

## MDSZ „Demo testnevelés órák”

### A tornaoktatás újszerű megközelítése

#### Kinek ajánljuk?

Az foglalkozástervben bemutatott feladatokat azoknak ajánljuk, akik szeretnék eltérni a hagyományos tornaoktatás, elsősorban a technikai elemek nagy ismétlésszámú gyakorlásától, és emellett ötleteket, inspirációt szerezni, milyen alapvető mozgáskészségeket (és azok kombinációit) érdemes alkalmazni a sportági technikai elemek előkészítése érdekében. Végző soron egy olyan torna tanulási környezetet szeretnénk bemutatni, ahol minden tanuló rengeteg, változatos végrehajtást tapasztalhat, és ahol mindenkinek lehetősége van megtalálni az egyénileg kihívást jelentő, de teljesíthető nehézséget.

#### Amire érdemes figyelni:

- A foglalkozástervben bemutatott feladatok bőven túlmutatnak egy testnevelés óra keretén, igyekeztünk mennyiségi értelemben is sok gyakorlatot, ötletet adni.
- A különböző szerek változatos használata igényel némi elszakadást a sportági technika központú gondolkodástól, ám a sportági technika bizonyos tanulási(végrehajtási) szempontjait kiválóan lehet a feladatok variációs szempontjaiként alkalmazni (pl. szekrényugrás lebegőtámasz helyzetében a csontos alátámasztás alkalmazása zsámoly, korlát vagy egyéb szer átugrásánál)
- A szerek állomásszerű elhelyezésével nagyban segítjük azt, hogy minél több tanuló, minél hosszabb ideig legyen aktív, minél több végrehajtás szülessen. Ennek fontos feltétele, hogy egy adott állomáson mindenki azt gyakorolja, amiben már kellően stabil a végrehajtása! (ahol elengedhetetlen a pedagógus segítsége, jeleztük a Megjegyzésekben)

### **Az órát megelőzően: „torna újszerű megközelítése” ppt bemutató (ld. dokumentumtár)**

Sportág történet, bemutatás, legfontosabb technikai, kulturális jellemzők

Rész/idő	Feladat leírása	Legfontosabb végrehajtási szempontok	Eszközigény/Megjegyzés (amire érdemes figyelni)
1. Rész 15'	Bemelegítés A teremben meghatározott haladási móddal, külső jelzésre különböző testhelyzetek felvétele (elsősorban azok a mozdulatok, illetve alapvető mozgásformák,	Az egyes gyakorlatcsoportoknál (talaj, ugrás, stb.) hangsúlyos ízületek és izmok átmozgatása, előkészítése, a	A bemelegítés során javasolt, hogy a progresszió jelentkezzen a feladatok funkcionális nehezítésében,

<p>amik a későbbi feladatok során is előkerülnek)          PL. járás közben jelzésre alkartámaszba ugrás, majd vissza állásba, medvemászásból jelzésre fordulás hátsó fekvőbe, majd vissza, gördülések, gurulások különböző testrészekben és irányba</p>	<p>későbbi tanulási szempontok előkészítése (egy-egy szempont megnevezése a bemelegítés során is)</p>	<p>valamint az ellenállás, izommunka növelésében is.</p>
<p>Alapvető mozgásformák torna rávezető feladatonként történő alkalmazása:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- támaszhelyzetek kialakítása (mellső, oldalsó és hátsó is)</li> <li>- állatutánozó mozgások, mint pl. foka</li> <li>- gurulások, gördülések (pl. „banán, superman”)</li> <li>- mászások, kúszások egyénileg és társsal, stb.</li> </ul>		



<b>TALAJ 1</b>		
<p>előre hátra guruló átfordulás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- különböző kiindulóhelyzetekből</li> <li>- különböző kar- és lábmunkával</li> </ul>	<p>Fej előrehajtása, hát domborítás, has és csípő horpasz izmok tónusa segíti a zsugorhelyzet megtartását.</p>	<p>Hát domború helyzetének kialakítása a legfontosabb, magasabb súlyponti helyzetből indítva segíthetjük az átfordulás végrehajtását, kisgyerekeknél gerinccsigolya prevenció feladatokat is ellátunk ezzel.</p>

	<p>cigánykerék súlypont csökkenéssel (dobbantóról lefelé )</p>	<p>Végrehajtással ellentétes oldali karral és lábbal lendületvétel, kezek vállszéles talajra helyezése. Elengedhetetlen a csontos alátámasztás, tónusos kar illetve törzs izmok. Törekedni kell az oldalsík megtartására.</p>	<p>dobbantó/ zsámoly Magasabb súlyponti helyzetből indítva lényegesen könnyebb végrehajtás Variációk:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- egy kézzel végrehajtva</li> <li>- vízszintes felületen végrehajtva</li> <li>- ellentétes irányban végrehajtva</li> </ul> </p>
			
	<p>egészcsavar zsámolyról mindkét irányba</p>	<p>Hossztengely körüli átfordulás, figyelve, hogy elrugaszkodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszés törzstónus! érkezés hajlított lábbal!</p>	<p>Az elrugaszkodó hely magasságnak túlzott emelése a technikai végrehajtás rovására megy! Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból!</p>

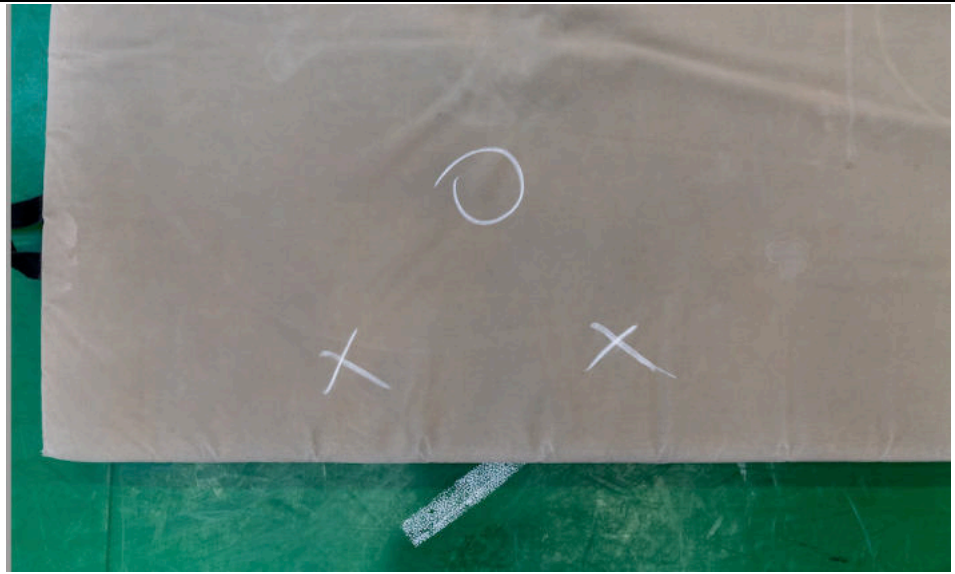


			
	<p>futólagos kézállászerű helyzetek gurulóátfordulással</p>	<p>Vállöv és törzsfeszítők folyamatos tónusa szükségeltetik, csontos alátámasztás elengedhetetlen! Törzs egyenes, karok nyújtva, újak nyitva előre nézzenek! A függőlegeshez közeli testhelyzetben a fejet előre hajtjuk, domborítjuk a hátat, és így készülünk fel a gurulóátfordulásra!</p>	<p>Rávezető gyakorlatok: rugdalózó kiscsikó, támaszhelyzetek, , zsuporkézállások, lábtartás cserék kéztámasszal.</p>
	<p>terpesz csuka ugrás zsámolyról</p>	<p>Függőleges elrugaszkodás, karok magas tartásban! Egyidejű kar és lábrendítés, nyújtott végtagokkal. Erkezés hajlított lábbal, zárt állásba.</p>	<p>Törzset és fejet nem szabad előre hajlítani! Előzetes tudás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- függ. leugrás</li> <li>- egészcsavar</li> <li>- terpeszugrás</li> </ul>




## TALAJ 2

	<p>lendületszerzéssel TIGRISBUKFENC dobantóról</p>	<p>Kezdetben csípő hajlítással tanítsuk, később homorított törzssel való végrehajtásra törekedjünk. Feszés törzs tónus, páros lábról való elrugaszkodás! Először a kezek érintik a talajt vállszélesen. A kar hajlítással egyidejűleg hajtjuk előre a fejünket, és domborított háttal végezzük az átfordulást.</p>	<p>Előre bukfenc változata, repülési szakasszal. Később végezhetjük szerek vagy akadály felett, esetleg karikába! Didaktikailag jól felosztott oktatás, különben balesetveszélyes!!!</p>
	<p>Zsugor fejállás, fejállás</p>	<p>Nyak, váll, törzsizom tónusa és egyensúlyérzék szükséges! Fej-kéz háromszög szükséges, az alátámasztási pontokon terhelosztás!</p>	<p>Ahogy a súlypontot távolítsuk a talajtól, annál feszesebb törzs szükséges a végrehajtáshoz! Nem a fej tetején, hanem a homlokunkon támaszkodunk!</p>



	<p>Fordulat variációk előre/ hátra gurulóátfordulás, egész csavar</p>	<p>Fej előrehajtása, hát domborítás, has és csípő horpasz izmok tónusa segíti a zugarhelyzet megtartását.</p> <p>Hossztengely körüli átfordulás, figyelve, hogy elrugaszkodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszés törzstónus! érkezés hajlított lábbal</p>	<p>Hát domború helyzetének kialakítása a legfontosabb, magasabb súlyponti helyzetből indítva segíthetjük az átfordulás végrehajtását, kisgyerekeknél gerinccsigolya prevenciók feladatokat is ellátunk ezzel.</p> <p>Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból!</p>
	<p>Slackline/ egyensúly gyakorlatok</p>	<p>Egy lábon végrehajtott dinamikus egyensúlygyakorlat.</p>	<p>A szer túl magasra helyezése objektív veszélyforrás!</p>

		<p>stabil egyensúly helyzet kialakítása után indulhat csak a járás!</p>	<p>Hajlított térd, súlypont szer fölött tartása elengedhetetlen a feladat végrehajtásához!</p>
			
	<p>Gumiasztról függ. repülés, terpeszcscuka, tigrisbukfenc ugrások</p>	<p>Fesztes törzstónus, magas tartásba lendített karok!</p> <p>Függőleges elrugaszkodás, karok magas tartásban! Egyidejű kar és lábrendítés, nyújtott végtagokkal. Erkezés hajlított lábbal, zárt állásba, esetleg gurulóátfordulással.</p> <p>Kezdetben csípő hajlítással tanítsuk, később homorított törzssel való végrehajtásra törekedjünk. Fesztes törzs tónus, páros lábról való elrugaszkodás! Először a kezek érintik a talajt vállszélesen. A kar hajlítással egyidejűleg hajtjuk előre a fejünket, és domborított háttal végezzük az átfordulást.</p>	<p>törzs függőleges helyzete és az elrugaszkodás iránya nagyban befolyásolja a végrehajtás minőségét.</p> <p>Törzset és fejet nem szabad előre hajlítani!</p> <p>Előre bukfenc változata, repülési szakasszal. Később végezhetjük szerek vagy akadály felett, esetleg karikába! Didaktikailag jól felosztott oktatás, különben balesetveszélyes!!!</p>



Fellendülés kézállás,  
gurulóátfordulás hátra, nyújtott  
térdel

Vállöv és törzsfeszítők  
folyamatos tónusa  
szükségeltetik, csontos  
alátámasztás  
elengedhetetlen! Törzs  
egyenes, karok nyújtva, újak  
nyitva előre nézzenek!  
A függőlegeshez közeli  
testhelyzetben a fejet előre  
hajtjuk, domborítjuk a hátat,  
és így készülünk fel a  
gurulóátfordulásra!

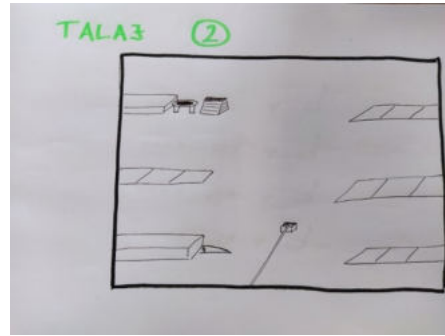
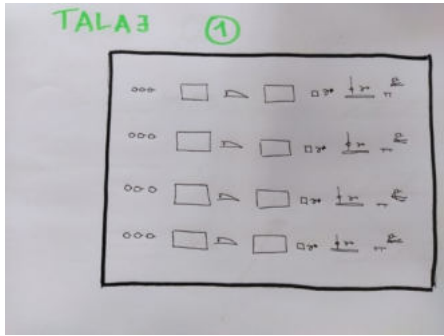
Karcsizító izmok ereje és  
tónusa elengedhetetlen. Az  
átfordulás közben a fej előre  
hajlik, a hát domború.  
Nyújtott térdel való  
végrehajtáshoz feszes törzs és  
combfeszítő tónus szükséges,  
valamint a karcsizító izmok  
relatív nagy ereje.

Rávezető gyakorlatok:  
rugdalózó kicsikó,  
támaszhelyzetek, ,  
zsugorkézállások, lábtartás  
cserék kéztámasszal.


előkészítő gyakorlatok:

- zsugorhinta
- gurulóátford. hátra  
lejtő
- segítségadással
- önálló végrehajtás
- végrehajtás nyújtott  
térdel



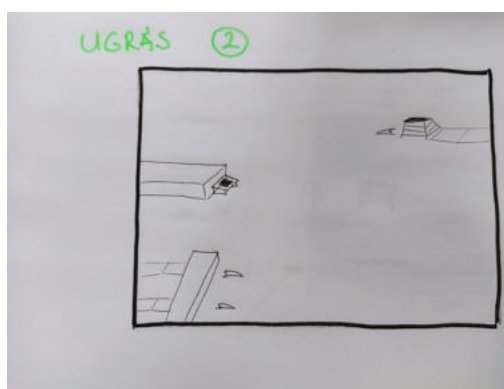
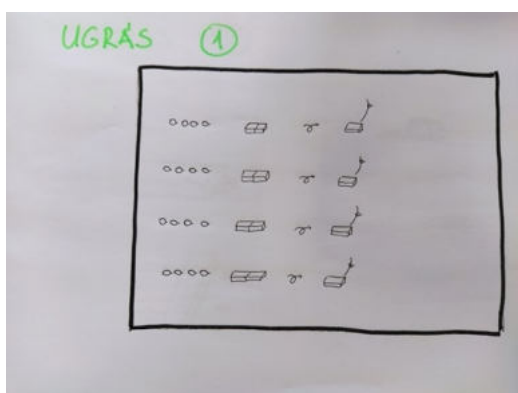


## UGRÁS

Rész/idő	Feladat leírása	Legfontosabb végrehajtási szempontok	Eszközigény/Megjegyzés (amire érdemes figyelni)
	szökdelés variációk	Elrugaskodás irányának és szögének variabilitásával gyakorlunk	Vízszintes sebesség átalakítása függőlegessé! Túl nagy sebesség zavaró tényező!!! Az előkészítő támaszúgrások és a támaszúgrások kisebb sebességet igényelnek, mint az átfordulásos ugrások!
	gurulóátfordulás számaryon / fel bukfcnc rávezető	Az elrugaskodás után kis repülő szakasz, azután erőteljes csípőemelés készíti elő a gurulóátfordulást. Kéztámasz a szer közelebbi végén, domború ház, előrehajtott fej, tarkó érintkezik a szerrel!	Előzetes tudás: <ul style="list-style-type: none"> <li>- előre bukfcnc</li> <li>- magas fekvőtámaszból előre bukfcnc</li> </ul> Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nem a homlokot vagy a fejet helyezük a szerre!
			
	függőleges repülés egészcsavarral (mindkét irányban)	Hossztengely körüli átfordulás, figyelve, hogy elrugaskodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszcs	Az elrugaskodó hely magasságnak túlzott emelése a technikai végrehajtás rovására megy!

		törzstónus! Érkezés hajlított lábbal!	Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból!
			
felguggolás, függőleges leugrás számolyra/ svédsekrény felső két részére	<p>A tenyér vállszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. az első ív növelés a gyakorlás további feladata!</p> <p>Hossztengely körüli átfordulás, figyelve , hogy elrugaszkodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszés törzstónus! Érkezés hajlított lábbal!</p>	<p>A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!</p> <p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!</p> <p>Az elrugaszkodó hely magasságnak túlzott emelése a technikai végrehajtás rovására megy!</p> <p>Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból!</p>	
felguggolás, terpeszcscuka ugrás számolyra/ svédsekrény felső két részére	<p>A tenyér vállszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő</p>	<p>A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!</p>	

		<p>emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. az első ív növelés a gyakorlás további feladata!</p> <p>Függőleges elrugaszkodás ,karok magas tartásban! Egyidejű kar és láblendítés, nyújtott végtagokkal. Erkezés hajlított lábbal, zárt állásba.</p>	<p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!</p> <p>Törzset és fejet nem szabad előre hajlítani!</p> <p>Előzetes tudás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- függ. leugrás</li> <li>- egészcsavar terpeszugrás</li> </ul>
--	--	--	---



Rész/idő	Feladat leírása	Legfontosabb végrehajtási szempontok	Eszközigény/Megjegyzés (amire érdemes figyelni)
	szökdelés variációk  Támaszugrásokat előkészítő gyakorlatok	Elrugaskodás irányának és szögének variabilitásával gyakorlunk  nyuszi ugrás vállból lökessel  fekvőtámasz, csípőejtés után szökkenés vállból lökessel guggolásba  fekvőtámasz, csípőejtés után szökkenés vállból lökessel guggolásba, lebegőtámasszal	Vízszintes sebesség átalakítása függőlegessé! Túl nagy sebesség zavaró tényező!!! Az előkészítő támaszugrások és a támaszugrások kisebb sebességet igényelnek, mint az átfordulós ugrások!  kartámasz után erőteljes lökés vállból, érkezés guggolásba  feszes törzsfeszítők vállból lökés  Ua., mint előbb, de a csípőejtés követően saroklendítéssel hajtom végre a gyakorlatot
	<b>MINITRAMP ugrások lendületszerzéssel</b>  Függőleges repülés  Egész csavar  Terpesz csuka	Feszes törzstónus, magas tartásba lendített karok!  Hossztengely körüli átfordulás, figyelve, hogy elrugaskodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszes törzstónus! érkezés hajlított lábbal  Függőleges elrugaskodás, karok magas tartásban! Egyidejű kar és láblendítés, nyújtott végtagokkal. Erkezés hajlított lábbal, zárt állásba.	A törzs függőleges helyzete és az elrugaskodás iránya nagyban befolyásolja a végrehajtás minőségét.  Az elrugaskodó hely magasságnak túlzott emelése a technikai végrehajtás rovására megy! Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból  Törzset és fejet nem szabad előre hajlítani! Előzetes tudás: - függ. leugrás - egészcsavar - terpeszugrás

	Tigrisbukfenc	Kezdetben csípő hajlítással tanítsuk, később homorított törzssel való végrehajtásra törekedjünk. Feszés törzs tónus, páros lábról való elrugaszkodás! Először a kezek érintik a talajt vállszélesen. A kar hajlítással egyidejűleg hajtjuk előre a fejünket, és domborított háttal végezzük az átfordulást.	Előre bukfenc változata, repülési szakasszal. Később végezhetjük szerek vagy akadály felett, esetleg karikába! Didaktikailag jól felosztott oktatás, különben balesetveszélyes!!!
--	---------------	---	---



	<p><b>Emelt szivacsbálán végrehajtott gyakorló ugrások lendületszerzéssel</b></p> <p>Fel bukfenc</p> <p>Felguggolás bukfenc előre</p>	<p>Az elrugaszkodás után kis repülő szakasz, azután erőteljes csípőemelés készíti elő a gurulóátfordulást. Kéztámasz a szer közelebbi végén, domború ház, előrehajtott fej, tarkó érintkezik a szerrel!</p> <p>A tenyér vállszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő</p>	<p>Előzetes tudás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- előre bukfenc</li> <li>- magas fekvőtámaszból előre bukfenc</li> </ul> <p>Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nem a homlokot vagy a fejet helyezzük a szerre!</p> <p>A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!</p> <p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a</p>
--	---	--	---

	<p>Felguggolás, függőleges leugrás</p>	<p>emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. Kéztámasz a szer közelebbi végén, domború ház, előreahajtott fej, tarkó érintkezik a szerrel!</p> <p>A tenyér vállszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. Az első ív növelés a gyakorlás további feladata!</p> <p>Hossztengely körüli átfordulás, figyelve , hogy elrugaszkodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszés törzstónus! Érkezés hajlított lábbal!</p> <p>A tenyér vállszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. az első ív növelés a gyakorlás további feladata!</p> <p>Függőleges elrugaszkodás ,karok magas tartásban! Egyidejű kar és láblendítés, nyújtott végtagokkal. Erkezés hajlított lábbal, zárt állásba.</p>	<p>karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók! Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nem a homlokot vagy a fejet helyezzük a szerre!</p> <p>A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!</p> <p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!</p> <p>Az elrugaszkodó hely magasságnak túlzott emelése a technikai végrehajtás rovására megy! Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból!</p> <p>A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!</p> <p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!</p> <p>Törzset és fejet nem szabad előre hajlítani! Előzetes tudás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- függ. leugrás</li> <li>- egéscsavar</li> </ul> <p>terpeszugrás</p>



**Tanári segítséggel svédsekrényen végrehajtott ugrások**

Fel bukfenc

Az elrugaskodás után kis repülő szakasz, azután erőteljes csípőemelés készíti elő a gurulóátfordulást. Kéztámasz a szer közelebbi végén, domború ház, előrehajtott fej, tarkó érintkezik a szerrel!

Előzetes tudás:

- előre bukfenc
- magas fekvőtámaszból előre bukfenc

Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nem a homlokot vagy a fejet helyezzük a szerre!

Felguggolás bukfenc előre

A tenyér vállszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. Kéztámasz a szer közelebbi végén, domború ház, előrehajtott fej, tarkó érintkezik a szerrel!

A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!

Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!

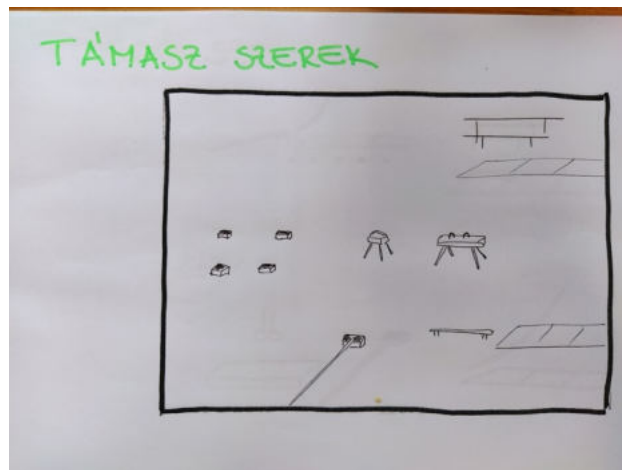
Fel kell hívni a tanulók figyelmét, hogy nem a homlokot vagy a fejet helyezzük a szerre!

A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!



	<p>Felguggolás, függőleges leugrás</p>	<p>A tenyér válszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. Az első ív növelés a gyakorlás további feladata!</p> <p>Hossztengely körüli átfordulás, figyelve , hogy elrugaszzkodás függőleges legyen, karok a test mellett, lábak összezárva. Feszés törzstónus! Érkezés hajlított lábbal!</p> <p>A tenyér válszélesen, ujjak előre néznek a szeren. Vállöv izmainak tónusban tartása, csontos alátámasztás! Csípő emeléssel és térdhajlítással érkezünk guggoló támaszba. az első ív növelés a gyakorlás további feladata!</p> <p>Függőleges elrugaszzkodás, karok magas tartásban! Egyidejű kar és láblendítés, nyújtott végtagokkal. Érkezés hajlított lábbal, zárt állásba.</p>	<p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!</p> <p>Az elrugaszzkodó hely magasságnak túlzott emelése a technikai végrehajtás rovására megy!</p> <p>Repülőfázisban ne térjenek ki a tanulók semmilyen irányba a síkból!</p> <p>A vízszintes sebesség növelése nehezíti a kivitelezést!</p> <p>Az első ívet csak gyakorlás után kezdjük növelni, amikor a karmunkát már jól tudják végrehajtani a tanulók!</p> <p>Törzset és fejet nem szabad előre hajlítani!</p> <p>Előzetes tudás:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- függ. leugrás</li> <li>- egészcsavar terpeszgrás</li> </ul>
	<p>Felguggolás, terpeszcscuka</p>		

## Támasz szerek



Rész/idő	Feladat leírása	Legfontosabb végrehajtási szempontok	Eszközigény/Megjegyzés (amire érdemes figyelni)
	SLACKLINE / egyensúly gyakorlatok	Egy lábon végrehajtott dinamikus egyensúlygyakorlat. Stabil egyensúly helyzet kialakítása után indulhat csak a járás!	A szer túl magasra helyezése objektív veszélyforrás! Hajlított térd, súlypont szer fölött tartása elengedhetetlen a feladat végrehajtásához!
	KORLÁT Támlázás / lépegetés  támaszban szökkenések	Törzs és karfeszítők folyamatos tónusa! <ul style="list-style-type: none"> <li>- támasz helyzet</li> <li>- kis lépések</li> <li>- nagyobb lépések</li> <li>- páros karú szökkenések</li> <li>- támlázó fordulatok</li> </ul>	Szer magassága félelmet kelthet, ezért a magasságot csökkenteni érdemes!  MADÁRFOGÁS
	alaplendületek korláton	Törzs és karfeszítők folyamatos tónusa mellett minimális ingamozgás nyújtott testtel. Az alaplendület növelésével ha nem feszítjük a kart és vállövet, akkor a hátsó holtponton behajolhat a könyök, és a leesés történhet!	Előkészítő gyakorlatok: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mellő- hátsó fekvőtámaszok talajon</li> <li>- korláton támaszban lépkedések</li> <li>- korláton támaszban lábemelések</li> </ul>

	talaj kiegészítővel	<p>Fokozatosság elve!</p> <p>Az eddig bemutatott és gyakorolt elemek szabadon variált felhasználásával</p>	
	támaszhelyzetek kápás lovon / bakon	<p>Váll és törzsizom fejlettsége elengedhetetlen a szereke való gyakorláshoz!</p> <p>Mellső támaszhelyzetek a szeren. Csontos alátámasztás a karnál , domború hát, feszes törzs! Statikus gyakorlat, végrehajtható a kápán , és vegyes helyzetben is!</p> <p>Mellső támaszhelyzetben lépegetés a szeren.</p> <p>Mellső támaszhelyzetben lábemelés/ láblendítés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- testsúly áthelyezés</li> <li>- inga mozgás</li> </ul>	<p>Statikus gyakorlat, folyamatos tónus!</p> <p>Kis lépések! Magasabb súlyponti helyzetből alacsonyabb helyzetbe a végrehajtás könnyebb! ( kápáról vegyes helyzetbe )</p> <p>Folyamatos tónus Először mellső, aztán hátsó oldaltámaszban lehet gyakorolni</p>
	Támaszhelyzetek zsámolyon	<p>Mellső oldaltámasz a zsámolyon ,később nehezítve mellső oldaltámasz, lábak a zsámolyon</p> <p>Hátsó oldaltámasz a zsámolyon, később hátsó oldaltámasz , lábak a zsámolyon</p>	<p>Feszes törzs és karfeszítők Csontos alátámasztás a karban</p> <p>feladatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- végtag emelések</li> <li>- 360 ' fordulatok</li> <li>- vándormászások a szer körül</li> </ul>



Támaszhelyzet  
rávezető padon,

kialakítás

Melső oldaltámasz a padon,  
később nehezítve mellő  
oldaltámasz, lábak a padon

Hátsó oldaltámasz a padon,  
később hátsó oldaltámasz,  
lábak a padon

Az eddig bemutatott és  
gyakorolt elemek szabadon  
variált felhasználásával

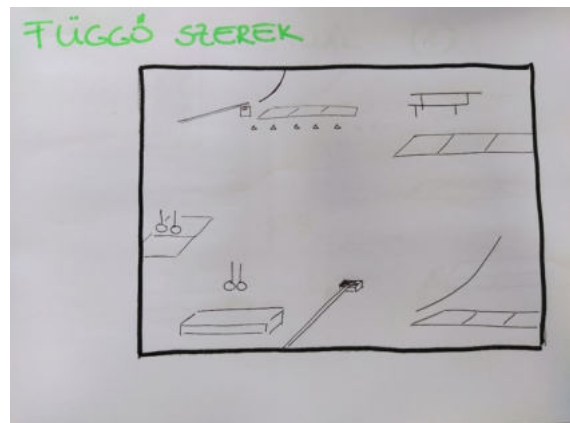
Feszés törzs és karfeszítők  
Csontos alátámasztás a karban

feladatok:

- vándormászások a pad  
hossztengelyében

talaj kiegészítővel

## Függő szerek





Rész/idő	Feladat leírása	Legfontosabb végrehajtási szempontok	Eszközigény/Megjegyzés (amire érdemes figyelni)
	SLACKLINE / egyensúly gyakorlatok	Egy lábon végrehajtott dinamikus egyensúlygyakorlat Stabil egyensúly helyzet kialakítása után indulhat csak a járás!	A szer túl magasra helyezése objektív veszélyforrás! Hajlított térd, súlypont szer fölött tartása elengedhetetlen a feladat végrehajtásához!

<p>”Majomhinta ” gyakorlatok</p> <p>szökdelés kiegészítőkkal</p>	<p>Emelt elrugaszkodó helyről mászókötélen hinta gyakorlat! A teljes gyakorlópályán szivacs fedés szükségeltetik!</p> <p>Az eddig bemutatott és gyakorolt elemek szabadon variált felhasználásával</p>	<p>Felhívni a tanulók figyelmét a nyújtott karú függésre, a lendületszerzés csak a lábak felhúzásával történhet, elrugaszkodással, vagy ugrással a balesetveszély miatt tilos!</p>
--	--	--



<p>Alacsony gyűrűn lebegőfüggés</p> <p>lefüggés</p>	<p>Madárfogás</p> <p>A test csípőben maximálisan hajlított, fej természetes helyzetben, tekintet a nyújtott térden</p> <p>Fejjel a talaj irányába feszes nyújtott testtel függés , törzstől távolított karral!</p>	<p>Rávezető gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lebegőfüggés kötélén, korláton</li> <li>- lebegőfüggés tűzoltó fogással társsal</li> <li>- tarkóállásban csípő hajlítás, nyújtás, különböző kartartásokkal</li> </ul> <p>Feszes törzs és karfeszítő izmok Előkészítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kötélén, bordásfalán, korláton lefüggés gyakorlása</li> <li>- lefüggés gyűrűn lábterpesztéssel, zsugor helyzetben</li> </ul>
---	--	---

	hátsó lefüggés	Függő helyzet, háti oldallal a szer felé	<p>Vállöv bemelegítésére fokozottan oda kell figyelni! A vállöv mobilitása elengedhetetlen a helyes végrehajtáshoz!</p> <p>Előkészítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bordásfalnál hátsó függőállásban térdhajlítás</li> <li>- bordásfalon hátsó zsugorfüggésből ereszkedés függőállásba</li> <li>- kötélén/ alacsony gyűrűn zsugorlefüggésből ereszkedés hátsó függő állásba, majd vissza</li> </ul>
			
	Magas gyűrűn alaplendületek hajlított	Hajlított karú függésben a gyűrűkarikák előre néznek, szorosan a vállhoz feszítve tartják őket. Csípőben hajlítva kis amplitúdóval végezzük a mozgást.	<p>Előkészítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hajlított karú függés megtartása</li> <li>- függeszkedés kötélén</li> <li>- kötélén végrehajtott hajlított karú lendületek</li> </ul>

	nyújtott karral	Függésből csípőemeléssel indított kis és közepes amplitúdójú mozgás	<p>Előkészítő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hajlított karú alaplendület</li> <li>- hason fekvésben hinta előre- hátra</li> <li>- hanyatt fekvés, magas tartás, hinta előre hátra</li> </ul>
	Korlát Függőmászás gyakorlatok	Egy és két karfán végrehajtott függőmászások! teljes és madárfogással is végrehajtható! Szivacs a szer alatt!!!	<p>Feladat variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- egy karfán kézzel</li> <li>- egy karfán kézzel lábbal</li> <li>- két karfán kézzel</li> <li>- két karfán kézzel lábbal</li> </ul>
	talaj kiegészítővel	Az eddig bemutatott és gyakorolt elemek szabadon variált felhasználásával	
			
	Függőmászás gyakorlatok kótélen	Mászókötélen végrehajtott mászás! A szer egyik fele a	<p>Feladat variációk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- függőmászás kézzel</li> <li>- függőmászás kézzel lábbal</li> </ul>

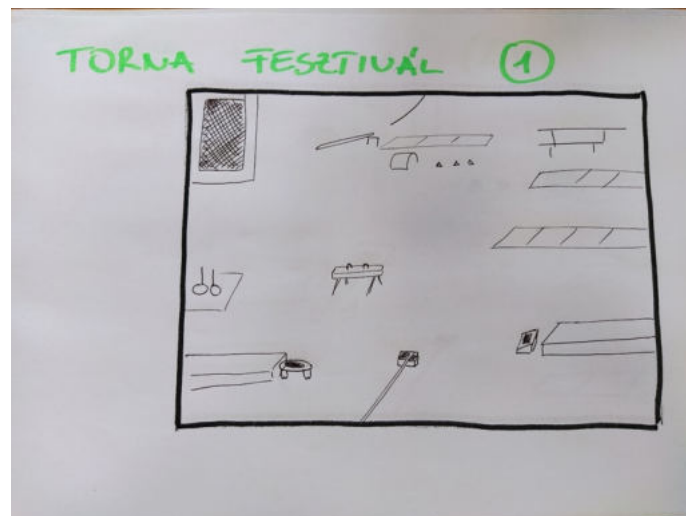


kosárpalánkhoz, a másik fele a bordásfalhoz van rögzítve!  
Szivacs!!!  
Fentről lefelé könnyebb végrehajtani!

- függőmászás kézzel haránt helyzetben
- függőmászás kézzel lábbal , lábbal előre



## Torna fesztivál



### 8 állomásos fesztivál jellegű tornagyakorlatok

- szergyakorlatok háromszor variábilıtása
- egyéni és csoportos állomás választási lehetőség
- új szer: 3\*2 méteres gumiasztal
- boulder jellegű mászás gyakorlatok kápáslovon





#### 7 állomásos fesztivál jellegű torna gyakorlatok

- kosárpalánkra „zsákolás/ kosárra dobás „ gyakorlatok nagy gumiasztalról
- függőmászások
- parkour jellegű feladatmegoldások



A foglalkozás végén 6-10 perces nyújtás/lazítás/ relaxációs gyakorlatok