltó versenyeket ebben a korcsoportban már ritkábban alkalmazzuk. Helyette inkább a sportjátékok szerepe nő meg Alkalmazhatjuk az edzés fő részében, de a foglalkozás végén alkalmazva betölti játék szerepét is, miközben további képességeket fejleszthetünk. A labdával végezhető feladatoknál</p>	<p>Tudják akaraterővel leküzdeni a kellemetlen érzést, amit az oxigén hiánya okoz.</p> <p>Tudjanak folyamatosan megállás nélkül munkát végezni.</p> <p>Serdülő korcsoportban tudjanak minél több versenyszámban az országos bajnokságra indulási jogosultságot biztosító szintidőt úszni.</p> <p>Legyenek képesek egy-két versenyszámban „A” vagy „B” döntőbe kerülni..</p> <p>Tudjanak önállóan gimnasztikát vezényelni és végrehajtani.</p> <p>Tudják, hogy a szerek, és eszközök nem utasítás szerinti használata balesetet okozhat, a figyelem irányuljon a társak és önmagunk testi épségének megőrzésére.</p> <p>Tudjanak szabályosan játszani.</p> <p>Tudják az adott sportjáték szabályait.</p>
---	---

<p>olyan feladatokat is végeztessünk melyeket lábbal, és nem karral kell végrehajtani.</p> <p>Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda játék</p> <p><u>Atlétikai mozgások</u></p> <p><u>Futóiskola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dzsoggolás</li> <li>- szkipelés- kifutásokkal</li> <li>- lengyel szkip</li> <li>- futások térdemeléssel</li> <li>- futások sarokemeléssel</li> <li>- átfutások zsámolyokon</li> <li>- szivacsfutások 10 15 m távon</li> <li>- oldalazó futások mindkét irányba</li> </ul> <p><u>Ugróiskola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- egy és kétlábás szökdelések</li> <li>- sorozat ugrások, 3 as 5 ös</li> <li>- zsámolyfutások</li> <li>- sorozatugrások zsámolyokon</li> <li>- helyből távol, és távolugrás</li> <li>- lépés kombinációk / bal-páros jobb-páros stb./</li> <li>- felugrások zsámolyra, szekrény tetőre</li> <li>- leugrások, mélybeugrások,</li> <li>- szekrényről szivacsra</li> </ul> <p><u>Dobóiskola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2-3 kg-os medicinlabdával</li> <li>- medicin gimnasztika</li> <li>- egyéni gyakorlatok</li> <li>- páros gyakorlatok</li> <li>- különböző átadási formákkal</li> <li>- hajítások és lökések</li> </ul> <p>Cooper teszt évente legalább két alkalommal.</p>	<p>Tudják kezelni a sikert és a kudarcot egyaránt.</p> <p>Tudjanak atlétikusan mozogni.</p> <p>Tudjanak a sorozatokban az atlétikára jellemző 3-5-7-es lépésszámokra dinamikusan ellépni.</p> <p>Tudják növelni a repülési fázisokat.</p> <p>Tudják az atlétikai versenyszámokat szabályosan végrehajtani.</p> <p>Tudják összehasonlítani korábbi futó teljesítményüket a mostanival.</p>
---	---

## **III. Szakasz**

### **Haladók, versenyzői felkészítés szakasza**

#### **9-11. évfolyam**

#### A felkészülési munka tartalma:

##### 1 Első makrociklus:

- állóképesség fejlesztése
- erőnlét növelése
- izmok lazaságának izületek hajlékonyságának fokozása
- technikai változások
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

##### 2. Második makrociklus:

- állóképesség szinten tartása
- gyorsasági állóképesség fejlesztése
- egyénre tervezett erőfejlesztés
- technikai végrehajtás stabilizálása
- izmok lazaságának, izületek hajlékonyságának fokozása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

##### 3. Harmadik makrociklus:

- speciális képességek fejlesztése
- állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- izmok lazaságának, izületek hajlékonyságának szinten tartása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak



<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p><u>Uszodában elvégzendő feladatok:</u></p>	
<p><u>Külön láb és kar gyakorlatok segédeszközökkel</u></p>	<p>Tudják miért azt az úszásnemet, és versenytávot választotta, választották ki számára.</p>
<p><u>Együtt gyakorlatok:</u></p>	
<p><u>Külön láb és kargyakorlatok segédeszközökkel:</u></p>	<p>Tudja elméleti ismereteit a gyakorlati munkában felhasználni.</p>
<p><u>Segédeszközök:</u></p>	
<p>- úszó deszka</p>	
<p>- lábbója</p>	
<p>- lábgumi</p>	
<p>- teknőc</p>	
<p>- t. ellenállás</p>	
<p><u>Együtt gyakorlatok</u></p>	
<p><u>Az úszásnemek technikájának javítása.</u></p>	
<p>Az együtt gyakorlatok egyik sok éven át tartó feladata a technika javítása.</p>	<p>Tudják, hogy a jó edzőtársak, a monotónia túréhatár kitolásának eszközei.</p>
<p>A technika javításánál egyik nagyon fontos szempont, az utasítás legyen rövid és célratoró. Mindig csak egy hibát / a legsúlyosabbat / javítsuk.</p>	<p>Tudjanak célszerűen figyelmes munkát végezni.</p>
<p><u>Pillangóúszás:</u></p>	
<p>Oldal delfin:</p>	
<p>Az úszó az oldalán fekszik, egyik kar magas, másik kar mély tartásban.</p>	
<p>Levegő vétel minden 4. tempóra.</p>	
<p>A mozgáscsípőből indul, kiterjedése egyéni.</p>	<p>Tudjanak egyszerű edzésméleti fogalmakat.</p>
<p>Az úszó a hasán fekszik, a két kar egymáson, a fej nem merülhet a víz alá. Ez a helyzet biztosítja, hogy az úszó ne felső testével delfinezzon.</p>	<p>Tudjanak folyamatosan technikai munkát végezni koncentráltan.</p>
<p>Ebben a helyzetben kénytelen csípőből indítva mozgást végezni.</p>	
<p>Fontos, hogy a lefeszített lábfejek ne emelkedjenek a víz fölé.</p>	<p>Tudjanak testrészeikre figyelni.</p>
<p>A levegővételt a 2. vagy a 4. tempónál történjen.</p>	<p>Tudják koordinálni a lábak és a karok munkáját.</p>

<p>Utóbbi gyakorlatot végeztethetjük úszódeszkával is.</p> <p><u>Egykaros pillangó:</u> /mindkét karra gyakoroltatva/</p> <p>Karok nyújtva elől a fej mellett. Az egyik kar vízfogás, húzás szakasza az első delfin tempóra, a tolás és a levegő vétel a második delfinre esik.</p> <p>Folyamatos pillangóúszás, vízfogáskor a két kéz közel egymáshoz, majdnem váll szélességben. Húzás és tolás közben ügyelve a mindig álló vízfogásra a mozgás iránya nem egyenes vonalú. Indul a test középvonala felé hajlított karral, majd a combok irányába, teljesen nyújtott helyzetben azokra rásimulva. A fej nem bukhat le, de nem is maradhat emelt helyzetben a levegő vétel után. Levegő vétel minden kartempóra, a második lábtempóval megegyező ütemben.</p> <p><u>Hátúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Háton fekvés helyzetében, mely menedékes, a két kar nyújtva, a felkarok a fülek mögött a tarkón helyezkednek el. Lábtempó közben figyelni kell arra, hogy a lábak enyhén hajlítottak, csípőből dolgoznak, lábfejek lefesztettek. A láb mozgását a felszín alatt kell megállítani.</p> <p>Háton fekvés helyzetében az egyik kar vízfogás helyzetében, lefelé néző tenyérrel, a víz felszíne alatt kéttenyérnyivel. Másik kar a comb mellett úgy, hogy a kézhát a combra simul, kisujj felfelé néz.</p> <p><u>Egykaros hátúszás:</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez. Egyik kar nyújtva a comb mellett, kézhát a combhoz ér. A másik karral folyamatos kartempót végez, törekszik a mély vízfogásra, tolás a comb alatt fejeződik be.</p> <p>Másik karra is gyakoroltatva.</p> <p><u>Csúsztatással, kivarással úszás.</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez, karok nyújtva a fej mellett. Meghatározott szempontok szerint, / pl. egy bizonyos számú lábtempó / kartempó az egyik karral, majd a másikkal.</p>	<p>Tudják miért fontos az „álló vizet” kell fogni kifejezés, és gyakorlat.</p> <p>Tudjanak mozgásterjedelmet tudatosan kontrolálni.</p> <p>Tudják megosztani figyelmüket, amikor a két kar nem ugyanazt a munkát végzi.</p> <p>Tudjanak türelmesen feladatot végezni, mert a technikai feladatok végrehajtása fokozott figyelmet és türelmet</p>
---	--

<p><u>Mellúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Az úszó hason fekszik, a karok elől nyújtva. Folyamatos lábtempó, minden lábtempónál levegő vétellel.</p> <p>Az úszó hason fekszik, karok a test mögött összefogva. Folyamatos lábtempó minden tempónál levegő vétellel.</p> <p><u>Kartempó:</u></p> <p>Kartempó kiemelt fejjel, folyamatosan.</p> <p>Kartempó folyamatosan, minden második tempónál levegő vétellel.</p> <p>Kartempó folyamatosan minden tempónál levegő vétellel.</p> <p>Céltól függően segédeszköz használata lehetséges.</p> <p>Egy kartempó kettő lábtempó folyamatosan.</p> <p>Egy kartempó egy mellúszó lábtempó, egy kartempó egy delfin lábtempó.</p> <p><u>Gyorsúszás:</u></p> <p>Gyorsúszás, csúsztatással. / rövid, hosszú / /Az arányok meghatározásával változik a feladat célszerűsége. A rövid csúsztatás kar technikai és ritmusfejlesztő gyakorlat, a hosszú csúsztatás inkább lábgyakorlat./</p> <p>Gyorsúszás oldalérintéssel.</p> <p>Gyorsúszás hónalj érintéssel.</p> <p>Egykaros gyorsúszás oldalérintéssel.</p> <p>Segédeszköz használata céltól függően.</p> <p>Megyei versenyek, diákolimpiai versenyek, országos bajnokságok, nemzetközi versenyek</p>	<p>igényel. Tudjanak az úszásnemek részfeladatainál alkalmazkodni a megváltozott viszonyokhoz. /vízfekvés, hidrodinamika /</p> <p>Tudják és értsek a technikai feladatok egymásutánosságának a célját.</p> <p>Tudjanak tudatosan késleltetni dinamikus sztereotípiákat.</p> <p>Tudjanak nem természetes mozgásokat acél érdekében pontosan végrehajtani.</p> <p>Tudjanak több úszásnemben és versenyszámban eredményesen szerepelni az országos bajnokságokon.</p>
---	--

<p><u>Próba a gyorsasági állóképesség mérésére uszodai körülmények között, vérvétel nélkül:</u></p> <p><u>Szárazföldi, tornatermi foglalkozások:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános hatású gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok</li> <li>- sportjátékok</li> </ul> <p><u>Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok.</u> /ajánlott gyakorlati sorrendiség, könnyű láb, kar, váll, törzs és nehéz lábgyakorlatok/</p> <p><u>Speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok.</u> /különös figyelemmel a váll és csípő, és a boka ízületeire/</p> <p><u>Szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kötélén mászások, vándormászások</li> <li>- bordásfalon vándor-mászás, mászás fel, függeszkedés le</li> <li>- talajon gurulások, támaszfeladatok, statikus elemek</li> <li>- gyűrűn függések, lengések, egyszerű alapelemek</li> <li>- korláton támaszban továbbhaladás, szökkenés, lengés</li> <li>- nyújtón húzódkodás, lengések</li> <li>- gumikötélhúzás</li> <li>- szabad súlyok használata / mértékletesen /</li> <li>- izokinetikus eszközök</li> </ul> <p><u>Sportjátékok:</u> Alkalmazhatjuk az edzés fő részében, de a foglalkozás végén alkalmazva betölti játék szerepét is, miközben további képességeket fejleszthetünk. A labdával végezhető feladatoknál olyan feladatokat is végeztessünk, melyeket lábbal kell végrehajtani.</p> <p>Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda játék</p> <p><u>Atlétikai mozgások:</u></p> <p><u>futóiskola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dzsogolás</li> <li>- szkipelés- kifutásokkal</li> <li>- lengyel szkip</li> <li>- futások térdemeléssel</li> <li>- futások sarokemeléssel</li> </ul>	<p>Tudja mi a célja a mérésnek, és annak megfelelően végezze feladatát.</p> <p>Tudják, mit jelentenek az alkalmazott és használt szakkifejezések</p> <p>Tudjanak önállóan végrehajtani egy bemelegítő gimnasztikai sorozatot.</p> <p>Tudjanak úgy munkát végezni, hogy elkerülik a sérüléseket.</p> <p>Tudjanak a gépek és eszközök használata közbeni figyelem másokra.</p> <p>Tudjanak a nagy terjedelmű és intenzitású edzések után kikapcsolódni, regenerálódni.</p> <p>Tudják a versenyek feszültségének, terhének sportszerűen elviselni.</p> <p>Tudjanak atlétikusan feladatot végrehajtani. Tudják mit jelent a ciklikus kifejezés.</p> <p>Tudják, hogy mi a</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- átfutások zsámolyokon</li> <li>- szivacsfutások 10 15 m távon</li> <li>- oldalazó futások mindkét irányba</li> </ul> <p><u>Ugróiskola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- egy és kétlábás szökdelések</li> <li>- sorozat ugrások, 3 as 5 ös</li> <li>- zsámolyfutások</li> <li>- sorozatugrások zsámolyokon</li> <li>- helyből távol, és távolugrás</li> <li>- lépés kombinációk / bal-páros jobb-páros stb./</li> <li>- felugrások zsámolyokra, szekrény tetőre</li> <li>- leugrások, mélybeugrások,</li> <li>- szekrényről szivacsra</li> </ul> <p><u>Dobóiskola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-2-3 kg-os medicinlabdával</li> <li>- medicin gimnasztika</li> <li>- egyéni gyakorlatok</li> <li>- páros gyakorlatok</li> <li>- különböző átadási formákkal</li> <li>- hajítások és lökések</li> </ul> <p>Az időszaknak megfelelő futástávok alkalmazása. Mezei futóversenyek.</p> <p>Cooper teszt évente legalább kétszer.</p>	<p>jelentősége és hatása más ciklikus mozgások beépítésének az edzésprogramba.</p> <p>Tudják mi a sokoldalúság, és ez hol és hogyan segítheti sportágában az eredmények javulását.</p> <p>Tudják az erőfejlesztések alkalmával elviselni a szenvedést.</p> <p>Tudják elemezni és értékelni teljesítményüket, vonják le a következtetéseket.</p>

## 12-13. évfolyam

### A felkészülési munka tartalma:

#### 1 Első makrociklus:

- állóképesség fejlesztése
- erőnlét növelése
- izmok lazaságának ízületek hajlékonyságának fokozása
- technikai változások
- az időszak fő versenyei

- átmeneti időszak

## 2 Második makrociklus:

- állóképesség szinten tartása
- gyorsasági állóképesség fejlesztése
- egyénre tervezett erőfejlesztés
- technikai végrehajtás stabilizálása
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának fokozása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

## 3 Harmadik makrociklus:

- speciális képességek fejlesztése
- állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- izmok lazaságának, ízületek hajlékonyságának szinten tartása
- az időszak fő versenyei
- átmeneti időszak

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmények</u>
<p><u>Úszodában elvégzendő feladatok:</u></p> <p><u>Külön láb és kar gyakorlatok segédeszközökkel</u></p> <p><u>Együtt gyakorlatok:</u></p> <p><u>Külön láb és kargyakorlatok segédeszközökkel:</u></p> <p><u>Segédeszközök:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úszó deszka</li> <li>- lábbója</li> <li>- lábgumi</li> <li>- teknőc</li> <li>- t. ellenállás</li> </ul> <p><u>Együtt gyakorlatok</u></p> <p><u>Az úszásnemek technikájának javítása.</u></p> <p>Az együtt gyakorlatok egyik, sok évig tartó feladata a technika javítása.</p> <p>A technika javításánál egyik nagyon fontos szempont, az utasítás legyen rövid és célratörő. Mindig csak egy hibát / a legsúlyosabbat / javítsuk.</p> <p><u>Pillangóúszás:</u></p> <p>Oldal delfin: Az úszó az oldalán fekszik, egyik kar magas, másik kar mély tartásban. Levegő vétel minden 4. tempóra. A mozgáscsípőből indul, kiterjedése egyéni.</p> <p>Az úszó a hasán fekszik, a két kar egymáson, a fej nem merülhet a víz alá. Ez a helyzet biztosítja, hogy az úszó ne felső testével delfinezzen. Ebben a helyzetben kénytelen csípőből indítva mozgást végezni. Fontos, hogy a lefeszített lábfejek ne emelkedjenek a víz fölé. A levegővétel a 2. vagy a 4. tempónál történjen.</p> <p>Utóbbi gyakorlatot végeztethetjük úszódeszkával is.</p> <p><u>Egykaros pillangó:</u> /mindkét karra gyakoroltatva/</p>	<p>Tudja, elméleti ismereteivel összevetni felkészülési tervét.</p> <p>Tudják, hogy az adott edzésfeladatokkal milyen teljesítményjavulásra számíthatnak.</p> <p>Tudja, és értse, mit jelentenek a felkészülési ciklusok.</p> <p>Tudja és értse, mit miért végez.</p> <p>Tudja, hogy miért van szükség folyamatosan technikajavításra.</p> <p>Tudja a technikai gyakorlatokat hiba nélkül végrehajtani.</p> <p>Tudjon információval szolgálni az edző felé az eredményesebb munka érdekében.</p> <p>Tudja kapcsolatát edzőjével közvetlenné tenni a kölcsönös tisztelet megtartásával.</p> <p>Tudjon akkor is pontos munkát végezni, amikor</p>

<p>Karok nyújtva elől a fej mellett. Az egyik kar vízfogás, húzás szakasza az első delfin tempóra, a tolás és a levegő vétel a második delfinre esik.</p> <p>Folyamatos pillangóúszás, vízfogáskor a két kéz közel egymáshoz, majdnem váll szélességben. Húzás és tolás közben ügyelve a mindig álló vízfogásra a mozgás iránya nem egyenes vonalú. Indul a test középvonala felé hajlított karral, majd a combok irányába, teljesen nyújtott helyzetben azokra rásimulva. A fej nem bukhat le, de nem is maradhat emelt helyzetben a levegő vétel után. Levegő vétel minden kartempóra, a második lábtempóval megegyező ütemben.</p>	<p>nem irányul rá a figyelem. Tudjon magának és nem az edzőnek dolgozni.</p>
<p><u>Hátúszás:</u></p> <p><u>Lábtempó:</u></p> <p>Háton fekvés helyzetében, mely menedékes, a két kar nyújtva, a felkarok a fülek mögött a tarkón helyezkednek el. Lábtempó közben figyelni kell arra, hogy a lábak enyhén hajlítottak, csípőből dolgoznak, lábfejek lefeszítettek. A láb mozgását a felszín alatt kell megállítani.</p> <p>Háton fekvés helyzetében az egyik kar vízfogás helyzetében, lefelé néző tenyérrel, a víz felszíne alatt kéttenyérnyivel. Másik kar a comb mellett úgy, hogy a kézhát a combra simul, kisujj felfelé néz.</p>	<p>Tudja mozgását kontrolálni.</p>
<p><u>Egykaros hátúszás:</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez. Egyik kar nyújtva a comb mellett, kézhát a combhoz ér. A másik karral folyamatos kartempót végez, törekszik a mély vízfogásra, tolás a comb alatt fejeződik be.</p> <p>Másik karra is gyakoroltatva.</p>	<p>Tudja mozgását kontrolálni.</p>
<p><u>Csúsztatással, kivárással úszás.</u></p> <p>Az úszó hátúszó lábtempót végez, karok nyújtva a fej mellett. Meghatározott szempontok szerint, / pl. egy bizonyos számú lábtempó / kartempó az egyik karral, majd a másikkal.</p>	<p>Tudjon a nagyobb figyelmet igénylő feladatoknál is önállóan dolgozni.</p>
<p><u>Váltott karú úszás közbeiktatott tempóval</u></p> <p>Az úszó a hátán fekszik, egyik kar mellső középtartásban, a másik kar kartempót végez. A kartempó végzése közben a</p>	<p>Tudja úgy végrehajtani a feladatot, hogy a cél nem a feladat könnyebbé tétele.</p>



szabad kar felnyúl, emeli a vállát, minden második tempónál váltással.

Mellúszás:

Lábtempó:

Az úszó hason fekszik, karok elől nyújtva.  
Folyamatos lábtempó, minden lábtempónál levegő vétellel.

Az úszó hason fekszik, karok a test mögött összefogva.  
Folyamatos lábtempó minden tempónál levegő vétellel.

Kartempó:

Kartempó kiemelt fejjel, folyamatosan.

Kartempó folyamatosan, minden második tempónál levegő vétellel.

Kartempó folyamatosan minden tempónál levegő vétellel.

Céltól függően segédeszköz használata lehetséges.

Egy kartempó kettő lábtempó folyamatosan.

Egy kartempó egy mellúszó lábtempó, egy kartempó egy delfin lábtempó.

Gyorsúszás:

Gyorsúszás, csúsztatással. /rövid, hosszú/  
/Az arányok meghatározásával változik a feladat célszerűsége.  
A rövid csúsztatás kar technikai és ritmusfejlesztő gyakorlat, a hosszú csúsztatás inkább lábgyakorlat./

Gyorsúszás oldalérintéssel.

Gyorsúszás hónalj érintéssel.

Egykaros gyorsúszás oldalérintéssel.

Segédeszköz használata céltól függően.

Megyei és országos versenyek, nemzetközi versenyek.

Tudja mit jelent tisztán, doppingmentesen készülni a versenyekre.

Tudjon úszás közben több dologra egyidejűleg

	figyelni.
<p><u>Próba az anaerob –kapacitás vizsgálatára uszodai körülmények között vérvétel nélkül.</u></p> <p><u>Szárazföldi, tornatermi foglalkozások.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- általános hatású gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok,</li> <li>- szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok</li> <li>- sportjátékok</li> </ul> <p><u>Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok.</u> /ajánlott gyakorlati sorrendiség, könnyű láb, kar, váll, törzs és nehéz lábgyakorlatok/</p> <p><u>Speciális hatású gimnasztikai gyakorlatok.</u> /különös figyelemmel a váll és csípő, és a boka ízületre/</p> <p><u>Szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok:</u></p> <p><u>Példák:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kötélén mászások, vándormászások</li> <li>- bordásfalon vándor-mászás, mászás fel, függeszkedés le</li> <li>- talajon gurulások, támaszfeladatok, statikus elemek</li> <li>- gyűrűn függések, lengések, egyszerű alapelemek</li> <li>- korláton támaszban továbbhaladás, szökkenés, lengés</li> <li>- nyújtón húzódkodás, lengések</li> <li>- erősítő gépeken húzás és tolás feladatok</li> <li>- egyéni erősítőkön speciális feladatok</li> </ul> <p><u>Sportjátékok:</u></p> <p>Alkalmazhatjuk az edzés fő részében, de a foglalkozás végén alkalmazva betölti játék szerepét is, miközben további képességeket fejleszthetünk. A labdával végezhető feladatoknál olyan feladatokat is végeztessünk melyeket lábbal kell végrehajtani.</p> <p>Kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda játék</p> <p><u>Atlétikai mozgások</u></p>	<p>Tudja figyelni az edzőjét, a futóórát, és saját mozgását.</p> <p>Tudjon tudatosan, fejben is készülni a versenyekre, ne csak fizikailag, szellemileg is formába kell lendülni.</p> <p>Tudja mit jelent a párhuzamos képességfejlesztés.</p> <p>Tudja az elmélet és a gyakorlat kapcsolatát megérteni.</p> <p>Tudjon önállóan bemelegíteni, szükség esetén bemelegítő gimnasztikát levezetni társainak.</p> <p>Tudja a speciális gimnasztikai gyakorlatok hatásait.</p> <p>Tudja mi a célja a speciális erőfejlesztésnek.</p> <p>Tudja, hogy a kiegészítő sportjátékoknak mi a célja.</p> <p>Tudjanak atlétikusan</p>

