

Egészségtudatos, funkcionális erősítés fiúk számára

Kinek ajánljuk?

Az alábbi foglalkozástervezetet azoknak ajánljuk, akik szeretnének megismerkedni a saját testsúlyal (tehát külső ellenállás nélkül) végzett, egészségközpontú erőfejlesztéssel, funkcionális erőnlétfejlesztéssel. A gyakorlatok során a hatékony, pontos és tudatos végrehajtás hasonlóan fontossá válik, mint a kihívást jelentő, de teljesíthető terhelés, ismétlésszám és feladatnehézség. A felsorolt gyakorlatok inkább csak példaként szolgálnak, számos variációjuk képzelhető el még. Fontos megjegyezni, hogy a bemutatott gyakorlatok többsége a kapcsolódó mobiltelefonos alkalmazásokban is megtalálható, így a funkcionális erősítés remek lehetőséget kínál a digitális eszközök tudatos felhasználásának tanulására is.

Amire érdemes figyelni:

- Javasolt kezdetben a végrehajtás minőségére nagyobb hangsúlyt fektetni, és csak stabil, funkcionális végrehajtás esetén növelni a terhelést, intenzitást!
- A funkcionális erősítés egyik legnagyobb előnye, hogy az ízületek és izmok a természetes mozgástományukban, viszonylag szabadon

„dolgozhatnak”. Éppen ezért érdemes kihangsúlyozni, hogy ez az erősítés nem izomkeresztmetszet növekedést, vagy látványos izomtömegnövekedést segíti elő, hanem a biztosabb, hatékonyabb, jobb izom- és ízületi működést és összességében magasabb általános erőszint-„érzetet”

- Javasolt egy foglalkozáson belül kb. azonos ideig megjeleníteni az egyes izomcsoportok párjait (jobb és bal, agonista és antagonist)



Az órát megelőzően: funkcionális erőfejlesztés ppt bemutató (ld. dokumentumtár)			
	A funkcionális erőfejlesztéshez kapcsolódó ismeretek, tudás-összetevők áttekintése		
Rész/idő	Feladat leírása	Legfontosabb végrehajtási szempontok	Eszközigény/Megjegyzés (amire érdemes figyelni)
1. Rész	Bemelegítés		
2'	Az óra témájának rövid közlése; valamint az óra későbbi szakaszában versengő, illetve az állomásokon együtt dolgozó csapatok kialakítása véletlenszerűen (4 csapat, egy csapat 5 főből áll)	Erőfejlesztés egészségtudatosan, az alapoktól indulva. <ul style="list-style-type: none"> - fő cél az erős és „okos” izmok, test építése - erősítés egy életen át: életminőség javítás - sok ismert dolog, rendszerezve, tudatosítva - példák a mindennapi életből 	Hangozzanak el az erőfejlesztés alapszabályai: <ul style="list-style-type: none"> - bemelegítés, előkészítés fontossága - helyes technika, helyes testtartás, - helyes légzés fontossága - képességeknek, előképzettségnek, felkészültségnek megfelelő terhelés - életkornak megfelelő módszerek - fokozatosság - nyújtás, lazítás fontossága

2'

5'



1. Bemelegítés
2. Alapvető gyakorlatok
3. Feldolgozás
4. Levezetés

6'	Finom nyújtások	Fentről lefelé indulva; a főbb ízületeket áthidaló izomcsoportok merev tónusának oldása, alacsony intenzitású, mérsékelt nyújtóhatású gyakorlatokkal; passzív gravitációs nyújtások, aktív statikus, saját testrészt erejével létrehozott passzív nyújtóhatású gyakorlatok, és ezek kombinációi.	Mivel az óra korán reggel kezdődik, hűvös időben, ki kell hangsúlyozni a blokk fontosságát!
	Keringést fokozó, pulzusszámot megemelő blokk	Módosított „TŰZ – VÍZ – REPÜLŐ” játékkal: Futó feladatok a vezényszavak között (a teremben összevissza): <ul style="list-style-type: none"> - rendes futás - oldalazó futás - háttal futás - egyik láb térdemeléssel, másik sarokemeléssel - „korcsolyázó” futás - lassú futás, „sprint” karmunkával Vezényszavakhoz kapcsolódó feladatok: TŰZ – hajlított állás tornapadon, karok mellső középtartásban VÍZ – aktív függés REPÜLŐ – mély fekvőtámasz. Itt megkezdődik a későbbi tanulási feladatok előkészítése, az alapok lerakása.	A bemelegítés ezen szakaszában fontos, hogy a futó feladatok intenzitása kicsi, illetve közepes. A TŰZ, VÍZ, REPÜLŐ helyzeteknél (hajlított állás, függés, fekvőtámasz) addig ne menjen tovább a játék, míg a helyes technika, tartás nem valósul meg mindenkinél. ÖNREFLEXIÓ! Játéktér: kosárlabda, vagy kézilabda pálya. Eszközök: 3 db tornapad, bordásfalak, kötelek, KTK-k.
Összesen: 22 perc			



Dinamikus nyújtások

1. Szumó guggolás 8X (combhajlító nyújtása, csípő mobilizálása)
2. Kitérés oldalra oldalanként 8X (combközelítők nyújtása)
3. Mérlegállás oldalanként 6X
4. Összetett nyújtás oldalanként 6X (csípő, farizom, hátizom, vállöv nyújtása; gerinc mobilizálása)

Ha jó a végrehajtás, a feladatok során megvalósul egyszerre több izom munkájának összehangolása, erősítő és nyújtó hatású mozdulatok kombinációjaként. A nyújtó hatáson kívül beindulnak az ideg-izom kapcsolatok, fejlődnek a koordinációs képességek, különös tekintettel az egyensúlyra és kinesztézisre.

		<ol style="list-style-type: none"> 5. Hátsó kitörés karemeléssel magastartásba oldalanként 6X (csípőhajlító, mellizom, vállöv nyújtása) 6. Eglábas ¼ guggolás lábanként 6X 7. Kilépegetés állásból fekvőtámaszba 8X (egyszerre nyújtja és erősíti az elülső izomláncot) 8. Lábemelés hátsó hídban 10X 	<p>A feladatközlésnél, bemutatásnál nagyon fontos a pontos mozgásminta. Hangsúlyozni kell az önellenőrzésre törekvést: ÖNREFLEXIÓ!</p>
	Keringésfokozó, erősítő blokk játékos formában	<p>„Állati váltóverseny” A pályán a rajtvonaltól bójáig különböző állatok jellegzetes mozgásait imitáló haladás; vissza sprint; váltás a csapat alkotta oszlop megkerülése után, bármely testrész megérintésével.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Macijárás + labdavezetés fejjel 2. Pókjárás + labdavezetés lábbal 3. Oldalazó macijárás + labdavezetés kézzel 4. Gyíkjárás 5. Békaszkokdelés 	<p>A feladat verseny jellegéből következően várhatóan a minél nagyobb sebességre törekednek a diákok. Ezért az elején, illetve az egyes futamok között fel kell hívni a figyelmet a fontosabb technikai részletekre! Pl.: macijárás közben a medence, kézfej helyzete; pókjárás közben szintén a medence leesését kerülni kell; gyíkjárás közben a medencén túl a fejtartásra kell figyelni (ne lógjon a fej); békaszkokdelésnél a comb lehetőleg ne menjen vízszintes alá. ÖNREFLEXIÓ! Eszközök: csapatonként 2 db bója és 1db röplabda.</p>



Váltóverseny eredményhirdetése

Utolsótól az elsőig emelkedő testhelyzetek felvétele a díjátadó dobogó mintájára (hajlított fekvőtámasz, fekvőtámasz, hajlított állás, állás, lábujjállás)

Összesen:
25 perc

Elméleti alapok, „laboratóriumi” elemzés, kis ismétlésszámú, pontos végrehajtással. Elhelyezkedés a felpályán, szabadon, mindenkinek legyen elég helye. Folyamatos ön-, és társellenőrzés. Ellenállásként csak saját testtömeg.

1. Testtartás jelentősége az erőfejlesztésben.
ALIGNMENT

Helyes testtartás esetén oldalnézetből a fejtető – a fül – a váll – a csípő – a térd – a boka középpontja egy függőleges egyenesre esik (SÚLYVONAL). Ez megközelítőleg egyforma tömegű elülső és hátsó félre osztja a testet. szemből pedig egy szintén közel azonos

Fontos hangsúlyozni: Ha erőfejlesztés során a statikus testhelyzetek, illetve mozgások során az egyes elemek kontrollálatlanul kimozdulnak a helyükről ismétlődően, akkor a ható erők megsokszorozódnak, túlterhelés keletkezik.

	(Az angol elnevezés beszédesebb: egyvonalban, kiegyenlítve, összehangolva)	bal és jobb félre. A gerinc és alkotóelemei (csigolyák, ízületek, porckorongok, szalagok, idegek) ebben a NEUTRÁLIS helyzetben vannak a legnagyobb biztonságban.	ezért van óriási jelentősége az OLYAN EDZÉSMUNKÁNAK, MELLYEL A STABILIZÁLÓ FUNKCIÓT FEJLESZTJÜK – BELÜLRŐL KIFELÉ ÉPÍTKEZÉS!!!
	2. Guggolás SQUAT	<ul style="list-style-type: none"> - Lábak csípőszélesen állnak, ujjak előre - A térd a lábfej tengelyében mozdul - A térd nem előzi meg a lábujjakat - A medence hátra, a törzs előre mozdul - A hát egyenes (mellkas nyitva, vállak hátra, lefelé húzva) - A hasfal végig feszesen tartva - A derék neutrális (nem domború, nem homorú) - Medence nem megy a térd vonala alá - Súlyvonal a sarok és a lábközép között halad; sarok nem emelkedik! - Az excentrikus (lefelé irányuló) szakaszban levegővétel, a koncentrikus (felállás) szakaszban kifújás 	<p>Gyakorlás tanulónként 3 ismétléssel. Folyamatos ön- és társ megfigyelés. Korrekció.</p> <p><u>Variációk, progresszió:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - mélyguggolás - széles támaszban (szumó guggolás) - haránt helyzetű guggolások - egylábás guggolások (bolgár, pistol) - szökkenéssel, ugrással összekötött guggolás <p><u>Mozgató izmok:</u> nagy farizom, négyfejű combizom.</p> <p><u>Stabilizáló izmok:</u> hasizmok, gerincfeszítők, középső és kis farizom, combközéltők.</p>
	3. Felhúzás DEADLIFT	<p><u>Kezdő pozíció:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tekintet előre néz - hónalj zár - váll a súly, ellenállás felett - alsó hát egyenes - fogás a talp közepvonala felett <p><u>Emelés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - megfelelő feszülés - sarokkal max. erővel eltolni a talajt - felsőtest feszes - csípő előre tolása - levegő kifújás <p><u>Leengedés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - csípő hátra tolása 	<p>Az erősítő gyakorlatok „szent grálja”. Kis túlzással a test összes izma kap vele terhelést. Mivel lehetővé teszi nagy ellenállások, súlyok használatát, ez a terhelést lehet nagyon nagy (testtömeghez viszonyítva).</p> <p>Nehézsége és hatékonysága ugyanonnan ered: mivel nincs excentrikus (előfeszült) fázisa (szemben például a guggolással), a nyugalmi súlyt kell el-, felemelni. A helytelen technika sok veszélyt rejt magában.</p> <p>Súly nélkül nehéz begyakorolni a testhelyzetet és mozdulatokat, mivel közvetlenül az emelés előtt nem könnyű elérni a megfelelő feszülést (a rúd</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - alsó háti rész továbbra is egyenes - térd rogyaszt (miután a súly áthalad a vonalán) - levegővétel 	<p>„meghajlítását”). Erre hangsúlyozottan fel kell hívni a figyelmet!</p>
			
	<p>4. Fekvőtámasz PUSH UP</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hát nem gömbölyödik (domborodik) és nem homorodik - Egyenes gerinc- és medencetartás (has behúzva) - Mellkas kiemelkedik, lapockák lefelé, kifelé húzva - Karok nyújtva, vállszélességnél kicsit szélesebb támaszban 	<p>Tanulónként minden fekvőtámaszos feladat 2 ismétléssel. Az egyik legjobban variálható gyakorlat. Példák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - normál - térdelőtámaszos (könnyített) - magas fekvőtámasz (könnyített) - mély fekvőtámasz - szűk támaszos (daimond)

		<ul style="list-style-type: none">- Karhajlítás közben a tartás megmarad, könyökök hátrafelé mozdulnak, nem oldalra (nyíró erők a könyökben!)- Az excentrikus szakaszban levegővétel, a koncentrikus szakaszban kifújás	<ul style="list-style-type: none">- széles támaszos- függőleges törzssel végrehajtott (pike)- fekvőtámasz instabil alátámasztással- fekvőtámasz csökkentett alátámasztási felülettel <p><u>Mozgató izmok:</u> nagy mellizom, tricepsz, váll elülső kötege.</p> <p><u>Stabilizáló izmok:</u> hasizom, középső és kis farizom, rotátorköpeny, elülső fűrészigom, rombuszigom, bicepsz, tricepsz.</p>
--	--	--	---

	<p>5. Alkartámasz PLANK</p>	<ul style="list-style-type: none">- A hasizmok és a farizom megfeszítésével a medencét hátra billenteni- Nyak neutrális helyzetben (vonala követi a hát vonalát)- Sarokkal hátra tolni, négyfejű combizmot megfeszíteni- Nyújtózni „hosszú” gerinccel- Lapockákat nem engedni becsúszni a gerinc felé- Egyenletes levegővétel	<p>Divatos gyakorlat, mely helytelenül végrehajtva sok veszélyt rejt magában. Funkcionális szempontból felesleges a nagyon sokáig kitartott plank. Ha jól megy 30 mp-ig, tovább kell lépni. Azt az élethelyzetet gyakoroltatja velünk, amikor a végtagok dolgoznak (az erőt kifejtik), miközben a gerincet stabilizálni kell. Nem csak az a fontos, hogy megtörténjen a stabilizáció, annak az időzítése is lényeges. Erős és okos a stabilizáló izom.</p> <p><u>Variációk, progressziók:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- statikus- csökkentett alátámasztású statikus- dinamikus- csökkentett alátámasztású dinamikus- mindezek instabil alátámasztással
--	--	--	--



6. Oldal alkartámasz
SIDE PLANK

- Nyak, fejtető folyamatosan nyújtózik, középhelyzetben
- Könyök pontosan a váll alatt támaszkodik
- Fej, törzs, lábak egy képzeletbeli egyenesen
- Medence középhelyzetben (has-, fenékizmok finom feszítése)

Variációk, progressziók:
mint az alkartámasznál.

	<p>7. Híd BRIDGE</p>	<p>Gerincbetegek rehabilitációjából, fizioterápiából érkezett az edzések világába, mára stabilizációs alapgyakorlattá vált.</p> <ul style="list-style-type: none"> - csípőből kell emelni - térdeket csípőszélesen tartani 	<p>Mozgató izmok: nagy farizom, térdhajlítók Stabilizáló izmok: gerincfeszítők, hasizmok, négyfejű combizom.</p> <p>Variációk, progressziók:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vállon támaszkodva - kézen támaszkodva - támaszültartásból - egyik elemelt lábbal - instabil alátámasztással
<p>A tanultak átültetése a gyakorlatba 1. – rövid edzésprogram, saját testsúlyos gyakorlatokkal. TABATA – erőfejlesztő, erőállóképesség növelő tartalommal. 4 perces program, 8 gyakorlat, terhelés 20 másodperc, pihenés 10 másodperc.</p>		<p>Eszközigény: telefonos tabata applikáció, bluetooth hangfal. A gyakorlás megkezdése előtt fel kell hívni a figyelmet a helyes technikai végrehajtásra! Tanár követése tempóban és technikai végrehajtásban!</p>	



	<p>1. Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás széles és szűk támaszban felváltva</p>	<p>A támaszcseré történhet szökkenéssel, vagy lépéssel</p>	<p>Egy feladaton belül megoldható a változatosság a hangsúlyosabban fejlesztendő izmok alapján (szűk támasz tricepsz-hangsúlyos, széles támasz mellizom-hangsúlyos)</p>
	<p>2. Guggolás vállon támaszkodó kezekkel, alkarkeresztezéssel</p>	<p>A térdnyújtás végén emelkedés lábujjállásba</p>	<p>A nagy farizom és a négyfejű combizom erősítése mellett dolgozik a vádli is, illetve egyensúlyfejlesztés is megvalósul</p>
	<p>3. Alkarta támaszban térdfelhúzás az azonos oldali karhoz</p>	<p>A térdfelhúzás közben nem emelkedhet a medence</p>	<p>Csípőmobilitási korlátozottság esetén, kiváltható egyszerű lábemelgetésekkel</p>

	4. Hindu fekvőtámasz	A megemelt medence a vállöv munkájának dominanciáját eredményezi	A gyakorlat a vállöv erősítésén túl a téri tájékozódó képességet is fejleszti
	5. Snowboard guggoló szökdelés	Harántterpesz a kiinduló helyzet	Ritmusképesség is fejlődik
	6. Kifordulós plank	A normál alkartámasz és az oldal alkartámasz közben is egy egyenest képez a test. Forgástengely a fejtetőtől a talpig húzódik (nem csak a gerinc!)	
	7. Kéztámaszos hídban ellentétes kéz- és lábemelés, -érintés	A gyakorlat közben a medencét a lehető legmagasabb helyzetben kell tartani!	
	8. „Kelj fel Jancsi” + burpee kombináció	Kiinduló helyzet alapállás. Ereszkedés guggoláson keresztül ülésbe, majd gördülés tarkóállásba. Lehetőleg kéz használat nélkül vissza, állásba, végén felugrással. Leérkezés után ereszkedés guggolótámaszba, majd ugrás fekvőtámaszba. Karhajlítás,- nyújtás után ugrás guggolótámaszba, majd felugrás után érkezés alapállásba	A gyakorlat végzése közben el kell kerülni a túl gyors végrehajtást!
20'	A tanultak átültetése a gyakorlatba 2. – gyakorlás állomásokon, eszközökkel, feladatkártyák alapján.		A gyakorló csoportokat a bemelegítés során a váltóversenyben résztvevő csapatok alkotják. Az állomásokon töltött időt zene jelzi. A zene halkulása jel a cserére. Az állomásokon a feladatkártyán szereplő gyakorlat elvégzése 6-8 ismétléssel. A fennmaradó időben szabad gyakorlás. Eszközigény: 5 db TRX 5 db BOSU 5 db Fitball 5 db Dynair párna 5 db Ugróbox 5 db Gumiszalag



1. állomás:
TRX

Fordított evezés.
Húzáskor levegő kifújás, visszaengedésnél levegővétel.

Húzó mozdulat, a hátsó izomláncra ható gyakorlat.
Az alátámasztási pont (sarok) változtatásával
nehezíthető, illetve könnyíthető a gyakorlat

	2. állomás BOSU	Burpee (nyolcüttemű fekvőtámasz) a szerrel	Toló mozdulat, a elülső izomláncra ható gyakorlat. Fekvőtámaszban a karhajlítás-nyújtás a félgömbön támaszkodó szeren történik
	3. állomás FITBALL	<ul style="list-style-type: none"> - dinamikus plank, alkartámasz a labdán - mély fekvőtámaszban labda behúzása lábbal zsugor- helyzetbe 	Core fejlesztő gyakorlat



	4. állomás Dynair párna	Vállhídban lábak a párnán támaszkodnak. Egyik láb kinyúlik, majd vissza. Cserével ugyanez.	Core fejlesztő gyakorlat



5. állomás
UGRÓBOX

Az emelvény előtt két harántszökdelés után ugrás
hajlított állásba, majd ugrás az ugróboxra

Láb- és farizom erősítő gyakorlat, mely a felugrás
előtti előfeszülés következtében különösen a
gyors erőfejlesztést célozza meg



6. állomás
GUMISZALAG

Felhúzás (deadlift) helyes technikájának gyakorlása a szalag segítségével.
Felfelé levegő kifújás, lefelé levegővétel.

Komplex erősítő gyakorlat. Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nem guggolásokat kell végezni. Mindig letről indul a gyakorlat. Talpak a szalagon állnak. A dupla gumiszalag jelképezi a súlyzórudat

10'	<p>A tanultak átültetése a gyakorlatba 3. – gyakorlás szabadon, szerek használata a fantáziára bízva, esetleg párosításuk; nagy figyelmet igénylő, bonyolult gyakorlatok kipróbálása</p>		<p>Az óra eddigi részében megtanult és gyakorolt alapelvek, szabályok, valamint a saját képességek, előképzettség szem előtt tartásával történő gyakorlás. A kitalált feladatokat kis ismétlésszámmal, technikailag helyesen kell végrehajtani! Szükség esetén tanári segítség, mind a gyakorlatok kitalálása, mind a végrehajtás módja terén.</p>
	<p>Példák a nagy figyelmet, egyszerre több eszközt igénylő gyakorlatokra</p> <ul style="list-style-type: none"> - vállhídban vállakkal támasz a DYN AIR párnán, lábbal FITBALL labdán; - egylábás guggolás, állás BOSUN, fogás TRX-en - fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, kezek BOSUN támaszkodnak, lábak a TRX kengyelében - mélybeugrás UGRÓBOXRÓL, leérkezés után egyből ugrás BOSURA 	<ul style="list-style-type: none"> - progresszió: egyik láb elemelése a labdáról - progresszió: BOSU felfordítva - progresszió: a karhajlítás-nyújtás után medenceemelés - progresszió: a leérkezés után pároslábról ugrás egy lábra DYN AIR párnára - progresszió: felfordított BOSUN 	

	- guggolás gumiszalaggal BOSUN állva		



5'	Játék: rökosárlabda medicin labdával a kézben	Két csapat játszik kosárlabda pályán. Cél a röplabda ellenfél palánkjára juttatása. A medicin labdát elengedni, eldobni nem lehet.	Eszközigény: tanulónként egy 3 kg-os medicinlabda, egy jól felfújtt röplabda.
9'	Nyújtás, lazítás	Jóga alapú nyújtó és légző gyakorlatok	
	<ul style="list-style-type: none"> - Lefelé néző kutya póz - Nyúlpóz - Babapóz - Mélyguggolás kifordulással - Hullapóz, hasi légzéssel 		



1'	Az óra rövid összefoglalása. Kérdések, megjegyzések, értékelés.		
----	---	--	--



