

Vívás

A sportág általános célrendszere

- Biztosítsa a magyar vívósport folyamatos és magas szintű utánpótlását.
- A beiskolázott tanulókkal megismertesse a vívást.
- Felkeltse az érdeklődést a vívás fizikai és szellemi vonatkozásai iránt.
- Biztosítsa a helyes technikai alapokat.
- Bevezesse a tanulókat a vívás alapvető taktikai megoldásaiba.
- Alkalmassá tegye és felkészítse a tanulókat a vívósportban történő versenyzésre.
- Korszerű oktatás-módszertani eszközökkel nyújtson alapot a további fejlesztéshez.
- A legkorszerűbb eszközökkel biztosítsa az ismeretanyag elsajátítását és a sportspecifikus képességek fejlesztését.
- A vívás adta speciális lehetőségek felhasználásával, biztosítsa a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését.
- A vívásban rejlő nevelési helyzetek kihasználásával, segítse a sportolók társadalomba való beilleszkedését.

Évfolyam: 1-3.

**Korosztály: gyermek I.
Életkor: 6-9. év**

Előképző 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
- a sportági alkalmasság megállapítása
- a sportolók megismertetése a vívófegyverekkel
- a vívás mozgásformáinak megszerettetése
- egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok más-más ritmusban történő végrehajtásának elsajátítása
- a formailag helyes vívóállás és az abból történő előre és hátra mozgás megtanítása, egyensúlyvesztés nélkül
- az átmenetek és a különböző pengehelyzetek megismertetése
- az alapvető kéz- és lábkoordináció begyakoroltatása
- folyamatos ugrókötelezés elsajátítása
- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése

- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarc-tűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia-tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- játékgény kielégítése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • A víváshoz szükséges fizikai és pszichikai képességeket fejlesztő játékok. Futó- és fogójátékok, sor- és váltóversenyek, ügyességet és ruganyosságot fejlesztő gyakorlatok ugrókötéllal és gumilabdával. • Páros küzdőjátékok • Ritmusérzékeny fejlesztő gyakorlatok • A gyors helyzetfelismerést és cselekedni tudást fejlesztő játékok • A legegyszerűbb vívó-lábtechnikai elemek: vívóállás, előre és hátra lépés, kitörés • Egyszerű kéztechnikai elemek: fegyver fogása, vívóállás fegyverrel • Az egyszerű kéz- és lábtechnikai elemek összekapcsolása • Lábgyakorlatok fegyverrel • Állások meghívással 	<ul style="list-style-type: none"> • A tanulók vegyenek részt aktívan a játékokban • Legyenek képesek az egyszerűbb alternatív feladatok megoldására játék közben • Egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatokat képesek legyenek más-más ritmusban végrehajtani • Legyenek képesek folyamatos ugrókötelezésre • Legyen formailag helyes a vívóállás, tudjanak belőle előre és hátra mozogni egyensúlyvesztés nélkül • Legyenek tisztában az alapvető kéz- és lábkoordinációval • Ismerjék az átmeneteket és a különböző pengéhelyzeteket 	

Évfolyam: 4-6.	Korosztály: gyermek II. Életkor: 10-13. év
-----------------------	---

Előképző szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • 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 • a bemelegítés szabályainak elsajátítása a tanult gyakorlatok önálló végrehajtása • a törvívás és kardvívás alapvető konvencióinak megismertetése • az egyenes vágások és szúrások alkalmazás szintjén történő megtanítása • a fejcsel oldal-, oldalcsel fej-, hascsel fejevágások ill. a szúrások oldalvágások elsajátítása • a legegyszerűbb támadások és védekek, valamint riposztok és kontrariposztok begyakorlása

- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek elérése
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- játékos mozgástanulás fejlesztése

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasztikai gyakorlatok, szabadgyakorlatok, társas-, kéziser-, pad- és bordásfal-gyakorlatok, természetes gyakorlatok: járások, futások, ugrások • Célgimnasztika az általános gimnasztikában használt kiinduló helyzetekből és a speciális vívó helyzetekből • Vívóállásból előre és hátra lépések, kitörés és ezek összekapcsolása • Előre és hátra ugrás • Ugrás és lépés valamint kitörés, kitörés kombinációk • Lábgyakorlatok egyénileg, párokban és csoportban <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyenes szúrás, szúrópárnára közép-, nagy- és kistávolságról • Kézhelyzetek, meghívások, egyszerű, félkör és körátvitelek • Az eddig tanult kéz- és lábgyakorlatok összekapcsolása • Egyenes szúrás társra és mesterrel iskolázás közben • Az egyszerű-, félkör- és körhárítások és egyszerű visszaszúrások • Szúrás-hárítás-szúrás gyakorlatok iskolázásban és társas gyakorlatokként • Váltó és kitérő szúrás • A legalapvetőbb kötés- és ütészúrás gyakorlatok iskolázás közben és társsal szemben • Kötött szúrások • A legegyszerűbb egyszerű és 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a tanulók a bemelegítés szabályait és legyenek képesek a tanult gyakorlatokkal az önálló bemelegítésre • Tudjanak a tanulók speciális képességeket fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatokat önállóan végrehajtani • Legyenek képesek önállóan lábmunkázni, egyénileg és párokban (távolságtartás) • Alkalmazás szintjén ismerjék az egyenes szúrást • Edzői felügyelet mellett legyenek képesek támadás-védelmi gyakorlatokat végrehajtani folyamatosan • Ismerjék a törvívás alapvető konvencióit • Szabadvívás folyamán tudják alkalmazni a legegyszerűbb támadásokat és védekeket, valamint a ripoztokat és kotraripoztokat • Tudjanak folyamatosan lendítéseket összekapcsolni • Alkalmazás szintjén ismerjék az egyenes vágásokat a különböző 	

<p>körzöcselek és cseletámadások KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kard fogása „kørszerű2 és egyszerű lendítések, háromszögelés • Egyenes vágás (szúrás), kis-, közép- és nagytávolságról • Vonal, állás, meghívás egyszerű-, félkör- és kör átmenetek • Egyszerű-, félkör- és körhárítások és visszavágások (szúrások) • Vágás (szúrás) vágás-hárítás-vágás (szúrás) gyakorlatcsoportok mesterrel és párokban • A legalapvetőbb pengetámadások • A támadásokkal párhuzamosan azok védesei és a védest követő egyenes visszavágások (szúrások) • A támadások bevezetése, vágás (szúrás), vágás-hárítás-vágás (szúrás) gyakorlatcsoportok • A legegyszerűbb egyszerű egyes cseletámadások <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A párbajtőr fogása, kéz- és lábkoordináció helyes kialakítása, a párbajtőrben alkalmazott legalapvetőbb szúrás módok különböző vívótávolságokról iskolavívás közben • A párbajtőrben használatos pengehelyzetek és hárítási rendszerek • Egyszerű-, félkör- és körátmenetek és hárítások és a hárítást követő legalapvetőbb visszaszúrások • A párbajtőrre jellemző pengetámadások legegyszerűbb változatai • A támadásokkal párhuzamosan azok védesei és riposztjai • Különböző bevezetési módokkal egyszerű egyes és körző egyes cseletámadások különböző távolságokból • A párbajtőrben leggyakrabban előforduló és leginkább alkalmazott egyszerű közbetámadások 	<p>találati résekbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak az egyes parádokból egyenes riposztokat végrehajtani • Ismerjék a kardvívás alapvető konvencióit és szabályait • Tudjanak a felső ill. alsó vonal ellen pengékötés és ütés egyenes vágásokat (szúrásokat) kitöréssel ill. lépéselőre (ugrás előre) kitöréssel végrehajtani • Alkalmazás szintjén ismerjék a fejcselel oldal-, oldalcselel fej-, hascselel fejevágásokat ill. a szúrásokat, oldalvágásokat • Tudjanak folyamatosan pbtőrrel a kézben lábgyakorlatozni • Alkalmazás szintjén tudjanak tőrszerűen szúrni a testre, oppozícióval a könyökhajlatokba és szögűszúrással a csuklóra • Ismerjék a vonal, állás és meghívás pozícióit • A négy alapvető parádból tudjanak visszaszúrni tőrszerűen, oppozícióval és kötötten • Ismerjék az engedő-, váltó- és ellenálló-védeket • Tudjanak kötött szúrásokat és ütés-szúrásokat a szabadvívásban végrehajtani • Tudjanak néhány egyenes-váltó-kitérő ütés, kötés és kötöttűző egyszerű, egyes ill. körző egyes ill. körző egyes cseletámadást kitöréssel és lépés előre kitöréssel végrehajtani • Ismerjék a pbtőrvívás szabályait és combat jellegét • Tudjanak utolsó ütemű feltartó szúrásokat a felső ill. alsó vonalban végrehajtani 	
---	--	--

<p>KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Úszás, rövid- és középtávfutás, teremfoci, játék stb. 		
--	--	--

<p>Évfolyam: 7.</p>	<p>Korosztály: újonc Életkor: 14. év</p>
----------------------------	--

Alapfokú szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • speciális mozgáselemek, képességek és készségek tanítása • motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése • a dobantás, csúsztatás és megtorpanás elsajátítása • a félkör- és körátvitel egyenes szűrés, valamint a kvart ill. szixt flankonád megtanítása • a kvartból, szixtből és szekondból végre hajtott egyszerű egyes cselriposzt megismertetése • az egyenes támadások és pengetámadások asszószerűen történő végrehajtásának elsajátítása • a tanult gyakorlatokból támadásvédelmi gyakorlatok végrehajtásának megtanítása párokban és szabadvívásnál • ritmusérzék tudatos továbbépítése • edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése • helyes testtartás megszilárdítása • a teljesítményre törekvés erősítése • kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása • értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése • egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none"> • Nyújtó, lazító, egyszerű és összetett gimnasztikai gyakorlatok egyénileg és párokban • Reflexeket, tempóérzékeny, gyors helyzetfelismerést fejlesztő játékos gyakorlatok • Célgimnasztikai gyakorlatok kéziszerrel és tenisz, valamint pöttyös labdával 	<ul style="list-style-type: none"> • Legyenek képesek az önálló bemelegítésre • Tudjanak változó ritmusban ugrókötelezni és labdával ügyességi feladatokat végrehajtani • Ismerjék a dobantást, csúsztatást és megtorpanást 	

<ul style="list-style-type: none"> • A lábgyakorlatok anyagának ismétlése és bővítése a ritmusváltás szabályainak megtanítása <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyenes-, váltó- és kitérőszúrás anyagának bővítése • A pengetámadások anyagának bővítése: átvitelek • A lábról vett tempó lehetőségei és legegyszerűbb fajtái • Egyenes szűrő egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások különböző meghívások ellen a felső ill. az alsó vonalban • Váltó- és kitérőszűrő egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások az ellenfél kvart, szixt, szekond ill. szerkl kötéséből, ill. kötése elől • Különböző távolságokról és különböző lábgyakorlatokkal kötés, ütés és kötött szűrő egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások különböző távolságokból és különböző lábmunkával • A törvívásban leggyakrabban előforduló közbetámadási lehetőségek • A legegyszerűbb a legtöbbször előforduló cselriposztok • A tanult támadásokkal párhuzamosan azok védesei és belőlük végrehajtott riposztok • A tanult támadások felépítése kontrariposztig <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyenes-, váltó- és kitérővágások anyagának bővítése • Kéz- és karvágások, fokvágások • Az ütés és kötés vágások anyagának bővítése, kötött szúrás • Az egyenes váltóütés, kötésvágással bevezetett egyszerű egyes cseltámadások kis-, közép- és nagytávolságról, kézről és lábról vett tempóban, változó ritmusban • A kardvívásban előforduló és leggyakrabban alkalmazott közbetámadások lehetőségei és variációi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak folyamatosan változó ritmusban lábgyakorlatozni <ul style="list-style-type: none"> • Az egyszerű akciókat tudják asszószerűen végrehajtani iskolavívás keretein belül • Ismerjék a félkör- és körátvitel egyenes szúrását, valamint a kvart ill.,szixt flankonádót • A tanult akciókat iskolázás közben lábról vett tempóból is tudják végrehajtani • Iskolázás, páros gyakorlatozás és szabadvívás alkalmával tudjanak különböző bevezetési módokkal kitöréssel és lépés (ugrás) kitöréssel egyes cseltámadásokkal végrehajtani • Tudjanak felső vonalból az ellenfél kötése elől kitérőfeltartó szúrását végrehajtani • Ismerjék a kvartból, szixtből és szekondból végrehajtott egyszerű egyes cselriposztot • Asszószerűen tudják végrehajtani az egyenes támadásokat és a pengetámadásokat • A tanult akciókat legyenek képesek asszószerűen végrehajtani <ul style="list-style-type: none"> • Alkalmazás szintjén ismerjék a fokütés vágást és szekond kötött szúrását a lehetséges befejezésekkel helyből és lépés előre kitöréssel • Tudjanak a tanulók az egyes cseltámadásokba első ütemben elővágni és a kötések elől kitérő szúrását vagy vágást végrehajtani • Tudjanak a tanult gyakorlatokból támadás védelmi gyakorlatokat végrehajtani párokban és szabadvívásban alkalmazni • Ismerjék a tercből fejcsel 	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • A támadásokkal párhuzamosan ezek hátrítási és visszavágási lehetőségek • A támadások felépítése kontrariposztig, cselriposztok <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A pbtőr vívás speciális lábgyakorlatai • Az eddig tanult egyszerű vívóakciók bővítése flankonádra • Váltó ütések az ellenfél ill. a saját előkészítő kötéséből váltó kötések az ellenfél ill. a saját előkészítő kötéséből • A tanult támadásokkal párhuzamosan azok védesei ill. a védést követő riposztok • Pengetámadásokkal bevezetett egyszerű egyes és körző egyes cseltamadások kitöréssel, lépés-előre kitöréssel és flessel • A tanult cseltamadásokba végrehajtott első ütemű és utolsó ütemű közbetámadások • A tanult támadások felépítése kontrariposztig különböző lábgyakorlatok variációival <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • úszás, rövid vágta, 3000 méteres futás, kosárlabda, straching stb. 	<p>oldalkvintből fejcsel oldalkvartból fejcsel oldalriposztot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék és alkalmazzák a keresztlépéseket előre és hátra, az utánzárással lépést előre és hátra, valamint a flessst • Tudjanak a saját szixtkötésből váltó kvart ütés szúrását, valamint az ellenfél kvart kötéséből váltó szixt kötött szúrását végrehajtani kézről ill. lábról vett tempóban • Tudjanak a kvart, szixt, szekond és szerkl védelemből kötötten, tőrszerűen és szögshúrással riposztolni • Lábról vett tempóban tudjanak iskolavívásban és szabadvívásban szixt kötött szúró egyszerű egyes cseltamadást és kvartütés egyszerű egyes, ill. körző egyes cseltamadást végrehajtani • Ismerjék a kvart, a szixt, a szekond és a szerkl kizáró szúrását. Legyenek képesek kitörésben ill. kitörésből felállva újra kitöréssel kontrariposztokat végrehajtani 	
---	---	--

Évfolyam: 8.	Korosztály: serdülő Életkor: 15. év
---------------------	--

Alapfokú szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • 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

- folyamatos és módszeres 10-15 perces egyéni gimnasztikázás megtaníttatása
- játék közben a változó körülményekhez történő alkalmazkodás elsajátíttatása
- különböző ellenfelek ellen az egyszerű egyes és körző egyes cselekmények „hosszú-rövid és rövid-hosszú” ritmusban való elsajátíttatásának megtaníttatása
- a kvart ill. szixt védésből a legegyszerűbb coupé visszazúrássok elsajátíttatása
- az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül történő visszazúráss megtaníttatása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartatása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcátírás, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• Nyújtó-, lazító-, szabad- és társasgyakorlatok, kéziszer-gyakorlatok, bordásfal- és padgyakorlatok csoportosan és egyéniileg• Tempó- és reflexfejlesztő, a figyelem koncentrációját és megosztani tudását fejlesztő gyakorlatok és játékok• Lazaságot és ruganyosságot fejlesztő célgimnasztikai gyakorlatok egyéniileg és párokban• A lábgyakorlatok anyagának pontosítása, gyorsítása• Ismétlő lábgyakorlatok <p>TÖRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Az előző korcsoport technikai anyagának bővítése további akciókkal, különös tekintettel a ritmusváltásra• Asszószerű gyakorlás az iskolavívásban és a konvencionális gyakorlatozás közben• A legalapvetőbb kettős cselekmények egyenes váltó -kiterő kötés-ütés és kötött szúrás bevezetésével közép és nagy vívótávolságból• Coupé-szúrás, támadások és ripszok• Az újonnan tanult támadások	<ul style="list-style-type: none">• Tudjanak folyamatosan és módszeresen 10-15 percig egyéniileg gimnasztikázni• Játék közben ismerjék fel a változó körülményeket és tudjanak alkalmazkodni hozzájuk• A célgimnasztikában ismerjenek néhány páratlan ütemű és asszimmetrikus gyakorlatot• Tudjanak kitörésből a hátul lévő láb vívóállásba vitelével újra kitörni, ill. lépés (ugrás) kitöréssel végrehajtani• Különböző ellenfelek ellen legyenek képesek végrehajtani az egyszerű egyes és körző egyes cselekményeket „hosszú-rövid és rövid-hosszú” ritmusban <ul style="list-style-type: none">• Tudjanak lépés előre kitöréssel alapritmusban egyszerű kettős, körző kettős és néhány vegyes cselekményt végrehajtani• Alkalmazás szintjén tudjanak lépéskitöréssel egyenes szúrás coupé egyes cselekményt végrehajtani lépéselőre kitöréssel végrehajtani• Ismerjék a legegyszerűbb coupé visszazúrássokat a kvart, ill. szixt védésből• Biztonságosan tudjanak az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül visszazúrássni• Tudjanak a tanulók tudatosan	

<p>védései és riposzt lehetőségei, kontrariposztok</p> <p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoport technikai anyagának bővítése további akciókkal, különös tekintettel a ritmus és irányváltásra, valamint az átvett támadásokra és az ellenfél megelőzésére • Elkapások, fokütés vágások • Saját előkészítésből kétalternatívás feladatok megoldása • Kettős cseltámadások felépítése az eddig tanult bevezetési módokkal helyből, lépéssel, kitöréssel és lépés (ugrás) kitöréssel • A tanult támadásokkal párhuzamosan meg kell tanítani azok védéseit és az azt követő direkt, indirekt és cselriposztokat • A támadások felépítése kontrariposztig • Ismétlő támadások a röviden hátráló passzív ellenfél ellen, ill. folyamatosan • A közbetámadások anyagának bővítése további akciókkal • Taktikai sémák alkalmazása egyszerű taktikai feladatok megoldása <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult technikai elemek csiszolása és bővítése további akciókkal különös tekintettel az előkészítésre, a ritmusváltásra és az ismétlő szúrásokra • Asszószerű gyakorlás az 	<p>átvett egyenes és pengetámadásokat végrehajtani az ellenfél rövid támadását követően</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tudjanak az ellenfél fejcselébe fokütés arcvágást végrehajtani • Ismerjék a tanítványok az ugrás előre-lépés előre megtorpanásból végrehajtott egyes cseltámadást és a kiprovokált támadást követő parád-riposzt alternatívák leggyakrabban előforduló változatait • Ismerjék és tudják alkalmazni a fejcsel-, oldalcsel-fejvágásokat, az oldalcsel-, fejcsel-oldalvágásokat • Legyenek tisztában az ellenfél pengéjének kosara ill. hegye felöli kerüléssel • Jártasság szintjén biztonságosan vágjanak vissza az öt alapvető parádból fejre, oldalra, mellre, külső- és belsőarcra és a lehetőségekhez képest szúrjanak is • Tudjanak kitörésből balláb utánütés-kitöréssel, ill. összetett láb munkával egyenes és egyes csel megismételt támadást végrehajtani pengetámadással • Biztonságosan tudjanak elővágni a lassú egyes és kettős cseltámadásokba. • Ismerjék az utolsó ütemű közbetámadásokat a cseltámadásokba • Ismerjék a „rohanó” ellenfelek elleni legegyszerűbb akció lehetőségeket, valamint az ellenfél támadásának megszakítását követő legegyszerűbb lehetőségeket <ul style="list-style-type: none"> • Biztonságosan tudjanak a pbtőrré jellemző támadásokat az ellenfél előkészítéséből ill. saját előkészítéséből indítani • A megadott feladatokat jártasság szintjén hajtásák végre társsal, ill. 	
--	--	--

<p>iskolavívásban és a módszeres szabadvívásban</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobott szúrás és coupé támadások és közbetámadások • A háritási rendszerek bővítése és rendszerbe foglalása • Kötött szúrások speciális háritási lehetőségei • Közbetámadások anyagának bővítése további akciókkal • Ismétlődő támadások és rimesszák • Egyszerű taktikai feladatok megoldása <p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabda, terem- és kispályás labdarúgás, úszás, vízi játékok, közép- és hosszútávfutások, rajtversenyek stb. 	<p>mesterrel szemben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék az ellenfél pengéjének hegye felőli kerülési módot • Legyenek tisztában a dobott szúrással mint befejezési móddal • Ismerjék a kvart, szixt, szekond, szerkl háritási valamint a felső és alsó vonali háritási rendszereket • Ismerjék az engedő-, ellenálló- és váltóháritásokat, és tudjanak belőlük egyszerű riposztokat végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak az első ütemben, a második ütemben ill. az utolsó ütemben közbetámadni a legalapvetőbb támadásokba • Ismerjenek néhányat a leggyakrabban előforduló egyenes, váltószúrás, megismételt támadásokból és alkalmazzák a passzív ellenfelek ellen, a lassan riposztzó ellenfelek ellen legyenek képesek a riposztba is közbe támadni • Ismerjék fel az iskolázás közben mikor lehet kontrariposztot, ill. megismételt támadást végrehajtani 	
--	--	--

Évfolyam: 9-10.	Korosztály: kadet Életkor: 16-17. év
------------------------	---

Továbbképző szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • komplex, összetett mozgáselemek, képességek és készségek tanítása • motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított

fejlesztése

- a víváshoz szükséges speciális képességek tudatos fejlesztésének elősegítése
- a folyamatos és gördülékeny lábmunka, valamint a tudatos ritmusváltás alkalmazásának elsajátítása
- az iskolavívás folyamán a kínálkozó alternatívák közül a legmegfelelőbb kiválasztásának begyakoroltatása és a szabadvívásban történő alkalmazásának megtanítása
- 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 kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<ul style="list-style-type: none">• Nyújtó, lazító, erősítő gimnasztikai gyakorlatok egyénileg és párokban• Kéziszer-, bordásfal- és padgyakorlatok• Célgimnasztikai gyakorlatok anyagának bővítése különös tekintettel a reflexet, a tempóérzékenységet és távolságérzékenységet fejlesztő gyakorlatok anyagára• A tanult lábgyakorlati elemek folyamatos csiszolása, kimunkálása, gyorsítása egyénileg, csoportosan és párokban <p>TÓRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none">• Az eddig tanult és elsajátított technikai anyag magasabb szintre emelése és további bővítése• Második szándékú támadások, az ellenfél közbetámadása, ill. támadások az ellenfél közbetámadása, ill. szokásos riposztjai ellen, nagy vívótávolságról• Cseles közbetámadások (finta in tempo)• Taktikai feladatok és megoldások két vagy három választási lehetőséggel	<ul style="list-style-type: none">• Tudják a kondicionális képességeket edzői segédlet nélkül is fejleszteni• A víváshoz szükséges speciális képességeket tudják tudatosan fejleszteni• Tudjanak folyamatosan, pontosan és gördülékenyen lábmunkázni• Tudatosan alkalmazzák a ritmusváltást a szabadvívásban <ul style="list-style-type: none">• Asszószerű gyakorlatok készség szintű végrehajtása az iskolavívásban és a módszeres szabadvívásban• Ismerjék a felső és alsó vonal elleni kvart, szixt, ill. szekond, szerkl kötés elől történő kitérőszúrást, háritásait és az azt követő befejezési módokat• Tudják a második szándékkal támadó ellenfél védését kitérő szűrő egyszerű egyes csellel megkerülni• Tudják kiválasztani a kínálkozó alternatívák közül a legmegfelelőbbet iskolavívás folyamán	

<p>KARDVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az eddig tanult technikai elemek ismétlése és bővítése körkörös módszerben a koordinációs képességek tovább fejlesztése • Tempóakciók az egyszerű és összetett támadásokba • Cseles közbetámadás (finta in tempo) az ellenfél második szándékú támadásra ill. szokásos reflexszerűen végrehajtott riposztja ellen • Taktikai feladatok több variációs (2-3) megoldásokkal <p>PÁRBAJTŐRVÍVÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az előző korcsoportokban kialakított koordinációs képességek továbbfejlesztése és technikai anyagának bővítése • Riposztba végrehajtott közbetámadások • Második szándékú támadás az ellenfél reflexszerűen végrehajtott közbetámadása ellen • Finta in tempo (cseles közbetámadás) • Megismételt közbetámadás • Kontratempó • 2-3 variációs taktikai feladatok megoldása 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék fel a szabadvívásban is ezeket a lehetőségeket, és alkalmazzák a tanultakat • Tudjanak asszószerű konvencionális gyakorlatokat önállóan végrehajtani • Alkalmazás szintjén tudjanak tempó fejbágást és kezelővágást (fokkal is) végrehajtani • Tudjanak cseles közbetámadásokkal végrehajtani egyenes vágással (szúrással) és kitérő vágással (szúrással) végrehajtani a második szándékkal támadó ellenfél ellen • Iskolavívás, konvencionális asszózás és szabadvívás folyamán ismerjék fel és hajtsák végre a szituációnak legmegfelelőbb támadó, védekező, ill. közbetámadó akciót • Irányított szabadvívásban tudjanak a tanulók konkrét megadott feladatokat végrehajtani • Alkalmazás szintjén legyenek képesek a tanulók az ellenfél egyszerű riposztjába első ütemű feltartó szúrást ill. az egyes cselriposztjába első ütemű (appuntata) és utolsó ütemű feltartó szúrást végrehajtani • Felső vonal ellen tudjanak kvart, szixt kötéssel, az alsó vonal ellen szekond és szerkl kötéssel indítva az ellenfél kitérő szúrása ellen második szándékú támadásokat végrehajtani, a befejező mozzanat kitörés vagy fless • Tudjanak a tanulók egyenes és kitérőszúrással bevezetett egyszerű egyes és körző egyes csellel közbetámadni az ellenfél második szándékú támadása ellen • Iskolavívásban tudjanak a tanulók a mester folyamatos 	
---	--	--

<p>KIEGÉSZÍTŐ FELADATOK MINDHÁROM FEGYVERNEMBEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kosárlabda, tenisz, asztalitenisz, közép- és hosszútávfutások, úszás, vízi játékok stb. 	<p>előrehaladásában 3-4 váltó feltartó szűrást végrehajtani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék a tanulók a kontratempó-elmélet felépítését, taktikai vonatkozásait és tudjanak egy-két egyszerű gyakorlati megoldást • Iskolavíváson belül és asszózás alkalmával a választási lehetőségek közül a legjobb taktikai megoldásokat ismerjék fel és döntsenek azok végrehajtásáról 	
--	--	--

<p>Évfolyam: 11-12.</p>	<p>Korosztály: junior Életkor: 18-20. év</p>
--------------------------------	--

Továbbképző szakasz

Cél
<ul style="list-style-type: none"> • komplex, összetett mozgáselemek, képességek és készségek 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 • versenyzői rutin megszereztetése • felnőtt válogatottság lehetőségének biztosítása • a csúcsteljesítmények elérésének biztosítása • edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fejlesztése • 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 monotóniatűrés • egészséges életmódra nevelés • rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag és követelmény	Megjegyzés
--------------------------------	-------------------

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• A junior korosztály részére általános tantervet nem készítünk.• Felkészítésüket a mindenkori versenynaptárhoz kell igazítani, és össze kell hangolni a felnőttek felkészülésével.• Ebben a korcsoportban, hasonlóan felnőtt versenytársaikhoz, egyénre szabott edzésterv készítése ajánlatos.• A technikai képzésnél a finom koordinációs szint elérése a cél, míg a kondicionális képességeket folyamatosan kell magas szinten tartani, illetve továbbfejleszteni, de ezt is egyénre szabottan.• Folyamatos és tudatos versenyeztetéssel a versenyrutin megszerzése a fő feladat. Ennek érdekében az egyéni iskolázás időtartamát növelni kell.• A technikai képzésen kívül nagy hangsúlyt kell fektetni a taktikai képzésre.• Az általános sémák mellett első sorban a különböző ellenfelek elleni felkészítés a fontos.• Szorgalmazni kell a tanulók öntevékeny, a mester szakmai munkáját támogató munkavégzését.• A tanulók ebben az évfolyamban nemcsak a bemelegítést és a meghatározott állandó gyakorlatokat kell, hogy önállóan végezzék, hanem a részükre kijelölt egyénre szabott kiegészítő munkát is.• Az edző nagy elfoglaltsága mellett is fordítson időt a versenyzők elméleti képzésére is, amelyben a taktikai elgondolások töltsenek be vezető szerepet.• Az edzések képe folyamatosan alakuljon a szakosztályokban végzett szakmai munkához.• Az iskolák anyaga ölelje fel az eddig tanultakat, szem előtt tartva a változó körülmények közötti oktatási metodikát, a tempóban történő indítást, a dinamikus végrehajtást és az asszószerűséget. | |
|--|--|