

## MDSZ „Demo testnevelés órák”

### Alakformálás lányoknak – Aerobic



#### Kinek ajánljuk?

Az alábbi foglalkozástervezetet azoknak ajánljuk, akik szeretnék rendszerben látni egy testnevelés órán megvalósítható alakformáló, aerobic foglalkozás felépítését. Természetesen az egyes izomcsoportok, mozgásformák hangsúlya, intenzitása stb. tetszés szerint alakítható, adaptálható a csoport tudás-szintjéhez, érdeklődéséhez.

#### Amire érdemes figyelni:

- Lehetőség szerint használjunk zenét, aminek javasolt ritmusa kb. 120-140 ütem/perc (BPM). Mivel mindenki ugyanazt a zenét hallgatja, nagy eséllyel kialakul egy „együtt-mozgása” a csoportnak, ami pozitívan hat a motivációra!
- Érdemes átgondolni, mely izomcsoportokat és mozgásformákat szeretnék az aznapi foglalkozás során megjeleníteni. Javasolt törekedni a különböző ízületek környéki izmok fejlesztését egyensúlyban tartani (pl. csípőközelítő és csípőtávolító izmokat fejlesztő gyakorlatok egyenlő arányban legyenek a foglalkozáson)!

- Bátran vonjuk be tanítványainkat a különböző feladatok variálásába, zeneválasztásba, koreográfia alkotásba, foglalkozástervezésbe, azaz minden olyan folyamatba, ami elősegíti, hogy önállóan is tudjanak alakformáló-aerobic órát levezetni!

### Az órát megelőzően: sportágtörténeti ppt bemutató (ld. dokumentumtár)

Sportágtörténet, -bemutató, legfontosabb technikai, kulturális jellemzők

**1. rész: Bemelegítés:** egyszerű lépéskombinációk, tonizáló helyzetek (pl. dinamikus egyensúlyi helyzetek), valamint az állásban végezhető gyakorlatok kevésbé intenzív végrehajtása (kb. 5-10', ami részben beleszámít a 2. rész időkeretébe)



### 2. rész: Mozgásformánkénti és izomcsoportonkénti felosztás (kb. 35')

Gyakorlatcsoportok, mozgásformák

Leggyakoribb mozgáskapcsolatok, szekvenciák

**Állásban** láb és far izom erősítése

#### Guggolások

a.) csípőszéles terpeszállás, lábfej párhuzamos  
térdhajlítás-nyújtás, térdhajlítás-szökkenés, guggolásban rugózás; plyometrikus ugrások helyben

kilépés jobbra, balra; szökkenés jobbra, balra előre, hátra; 2-4-8 lépéssel haladás oldalra; szökkenéssel oldalra haladás

b.) vállszéles terpeszállás, enyhén kifelé fordított lábfejjel térdhajlítás-nyújtás, térdhajlítás-szökkenés, guggolásban rugózás; plyometrikus ugrások helyben	kilépés jobbra, balra; szökkenés jobbra, balra előre, hátra; 2-4-8 lépéssel haladás oldalra; szökkenéssel oldalra haladás
c.) terpeszállás, lábfej követi a térd vonalát	térdhajlítás-nyújtás, térdhajlítás-szökkenés, guggolásban rugózás; plyometrikus ugrások helyben



d.) lábak kétszeres vállszélesség távolságban	térdhajlítás medence süllyesztéssel hátra, jobbra-balra
---	---



<b>Kitörések</b> a.) előre	kilépés előre – visszalépés alapállásba; 2-4-8 kilépés előre - visszalépés alapállásba haránt terpeszállásban térdhajlítás-nyújtás, rugózással, plyometrikus ugrással lábtartás cserével
-------------------------------	--





b.) hátra	kilépés hátra - visszalépés alapállásba; 2-4-8 kilépés hátra - visszalépés alapállásba
c.) diagonál	„curtsy” guggolás, térdhajlítás-nyújtás, „rugózással” is
<b>Lábemelések állásban</b>	
	lábemelés előre/hátra és oldalra
<b>Állásban vagy guggoló állásban</b> karizom, hátizom és törzsizom erősítő gyakorlatok	
	Guggolásban oldalra haladással karkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés, húzások-tolások



**Térdelésben, sarokülésben vagy ülésben** végzett karizom, hátizom és törzsizom erősítő gyakorlatok

karkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés, húzások-tolások, karhajlítás nyújtás

**Fekvőtámasz helyzetben** törzs, hát, váll és mellizom erősítő gyakorlatok

fekvőtámasz helyzetben oldalra kilépés lábbal karral --> karhajlítás nyújtás

karhajlítás-nyújtás, statikusan fekvőtámasz helyzet tartása, karhajlítás-nyújtás 1 lab levegőben tartásával



**Mélyhátizom** gyakorlatok hajlított csípőjű támasz helyzetben („négykézláb”)

ellentétes kar és lábkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés, húzások-tolások, karhajlítás nyújtás





**Fekvésben láb és törzsizom erősítése**

a.) oldalfekvésben

lábkörcsések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés, húzások-tolások; törzs és lábemelés oldalra



b.) hanyatt fekvésben

törzs emelés-engedés, fordítás





c.) hasonfekvésben mélyhátizom erősítése

ellentétes kar és lábkörzések, forgatások, feszítések-nyújtások, emelések-engedések, távolítás-közelítés, húzások-tolások, karhajlítás nyújtás, törzsemelés-engedés



3.rész: Levezetés, nyújtások (5')

Klasszikusnak tekinthető, ülésben és fekvésben végzett, utánmozgás nélküli nyújtó, lazító hatású gyakorlatok, lézőgyakorlatok

