



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

Sportiskolai Kerettanterv Vízimentés Sportágra

Készítette:

Csaba László

nyugalmazott egyetemi Docens és ILS vízimentő oktató

Endlein Viktória

testnevelő –és egészségtan tanár, ILS vízimentő

a Csepeli Öttusa és Vízi- Sport Egyesület támogatásával



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

Vízimentés

A sportág nevelési céljai:

- A sportág megismertetése (sportág szabályai, története, hazai és nemzetközi helyzete)
- Vízimentő sportággal szembeni áldozatvállalás és eredményesség összefüggésének kialakítása
- Sportos életvitelre, egészséges életmódra való nevelés
- A korosztály biológiai fejlődésének elősegítése a testi fejlődésben
- Életkori sajátosságoknak megfelelő sokoldalú foglalkozások megvalósítása
- Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése
- A sportág alapvető mozgásainak jártasság szintű elsajátítása
- A figyelem és fegyelem képességeinek kiépítése sportolás és munkavégzés közben
- Becsületes munkára nevelés kialakítása a sport által
- Felelősségvállalás és a bizalom kialakítása egymással szemben
- Versenyzésre való felkészítés
- Felelősségtudatra és gyors döntési képességre való nevelés
- Ön, -és társmentési ismeretek elsajátítása
- Más nemzetek kultúrájának megismerése a vízimentő sportág által



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

Szakaszok:

● **I. szakasz:** *Oktatási és alaptechnikai képzés szakasza:*

◆ **Gyermek Korcsoport:** 11-12 éves kor
(felső tagozat 5-6.osztály)

- Sportág megismertetése (hazai története, szabályai)
- Úszásnemek technikái
- Gyors úszás, hát úszás, mellúszás
- Pillangóúszás lábtempója
- Oldalúszás
- Uszonyos úszás
- Akadályúszás
- Rajt, forduló
- Futóiskolai gyakorlatok
- Játékos feladatok

● **II. szakasz:** *Alapozó szakasz:*

◆ **Serdülő Korcsoport:** 13-14 évesek
(felső tagozat 7-8. osztály)

- Sportág megismertetése (nemzetközi története, szabályai)
- Úszásnemek verseny technikái
- Uszonyos úszás
- Oldalúszás
- Akadályúszás
- Mentőheveder használata
- Rajt, forduló
- Nyílt vízi úszás
- Futóiskolai gyakorlatok
- Állóképesség kialakítása
- Általános és specifikus erőfejlesztés
- Új sportágak bevezetése (kajakozás, szörfözés)
- Versenyszámok gyakorlása



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

- **III. szakasz:** *Sportág specifikus képességek fejlesztése, sportági eredményesség fejlesztése:*
 - ◆ Ifjúsági Korcsoport: 15-16 évesek (gimnázium 9-10. osztály)
 - ◆ Junior Korcsoport: 17-18 évesek (gimnázium 11,-12. osztály) – minőségi és mennyiségi változtatásokkal megegyezik az ifjúsági korcsoport feladataival és követelményeivel

- Sportág megismertetése (szabálytörténete, fejlődési tendenciák a vízimentő sportágban)
- Úszásnemek verseny technikái
- Uszonyos úszás
- Akadályúszás
- Mentőhevederrel úszás
- Rajt, forduló
- Nyílt vízi úszás
- Futások
- Alapvető testi képességek továbbfejlesztése
- Specifikus képességek fejlesztése
- Kajakozás, szörfözés teljesítményfokozása
- Versenyzés



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

I. Szakasz

Oktatási és alaptechnikai képzés szakasza

Gyermek Korcsoport: 11-12 évesek (felső tagozat 5-6.osztály)

- Sportág megismertetése (hazai története, szabályai)
- Úszásnemek technikái
- Gyors úszás, hát úszás, mellúszás
- Pillangóúszás lábtempója
- Oldalúszás
- Uszonyos úszás
- Rajt, forduló
- Futóiskolai gyakorlatok
- Játékos feladatok

Fő feladatok:

- Három úszásnem (gyors, hát, mell) alaptechnikájának továbbfejlesztése, technikajavító gyakorlatok
- Vízimentésnél alkalmazott speciális sportági elemek technikájának oktatása (delfin láb, uszonyos úszás, oldalúszás, kitett fejes gyors úszás, egykaros gyors, és –hát úszás, merülések stb.)
- Mentőeszközök /segédeszközök megismertetése
- Játékos feladatok
- Sportági rendszer megszerettetése, versenyekhez szoktatás, kiválasztás
- Versenyzésre való felkészítés



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

Tananyag és követelmény

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmény</u>
<p><u>Szárazföldi gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Gyorsúszás lábtempójának gyakorlása- Hátúszás lábtempójának gyakorlása- Mellúszás lábtempójának gyakorlása - Edzés előtti bemelegítés gimnasztikai gyakorlatanyaga - A helyes gyors, hát, mell kartempó húzás mintájának elsajátítása - Aktív és a passzív szakasz tudatosítása a karmunka során a három úszásnemben - Futásra épülő atlétikai mozgások oktatása	<p>Tudjanak lebegő ülésben ostorcsapás szerűen függőlegesen, váltott lábbal mozgást végezni (gyors láb, hát láb) illetve, oldalirányúan páros lábbal mozgásokat végezni (mell lábtempó)</p> <p>Tudják a gimnasztikai ismereteket alkalmazni</p> <p>Tudjanak folyamatosan malomkörzést végrehajtani, úgy hogy a törzs és a fej nem fordul el csak a váll</p> <p>Tudjanak harmonikusan mozogni Ismerjék a futóiskolai feladatokat</p>
<p><u>Vízben végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Három úszásnem lábmunkájának gyakorlása, edzése - Kartempók technikai gyakorlatai távolságnöveléssel	<p>Tudjanak mindhárom úszásnemben úszólappal 400 métert lábtempózni</p> <p>Tudják a csak karok munkáját koordináltan végrehajtani</p>



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

<p><u><i>Vízben végzett gyakorlatok:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">- Három úszásnem „technikacsizoló” gyakorlataival az úszásnemek technikájának tökéletesítése- Három úszásnem folyamatos végrehajtása- Delfin lábtempó oktatása- Hason történő uszonyos lábtempó oktatása úszólappal- Háton történő uszonyos lábtempó oktatása úszólappal- Uszonyos lábtempók gyakorlása úszólap nélkül- Folyamatos uszonyos úszás elsajátítása gyors úszással és hátúszással- Oldalúszás technikája (mentő bábú vontatási technikáinak oktatása)- A fej irányába történő merülések oktatása- Különböző technikákkal történő akadályúszás oktatása- Rajtok oktatása uszony nélkül- Rajtok oktatása uszonnal- Fordulók oktatása uszony nélkül- Fordulók oktatása uszonnal	<p>Tudják a vétagok munkáját koordinálni, figyelmüket megosztani</p> <p>Tudjanak ritmusosan, tartósan 1500 métert leúszni mindhárom úszásnemben</p> <p>Tudják a delfin lábtempót tartósan végrehajtani segédeszközzel és a nélkül</p> <p>Tudják rendeltetésszerűen használni az uszonyt és a segédeszközt</p> <p>Tudjanak mindkét úszásnemben folyamatosan 200-400 métert úszni</p> <p>Tudják mindkét oldalra az oldalúszást Vízrel nem töltött (üres) baba vontatása 50 méteren</p> <p>Tudjanak folyamatos úszás közben merüléseket végrehajtani</p> <p>Tudják folyamatos úszás közben az akadály alatti átúszás technikáit</p> <p>Tudják a rajtok és fordulók utáni kiúszást, ismerjék ezek szabályait</p>
---	--



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

<p><u><i>Játékos Gyakorlatok:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">- Szárazföldi játékos feladatokkal a koordinációs képességek fejlesztése- Vízben végzett játékos feladatokkal a koordinációs képességek fejlesztése	<p>Ismerjék és tartsák be a játékok szabályait</p>
<p><u><i>Versenyzésre való felkészítés</i></u></p>	<p>Rövidebb távokon, könnyített feltételek mellett tudják a versenyfeladatokat végrehajtani</p>



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelottusa.hu

II. Szakasz

Alapozó szakasz

Serdülő Korcsoport: 13-14 évesek
(felső tagozat 7-8. osztály)

- Sportág megismertetése (nemzetközi története, szabályai)
- Úszásnemek verseny technikái
- Uszonyos úszás
- Oldalúszás
- Akadályúszás
- Mentőheveder használata
- Rajt, forduló
- Nyílt vízi úszás
- Futóiskolai gyakorlatok
- Állóképesség kialakítása
- Általános és specifikus erőfejlesztés
- Új sportágak bevezetése (kajakozás, szörfözés)
- Versenyszámok gyakorlása

Fő feladatok:

- I. szakaszban elsajátított mozgásanyag továbbfejlesztése
- Alapvető testi képességek fejlesztése (állóképesség és ügyesség)
- Futásra épülő atlétikus képességek fejlesztése
- Speciális sportági elemek tovább fejlesztése, illetve új elemek (kajakozás, szörfözés) oktatása
- Nyílt vízi versenyszámhoz szükséges technikai képzés (úszás, futás, mentőeszközök használata)
- A sportág mozgásanyagának bővítése
- Versenyszámok és szabályok megismerése
- A versenyztetés egyéni és csapat számokban
- Versenyzők, szülők, iskola közötti kapcsolattartás



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

Tananyag és követelmény

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmény</u>
<p><u>Szárazföldi gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Rajtolási gyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből- Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése- Általános erőfejlesztés- Úszásnál használatos specifikus testi képességek fejlesztése (nyújtó, lazító gyakorlatok)- Specifikus erőfejlesztés- Egyensúly és ügyesség fejlesztése új sportágak bevezetésével (kajakozás, szörfözés)	<p>Tudjanak jelre késlekedés nélkül reagálni</p> <p>Erő, állóképesség fejlesztése, huzamos ideig tudjanak futni megállás nélkül</p> <p>Saját testsúllyal tudjanak erőfejlesztő gyakorlatokat végrehajtani</p> <p>Ismerjék a karlendítések, karkörzések és társas gyakorlatok helyes végrehajtását</p> <p>Ismerjék saját testük tengelyeit (szélességi, hosszúsági és mélységi)</p>
<p><u>Vízben végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Sportág specifikus úszó technika elsajátítása	<p>Tudják a technika pontos kivitelezését, legyen türelmük a feladat pontos végrehajtására</p>



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

Vízben végzett gyakorlatok:

- Eszközzel történő úszások
- Levegő visszatartásos gyakorlatok uszonnyal és a nélkül is
- Gyorsasági állóképesség fejlesztése - résztávos edzés
- Külön láb és kartempó feladatok meghatározott intenzitással
- Könnyű iramú úszások távolságnöveléssel medencében és nyílt vízben is
- Oldalúszás technikájának továbbfejlesztése távolságnöveléssel
- Mentő bábúval történő úszás során távolság növelése
- Mentőhevederrel történő úszás
- Edzés közben hosszabb távok teljesítése akadályúszással
- Nyílt vízben történő úszó technika elsajátítása uszony nélkül
- Nyílt vízben történő úszó technika elsajátítása uszonnyal

Ismerjék a technikajavító és teljesítménynövelő segédeszközök használatát

Tudják beosztani az intenzitásukat (egyenletes sebesség)

Ismerjék a hevederrel történő húzás technikáit

Sajátítsák el a nyílt vízi gyorsúszás, hátúszás technikáját
Ismerjék meg a tájékozódási technikákat



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

<p><u><i>Játékos Gyakorlatok:</i></u></p> <p>- Játékos feladatok, /páros/társas/sor és váltóversenyek</p>	<p>Ismerjék és tartsák be a játékok szabályait</p>
<p><u><i>Versenyszámok gyakorlása:</i></u></p>	<p>Versenyezzenek különböző versenyszámokban, medencében és nyílt vízben is</p>



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

III. Szakasz

Sportág specifikus képességek fejlesztése, Sportági eredményesség fejlesztése

- A) Ifjúsági Korcsoport: 15-16 évesek (gimnázium 9-10. osztály)
- B) Junior Korcsoport: 17-18 évesek (gimnázium 11,-12. osztály)

A) Ifjúsági Korcsoport: 15-16 évesek (gimnázium 9-10. osztály)

- Sportág megismertetése (szabálytörténete, fejlődési tendenciák a vízimentő sportágban)
- Úszásnemek verseny technikái
- Uszonyos úszás
- Akadályúszás
- Mentőhevederrel úszás
- Rajt, forduló
- Nyílt vízi úszás
- Futások
- Alapvető testi képességek továbbfejlesztése
- Specifikus képességek fejlesztése
- Kajakozás, szörfözés teljesítményfokozása
- Versenyzés

Fő feladatok:

- Teljesítményfokozás
- Állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- Ízületi hajlékonyság fejlesztése speciális nyújtó, lazító gyakorlatokkal
- Speciális sportági elemek tovább fejlesztése (rajtfejes, bukóforduló uszonnal és a nélkül, víz alatti úszások stb.)
- Időre történő feladat végrehajtások
- Elsősegély nyújtási ismeretek
- Versenyzés



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

Tananyag és követelmény

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmény</u>
<p><u>Szárazföldi gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Szárazföldön a kondicionális képességek fejlesztése életkori sajátosságoknak megfelelően- Tornatermi foglalkozásokkal testi képességek javítása- Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok- Speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok,- Szereken és eszközökkel végzett gyakorlatok- Feladatok atlétikai mozgásanyagból a koordinációs képességek fejlesztésére, különböző futásokkal- Rész távas futó edzések- Időre futás- Futások nehezített körülmények között (vontatással, hevederrel, szörfdeszkával, homokban, vízben) életkori sajátosságoknak megfelelően	<p>Tudjanak önállóan végrehajtani egy bemelegítő gimnasztikai sorozatot.</p> <p>Tudjanak úgy munkát végezni, hogy elkerülik a sérüléseket.</p> <p>Ismerjék az emberi test izomcsoportjait és ízületeit</p> <p>100 méter 200 méter 3000 méter időre történő lefutása az egyenletes sebesség kialakításának megtanulásával</p> <p>Elbírják a szörföt, azzal tudjanak futni</p>



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ SZAKSZÖVETSÉG
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT EGYESÜLET
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

<p><u>Szárazföldi gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Hordások, szállítások, mentések technikái- Sportjátékok- Elsősegély nyújtási ismeretek	<p>Parti mentések szárazföldi gyakorlásának elsajátítása</p> <p>Képesek legyenek az állapotfelmérésre, stabil oldalfekvés és újraélesztés elvégzésére</p>
<p><u>Vízben végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Külön láb és kar gyakorlatok eszközzel (baba, bója, teknőc, tenyérellenállás, úszólap)- Rajtfejes és bukóforduló- Víz alatti úszások, légzéstechnika gyakorlása- Mentő bábúval történő időre úszások- Mentőhevederrel történő időre úzás- Akadályúszások időre, különböző távokon	<p>Tudják az eszközöket eredményességük fejlesztésére használni</p> <p>Uszonnyal és uszony nélkül is végre tudják hajtani</p> <p>Uszonnyal (50 méter) és uszony nélkül (25 méter)</p> <p>Vízzel félig töltött és teljesen feltöltött bábúval 25 méter, 50 méter, 100 méter távok leúszása teljesítményfokozással</p> <p>Tudjanak mentőbabával és társsal is hevederes úszásokat végrehajtani</p> <p>25m, 50m, 100m, 200m, 400 méterek folyamatosan, illetve résztávossal edzéssel</p>



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

<p><u>Vízben végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Nyílt vízben történő edzések uszony nélkül- Nyílt vízben történő edzések uszonnal és hevederrel- Kajakozás, szörfözés teljesítmény fokozása	<p>Szörfvel és kajakkal történő indulások technikájának begyakorlása Különböző résztávok teljesítése időre</p>
<p><u>Versenyzés:</u></p>	<p>Vegyenek részt képességeiknek és korosztályuknak megfelelő versenyeken</p>



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

III. Szakasz

Sportág specifikus képességek fejlesztése, Sportági eredményesség fejlesztése

B) Junior Korcsoport: 17-18 évesek (gimnázium 11.-12. osztály)

- Sportág megismertetése (szabálytörténete, fejlődési tendenciák a vízimentő sportágban)
- Úszásnemek verseny technikái
- Uszonyos úszás
- Akadályúszás
- Mentőhevederrel úszás
- Rajt, forduló
- Nyílt vízi úszás
- Futások
- Alapvető testi képességek továbbfejlesztése
- Specifikus képességek fejlesztése
- Kajakozás, szörfözés teljesítményfokozása
- Versenyzés

Fő feladatok:

- Speciális sportági elemek tovább fejlesztése (rajtfejes, bukóforduló uszonnal és a nélkül, víz alatti úszások stb.)
- Teljesítményfokozás
- Állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- Időre történő feladat végrehajtások
- Ízületi hajlékonyság fejlesztése speciális nyújtó, lazító gyakorlatokkal
- Elsősegély nyújtási ismeretek
- Ön, -és társmentési ismeretek elsajátítása
- Helyes kommunikáció kialakítása
- Egészséges életmódra való nevelés
- Versenyzés



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ
SZAKSZÖVETSÉG**
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT
EGYESÜLET**
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail: csepelottusa@csepelottusa.hu

Tananyag és követelmény

<u>Tananyag</u>	<u>Követelmény</u>
<p><u>Szárazföldi gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Kondicionális képességek fejlesztése életkori sajátosságoknak megfelelően- Maximális erő fejlesztése- Szárazföldi, tornatermi foglalkozások- Általános hatású gimnasztikai gyakorlatok- Speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok,- Futóiskolai feladatok- Résztavas futó edzések rövid, -és középtávokon- Hosszú távú futóedzések- Időre futások	<p>Különböző edzőtermi gépeken, eszközökkel, gumikötéllel, súlyokkal, saját testsúllyal való izomerő növelése</p> <p>Tudjanak önállóan végrehajtani egy bemelegítő gimnasztikai sorozatot.</p> <p>Tudjanak úgy munkát végezni, hogy elkerüljük a sérüléseket.</p> <p>Ismerjék az emberi test izomcsoportjait és ízületeit</p> <p>20 méter 60 méter 100 méter 200 méter 400 méter 800 méter</p> <p>1600-5000 méterig</p>



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ SZAKSZÖVETSÉG
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT EGYESÜLET
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

<p><u><i>Szárazföldi gyakorlatok:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">- Időre futások homokban a versenytávokon- Futások nehezített körülmények között (vontatással, hevederrel, szörfdeszkával, homokban, vízben)- Derékig érő vízből ki, -és befutások gyakorlása- Hordások, szállítások, mentések technikái- Váltófutások- Elsősegély nyújtási ismeretek- Ön, -és társmentési ismeretek- Helyes kommunikáció kialakítása verseny körülmények között vagy életmentés közben	<p>20 méter 90 méter 200 méter</p> <p>Társ szállítás különböző technikáinak megtanulása szárazföldön és vízben</p> <p>Képesek legyenek gyors állapotfelmérést, stabil oldalfekvést és újraélesztést elvégezni</p> <p>Képesek legyenek a vízi életmentésre</p> <p>Csapat versenyszámoknál és elsősegélynyújtás közben tudjanak megfelelően, röviden, tömören információt közölni</p>
<p><u><i>Vízben végzett gyakorlatok:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none">- Külön láb és kar gyakorlatok eszközzel (baba, bója, teknőc, tenyérellenállás, úszólap)- Rajtfejes és bukóforduló- Víz alatti úszások, légzéstechnika gyakorlása- VO₂ max fejlesztése	<p>Tudják az eszközöket eredményességük fejlesztésére használni</p> <p>Uszonnyal és uszony nélkül is végre tudják hajtani</p> <p>Uszonnyal és uszony nélkül a versenyszámokban</p>



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ SZAKSZÖVETSÉG
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.
Telefon: +36 30 9526237
E-mail: mevsz@mevsz.hu
www.mevsz.hu



CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT EGYESÜLET
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.
www.csepelottusa.hu
E-mail:csepelottusa@csepelotusa.hu

<p><u>Vízben végzett gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Mentő bábúval történő időre úszások- Mentőhevederrel történő időre úzás- Akadályúszások időre, különböző távokon- Váltók (akadály, baba és kombinált) gyakorlása versenyszerű körülmények között- Nyílt vízben történő edzések uszony nélkül- Nyílt vízben történő edzések uszonnal és hevederrel- Kajakozás, szörfözés teljesítmény fokozása- Életmentés speciális körülmények között	<p>Vízzel félig töltött és teljesen feltöltött bábúval 25 méter, 50 méter, 100 méter távok leúszása maximális teljesítménnyel</p> <p>Mentőbabával, társsal és hevederes úszásnál a teljesítmény fokozása</p> <p>25m, 50m, 100m, 200m, 400 méterek leúszása folyamatosan, illetve résztávos edzéssel</p> <p>Megfelelő technikai biztonsággal és gyorsasággal tudják végrehajtani a versenyszámokat</p> <p>200 – 1500 méterig</p> <p>Különböző résztávok teljesítése időre 200 – 1000 méterig</p> <p>Szörfvel és kajakkal történő indulások sebességének és gyorsaságának növelése</p> <p>Ismerjék a vizek veszélyeit (örvények, áramlások, tengeri körülmények) Rendelkezzenek meteorológiai ismeretekkel (szél, hőmérséklet, légnyomás)</p>
<p><u>Versenyzés:</u></p>	<p>Vegyenek részt képességeiknek és korosztályuknak megfelelő versenyeken</p>