



ALAKFORMÁLÓ AEROBIK  
ÓRA TESTNEVELÉS ÓRÁN

# ALAKFORMÁLÓ AEROBIK ÓRA CÉLJA

---

- izmok állóképességi erejének fejlesztése → kis súlyok nagy ismétlésszámú mozgatásával érünk el.
- Jó hangulatú, zenés torna, ahol az alapvető mozgásmintán alapuló gyakorlatokat használjuk
- Megismertetni a diákokkal ezt a fajta csoportos fitness órát



# ZENEHASZNÁLAT, KOMMUNIKÁCIÓ

---

- A zene folyamatos mix, legyen, ahol nincs a zeneszámok közötti szünet. 120-136 bpm ajánlott.
- A zene ne legyen túl hangos, mert a gyakorlatok kivitelezését, modifikációját, javítását verbális kommunikációval érjük el. Zavaró ha a zenétől nem hallják a diákok az utasítást
- A nonverbális kommunikáció is nagyon fontos, hogy megerősítsük a szóban közölt utasításokat
- Nem szükséges az egész órát végigmozogni oktatóként. Javítás, buzdítás, és a közvetlenség megtartása érdekében a gyerekek közé is érdemes menni.



# GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSÁNAK SORRENDJE

- haladjunk felülről lefelé, vagy a nagyobb izomcsoportok felől a kisebbek felé.
- Az agonista - antagonistá izomcsoport párokat egy órarészen belül kell erősíteni, mert az ellenoldali izmok edzése segít megelőzni az aránytalan erősítés miatt kialakult helytelen testtartást.

## GYAKORLATOK VÁLTOZATOSSÁGÁ T AZ ALÁBBI TÉNYEZŐK BEFOLYÁSOLJÁK

- a gyakorlat fajtája,
- a mozgás kiterjedése,
- a mozgás dinamikája,
- a mozgás szimmetriája (szimmetria és aszimmetria, jobb és baloldal tekintetében),
- a gyakorlat kivitelezése közben megválasztott testhelyzet,
- a gyakorlathoz használt eszköz sajátossága.
- Különös figyelmet kell fordítani a törzs izmainak illetve a gerincet körülvevő izmok erősítésére, hiszen a civilizált ember életmódjának köszönhetően ezen izomcsoportok inaktivitásának káros hatásait szenved el, mint pl.: derék,- és hátfájás, melyek az életminőség romlását eredményezik.

## ÓRA RÉSZEI

- Bemelegítés ( 5-7 perc ) : kis kiterjedésű ritmikus gyakorlatok, keringés fokozás, izomzat és ízület felkészítése a terhelésre
- Fő rész – erősítő szakasz : 30-45 perc
- Óra végi levezetés-nyújtás: 5-10 perc

# BEMELEGÍTÉS

---

- Légző gyakorlatok alapállásban, aerobik alapállásban, járás közben. Legegyszerűbb a terpeszállásban karemeléssel magastartásba belégzés, majd leengedéssel kilégzésgyakorlat
- Kis kiterjedésű ritmikus (low-impact) gyakorlatok állásban , helyben (nyak, váll, törzs izmainak előkészítése) – a kar a szívvonallal alatt mozgatva.
- Statikus nyújtás (nyak, váll, törzs izmainak előkészítése).
- Kis kiterjedésű ritmikus (low-impact) gyakorlatok helyben, mozgással – a kar a szívvonalon mozgatva.
- Jobb láb izmainak dinamikus előkészítése és statikus nyújtása ( térdízületi feszítő, - hajlító; lábszárfeszítő, - hajlító, csípő-horpaszizom).
- Ritmikus (low-impact) gyakorlatok helyváltoztatással egy síkban – a kar szívvonallal felett mozgatva.
- Bal láb izmainak dinamikus előkészítése és statikus nyújtása ( térdízületi feszítő-, hajlító; lábszárfeszítő, - hajlító, csípő-horpaszizom).
- Ritmikus (low-impact) gyakorlatok helyváltoztatással két síkban (előre-hátra, a jobbra-balra sík összekapcsolásával) – kar teljes kiterjedésben mozgatva.
- Bokaízület előkészítése és bemelegítése általában folyamatosan történik.

# FŐ RÉSZ

- Fő rész:
- Állásban:
- Nagy izomcsoportok → Kis izomcsoportok:
- Guggolások, kitérések helyzet és helyváltoztatással, testsúlyáthelyezéssel, szökkenéssel kombinálva →
- állásban vagy guggolásban karkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés
- Térdelő állásban, ülésben: karkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés
- Fekvőtámasz helyzet: fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás, statikus tartásokkal kombinálva
- Négykézláb helyzet: lábemelés-engedés, forgatás-körzés, feszítés-nyújtás, távolítás-közelítés
- Fekvésben:
  - oldalt fekvésben: lábemelés-engedés, forgatás-körzés, feszítés-nyújtás, távolítás-közelítés
  - hanyatt fekvésben: törsemelés - engedés, törzsfordítás
- Hason fekvő helyzet –mély hátizom erősítése : törzs emelése engedése karmozdulatok kombinálásával: karkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés



# LEVEZETÉS, NYÚJTÁS

- Érdeemes fekvésben kezdeni a nyújtást, ha has vagy mély hátizom erősítéssel fejeztük be az órát
- Nagy izomcsoport → kis izomcsoport
- Fekvésben → ülésben → támasz helyzetben → állásban végzett nyújtó gyakorlatok

