

EVEZŐS TANTERV



„Nincs még egy olyan sport, mint az evezés, amely olyan fizikai és erkölcsi tulajdonságokat kínál a fiatalságnak, mint az erő, állóképesség, kezdeményező készség és egészség!”

Pierre de Coubertin



Készítették: Ficsor László – a Magyar Evezős Szövetség Utánpótlás Szövetségi kapitánya, valamint:

Dulai Zsolt (testnevelő tanár, a Budapest Evezős Egyesület edzője),
Fáth András (mesteredző, a TF evezős szakoktatója, a Külker EK edzője),
Molnár Zoltán (a Budapest Evezős Egyesület edzője),
Simon Tamás (a Budapest Evezős Egyesület edzője),
Tarján Tamás (tanár, a Budapest Evezős Egyesület elnöke),
Dalos Péter (evezős edző, SMSZ ** síoktató)

Tartalom

Bevezető.....	3. oldal
A tárgyi és infrastrukturális feltételek.....	5. oldal
1. Évfolyam.....	7. oldal
2. Évfolyam.....	13. oldal
3. Évfolyam.....	19. oldal
4. Évfolyam.....	24. oldal
5. Évfolyam.....	30. oldal
6. Évfolyam.....	34. oldal
7. Évfolyam.....	38. oldal
8. Évfolyam.....	43. oldal
9. Évfolyam.....	47. oldal
10. Évfolyam.....	51. oldal
11. Évfolyam.....	55. oldal
12. Évfolyam.....	59. oldal
Mellékletek.....	63. oldal
Cooper-teszt táblázat.....	64. oldal
Evezős minimumvizsga.....	65. oldal
Az evezőscsapás leírása.....	70. oldal
Evezős tesztlap serdülők számára.....	75. oldal
Evezős tesztlap ifjúságiak számára.....	79. oldal

Bevezető

Az élsport teljesítményeinek állandó fejlődése, a fokozódó követelmények a hazai és nemzetközi versenysportban az eddigieknél is alaposabb törődést kívánnak a fiatal sportolókkal. A tapasztalatok szerint legalább 8-10 év gondosan megtervezett felkészülés kell ahhoz, hogy valaki egy sportág nemzetközi élvonalának teljesítményszintjét elérje. Ezt a felkészülést, a későbbi magas színvonalú sportteljesítmények megalapozását a sportegyesületek, sportiskolák végzik. Az egységes szempontok alapján kidolgozott sportági tanterv a sportiskolák és a sportiskolai rendszerű utánpótlás-nevelést folytató sportegyesületek számára a felkészítés kötelező anyagát tartalmazza. Alkalmazásuk és használatuk azonban ajánlott minden más olyan szakosztályban is, ahol a fiatalokat versenysportra készítik fel.

A tanterv anyagának összeállításánál - és elsősorban a sokoldalú fizikai felkészítés mozgásanyagának kijelölésénél - figyelembe vettük, hogy a sportiskolákban a fiatalok speciális testnevelési tanterv szerint, emelt óraszámú testnevelési oktatásban részesülnek, amelyet délutáni sportfoglalkozások egészítenek ki.

Az evezős tanterv tanulásához-tanításához javasolt időkeret: 1 ó = 45 perc

Korosztály	ELŐKÉSZÍTŐ			MINI			GYERMEK		SERDÜLŐ		IFJÚSÁGI	
Tantervi részek	Evezés 1			Evezés 2			Evezés 3		Evezés 4			
Felkészülési szakasz	Általános előképzés			Sportági előképzés			Általános alapozás		Speciális felkészülés			
Évfolyam	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
Heti óraszám	3x2	3x2	3x2	3x2	4x2	4x2	5x2	5x2	6x2	7x2	10x2	10x2

A 12 évet felölelő tantervben négy fő felkészülési szakaszt különböztet meg:

- I. Általános előképzés: 1. - 3. évfolyam
- II. Sportági előképzés szakasza: 4. - 6. évfolyam
- III. Általános alapozás szakasza: 7. - 9. évfolyam
- IV. Speciális alapozás és felkészülés szakasza: 10. - 12. évfolyam

A tanterv 3 fő részre tagolódik:

- Az *első rész* az évfolyamok foglalkozási anyagát mutatja be.
- A *második rész* a követelményeket tartalmazza. A követelmények jórészt tapasztalati tényekre épülnek. Átlagértékeket tartalmaznak, amelyektől elmaradni nem szabad, túlteljesítésük viszont kívánatos. Egy-egy évfolyam követelményeit összefüggő, egymásra épülő rendszernek kell tekinteni. (Különösen a 4. – 6. évfolyamnál fontos, hogy a fiatal sportolók valamennyi fizikai és

technikai követelményben megfelelő szintet teljesítsenek, ne legyenek „gyenge pontjaik”. Ez egyenletes és sokoldalú fejlődésük biztosítéka.)

- Az *harmadik rész* az adott korcsoportokra vonatkozó, a sportolók részére kitűzött elérendő célokat tartalmazza.

A felkészülési év mindig szeptember elejétől augusztus végéig terjed. **A hazai éghajlati viszonyok miatt az évet három részre osztjuk fel:**

- Őszi vízi felkészülés időszaka (szeptember 1. – november 1.)
- Téli szárazföldi felkészülés időszaka (november 1. – március 15.)
- Tavaszi-nyári vízi felkészülés időszaka (március 15. – szeptember 1.)

A felkészülés szempontjából azonban a következő időszakokra bontjuk:

- Az általános felkészülési szakasz (szeptember–április): alapozás (vízi, szárazföldi).
- A speciális felkészülési szakasz (április): formába hozás.
- Versenydőszak (május – július): formában tartás, ill. csúcsforma kialakítása.
- Átmeneti időszak (augusztus): regenerálódás, állóképesség és erő tartása.

A szakaszok célkitűzései legnagyobbbrészt meghatározottak. Ezért ezeket különböző mérésekkel pontosan ellenőrizni lehet. Ez igen lényeges, mert a többéves tanterv bármely időpontjában egy meghatározott cél elérése azon múlik, hogy a korábbi összes célt már teljesítették-e. A mindenkori cél elérése a rákövetkező cél elérésének az előfeltétele. Emiatt csak akkor lehet a tantervnek megfelelő programot továbbvinni, ha a megfelelő tesztekkel meggyőződünk arról, hogy az addig kitűzött célokat már elértük.

A tanterv nem tartalmaz a kiválasztással kapcsolatos szempontokat és az anyagfeldolgozás módszereire is csak a legszükségesebb mértékben utal. E szempontok részletesebb kifejtésére, a tantervek feldolgozását elősegítő módszertani kézikönyvekben kerül sor (Fáth András: Az evezés módszertana, MESZ: Hosszú-távú szakmai program, Dr. Dosek Ágoston - Ozsváth Miklós; 2004: A sízés + 3; www.sizes3.hu)

A(z) (él)sportolók felkészítésének világszerte változó formai módszerei alakultak ki. Nálunk is alapvető követelmény az utánpótlásedzőkkel, sportoktatókkal szemben, hogy gondolkodva, alkotó módon dolgozzanak. Az evezős tanterv kötelező anyagának közreadásával az a célunk, hogy a fentebb említett szakemberek számára, a jelenlegi ismereteinknek legjobban megfelelő iránymutatást adjunk, és feltételeinknek legjobban megfelelő úton indítsuk el a jövő evezős bajnokait, válogottjait.

Reméljük, hogy tantervünk elősegíti a magyar sport színvonalának emelését!

Tárgyi és infrastrukturális feltételek

Vízitelep, klubházzal, csónakházzal:

Nyugodt vízfelület mellett levő, lehetőleg jó közlekedési lehetőséggel.

Hajók, eszközök:

2 db gig négy párevezős hajó
1 db kormányos négy párevezős hajó
1 db kormányos nélküli négy párevezős hajó
6 db egypárevezős hajó
3 db kettő párevezős hajó
20 pár lapát

Motorcsónak:

A motornak könnyen kezelhetőnek, előlről irányíthatónak, leeresztő kocsival könnyű műanyag testtel, kötelező felszerelésekkel ellátottnak kell lennie.

Vízreszálló és kikötő ponton (stég):

Minimum 10 x 4 m-es, 2 feljárós, úszó, a mindenkori vízmagasságnak megfelelően állítható, lépcsős, víztől való magasság 23-25 cm.

Kondicionáló helység (terem):

1 db komplex erőgép
2 db fekpád (fekvehúzáshoz a súly leérkezéséhez szükséges energia és hang elnyelő aknák kialakításával)
2 db tárcsás súlyzókészlet
2 db bordásfal
2 db zsámoly
1 db svéd szekrény
2 db evezős ergométer

Öltözők, fürdők:

Külön kialakított, fűthető lány-fiú öltözők, zuhanyzók. Lehetőleg zárható öltözőszekrényekkel, padokkal.

Hajótároló:

Túlterheltség nélküli, megfelelően széles (minimum 2 m) közlekedő utakkal. A hajók tárolására alkalmas 0,6 m széles, vízszintesen (szintezett) konzolokkal, párnafákkal.

Benzin és motortároló kabin:

Vasajtóval ellátott tűzbiztos benzintároló helység tűzoltó készülékkel felszerelve, ami a motor illetve az üzemanyag és olaj tárolására szolgál. Itt helyezhetők el ezenkívül a motorcsónak üzemeltetéséhez szükséges egyéb eszközök is (bója, horgony, szapoly, kötél, mentőöv)

EVEZŐS TANTERV

Társalgó vagy klub helység:

Az e célra kialakított nagyobb helység a tréningek előtti és utáni társasági beszélgetéseket, a pihenést, tanulást, hivatott szolgáltni, valamint itt lehet megrendezni az evezős szakosztályok életét színesítő rendezvényeket és évszaki programokat is.

Felszerelés: TV, rádió, videó kamera és lejátszó.

Az evezős hajók javítására alkalmas műhely:

A kényes versenyhajók folyamatos karbantartást igényelnek, ezenkívül gyakoriak a sérülések és a szerelékeket is gyakran javítani kell. A közel ideális műhely mérete: 12x 5 m (ide javításra egy 1x és egy kettes fér be)

Felszereltsége: Kéziszerszámok, asztalos szerszámok, elektromos barkácsgépek, Optimális esetben szalagfűrész

A műhely leválasztható kis helységében kell tárolni a tűzveszélyes anyagok közé tartozó lakkokat, festéket, ragasztókat

Sportoktatói (edzői) szoba:

Optimálisnak mondható a csónakházban található oktatói szoba, ahol az oktató munkájához használatos eszközöket tárolják, valamint az oktató felkészülési terveket készíti és adminisztrál.

Tárolás szempontjából szükséges dolgok:

Alapvető kéziszerszámok

Hajó bemérő műszerek eszközök

Időmérő eszközök

Hangosító berendezések (gigafon)

Ezen kívül a különböző időjárásokhoz szükséges védőruhák tárolása, (síruha, esőruha stb.)

1. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Az összehangolás megvalósítása az iskola és az ASI között;
2. A tantárgy formai és tartalmi sajátosságainak elemi szintű megismerése
3. A hátúzás durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása;
4. A higiéniai szokások kialakítása;
5. A koordinációs képességek fejlesztése;
6. Ízületi mozgékonyág fejlesztése;
7. Az utánzó és játékos mozgásformák ismerete;
8. A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése (izomfeszülés, izomellazulás);
9. Egyéni és társasjátékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
10. Közösségi szellem kialakítása.

TARTALOM:

I. Gimnasztika

II. Úszás

III. Futások, szökdelések

IV. Labdás gyakorlatok

Óraszám: 3x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Természetes mozgásformákkal végzett koordinációfejlesztő gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások, emelések, leengedések, hajlítások, nyújtások, húzások, forgatások, fordulatok, körzések, szökdelések, ugrások, rugózások, utánzómozgások, helyzetcserék • Egyensúlyozó járások tornapadon <p>2. Szabadgyakorlatok (max. 4 ütemű) különböző statikus és dinamikus mozgáselemekkel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utánzógyakorlatok padon, zsámolyon, bordásfalon • Utánzó kéziszer gyakorlatok labdával, • Bordásfalon tovahaladás (érintő magasságban). • Rúdmászás <p>3. Rendgyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vonal és oszlop fogalma, jellemzői, kialakítása • Fordulatok helyben 	<ul style="list-style-type: none"> • Játékos és utánzó alapformák ismerete, versenykörülmények közötti végrehajtása. • Kettő és négyütemű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtásai ütemezésre, ütemtartással. • Saját testtömeg megtartása 5 mp-ig függő- és támaszhelyzetben egyaránt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Testtartási hibák kiküszöbölése. • A pontos mozgásvégrehajtás, a figyelem koncentrációjának tudatosítása. • Egyensúlyérzék fejlesztése • Izomérzékelés kialakítása különböző testhelyzetekben. • Versenyszellem kialakítása, fejlesztése.

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Vízhez-szoktatás</p> <p>1/1 Környezet és víz megszerettetése vízben: óriásjárás, törpejárás, fordulatok mindkét irányban (lábujjhegyen, majd hajlított állásban)</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros lábon ugrálás, karcsapkodással, • arcmosás, • járás közben malomkörzés előre, hátra, <p>medence szélén fekve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • evező mozdulatok előre, hátra, <p>vízben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • medence szélébe kapaszkodva lábbal nagy fröcskölés, • nagy hullámok képzése (testtel, kézzel, úszólappal), • fogócskázás. <p>1/2 Merülési gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • kapaszkodással víz alá merülés, • párok kézfogással szökdelnek, negyedik ütemre lemerülnek, • vízbe merített karikán átbújás, • tárgyak felvétele a medence aljáról, • átbújás a társ lába közt, • „hányat mutatok” játék a víz alatt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Az uszodai szabályok megismerése, betartása • Járás, futás, fordulatok a medencében • Víz alá merülés 5 mp-ig • Víz alatt mutatott szám felismerése • Hátúszás technikájának durva mozgás-koordináció szintjén történő elsajátítása • 12 m leúszása hátúszással 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízzel szembeni félelemérzet leküzdése, biztonságérzet kialakítása. • Térérzékelés, izomérzékelés kialakítása a vízi közegben. • Mélyvízi oktatás előkészítése.

1/3 Vízbeugrások

- ülésből (arc is a vízbe kerül),
- vízbedőlés lépcsőről (kh. térdig vízben),
- vízbeugrás guggolásból társ segítségével,
- vízbeugrás guggolásból társ segítsége nélkül,
- bomba” ugrás,
- állva oldalt bedőlés.

Ellenőrzés: kisvízbe ugrás, merülés, felállás.

1/4 Siklás, lebegés

- lebegőhelyzet szárazon,
- vízben szerrel és társ segítségével,
- a társ húzása kötél vagy úszólap segítségével,
- siklás hason, háton a medence szélétől történő ellökéssel.

Ellenőrzés:

siklás hason, magastartásban 5 mp-ig,
siklás háton, magastartásban 5mp-ig.

2. Hátúszás

- fekvés a medence szélén, lábtempó a vízben,
- vízben háton fekvé szerrel: függőleges láb- és karmozgás (karok mélytartásban),
- úszólappal a tarkó alatt lábtempó,
- szárazon hanyattfekvés: kartempó,
- medence szélén hanyattfekvés: kartempó,
- hátúszás magastartásban tartott úszólappal, kivarással,
- „csúsztatott” hátúszás,
- folyamatos hátúszás.

III. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futómozgás tanítása • Futóiskolai gyakorlatok • Iramérzékelést kialakító gyakorlatok • Tartós futás <p>2. Szökdelések:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelések páros lábon és egy lábon • Galoppszökdelés, indiánszökdelés <p>3. Gyorsasági versenyek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Egyéni futóversengések (táv fokozatos növelése) indulás különböző helyzetekből. • Fogójátékok 	<ul style="list-style-type: none"> • 600 méter lefutása megállás nélkül • A futás, mint természetes mozgás főbb külső jegyeinek elsajátítása <p><u>Játékokban:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ A szabályok önálló betartása ○ Ütközések elkerülése <ul style="list-style-type: none"> • Szökdelő gyakorlatok pontos végrehajtása. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzési rendszer fejlesztése • Reagálási gyorsaság fejlesztése • Egészséges versenyszellem kialakítása. • Szabályok szerinti versenyzés elfogadtatása

IV. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Egyéni gyakorlatok gumilabdával</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labda feldobása, elkapása két kézzel • Labda feldobása, elkapása két kézzel egy pattanás után • A labda feldobása és elkapása között különféle feladatok (pl. taps, guggolás stb.) végzése • A labda átvétele egyik kézből a másik kézbe test előtt, mögött, láb között, fej körül • Labda leütése a talajra, a felpattanó labda elfogása két kézzel • Labdapasszolás falra, visszapattanó labda elfogása két kézzel <p>2. Páros gyakorlatok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labda gurítása társnak két kézzel valamint jobb illetve bal kézzel • Labda passzolása a társnak talajra pattintva • Labda passzolása társnak két kézzel, valamint jobb illetve bal kézzel talajra pattintás nélkül <p>3. Sor- és váltóversenyek a labda hordásával, gurításával, terelésével</p> <p>4. Játékok</p> <p>Kidobós játékok „Szabadulás a labdától”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerjék és tudják alkalmazni a labda továbbításának alapvető formáit • Az önmaguknak feldobott vagy társtól, tárgyról visszapattanó labda elfogása két kézzel • A labda dobásának, elkapásának, terelésének, alkalmazása változatos feladathelyzetek között. • A tanult játékok szabályszerű, tudatos játszása. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinációs képességfejlesztés. • Labdás ügyességfejlesztés • A csapat sikeréért való küzdelem kialakítása. • Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarat tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása. • A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.

2. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Az első évfolyamon megtanult hátúszás technikájának továbbfejlesztése.
2. A gyorsúszás durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása;
3. A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
4. A mozgások ritmusának javulása;
5. A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
6. A higiéniai szokások erősítése;
7. Sokoldalú képzés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése)
8. Az ortopédia elváltozások megelőzése és/vagy ellensúlyozása;
9. Egyéni és társas játékok szervezéséhez szükséges ismeretek és képességek elsajátítása;
10. A sportszerű versenyzés alapjainak lerakása

TARTALOM:

- I. Gimnasztika**
- II. Torna**
- III. Úszás**
- IV. Futások, szökdelések**
- V. Labdás gyakorlatok**

Óraszám: 3x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
I. Rendgyakorlatok <ul style="list-style-type: none"> • Fejlődés kettes, hármas, négyes oszlopba • Járás lépéstartással helyben illetve előrehaladással 2. Szabadgyakorlatok 3. Kéziszer gyakorlatok tornabottal és gumilabdával 4. Páros gyakorlatok 5. Padgyakorlatok 6. Bordásfalgyakorlatok 7. Rúd- és kötélmászás	<ul style="list-style-type: none"> • Saját testsúly megtartása támaszban és függésben 10 mp-ig. • Rúdmászásban teljes magasságig, kötélmászásban a teljes magasság feléig történő mászás • A gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása • Egyszerű négyütemű szabadgyakorlatok önálló ütemezéssel történő végrehajtása 	<ul style="list-style-type: none"> • Ízületi mozgékonyság fejlesztése. • Ritmusérzék fejlesztése • A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. • Izomérzékelés fejlesztése • Az utánzástól a tudatosság felé történő elmozdulás a gyakorlatok végrehajtása során • A magasságtól való félelemérzet leküzdése

II. Torna

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Lebegőállások • Mérlegállás • Kézenátfordulás oldalra • Gurulóátfordulás előre illetve hátra • Tarkóállás. • Zsugorfejállás 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebegőállás megtartása 3 mp-ig • Gurulóátfordulások előírászerű végrehajtása • A gyakorlatok végrehajtása során fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyérzék fejlesztése • Térérzékelés fejlesztése • Önfegyelem kialakítása

III. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Hátúszás gyakorló ismétlése.</p> <p>2. Gyorsúszás elsajátítása</p> <p>2/1 Lábtempó</p> <p><u>vízben:</u> medence szélének a fogása közben lábtempó gyakorlása, úszólappal végzett siklás közben lábtempó gyakorlása, magastartásban végzett gyorsúszó lábtempó,</p> <p>2/2 Kar-lábtempó együtt</p> <p><u>szárazon:</u> törzsdöntés közben kartempó gyakorlása, <u>medence szélén fekvés:</u> kartempó végzése,</p> <p><u>vízben:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • levegővétel nélkül egykaros húzások lábtempóval, • vegyestartásból történő kartartás cserék, kivárással, • folyamatos gyorsúszás levegővétel nélkül, <p>2/3 Levegővétel</p> <ul style="list-style-type: none"> • a levegő kifújása a víz felszínén és a víz alatt, • ismételt levegővétel: merülés, kifújás, emelkedés, belégzés /folyamatosan/, 	<p>A gyorsúszás durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása.</p> <p>A versenyúszás alapvető szabályainak megismerése</p> <p>Aktív részvétel az órákon (úszás, játék, versenyszerű feladatok).</p> <p>Úszóvizsga megszerzése (200m folyamatos úszás)</p>	<p>Vízbiztonság növelése.</p> <p>Újabb úszásnem megtanulása.</p> <p>Keringési- és légzőrendszer fejlesztése</p> <p>A gyakorlatok végrehajtása során a tudatosság előtérbe helyezése</p> <p>A vízreszállás előkészítése az úszóvizsga megszerzésével</p>

<ul style="list-style-type: none"> • gyorsúszás közben minden harmadik tempónál hátrafordulás levegővétellel, • az előző gyakorlat, de csökkentve az elfordulás idejét és mértékét, • gyorsúszás folyamatosan, hármás levegővétellel • Levegővétel meghatározott ritmussal: belégzés (3-5 sec.), levegő visszatartás a víz alatt (5-8 sec.) kilégzés a víz alatt (3-5 sec.), • Gyorsúszás egyoldali levegővétellel, kétoldali levegővétellel (6-10 m) <p>2/4 Versenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gyorsúszóverseny, indulás talpas ugrással, • Gyorsúszással célba érkezés, • Gyorsúszás egyszerű fordulója, • Váltóverseny gyorsúszással. <p>Rövidebb távok úszása a sorozatok ismétlésével. (Pl. 9x15 méter 50'' szünet, 10x15 méter, 3x10x15 méter.)</p>		
---	--	--

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1) Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futások (kötetlen, tartós futás 5-8 percig). • Futás közben jelre gyorsítások, lassítások. • Futás közben egyszerű feladatok (leguggolás, felugrás, fordulatok, menetirányváltás, karkörzések stb.) • Szlalomfutás • Vágtafutások különböző kiindulóhelyzetekből <p>2) Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> • Páros lábon • Jobb illetve bal lábon • Galoppszökdelés, indiánszökdelés • Oldalazó szökdelések • Szökdelések szerre (pl. pad, zsámoly) illetve szerről <p>3) Sor- és váltóversenyek</p> <p>4) Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1000 m lefutása megállás nélkül • A szökdelő gyakorlatok pontos végrehajtása • A verseny és játékszabályok pontos ismerete, és kreatív alkalmazása a versenyek illetve játékok során. 	<ul style="list-style-type: none"> • A keringési-, légző rendszer fejlesztése. • Az atlétikus képességek fejlesztése • A reagálási gyorsaság fejlesztése • Versenyszellem erősítése • A CSAPAT sikeréért való küzdelem erősítése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Egyéni gyakorlatok gumilabdával</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labdapasszolás falra, visszapattnó labda elfogása két kézzel • A labda feldobása és elkapása között különféle feladatok (pl. taps, guggolás stb.) többszöri végrehajtása • Labdavezetés helyben mindkét kézzel • Labdavezetés mozgás közben mindkét kézzel • Célba gurítás illetve dobás két kézzel illetve jobb és bal kézzel (5-6m távolságról) <p>2. Páros gyakorlatok (5-6m távolság)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labda passzolása társnak két kézzel, valamint jobb illetve bal kézzel talajra pattintással • Labda passzolása a társnak talajra pattintás nélkül • Labda gurítása-dobása a társnak különböző kiinduló helyzetekből (háttal felállásból, terpesztett láb között hátulról-előre stb.) <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <ul style="list-style-type: none"> • a labda hordásával, gurításával, terelésével, labdavezetéssel <p>4. Játékok</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kidobós játékok • „Szabadulás a labdától” • Cicajáték 3:1 ellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Falra-passzolás 2 m távolságról 30 mp alatt 10 db • Labdavezetés elsajátítása a durva mozgáskoordináció szintjén mindkét kézzel • A játékszabályok betartása és tudatos alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdás ügyességfejlesztés • Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akaratú tulajdonságok kialakítása, megszilárdítása. • A kreatív gondolkodás kialakítása játékos feladathelyzetekben.

3. ÉVFOLYAM

CÉLOK

1. A víziteleppel, sportszerekkel való megismertetés
2. A mentőmellény megfelelő használatának elsajátítása
3. Alapvető evezési technikák elsajátítása
4. Tavasszal (májusban) vízreszállás kormányos négypárevezősben
5. Vízbiztonság megszerzése.
6. Sokoldalú képességfejlesztés (motoros képességek összhangja és azok fejlesztése)
7. A már megtanult úszásnemek technikájának fejlesztése
8. A mozgások pontos végrehajtásának fejlődése;
9. A mozgások ritmusának javulása;
10. A mozgások gazdaságosságának és folyamatosságának javulása;
11. A keringési – légzési rendszer fejlesztése;
12. A higiéniai szokások erősítése;
13. Az ortopédia elváltozások megelőzése vagy ellensúlyozása;
14. A differenciált mozgásérzékelés képesség kialakítása, fejlesztése; (izomfeszülés, izomellazulás)
15. A testi fejlődés elősegítése az életkornak megfelelő terheléssel;
16. Becsülik meg és ismerjék el társaik teljesítményét;

TARTALOM

- I. Gimnasztika
- II. Torna
- III. Úszás
- IV. Futások, szökdelések
- V. Labdás gyakorlatok
- VI. Evezés

Óraszám: 3x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Szabadgyakorlatok (4 ill. 8 ütemű) 2. Kéziszer gyakorlatok 2 kg-os medicinlabdával, tornabottal, ugrókötéllal. 3. Páros gyakorlatok. 4. Padgyakorlatok 5. Bordásfal gyakorlatok 6. Kötélmászás	<ul style="list-style-type: none"> • Saját testsúly megtartása támaszban és függésben 20 mp-ig. • Kötélmászás teljes magasságig • A gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtása • A szabadgyakorlatok önálló ütemezéssel történő végrehajtása 	<ul style="list-style-type: none"> • Ízületi mozgékonyág fejlesztése. • Ritmusérzék fejlesztése • A testtartási rendellenességek megelőzése, kiküszöbölése. • Izomérzékelés fejlesztése • A tudatosság hangsúlyozása a gyakorlatok végrehajtása során • A magasságtól való félelemérzet leküzdése

II. Torna

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Mérlegállások • Gurulóátfordulások előre ill. hátra különböző helyzetekben (terpeszben, nyújtott lábbal stb.) • Repülő gurulóátfordulás • Fejállás • Kézállás 	<ul style="list-style-type: none"> • Mellső mérlegállás megtartása 3 mp-ig • A repülő gurulóátfordulás előírászerű végrehajtása • Fejállás megtartása 3 mp-ig • A gyakorlatok végrehajtása során fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> • Egyensúlyérzék fejlesztése • Térérzékelés fejlesztése • Önfegyelem fejlesztése

III. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Hátúszás és gyorsúszás gyakorlása</p> <p>2. Mellúszás tanítása</p> <p>2/1 Kartempó <u>szárazon:</u> törzsdöntésben kartempó gyakorlása, <u>medence partján, hason:</u> kartempó gyakorlása, <u>vízben:</u> siklás közben kartempók végzése.</p> <p>2/2 Levegővétel <u>vízben:</u> törzsdöntés helyzetben, levegővétel minden második húzásra,</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros lábon szökdelés közben levegővétel az előző gyakorlathoz hasonlóan, • siklás közben kartempók végzése, levegővétel minden második húzásra. <p>2/3 Lábtempó <u>szárazon:</u> szökdelés hajlított állásban kifelé fordított lábfejekkel,</p> <ul style="list-style-type: none"> • hanyatt fekvésben, sarokfelhúzások és tolások végzése, <p><u>vízben:</u> hajlított állásban telitalpon szökdelés, <u>medence szélén fekvésben:</u> lábtempó, <u>vízben:</u> mélytartásban folyamatos lábtempók,</p> <ul style="list-style-type: none"> • magastartásban folyamatos lábtempók, • lábtempók úszólappal. <p>2/4 Kar - lábmozgás együtt</p> <ul style="list-style-type: none"> • lassú kar-, és lábtempók levegővétel nélkül • folyamatos mellúszás levegővétellel. <p>3 Rajt- és forduló technikák</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mellúszás levegővétellel (12m) • Folyamatos hátúszás (200m) • Folyamatos gyorsúszás (100m) • Legalább egyféle rajttechnika illetve forduló szabályos végrehajtása • Háziversenyen való részvétel 	<ul style="list-style-type: none"> • Mellúszás elsajátítása. • Hátúszás és gyorsúszás mozgáskoordinációjának továbbfejlesztése. • Versenyszabályoknak megfelelő úszástudás kialakítása • Keringési és légzőrendszer továbbfejlesztése • A versenyszellem és az akaraterő fejlesztése

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (12 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság adott időre való lefutása Állórajt 30 m-es futóversenyek <p>2. Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <p>4. Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Állórajt szabályos végrehajtása Tudatos erőbeosztás Verseny- és játékszabályok kreatív alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Atlétikus képességek fejlesztése Önmagunk leküzdésének élménye

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Labdavezetés kézzel-, lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között.</p> <p>2. Ellenféllel szembeni játék alapjai</p> <ul style="list-style-type: none"> Cicajáték 2:1, 3:2 ellen kézzel illetve lábbal Pontszerző játék <p>3. Célzó gyakorlatok kézzel illetve lábbal</p> <p>4. Sor- és váltóversenyek</p> <p>5. Kidobós játékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás 2 m távolságról 30 mp alatt 15 db Folyamatos szlalom labdavezetés mindkét kézzel illetve lábbal (5 bója 2-2m távolságra) Ellenféllel szembeni játék során való „helyezkedés”, átadási lehetőségek ismerete Sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játékigény kielégítése

VI. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A vízitelep rendjének megismertetése A hajótárolók rendje Az eszközök rendeltetésszerű használata, ápolása. A stég használata</p> <p>2. Az eszközök megismertetése A hajótípusok bemutatása Lapátok bemutatása (jobbos, balos) A mentőmellény előírás szerű használata</p> <p>3. Vízreszállás</p> <ul style="list-style-type: none"> • Csapathajók vízre tévése, kiemelése • A csapathajóba történő beülés és kiszállás • Vízből mentés, borulás utáni teendők. <p>4. Alapvető evezési technikák elsajátítása</p> <ul style="list-style-type: none"> • A lapátfogása, mozgatása, helyzete a vízben • Helyes ülés, testtartás, kocsi használata. • Evezőlapáttal való forgatás nélküli körzések levegőben és vízben; • Láb munka szerepe az evezőcsapás végrehajtásánál. • Lábak- karok- törzs helyzete az evezőcsapás különböző fázisaiban. • Evezés csak karral, felsőtesttel, félkocsival, teljes evező ciklus. • Be-kiszállás, elindulás, megállás, fordulás, kikötés a hajóval 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízitelep rendjének fegyelmezett betartása, tisztelete. • Képes legyen segítséggel levinni hajóját a stégre. • Alapvető evezési technikák elsajátítása. • 15 perc folyamatos evezés hibajavítással. • Szakkifejezések ismerete. • Alapvető hajóápolási ismeretek alkalmazása. 	<p>Az új közeg biztonsági követelményeinek megismertetése, elsajátítása.</p> <p>Emocionális kötődés kialakítása.</p> <p>A sportág alapvető ismereteinek, mozgásformáinak, elsajátítása.</p> <p>Alapfokú vízbiztonság megszerzése.</p>

4. ÉVFOLYAM

CÉLOK

1. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek elsajátítása (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása)
2. Vízbiztonság megszerzése, továbbfejlesztése;
3. Irányított vízreszállás végrehajtása.
4. Az evezés technikájának durva mozgáskoordináció szintjén történő elsajátítása
5. Az életre és testi épségre veszélyes helyzetek elkerülése vízben, vagy e helyzetekből való kimenekülés (mások kimentése) képességének megteremtése;
6. A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
7. Az általános vízi közlekedés szabályainak ismerete;
8. A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer életkornak megfelelő fejlesztése;
9. Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése;
10. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
11. A helyes táplálkozás megismertetése;
12. Az aerob kapacitás növelése;
13. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
14. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés kialakítása, fejlesztése;
15. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
16. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
17. Az adott vízfelületen önállóan képes legyen egypárevezős hajóban evezni, tájékozódni.

TARTALOM

- I. Gimnasztika
- II. Torna
- III. Úszás
- IV. Evezés
- V. Futások, szökdelések
- VI. Labdás gyakorlatok

Óraszám: 3x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok saját testsúllyal: guggolásból felugrás bordásfalnál zsámolyra vagy 1- 2 részes svédzsekrényre (ugrás guggolásból guggolásba, állásból guggolásba, guggolásból állásba.)</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Motoros teljesítmények mérése Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A szabadgyakorlatok önálló ütemezéssel történő végrehajtása • Kötélmászás teljes magasságig, lefelé függeszkedés a felétől • Az alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak megismerése. <p>Négyütemű F: 14 db/perc L: 11 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 10 db L: 7 db</p> <p>Törzsemelés F: 14 db/perc L: 11 db/perc</p> <p>Guggolás F: 14 db/perc L: 11 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése. • A motorikus képesség felmérés alapjainak lerakása • A képességfelmérések rendszerének és szerepének megismertetése, elfogadtatása

II. Torna

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Talajtorna Előző évek anyagának gyakorlása Négy tanult elemet tartalmazó összefüggő talajgyakorlat</p> <p>2. Szekrényugrás 3 részes szekrényen Felguggolás hosszába állított szekrényre, séta a szekrény tülso végére, homorított leugrás Felguggolás keresztbe állított szekrényre, leugrás Átguggolás a keresztbe állított szekrényen Repülő gurulóátfordulás keresztbe állított szekrény fölött szivacsbalára</p>	<p>Az összefüggő talajgyakorlat pontos végrehajtása. A szekrényugrás során bátor, fegyelmezett magatartás</p>	<p>Egyensúlyérzék fejlesztése Térérzékelés fejlesztése Önfegyelem fejlesztése Bátorságfejlesztés</p>

III. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Hát-, gyors-, mellúszás ismétlése.</p> <p>2. Mentési technikák oktatása.</p> <p>3. Bukóforduló oktatása.</p> <p>4 Pillangóúszás oktatása.</p> <p>4/1/1 Lábtempó <u>szárazon:</u> lábmozgás ülésben, hasonfekvésben, <u>vízben:</u> fogózkodás a medence szélében, hasonfekvésben lábtempó, gyakorlás párokban, segítségadással,</p> <ul style="list-style-type: none"> • siklás, lábmunka úszólappal, • lábtempó, karok magas ill. mély tartásban. <p>4/1/2 Karmunka <u>szárazon:</u> „S” húzás törzsdöntésben, <u>vízben:</u> (kh. haránt terpeszállás arc a vízben) előre lépegetés közben karmunka,</p> <ul style="list-style-type: none"> • siklás közben kartempó, kivárással, • folyamatos karmunka egy levegővel (lábtempó nélkül), segédeszközzel, • folyamatos karmunka egy levegővel (lábtempó nélkül), segédeszköz nélkül, <p><u>szárazon:</u> szökdelés közben karkörzés előre úgy, hogy két szökdelésre jusson egy teljes karkörzés, <u>vízben:</u> siklásban két delfin lábtempót egy kartempó követ (egy levegővel), a mozgás összehangolása a kivárással csökkentésével,</p>	<p>A hát-, gyors- és mellúszás úszásnemekben 200-200m folyamatos leúszása.</p> <p>Pillangóúszásban 12m megtétele.</p> <p>A vízbőlmentés néhány alapvető fogásának és a lékből történő kiúszás technikájának megismerése.</p> <p>A bukóforduló durva mozgáskoordináció szinten történő elsajátítása.</p>	<p>A vízbiztonság, mozgásműveltség, motoros képességek továbbfejlesztése.</p> <p>Az úszástechnikák fejlesztése</p> <p>A figyelem fokozott kiterjesztése a társakra.</p> <p>A pillangóúszás és a bukóforduló alapjainak elsajátítása.</p>

IV. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Mozgástanulás Vízfogás, áthúzás, szabadítás, tanulása, gyakorlása. A csukló, a könyök, a váll. a törzs és a lábmunka összehangolása Ergométeres gyakorlatok.</p> <p>2. Kitartásos evezés.</p> <p>3. Tartós evezések. (20 – 30 perc)</p> <p>4. Vízbiztonság továbbfejlesztése: Különböző ügyességi feladatok a hajóban. Vízi segítségnyújtás gyakorlása.</p> <p>5. Elméleti ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az evezés eredete, története, jellemzése, felosztása, eszközök fajtája ismerete. • A vízi közlekedés alapvető szabályai: vízreszállás, kikötés, a helyes haladási irány betartása, kitérés, előzés. • Egészségtani ismeretek: a helyes öltözködés, a napsugár és levegő hatása, fertőzött víz okozta egészségügyi panaszok, a helyes táplálkozás jelentősége az egészség és a sportteljesítmény szempontjából, egyéni higiénia (tisztálkodás, sportruházat tisztántartása) 	<ul style="list-style-type: none"> • Az evezés mozgássorának durva koordinációs szinten történő elsajátítása. • A hajó egyensúlyi helyzetének „megérzése”. • Folyamatosan tudjon 2 km-t levezni. • Sporthajók találkozásakor érvényes elsőbbségadási-, kikerülési szabályok ismerete és alkalmazása. 	<ul style="list-style-type: none"> • A sportág alapvető ismereteinek, mozgásformáinak, fejlesztése. • Vízbiztonság fejlesztése. • Az emocionális kötődés tovább erősítése.

V. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Futások <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (16 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 40m-es futóversenyek 2. Szökdelések <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések 3. Sor- és váltóversenyek 4. Fogójátékok	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 1950m Lányok 1750m (lásd: 1. számú melléklet) Tudatos erőbeosztás Verseny- és játékszabályok kreatív alkalmazása 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Atlétikus képességek fejlesztése Önmagunk leküzdésének élménye

VI. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Labdavezetés: kézzel-, lábbal, egyenes- és hullámvonalban, akadályok között. 2. Ellenféllel szembeni játék alapjai Cicajáték 2:1, 3:2 ellen kézzel Pontszerző játék 3. Célzó gyakorlatok 4. Kosárlabda fektetett dobás alapjai dobóversenyek 4. Sor- és váltóversenyek 5. Kidobós játékok	Falrapasszolás 2 m távolságról 30 mp alatt 18 db Ellenféllel szembeni játék során való „helyezkedés”, átadási lehetőségek ismerete, alkalmazása Sportszerű játék	Labdás ügyességfejlesztés Sikerélmény biztosítása játékokkal, erkölcsi, akarati tulajdonságok fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játékgény kielégítése

5. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Vízbiztonság továbbfejlesztése;
2. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek (csukló, könyök, váll, törzs, lábmunka összehangolása) továbbfejlesztése;
3. Az általános vízi közlekedés szabályainak megismerése
4. Versenyszellem továbbfejlesztése háziversenyek szervezésével;
5. Az úszástechnikák javítása;
6. Motoros képességek összhangja és azok fejlesztése az életkornak megfelelően;
7. Koordinációs képesség fejlesztése (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
8. Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
9. Testtartási hibák javítása
10. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés fejlesztése;
11. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
12. Aerob kapacitás növelése;
13. A helyes táplálkozás kialakítása;
14. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
15. Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;

TARTALOM:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Evezés
- IV. Futások, szökdelések
- V. Labdás gyakorlatok

Óraszám: 4x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt).</p> <p>Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás)</p> <p>Törzsemelés 5 részes svédzekerényen vízszintesig (1 perc alatt)</p> <p>Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A bemelegítés élettani egymásra építettségének megismerése. • Kötélmászás teljes magasságig, lefelé függeszkedés. a felétől. • Az alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak megismerése. <p>Négyütemű F: 16 db/perc L: 13 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 12db L: 9 db</p> <p>Törzsemelés F: 16 db/perc L: 13 db/perc</p> <p>Guggolás F: 16 db/perc L: 13 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A mozgásműveltség, a motorikus képességek, a mozgáskoordináció fejlesztése. • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem gyakorlása • Vegyesúszás • Vízből mentési gyakorlatok • Váltóversenyek • Vízi színmű 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m vegyesúszás szabályos teljesítése. • 400 m leúszása tetszőleges úszásnemben. • Váltóversenyek szabályainak ismerete, alkalmazása. • Vízből mentési módzatok ismeretének bővülése. 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízbiztonság, mozgásműveltség, motoros képességek továbbfejlesztése. • Az úszástechnikák továbbfejlesztése • A figyelem fokozott kiterjesztése a társakra.

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Iramérzékelést segítő gyakorlatok</p> <p>2. Tartós terhelések. (35'-50')</p> <p>3. Ügyességi feladatok csapathajókban</p> <p>4. Ergométeres gyakorlatok,</p> <p>5. Hajóbeállítási feladatok</p> <p>6. Vízi közlekedési oktatás, tesztek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Csapathajós evezéseknél ütemtartás, a vezérezvezős pontos követése. • A lábtartó-üléstávolság helyes beállítása önállóan. • A sporthajókra vonatkozó alapvető vízi közlekedési szabályok ismerete • 5 km folyamatos levezése • Mini egypárban a hajó biztos „uralása”, az összes manővergyakorlat tökéletes végrehajtása. (Minimum vizsga, lásd 2. számú melléklet) • Versenyszerű hajóhajtás: 1000 m mini hajóban, szélcsendben Fiúk: 5 perc 30mp Lányok: 5 perc 45 mp 	<ul style="list-style-type: none"> • Vízbiztonság tovább fejlesztése. • A sportág alapvető ismereteinek, mozgásformáinak, tovább fejlesztése • A biztonságos vízen közlekedés kialakítása • A természet erőivel szembeni edződés

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Futások</p> <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (20 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 50m-es és 600m-es futóversenyek <p>2. Szökdelések</p> <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések <p>3. Sor- és váltóversenyek</p> <p>4. Fogójátékok</p>	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2000m Lányok 1800m (lásd: 1. számú melléklet) Tudatos erőbeosztás A versenyek és játékok során tanúsított sportszerű és fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Iramérzékelés kialakítása

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> megállás-megindulás labdával fektetett dobás emberfogásos védekezés alapjai játék <p>2. Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> labdavezetési gyakorlatok alapütések játék 	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás kosárlabdával 2m távolságról 30 mp alatt 20 db Kosárlabda - fektetett dobás labdavezetésből pontos végrehajtása Floorball – alapütések pontos végrehajtása Sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Az önálló játékhoz szükséges ismeretek elsajátítása A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játékigény kielégítése

6. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. Vízbiztonság továbbfejlesztése;
2. A serdülőkori fiziológiás elváltozások (végtaghossz-, testmagasság növekedés) miatt a megnyúlt izmok egyensúlyba hozása, erősítése;
3. Az evezési technikák továbbfejlesztése;
4. A sportági tevékenységhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
5. A vízi közlekedés szabályainak alaposabb ismerete;
6. A versenyzéssel kapcsolatos szabályok ismerete;
7. Versenyeken való részvétel;
8. Versenyszellem továbbfejlesztése;
9. A keringési-, és a légzőrendszer fejlesztése;
10. Ízületi mozgékonyág fejlesztése
11. Aktív és egyre tudatosabb testmozgással megelőzni a testtartási rendellenességeket;
12. A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
13. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
14. Motoros képességek összhangja és azok életkornak megfelelő fejlesztése;
15. Koordinációs képesség (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló);
16. Sokoldalú erőfejlesztés (bordásfal, medicinlabda, nyújtó rúd, stb.)
17. A helyes táplálkozás kialakítása;
18. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
19. Az adott vízfelületen önállóan képes legyen evezni, tájékozódni;

TARTALOM:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Evezés
- IV. Futások, szökdelések
- V. Labdás gyakorlatok

Óraszám: 4x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzekerényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A bemelegítés részfeladatainak önálló végrehajtása. • Kötélmászás – függeszkedés teljes magasságig. • A nyújtó-lazító gimnasztika pontos végrehajtása. <p>Négyütemű F: 18 db/perc L: 15 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 14 db L: 11 db</p> <p>Törzsemelés F: 18 db/perc L: 15 db/perc</p> <p>Guggolás F: 18 db/perc L: 15 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság fejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának megismertetése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A négy úszásnem gyakorlása, edzésgyakorlatokon keresztül • Víz alatti úszás • Vízből mentési gyakorlatok • Váltóversenyek • Vízi játékok 	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m vegyesúszás szabályos teljesítése. • 600 m leúszása tetszőleges úszásnemben. • Vízből mentési módok ismeretének bővülése • Sportszerű versenyzés 	<ul style="list-style-type: none"> • A vízbiztonság, mozgásműveltség, motoros képességek továbbfejlesztése. • Az úszástechnikák továbbfejlesztése • Versenyszellem erősítése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Iramérzékelést segítő gyakorlatok</p> <p>2. Tartós terhelések. (50-60 perc)</p> <p>3. Folyóvízi gyakorlatok</p> <p>4. Gyakorlatok egypárevezős hajóban</p> <p>5. Evezős ergométeres gyakorlatok,</p> <p>6. Alapvető hajóbeállítási feladatok</p> <p>7. Elméleti ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vízi közlekedési oktatás, tesztek • Alapvető versenyszabályok • A gazdaságos evezősmozgás jellemzői. • A technikával (evezés, úszás, futás,) kapcsolatos alapvető fizikai törvények. 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 km folyamatos levezése • A háziversenyen való részvétel • A sporthajókra vonatkozó folyóvízi közlekedési szabályok ismerete • Versenyszerű hajóhajtás: 1000 m mini hajóban, szélcsendben Fiúk: 5 perc 15mp Lányok: 5 perc 30 mp 	<ul style="list-style-type: none"> • Vízbiztonság tovább fejlesztése. • Evezési technika továbbfejlesztése • A biztonságos vízen közlekedés kialakítása • Természet erőivel szembeni edződés

IV. Futások, szökdelések

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Futások <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (25 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 50m-es és 600m-es futóversenyek 2. Szökdelések <ul style="list-style-type: none"> Szökdelések zsámolyok és padok fölött Ugróköteles szökdelések 3. Sor- és váltóversenyek 4. Fogójátékok	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2150m Lányok 1850m (lásd: 1. számú melléklet) Tudatos erőbeosztás A versenyek és játékok során tanúsított sportszerű és fegyelmezett magatartás 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Iramérzékelés fejlesztése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Kosárlabda <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése fektetett dobás társtól kapott labdából játék 2:1 és 3:2 ellen; játék 2. Floorball <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése labda megemlése, pattogó labda megjátszása, lestoppolása játék 2:1, 3:2 ellen; játék 	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás kosárlabdával 2m távolságról 30 mp alatt 22 db Kosárlabda - fektetett dobás társtól kapott labdából - pontos végrehajtása Floorball – alapütések pontos végrehajtása mozgás közben Sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Az önálló játékhoz szükséges ismeretek fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játéki igény kielégítése

7. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. A vízbiztonság továbbfejlesztése;
3. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
4. Edzésterhelésre előkészítés
5. A versenyszellem továbbfejlesztése;
6. Versenyeken való részvétel;
7. A keringési-, és a légzőrendszer magas szintű tovább fejlesztése;
8. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés ösztönzése;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
10. A helyes táplálkozás kialakítása;
11. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
12. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
13. Edzőtáborok szervezése (futó-és evezős táborok)
14. Vízitúrák szervezése.
15. A sífutással való ismerkedés

TARTALOM:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Evezés
- IV. Futások
- V. Labdás játékok
- VI. Sífutás

Óraszám: 5x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok saját testsúllyal: guggolásból felugrás bordásfalnál zsámolyra vagy 1- 2 részes svédzsekre nyre</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzsekre nyen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés ellenőrzés melletti önálló végrehajtása • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatainak izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete <p>Négyütemű F: 20 db/perc L: 17 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 16 db L: 13 db</p> <p>Törzsemelés F: 20 db/perc L: 17 db/perc</p> <p>Guggolás F: 20 db/perc L: 17 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával • Rajtok és fordulók gyakorlása 	<ul style="list-style-type: none"> • A feladatok pontos, lelkes végrehajtása • 800m folyamatos leúszása tetszőleges úszásnemből 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Aerob kapacitás növelése • Akaraterő és küzdeni tudás fejlesztése • Monotóniatűrő fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Az előzőekben tanult mozgásforma tökéletesítése, folyamatos mozgáskontroll, esetleges rossz mozgás technikai gyakorlatokkal történő javítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> • mozgás felbontás • részelemek gyakorlása • lapátokkal való egyensúlyozás • alkalmazkodás a társhoz, csapatevezés, evezés párosával, négyesével • becsukott szemmel történő evezés • technikai gyakorlatok csapathajókban • folyamatos evezés közbeni hibajavítás <p>2. Gyorsaságfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtgyakorlatok 10-20 csapásig <p>3. Állóképesség fejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 perces mérsékelt sebességű evezések • iramjáték (fartlek) <p>4. Ügyességfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • egyensúlygyakorlatok vízben <p>5. Csapathajós edzések kezdete</p> <p>6. Elmélet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hajónapló használatának szükségessége • fürdési szabályok • a folyóvízen történő evezés szabályai, a hajók megközelítése, a tőlük való távolság • hajók és lapátok karbantartása, javítása • hajók téli tárolása 	<ul style="list-style-type: none"> • Versenyszerű hajóhajtás: 1000 m mini hajóban, szélcsendben Fiúk: 4 perc 45 mp Lányok: 5 perc 	<ul style="list-style-type: none"> • Evezési technika továbbfejlesztése • Csapathajós evezéstechnika elsajátítása • Állóképesség fejlesztés • Gyorsaság, ügyesség fejlesztés

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Futások <ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (30 perc) Futás iramjátékkal Adott távolság teljesítése más-más idő alatt 60m-es és 800m-es futóversenyek 2. Sor- és váltóversenyek 3. Fogójátékok	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2200m Lányok 1900m (lásd: 1. számú melléklet) Futótáv iramának tudatos tervezése. Sportszerű győzniakarás. 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légzőrendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Egyéni teljesítőképességek megismertetése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Kosárlabda <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése páros lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel - ziccerdobás játék 2:2 ellen, befutások; játék 2. Floorball <ul style="list-style-type: none"> előző évben tanultak ismétlése páros lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel - kapuralövés játék 2:1, 3:2 ellen; játék 	<ul style="list-style-type: none"> Falrapasszolás kosárlabdával 2 m távolságról 30 mp alatt 25 db Páros lefutás során a védő mozgása szerint alakított támadás-befejezés Szabályok szerinti, sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> Labdás ügyességfejlesztés Az önálló játékhoz szükséges ismeretek fejlesztése A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. A játéki igény kielégítése

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A helyes felszerelés kiválasztása, használata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sífutó cipő/kötés • Sífutó bot • Sífutó lécs <p>2. Általános tudnivalók megtanítása a hegyekről</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magatartási szabályok (természetvédelem, sí-KRESZ) • Időjárás <p>3. A sífutás oktatása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alapismeretek a sífutó-felszerelésről, sífutó-ruházatról • A felszerelés megszokása (a felszerelés hordása, ellenőrzése, felcsatolása) • Léchez szoktatás (gyakorlatok helyben, helyváltoztatásos gyakorlatok, játékok) • Hegymenet, irányváltás, megállás gyakorlása • A klasszikus stílus alapelemeinek oktatása 	<ul style="list-style-type: none"> • Ismerje a pályán található jelzéseket (sí-KRESZ) • A sífelszerelés megfelelő használata • Tudjon elindulni és megállni, tudja a testsúlyát egyik lábról a másikra áthelyezni 	<ul style="list-style-type: none"> • Téli sportok megszerettetése • A szervezetnek az időjárás elemeivel történő edzése

8. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. A vízbiztonság továbbfejlesztése;
3. A sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
4. Edzésterhelésre előkészítés
5. A versenyszellem továbbfejlesztése;
6. Versenyeken való részvétel;
7. A keringési-, és a légző rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
8. A minél nagyobb teljesítményre való törekvés ösztönzése;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
10. A helyes táplálkozás kialakítása;
11. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
12. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
13. Edzőtáborok szervezése (futó-és evezős táborok)
14. Vízitúrák szervezése.
15. A sífutással való ismerkedés (klasszikus/szabad stílus alapelemeinek elsajátítása)

TARTALOM:

- I. Gimnasztika**
- II. Úszás**
- III. Evezés**
- IV. Futások**
- V. Labdás játékok**
- VI. Sífutás**

Óraszám: 5x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 22 db/perc L: 19 db/perc</p> <p>Lábemelés F: 18 db L: 15 db</p> <p>Törzsemelés F: 22 db/perc L: 19 db/perc</p> <p>Guggolás F: 22 db/perc L: 19 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. A láb izomzatának fejlesztése A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával Rajtok és fordulók gyakorlása Vízből mentési gyakorlatok 	<ul style="list-style-type: none"> A feladatok pontos, lelkes végrehajtása 1000m folyamatos leúszása tetszőleges úszásnemben A tanuló ismerjen legalább háromféle vízből mentési módot 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési és légző rendszer fejlesztése Aerob kapacitás növelése Akaraterő és küzdeni tudás fejlesztése Monotónia tűrés fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Állóképesség fejlesztése</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30-60 perces mérsékelt sebességű evezések (fő módszer) • iramjáték (fartlek) • résztávok • verseny és többlettávok evezése időre <p>2. Gyorsaságfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtgyakorlatok 10-20 csapásig • repülőrajtok • rövid vágta, sok pihenővel (100-200 m) <p>3. Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • gyors rajtok maximális erőbevetéssel • Kétpárevezősben, vagy négyárban a csapat 50%-a evez (vízi súlyzó). <p>4. Ügyesség fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • ügyességi (szlalom) pálya leküzdése <p>5. Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • az evezés történetének további ismertetése • a lapátkészítés, a hajóépítésről általában • hajótípusok, lapátformák, azok méretei • áttételi viszonyok alapfokon 	<p>Tanmedencében vagy evezős ergométeren 40 perc folyamatos evezés.</p> <p>Egypárevezősben 1000 m-en (szélcsendben):</p> <p>Fiúk: 4 perc 20mp, Lányok 4 perc 40 mp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Állóképesség fejlesztés • Gyorsaság, ügyesség fejlesztés • Speciális erőfejlesztés

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás (40 perc) • Futás iramjátékkal • Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt • 60m-es és 800m-es futóversenyek 	<ul style="list-style-type: none"> • Coopert-teszt: Fiúk 225m Lányok 1950m • Futótáv iramának tudatos tervezése • Sportszerű győzni akarás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légző rendszer fejlesztése • Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése • Iramérzékelés fejlesztése

V. Labdás gyakorlatok

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Kosárlabda</p> <ul style="list-style-type: none"> • előző évben tanultak ismétlése • hármas lefutás védő nélkül, majd félaktív védővel - ziccerdobás • játék 2:2 és 3:3 ellen, zárások; játék <p>2. Floorball</p> <ul style="list-style-type: none"> • előző évben tanultak ismétlése • hármas lefutás, védő nélkül, majd félaktív védővel - kapuralövés • védekezési módozatok; játék 	<ul style="list-style-type: none"> • Falrapasszolás kosárlabdával 2 m távolságról 30 mp alatt 27 db • Hármas lefutás során a védő mozgása szerint alakított támadás-befejezés • Szabályok szerinti, sportszerű játék 	<ul style="list-style-type: none"> • Labdás ügyességfejlesztés • Az önálló játékhoz szükséges ismeretek fejlesztése • A kreatív gondolkodás fejlesztése játékos feladathelyzetekben. • A játéki igény kielégítése

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • A klasszikus stílus gyakorlása • Ismerkedés a korcsolyázó stílussal 	<ul style="list-style-type: none"> • A sí-KRESZ szigorú betartása • Sífutó láb- és karmunka durva mozgás-koordináció szintjén történő elsajátítása • Megfelelő méretű felszerelés kiválasztása 	<ul style="list-style-type: none"> • Téli sportok megszerettetése • A szervezetnek az időjárás elemeivel történő edzése

9. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. Az sportág mozgásformáinak, továbbfejlesztése;
3. A váltott evezés oktatásának kezdete (mindkét oldalra).
4. Országos versenyeken való részvétel a versenyrutin megszerzése;
5. A versenyszellem továbbfejlesztése;
6. A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
7. Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
8. A teljesítményre való törekvés;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése speciális gyakorlatokkal;
10. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
11. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
12. Edzőtáborok szervezése;
13. A helyes táplálkozás kialakítása;
14. Vízitúrák szervezése.

TARTALOM:

- I. **Gimnasztika**
- II. **Úszás**
- III. **Evezés**
- IV. **Futások**
- V. **Sífutás**

Óraszám: 6x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás)</p> <p>Törzsemelés 5 részes svédzsekrényen vízszintesig (1 perc alatt)</p> <p>Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 24 db/perc L: 21 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 20 db L: 17 db</p> <p>Törzsemelés F: 24 db/perc L: 21 db/perc</p> <p>Guggolás F: 24 db/perc L: 21 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. A láb izomzatának fejlesztése A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folyamatos úszások Többlettávós, szakaszos úszások Ismétléses és résztávós úszások Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> 1200m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési és légzőrendszer fejlesztése Monotóniatűrő fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. A technikai elemek további finomítása</p> <ul style="list-style-type: none"> • evezés mindkét oldalon • lábkormányzás gyakorlása • egyensúly és speciális technikai gyakorlatok • evezés idegen szakágban (pár-váltottevezés) • vízi ügyességi versenyek • egyéni és csapathibák csiszolása • toló és ellenszélben való evezés <p>2. Tartós terhelések; (20'-90')</p> <p>3. Intervallumos edzések;</p> <p>4. Iramjátékok;</p> <p>5. Felmérések, (időremenések);</p> <p>6. Versenyek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • rajtok, rajtversenyek, repülőrajtok • egyenletes tempójú evezés közbeni felgyorsítások • nehezített pályaviszonyok melletti verseny szilárd technika elsajátítása <p>7. Elméleti képzés</p> <ul style="list-style-type: none"> • a versenyszabályok teljes ismerete • a sportsérülések okai, megelőzésük • a rajt előtti állapot • a hajók idény közbeni és téli karbantartása • egészségügyi ismeretek: lapát által okozott feltörések kezelése, ínhüvelygyulladás okai, lapátnyel tisztántartásának szükségessége. 	<ul style="list-style-type: none"> • A gazdaságos evezés. • Az időjárás szélsőségeinek elviselése. • A versenyeken a maximális eredmény elérésére való törekvés. • Edzőtáborban való részvétel. <p>Ergométer teszt:</p> <p style="padding-left: 40px;">6000m Fiúk: 21 perc 30 mp Lányok: 24 perc 30 mp</p> <p style="padding-left: 40px;">2000m Fiúk: 7 perc 10 mp Lányok: 8 perc 05 mp</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” Csapathajók összeállítása • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> Tartós futás (45 perc) Futás iramjátékkal Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt 	<ul style="list-style-type: none"> Coopert-teszt: Fiúk 2300m Lányok 2000m (lásd: 1. számú melléklet) Futótáv iramának tudatos tervezése Sportszerű győzni akarás. 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési- és légző rendszer fejlesztése Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése Iramérzékelés fejlesztése

V. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> Egyéni foglalkozások felügyelettel Napi kétszeri sífutás Mindkét technika gyakorlása Sífutó mozgáselemek összekötése 	<ul style="list-style-type: none"> A sí-KRESZ szigorú betartása A különböző sífutó technikai elemek megválasztásának készsége – a terepviszonyoknak megfelelően Napi 3 óra sífutás 	<ul style="list-style-type: none"> Sífutás gyakorlása A téli alapozó munka változatossá tétele Keringési- és légzőrendszer fejlesztése

10. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A sportági tevékenységekhez szükséges akarat, aktivitás ébrentartása;
2. Az sportág mozgásformáinak, alapismereteinek továbbfejlesztése;
3. Országos és nemzetközi regionális versenyeken való részvétel;
4. A versenyszellem továbbfejlesztése;
5. A keringési-, a mozgató- és a légzési rendszer magas szintű tovább fejlesztése;
6. Az állóképesség magas szintre történő fejlesztése, (hosszútávú, középtávú, rövidtávú);
7. Erőfejlesztő gyakorlatok, külső ellenállással;
8. A teljesítményre való törekvés;
9. A testtartási rendellenességek kialakulásának megelőzése, kiküszöbölése;
10. A helyes táplálkozás kialakítása;
11. A sportjátékokat előkészítő testnevelési játékokban a kreatív feladatmegoldó képesség fejlesztése;
12. A mozgásműveltség területén szerzett ismeretek alkalmazása az önálló, rendszeres testedzésben;
13. A tanult játékok szabadidőben történő önálló felhasználása és alkalmazása;
14. Edzőtáborok szervezése (futó, evezős, sífutó)
15. Vízitúrák szervezése.

TARTALOM:

- I. Gimnasztika
- II. Úszás
- III. Evezés
- IV. Futások
- V. Erőfejlesztés
- VI. Sífutás

Óraszám: 7x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédsekreányen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, • a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. • A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 26 db/perc L: 23 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 22 db L: 19 db</p> <p>Törzsemelés F: 26 db/perc L: 23 db/perc</p> <p>Guggolás F: 26 db/perc L: 23 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. • A láb izomzatának fejlesztése • A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése • A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése • A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folyamatos úszások • Többlettávós, szakaszos úszások • Ismétléses és résztávós úszások • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • 1500m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési és légzőrendszer fejlesztése • Monotóniatűrő fejlesztése

V. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erő kifejtéssel) <ul style="list-style-type: none"> • Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50%) • Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-50) • Kevés pihenőidővel végzett circuit edzés módszerek • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok szabályos elvégzése. 	<ul style="list-style-type: none"> • Speciális erőfejlesztés • Állóképességi erő fejlesztése • Szintfelmérés

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Egyéni foglalkozások felügyelettel. • Napi kétszeri sífutás • Mindkét technika gyakorlása • Rövid és hosszútávok teljesítése • Időre futások. 	<ul style="list-style-type: none"> • A sí-KRESZ szigorú betartása • Napi 4 óra sífutás 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzőrendszer fejlesztése. • Az téli alapozó munka változatosabbá tétele. • Az edzésvolumen növelése.

11. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
2. A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelem fenntartása;
3. Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzitás), heti 1 határterhelés;
4. A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése;
5. Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
6. A maximális erő fejlesztése
7. Az állóképesség továbbfejlesztése;
8. Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság;
9. A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása;
10. A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása;
11. Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében;
12. A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
13. Hazai és nemzetközi ifjúsági regattákon való részvétel
14. Edzőtáborok szervezése (evezős, futó, sífutó)

TARTALOM:

- I. **Gimnasztika**
- II. **Úszás**
- III. **Evezés**
- IV. **Erőfejlesztés**
- V. **Futások**
- VI. **Sífutás**

Óraszám: 10x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt).</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédsekreányen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 28 db/perc L: 25 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 24 db L: 21 db</p> <p>Törzsemelés F: 28 db/perc L: 25 db/perc</p> <p>Guggolás F: 28 db/perc L: 25 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. A láb izomzatának fejlesztése A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folyamatos úszások Többlettávós, szakaszos úszások Ismétléses és résztávós úszások Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> 2000m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési és légzőrendszer fejlesztése Monotóniatűrősség fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Technika javítása</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evezések közbeni egyéni technika csiszolása, hibajavítás • Csapategységek összmunkájának csiszolása • A rajttechnika átisméltése és gyakorlása <p>2. Tartós terhelések.</p> <p>3. Intervall edzések.</p> <p>4. Iramjátékok.</p> <p>5. Felmérések.</p> <p>6. Versenyek</p> <p>7. Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • helyes hajóbeállítás a sportolók súlyának és magasságának figyelembe vételével • a helyes és helytelen evezőstechnika megkülönböztetése • Vitaminfogyasztás jelentősége • Nemzetközi és hazai versenyszabályok különbözősége • Stratégia és taktika az evezésben • Legjobb magyar evezősök eredményei • A pihenés és terhelés aránya • az edzőtáborokra vonatkozó ismeretek • a pulzusmérés jelentősége • A dohányzás és alkohol káros hatása a teljesítményre. 	<ul style="list-style-type: none"> • A mozgása váljon gazdaságosabbá. • Az időjárás szélsőségei elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. <p>Evezős ergométeren 6000 m: Fiúk: 21 perc 00 mp Lányok: 24 perc 00 mp</p> <p>Evezős ergométeren 2000m: Fiúk: 6 perc 40 mp Lányok: 7 perc 35 mp</p>	<p>Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> • A gazdaságtalan mozgások „elhagyása” • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése.

12. ÉVFOLYAM

CÉLOK:

1. A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
2. A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése és a pozitív érzelem fenntartása;
3. Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
4. Erőfejlesztés súlyzókkal;
5. Az állóképesség továbbfejlesztése;
6. Edzéshatások növelése (intenzitás, terjedelem);
7. Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság;
8. A mozgásismeretek olyan szintre fejlesztése, amelyek alkalmasak önállóan végzett formában az edzettségi szint fenntartására;
9. A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása;
10. A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása;
11. Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében;
12. A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
13. A jelentősebb nemzetközi ifjúsági regattákon és az ifi- VB – n való részvétel.
14. Edzőtáborok szervezése (futó, evezős)
15. Sítábor szervezése.

TARTALOM:

I. Gimnasztika

II. Úszás

III. Evezés

IV. Futások

V. Erőfejlesztés

VI. Sífutás

Óraszám: 10x2 óra/hét

I. Gimnasztika

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Bemelegítés: minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok.</p> <p>2. Kéziszergyakorlatok</p> <p>3. Padgyakorlatok</p> <p>4. Bordásfal gyakorlatok</p> <p>5. Páros gyakorlatok</p> <p>6. Lábizom erősítő gyakorlatok</p> <p>7. Kötélmászás</p> <p>8. Nyújtó-lazító gimnasztika - stretching</p> <p>9. Motoros teljesítmények mérése</p> <p>Négyütemű szabadgyakorlat (1 perc alatt). Lábemelés bordásfalon (max. végrehajtás) Törzsemelés 5 részes svédzekerényen vízszintesig (1 perc alatt) Szögállás csípőre tartásban guggolás-felállás (4 perc alatt)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Az általános bemelegítés önálló végrehajtása, a gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. A nyújtó-lazító gimnasztika gyakorlatok izomcsoportokra gyakorolt hatásainak ismerete. <p>Négyütemű F: 30 db/perc L: 27 db/perc</p> <p>Lábemelés: F: 26 db L: 23 db</p> <p>Törzsemelés F: 30 db/perc L: 27 db/perc</p> <p>Guggolás F: 30 db/perc L: 27 db/perc</p>	<ul style="list-style-type: none"> A testtartási hibák, fejlődési rendellenességek kiküszöbölése. A láb izomzatának fejlesztése A bemelegítés során a tudatosság továbbfejlesztése A fáradt izmok tudatos regenerációjának fejlesztése A motorikus képességek fejlődésének nyomon követése

II. Úszás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>Edzés gyakorlatok a négy úszásnem felhasználásával:</p> <ul style="list-style-type: none"> Folyamatos úszások Többléttávós, szakaszos úszások Ismétléses és résztávós úszások Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> 2500m folyamatos leúszása váltott úszásnemekben 	<ul style="list-style-type: none"> Keringési és légzőrendszer fejlesztése Monotóniatűrő fejlesztése

III. Evezés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<p>1. Tartós terhelések.</p> <p>2. Iramjátékok.</p> <p>3. Intervall edzések.</p> <p>4. Felmérések.</p> <p>5. Versenyek.</p> <p>6. Az eddig tanult technikai és taktikai elemek ismételése, gyakorlása.</p> <p>7. Egyéni és csapattechnika csiszolása</p> <p>8. Elméleti képzés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • edzés és pihenés megfelelő ritmusa, a terjedelem és intenzitás összhangja. • leghíresebb evezősversenyek, evezősök, evezőspályák. • a szív és keringés élettana. • a nem megengedett teljesítményfokozó szerek hatása a szervezetre (dopping) • sportszerű életmód 	<ul style="list-style-type: none"> • Az időjárási szélsőségek elviselése. • A versenyeken törekedjen a legjobb eredmény elérésére. • Edzőtáborban való részvétel. • Sportágismereti tesztlap kitöltése (lásd 5. számú melléklet) <p>Evezős ergométeren 6000 m: Fiúk: 20' 40" Lányok: 23' 45"</p> <p>Evezős ergométeren 2000m: Fiúk: 6' 25" Lányok: 7' 20"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob állóképesség fejlesztés • Csapathajók összeállítása • Edzőtábor szervezése. • Vízitúrák szervezése. • Gyorsaságfejlesztés • Edzőtáborok szervezése (tavaszi, nyári) • Evezőssporttal kapcsolatos általános, és alapvető elméleti ismeretek bővítése.

IV. Futások

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Tartós futás (60 perc) • Futás iramjátékkal • Különböző távolságok teljesítése más-más idő alatt 	<p>Coopert-teszt: Fiúk 2450m Lányok 2150m</p> <ul style="list-style-type: none"> • Futótáv iramának tudatos tervezése • Sportszerű győzniakarás. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzőrendszer fejlesztése • Mentális képességek (akaraterő, küzdeni tudás) fejlesztése • Iramérzékelés fejlesztése

V. Erőfejlesztés

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
1. Erőfejlesztés külső ellenállással. <ul style="list-style-type: none"> • Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50%-70%) • Nagy ellenállással szemben végzett gyakorlatok (80-100%) • Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (20-300) • Kevés pihenőidővel végzett circuit edzésmódszerek • Felmérések 	<ul style="list-style-type: none"> • A gyakorlatok szabályos elvégzése. 	<ul style="list-style-type: none"> • Speciális erőfejlesztés • Állóképességi erő fejlesztése • Gyorserő fejlesztése • Maximális erő fejlesztése • Szintfelmérés

VI. Sífutás

Tematikus tananyag és tanulási program	Követelmény	Cél
<ul style="list-style-type: none"> • Napi kétszeri sífutás • Mindkét technika gyakorlása • Rövid és hosszútávok teljesítése • Időre futások 	<ul style="list-style-type: none"> • A sí-KRESZ szigorú betartása • Napi 4-5 óra síelés 	<ul style="list-style-type: none"> • Keringési- és légzőrendszer fejlesztése • Az téli alapozó munka változatossá tétele. • Az edzésvolumen növelése.

MELLÉKLETEK

1. SZ. MELLÉKLET

Cooper-teszt fiúk, lányok részére:

A Cooper-tesztben a 12 perc alatt lefutott távolságot kell méterben mérni, melynek alapján történik az értékelés. Ezt legegyszerűbben atlétikai körpályán (labdarúgó pályán, futópályán) lehet mérni. A 12 perc lefutása előtt alapos bemelegítésre van szükség.

Kondíció		10 év	11 év	12 év	13 év	14 év	15 év	16 év	17 év	18 év
Kiváló	Fiúk	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050	3100	3150
	Lányok	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950
Igen jó	Fiúk	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950
	Lányok	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750
Jó	Fiúk	2350	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750
	Lányok	1950	2000	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450
Kielégítő	Fiúk	1950	2000	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450
	Lányok	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050	2100	2150
Gyenge	Fiúk	A kielégítő eredményeknél gyengébb teljesítmény.								
	Lányok	A kielégítő eredményeknél gyengébb teljesítmény.								

Ez a teszt nem alkalmas kezdő sportolók felmérésére.

Edzetleneket ezzel a módszerrel tesztelni szigorúan tilos!

Csak a már legalább 12 hete rendszeresen edző sportoló végezheti el ezt a tesztet akkor, ha már folyamatosan legalább 12-15 percet képes futni!

A tesztelést érdemes 6 hetenként megismételni, ezáltal nyomon követhetjük a fejlődés, stagnálás, esetleg visszafejlődés mértékét.

2. SZ. MELLÉKLET

1. A technikai minimumvizsga bevezetésének szükségessége.

1. Egységesen elfogadott azonos (jó) evezőstechnika, mozgásminta kialakítása az evezősök technikai oktatásának kezdetén:
 - A kezdésnél - jól-rosszul – megtanított evezős technika egy életen át végigkísérheti az evezős sportpályafutását (Automatizmus, emléknym).
 - A kezdetben jó evezős technikára megtanított evezősnél a későbbiekben (serdülő, ifi, felnőtt) nagyobb figyelmet lehet szentelni az egyéb képességek fejlesztésére.
 - Csapatösszeállításoknál az azonos technikai tudás következtében hatékonyabb, eredményesebb hajóhajtást lehet elérni.
2. A technikailag még nem érett - nem kellőképpen felkészített - versenyzők kiszűrése a versenyekről.
3. Nagyobb odafigyelés megkövetelése a kezdőkkel foglalkozó edzőktől.
4. Az evezőstechnika fontossága miatt

2. A technikai minimum vizsga

A jövőben a kezdő (tanuló, serdülő) evezősök csak a technikai minimum vizsga teljesítése, megfelelése után vehetnek részt az evezős versenyeken.

A minimum vizsga helyszíne: Az evezős saját klubjában.

A vizsgán történő megfelelést, a vizsga sikeres teljesítését az evezős szövetség által megbízott személy (Héradlésh sportági koordinátor, regionális edző, szövetségi kapitány,...) igazolja, hitelesíti.

A minimum vizsga időpontjai: A vizsgáztatóval történt előzetes egyeztetés szerint, minimum 10 fő vizsgázó jelentkezése esetén.

A vizsgát egypárevezős hajóban lehet letenni.

A vizsga elméleti és gyakorlati vizsgából áll.

Ezek:

I. Elmélet (szóbeli)

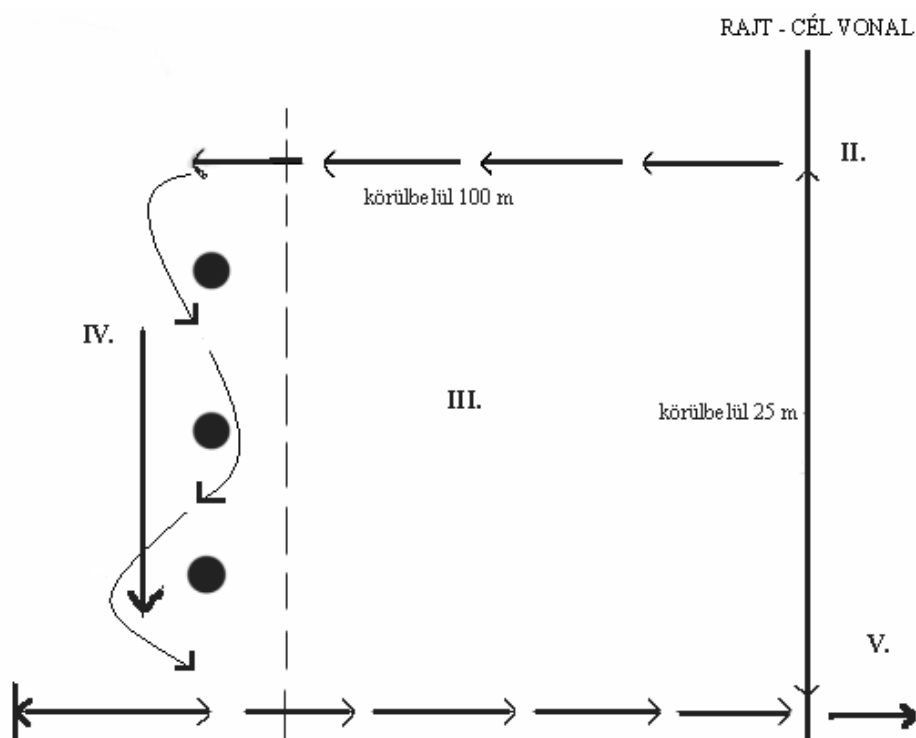
1. Sorolja fel a verseny-evezős hajó főbb részeit.
 - Hajó orr, far
 - Légszekerény (első, hátsó)
 - Evezős villa („tulipán”, tengely, villaszár)
 - Belépő
 - Lábtartó
 - Guruló ülés, sín
 - Hullámtörő, schwert, palánk, légszekerény dugó.
2. Sorolja fel az evezős lapát főbb részeit.
 - Nyél → bilincs → mandzsetta → lapátszár → lapáttoll.
3. Milyen versenyhajó fajtákat ismer?
 - 1x, 2x, 4x-(+), 2-(+), 4-(+), 8+
4. Hogyan épül fel egy edzés?
 - Bemelegítés → fő rész → levezetés.

5. Mit csinál, ha hajójával elsüllyed, beborul?
 - Megkapaszkodik a hajójában, megpróbál visszamászni. Amennyiben ez nem sikerül, akkor megvárja a segítségnyújtást.
6. Milyen alapvető vízi közlekedési szabályokat ismer?
 - Folyóvízen a sodrásiránnyal ellenkezőleg, a parttal párhuzamosan, és mellette – a parttól biztonságos távolságot tartva – fel, a sodrásiránnyal megegyezően a folyó középvonala felé közelítve evezek lefelé.
 - Folyóvízen mindig a sodrásiránnyal ellenkezőleg szállok vízre és kötök ki.
7. Az evezős eszközökön (hajó, lapát) milyen főbb állítási lehetőségeket ismer?
 - Lapáton, belsőkar állítás (kisebb, nagyobb)
 - Hajón, villamagasság, lapáttoll dőlés, lábtartó hossz.
8. Milyen alapvető versenyszabályokat ismer?
 - Versenyen a hajón legyen fehér színű orrlabda, rajtszám, a versenyző(kö)n pedig egységes klubszerelés.
 - Az evezősnek a versenyen a versenyszám ideje előtt 5 perccel kell a versenybíróknál jelentkeznie, és a rajt előtt 2 perccel pedig a pontonon kell "lőgniük".
 - Az evezősnek a verseny folyamán követni kell a versenybíró utasításait.

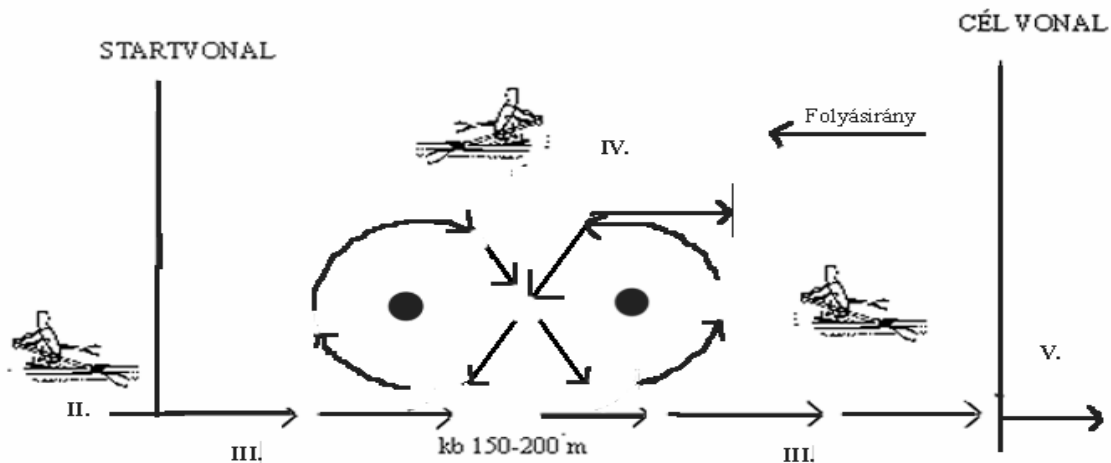
II. Gyakorlat

A gyakorlati minimumvizsga menete:

Állóvízen:



Folyóvízen:



- I. Vízreszállás. Hajóba történő helyes be-, és kiszállás bemutatása (A vizsga I., VI. szakasza)
Elvárás:
Hajó a stég mellett, állóvíznél a hajó orra a közlekedési rendnek megfelelő irányba, folyóvíznél a víz sodrásával ellentétes irányba áll.
Az evezős arccal a hajó fara felé fordul, a lapátok ütközésig (lapátbilincs és tulipán összeér) kitolva. Lapáttollak vízszintesek.
A hajó felé eső kézzel a lapátnyeleket palánkmagasság fölött összefogja, azonos oldali lábbal a belépőre lép, másik kezével a palánkot, vagy villát fogva egyensúlyát biztosítja.
Testsúlyát kisé előre helyezve a stégen lévő lábával a hajót elrúgja, az elrúgó láb a z el is maradhat), majd a kocsit ezzel a lábbal maga alá húzza, az ülésre helyezkedik, és ezzel egy időben az elrúgó lábat a lábtartóba helyezi.
Leülés után a belépő lábát is a lábtartóba teszi.
- II. Startvonalhoz evezés, letartás először vízszintesen a lapáttoll élével, majd a hajó lelassulása után a vízre merőlegesre forgatva.
- III. Folyamatos evezés forgatással „sikálás” nélkül, koordinált evezős mozgással.
Elvárás:

Előre gurulás

A lapáttollak vízszintesen állnak. A kezeket lendületesen, de nem hirtelen a térd elé hozzuk. A felsőtest, majd a guruló ülés (kocsi) követi a kezek mozgását a hajó fara felé. Ne tartsunk szünetet sem hátsó helyzetben, sem a felsőtest felegyenesedésekor. Az evezős ebben a fázisban mozdulataival azt akarja elérni, hogy a szabad siklási szakaszban a hajó mozgását feleslegesen erős gyorsítással ill. fékezéssel ne zavarja. A guruló mozgás fékezése a gurulással megegyezően, lassan és folyamatosan történjen.

Kinyúlás (Egészen elől ütközésig gurulva)

Az elülső helyzetből a vízfogás késedelem nélkül történjen. A kiindulási helyzet: az evezős majdnem ütközésig a far felé gurul. A lábtartó úgy van beállítva, hogy az alsó lábszár merőleges (az alsó lábszár a merőlegessel $0-10^\circ$ -os szöget zár be) és a térd (az alsó és a felső lábszár között), $45-60^\circ$ között van. (A lábtartó beállítása: a gurulóülés szintje alatt $15-20$ cm merőlegesen; sínek beállítása (előretartás): a forgótól (tulipántól) számítva $4-12$ cm). A felsőtest felfekszik a felső lábszáron, ezáltal egy kisebb, 25° -os csípőszög keletkezik (a felső lábszárt ill. a csípőt és a vállat összekötő képzeletbeli vonal között). A felsőtest kinyúlási szöge, 10 és 30° között van (felsőtest szög: a csípőt és a vállat összekötő vonal a merőlegeshez képest). A vállakat a lehető legnagyobb mértékben a hajó fara felé előrehozzuk. A karokat kinyújtjuk, de nem túlságosan. Az alsókar és a kézfej felső része egy egyenes vonalat képeznek. A fejet egyenesen, tengelyirányba tartjuk. A tekintet a hajó fara felé néz. A térdeket kissé szétnyitjuk. A „forgó (tulipán) előtt” az evezőlapát evezési szöge (kinyúlási szög) $60-70^\circ$ vagy több (az ortogonális helyzettől mérve).

Vízfogás

Ebből az előrehajló testhelyzetből függőleges tollakkal a lehető legrövidebb idő alatt vizet fogunk. A tollakat már a levegőben a szabadítás után a legkisebb sebességre "fékezzük". Ahhoz, hogy a vízfogás a kellő lapáttoll sebességgel történjék, az elkerülhetetlenül felfröccsenő vízszugárnak nem szabad sem a hajó fara, sem a hajó orra felé, hanem kizárólag függőlegesen felfelé loccsannia. Ebből az összefüggésből következik, hogy a vízfogás után, azzal egy időben villámgyorsan kell nyomást kifejteni a lapáttollra (tömör vízfogás).

Áthúzás

A gyors erő kifejtés után a lapátnyélen a húzási sebességet folyamatosan növelni kell. A testnek, mely egy rugóhoz hasonlóan a lábtartó és a lapátnyel között kifeszül, a lehető legrövidebb időn belül kell a hajtóerőt a tollra juttatnia. Ehhez a tolóerőt a lábszár fesztítő izom (térdszög nyitása) és a hátizom (csípőszög nyitása) egyidejűleg adja, mely a nyújtott karokon keresztül jut el a lapátnyelre, majd a villára. A test egyes részei által kifejtett erőket úgy kell csatolni/összesíteni, hogy a lábszárak folytonos nyújtását (a térdszög nyílik) a felsőtest állandó hátrahajlása kíséri. A válltengely tehát a hajóorr felé történő áthúzásnál megelőzi a csípőtengelyt.

Kézvezetés

A karok először aktívan hajlanak, amikor is a kezek a térd felett elhaladnak és a lapát elhagyja az ortogonális helyzetet. A derékszöget elhagyva a bal lapátnyel halad a jobb felett (A villák között kb. $0,5-1,5$ cm magasságkülönbség van, a baloldali a magasabb.), és a jobb nyél a bal előtt halad. A jobb kéz ezáltal mind az áthúzás, mind az előretekercsítés alatt közelebb van a testhez.

Véghúzás

Ebben a fázisban a felsőtest $20-30^\circ$ -ig hátrahajlik (határesetekben 10° -ig; a hátszöget a függőleges és a vállat ill. csípőt összekötő képzeletbeli vonal között mérjük), és ezáltal egy stabil támasztékot biztosít ahhoz, hogy a kezekkel erősen tudjuk az evezőcsapást befejezni.

Ilyenkor a kezeket a vízszintes síkon a váll felé, a függőlegesen pedig a mellkas (bordák) alsó magasságában húzzuk a test felé. Az optimális villamagasság $16-19$ cm.

Kiemelés (Szabadítás)

A tollakat úgy emeljük ki, hogy a vízfogásnál leírtakhoz hasonlóan a víz sem a hajóorr, sem a hajófar irányába ne fröccsenjen. Ez csak úgy lehetséges, ha a toll előtt a nagy lendület miatt keletkezett "vízhegy" egészen a kiemelésig megmarad. Ez megint csak akkor lehetséges, ha az összes izomcsoport optimális csatolásának köszönhetően keletkezett áthúzó sebesség a lapátnyélnél megmarad. Az áthúzás végén a kezek kissé lefelé mozognak és a tollat "kievezzük a vízből".

Figyeljünk arra, hogy a toll felső éle ne emelkedjen a toll előtt lévő vízhegy fölé, mert ilyenkor beszélünk „kiszórásról”.

Hogy a toll elég gyorsan forduljon a hajó fara irányába, a kezeket nagy sebességgel kell a felsőtest felé mozgatni, és a felsőtesttel eközben nem szabad a kezek felé mozogni. Amíg a toll a vízben van, addig a véghúzás nem fékeződhet le. A tollat függőlegesen "kievezzük" miközben a vízhegy megmarad, majd egy gyors csuklómozdulattal a lapát tollát vízszintes helyzetbe forgatjuk, és a hajóorr irányába vezetjük. A helyes kiemeléskor nem fröcskölünk a hajó orra ill. fara felé.

A "forgó (tulipán) mögötti" evezési szög 35° , ami egy $100-110^\circ$ -os munkaszögnek felel meg a csapás során (hosszú vízmunka). A csapás kétharmada a "forgó előtt" történik.

Az evezés egész ciklusa alatt figyeljünk arra, hogy a függőleges síkban minél kisebb legyen a tömegmozgás.

A lapáttollakat vízszintesen előrevezetjük (ilyenkor azokat a kisebb légellenállás érdekében a lehető leghosszabb ideig tartjuk vízszintesen), majd függőleges helyzetbe forgatjuk.

IV. Fordulások, visszatolás.

V. Célba érkezés

Pár másodpercig (~5") „ki kell ülni a hajót”. Szabadítás után a lenyomott lapátnyelek a térd vonalát elhagyva megállnak (nem a palánkra nyomva). Lábak, karok nyújtva.

VI. Kikötés, kiszállás.

Nagyobb ütközés nélkül.

A kiszállás a beszállás sorrendiségeinek felcserélésével történik.

A technikai minimumvizsgán nem felel meg az az evezős, aki az alapvető technikai elemeket nem képes koordináltan végrehajtani.

Ilyenek:

- Nem képes az evezős hajóba szabályosan ki/be szállni.
- A lapátokat folyamatosan a vízben csúsztatva („sikálva”) evez.
- Fordulási manővereket nem tudja végrehajtani.
- Nem tud visszatolni.
- Nem tud kikötni.
- A gyakorlati vizsga során vízbe fordul.

3. SZ MELLÉKLET

Az evezőcsapás leírása

Párevezés

Az evezéstechnika fejlődésének hosszú története során különböző elméletek születtek a helyes evezőcsapásról. Ezekkel itt most nem foglalkozunk. Az ideális csapás eszményképének leírása alapján véve biomechanikus vizsgálatokon nyugszik.

Az evezés egy ciklikus mozgási folyamat. Ennek leírása a mozgási folyamat tetszőleges időpontjában elkezdődhet. Mi az evezőlapát kiemelése (szabadítás) utáni időponttal kezdjük.

Előre gurulás

A lapáttollak vízszintesen állnak. A kezeket lendületesen, de nem hirtelen a térd elé hozzuk. A felsőtest, majd a guruló ülés (kocsi) követi a kezek mozgását a hajó fara felé. Ne tartsunk szünetet sem hátsó helyzetben, sem a felsőtest felegyenesedésekor. Az evezős ebben a fázisban mozdulataival azt akarja elérni, hogy a szabad siklási szakaszban a hajó mozgását feleslegesen erős gyorsítással ill. fékezéssel ne zavarja. A guruló mozgás fékezése a gurulással megegyezően, lassan és folyamatosan történjen.

Kinyúlás (Egészen elől ütközésig gurulva)

Az elülső helyzetből a vízfogás késedelem nélkül történjen. A kiindulási helyzet: az evezős majdnem ütközésig a far felé gurul. A lábtartó úgy van beállítva, hogy az alsó lábszár merőleges (az alsó lábszár a merőlegessel 0-10°-os szöget zár be) és a térd (az alsó és a felső lábszár között), 45-60° között van. (A lábtartó beállítása: a gurulóülés szintje alatt 15-20 cm merőlegesen; sínek beállítása (előretartás): a forgótól (tulipántól) számítva 4-12 cm). A felsőtest felfekszik a felső lábszáron, ezáltal egy kisebb, 25°-os csípőszög keletkezik (a felső lábszárt ill. a csípőt és a vállat összekötő képzeletbeli vonal között). A felsőtest kinyúlási szöge, 10 és 30° között van (felsőtest szög: a csípőt és a vállat összekötő vonal a merőlegeshez képest). A vállakat a lehető legnagyobb mértékben a hajó fara felé előrehozzuk. A karokat kinyújtjuk, de nem túlságosan. Az alsókar és a kézfej felső része egy egyenes vonalat képeznek. A fejet egyenesen, tengelyirányba tartjuk. A tekintet a hajó fara felé néz. A térdeket kissé szétnyitjuk. A „forgó (tulipán) előtt” az evezőlapát evezési szöge (kinyúlási szög) 60-70° vagy több (az ortogonális helyzettől mérve).

Vízfogás

Ebből az előrehajló testhelyzetből függőlegesen tollakkal a lehető legrövidebb idő alatt vizet fogunk. A tollakat már a levegőben a szabadítás után a legkisebb sebességre "fékezzük". Magától értetődő, hogy az evezőtollak nem csak akkor állítanak elő hajtóerőt, amikor azokat a vízben a hajó haladási irányával ellentétes irányba mozgatjuk, hanem különösen akkor, amikor azokat a vízben a haladási iránnyal rézsút mozgatjuk. A hidrodinamikus liftnek köszönhetően (NOLTE) a tollak mozgási irányával rézsút a tollak hátsó oldalánál egy szívóerő keletkezik, mely tartalmaz egy erőkomponenst, ami a haladási irányban hat. Ez a szívóerő azonban csak akkor keletkezik, ha a tollakat kellő sebességgel "evezük a vízbe". Ahhoz, hogy a vízfogás a kellő lapáttollsebességgel történjék, az elkerülhetetlenül felfröccsenő vízszugárnak nem szabad sem a hajó fara, sem a hajó orra felé, hanem kizárólag függőlegesen felfelé loccsannia. Ebből az összefüggésből következik, hogy a vízfogás után, azzal egy időben villámgyorsan kell nyomást kifejteni a lapáttollra (tömör vízfogás).

Áthúzás

A gyors erő kifejtés után a lapátnyélen a húzási sebességet folyamatosan növelni kell. A testnek, mely egy rugóhoz hasonlóan a lábtartó és a lapátnyélen között kifeszül, a lehető legrövidebb időn belül kell a hajtóerőt a tollra juttatnia. Ehhez a tolóerőt a lábszár fesztítő izom (térdszög nyitása) és a hátizom (csípőszög nyitása) egyidejűleg adja, mely a nyújtott karokon keresztül jut el a lapátnyéltre, majd a villára. A test egyes részei által kifejtett erőket úgy kell csatolni/összesíteni, hogy a lábszárak folytonos nyújtását (a térdszög nyílás) a felsőtest állandó hátrahajlása kíséri. A válltengely tehát a hajóorr felé történő áthúzásnál megelőzi a csípőtengelyt.

Kézvezetés

A karok először aktívan hajlanak, amikor is a kezek a térd felett elhaladnak, és a lapát elhagyja az ortogonális helyzetet. A derékszöveget elhagyva a bal lapátnyel halad a jobb felett (A villák között kb. 0,5-1,5 cm magasságkülönbség van, a baloldali a magasabb.), és a jobb nyél a bal előtt halad. A jobb kéz ezáltal mind az áthúzás, mind az előrekocsizás alatt közelebb van a testhez.

Vég húzás

Ebben a fázisban a felsőtest 20-30°-ig hátrahajlik (határesetekben 10°-ig; a hátszöveget a függőleges és a vállat ill. csípőt összekötő képzeletbeli vonal között mérjük), és ezáltal egy stabil támasztékot biztosít ahhoz, hogy a kezekkel erősen tudjuk az evezőcsapást befejezni.

Ilyenkor a kezeket a vízszintes síkon a váll felé, a függőlegesen pedig a mellkas alsó magasságában húzzuk a test felé. Az optimális villamagasság 16-19 cm.

Kiemelés (Szabadítás)

A tollakat úgy emeljük ki, hogy a vízfogásnál leírtakhoz hasonlóan a víz sem a hajóorr, sem a hajófar irányába ne fröccsenjen. Ez csak úgy lehetséges, ha a toll előtt a nagy lendület miatt keletkezett "vízhegy" egészen a kiemelésig megmarad. Ez megint csak akkor lehetséges, ha az összes izomcsoport optimális csatolásának köszönhetően keletkezett áthúzó sebesség a lapátnyelnél megmarad. Az áthúzás végén a kezek kissé lefelé mozognak és a tollat "kievezzük a vízből".

Figyeljünk arra, hogy a toll felső éle ne emelkedjen a toll előtt lévő vízhegy fölé, mert ilyenkor beszélünk „kiszórásról”.

Hogy a toll elég gyorsan forduljon a hajó fara irányába, a kezeket nagy sebességgel kell a felsőtest felé mozgatni, és a felsőtesttel eközben nem szabad a kezek felé mozogni. Amíg a toll a vízben van, addig a vég húzás nem fékeződhet le. A tollat függőlegesen "kievezzük" miközben a vízhegy megmarad, majd egy gyors csuklómozdulattal a lapát tollát vízszintes helyzetbe forgatjuk, és a hajóorr irányába vezetjük. A helyes kiemeléskor nem fröcskölünk a hajó orra ill. fara felé.

A "forgó (tulipán) mögötti" evezési szög 35°, ami egy 100-110°-os munkaszögnek felel meg a csapás során (hosszú vízmunka). A csapás kétharmada a "forgó előtt" történik. Ezt a szakirodalom "előlhúzáshangsúlyos tolócsapásként" említi (Altenburger).

Az evezés egész ciklusa alatt figyeljünk arra, hogy a függőleges síkban minél kisebb legyen a tömegmozgás.

A lapáttollakat vízszintesen előrevezetjük (ilyenkor azokat a kisebb légellenállás érdekében a lehető leghosszabb ideig tartjuk vízszintesen), majd függőleges helyzetbe forgatjuk. Ezzel ezt a ciklikus mozgási folyamatot leírtuk, mely újra kezdődik a tollak beejtésével.

Váltottevezés

A mozgás főbb szerkezeteit illetően a váltottevezés mozgássorozata megegyezik a párevezésével, néhány pontban azonban különbözik. Ezek a következők:

Nyélfogás: A külső kéz (a villától távolabb eső kéz) amennyire csak lehet a lapátnyel végét fogja, úgy hogy a nyélen a kezek közötti távolság kb. 1,5 – 2 tenyér szélességnyi legyen.

A lapát forgatását csak a belső kéz végzi úgy, hogy a külső kézben a lapát nyele elforog.

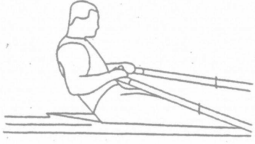
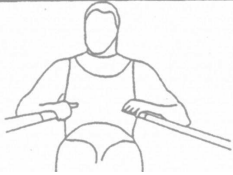
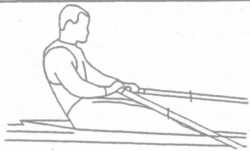
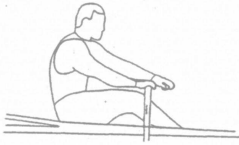
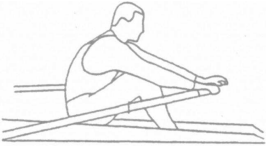
Vállak: A válltengely követi a lapát hossz tengelyét, belső karját. Vízfogásnál a külső váll az enyhén szétterpesztett lábak közé nyúlik és befordulása olyan mértékű, hogy ebben a testhelyzetben a lapátot mindkét kéz nyújtott állapotban fogja. Áthúzásnál - a lapát víz felé lejtő szögállásából következően - a külső váll magasabban van, mint a belső.

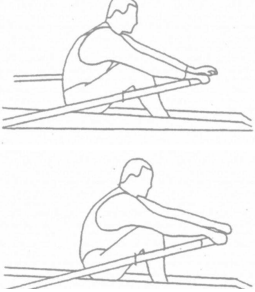
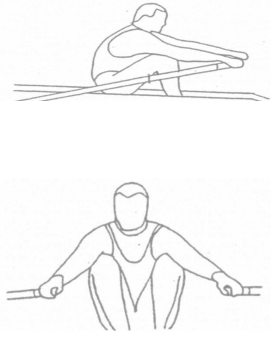
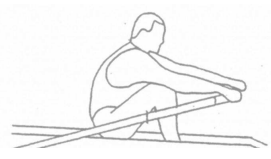
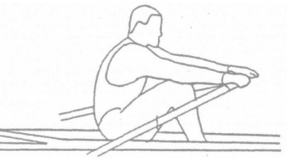
Felsőtest: A két fordulópont között (vízfogás, szabadítás) a felsőtest tulajdonképpen a tengely középvonalának megfelelően egy körpályán mozog, ennek a körpályának azonban csak a lehető legkisebb mértékben szabad eltérnie a hajó gerincvonalától. A körpályán való maradás elve lehetőleg csak a kinyúlásnál, és a szabadításnál érvényesüljön az evezős saját villája felé.

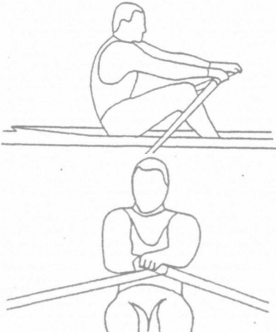
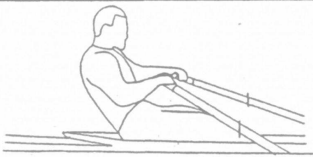
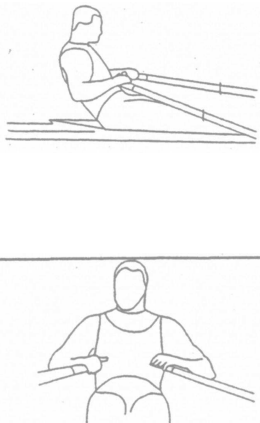
Az egy oldalon evező evezősök felsőtesteinek mindkét oldalon tökéletesen fedezniük kell egymást.

Váltottevezésnél az evezőlapát teljes munkaszöge – kisebb a párevezésénél – 90-100°.

A párevezés technikája.

szakasz	megfigyelési pont	szempontok	Értékelés/pontok			
			0	1	2	Σ
<p>1 Szabadítás. lapátkiemelés</p>  	1. szabadítás, mozgásirány változás	folyamatos				
	1.1 kezek	lenyomás/ nyújtott csuklóizület				
		csuklótörés				
	1.2 lapát	a lapát tolla függőleges, amíg az alsó éle vízvonallig ér				
		lapátforgatásnál ne jöjjön föl víz (tisztán)				
<p>2. Előrejutétel: kezek kijönnek az ölből</p> 	2.1 kezek	Közel azonos magasságban nyújtjuk ki, a hajó fara felé				
	2.2 test, törzs	enyhén felegyenesedik				
	2.3 vállak	vízszintesen a hajó fara felé, követve a kezeket				
	2.4 lapát	lapáttollak vízszintesen beforgatva, tollszélességnyire a vízvonaltól				
<p>3. Kocsi elindulásának kezdete</p> 	3.1 kezek	térd elé ér				
	3.2 vállak	kocsi fölött				
	3.3 térdizület	behajlítás kezdete				
<p>4. Előrekocsizás</p> 	4.1 kezek	szimmetrikusan a lábtartóig, közelítve a vízfogáshoz				
		a lábtartó fölött kezdjük visszaforgatni a tollakat				
	4.2 vállak	kocsi előtt				
	4.3 térdizület	egyformán behajlítva				

szakasz	megfigyelési pont	szempontok	Értékelés/pontok			
			0	1	2	Σ
5. Kocsi lassítása a vízfogás előtt 	5.1 kezek	mindkét kéz közel azonos magasságban				
	5.2 karok	nyújtva és szélesen kitarva				
	5.3 csípő ízület	fokozatosan lassul				
	5.4 térdizület	fokozatosan lassul				
	5.5 vízfogás, mozgásirány változás	folyamatosan, simán				
6. Vízfogási helyzet 	6.1 kezek	csuklók nyújtva, szimmetrikusak és egyforma magasak				
	6.2 vállak	a forgó előtt, karok nyitva				
	6.3 csípő ízület	zárt				
	6.4 lábszár	függőlegesen, egy kézszélességnyi távolságra				
	6.5 fej	természetes fejtartás, tekintet a hajó fara felé				
	6.6 lapát	a lapát alsó éle közel a vízvonalhoz, merőlegesen				
7. Vízfogás 	7.1 kezek	egyidejűleg előre, fölfelé, csuklók nyújtva, azonos magasságban				
	7.2 karok	természetesen kinyújtva				
	7.3 csípő és térd	vízfogás pillanatától nyílik				
	7.4 lapát	visszafröcskölés nélkül, csak a toll merüljön el				
8. Áthúzás: első rész 	8.1 kezek	ujjakkal kapaszkodik a nyélbe, hüvelykujjak a nyél végén, azonos magasságban, csukló ízület egyenes				
	8.2 karok	egyenesek				
	8.3 vállak	lazán, elkezd a mozgást vízszintes síkban				
	8.4 térdizület	nyílik				
	8.5 csípő ízület	a térdekkel összhangban nyílik				
	8.6 lapát	teljes toll a vízben				

szakasz	megfigyelési pont	szempontok	Értékelés/pontok			
			0	1	2	Σ
9. Áthúzás: középső rész 	9.1 kezek	csuklók nyújtva bal kéz a jobb felett, hüvelykujj a nyél végén				
	9.2 karok	behúzás kezdete, mielőtt a térd vonalához ér				
	9.3 vállak	vízszintesen haladnak				
	9.4 csípő ízület csípő és térd ízület	gyors nyitás lábnyújtás befejezése a forgó után				
	9.5 lapát	teljes toll a vízben				
10. Áthúzás: harmadik rész 	10.1 kezek, alkar	kéz és alkar egyvonalban, kezek közel azonos magasságban aktív behúzás				
	10.2 vállak	hátravive				
	10.3 csípő ízület	nyitott				
	10.4 test	enyhén ívelt				
	10.5 lapát	teljes toll a vízben				
11. Szabadítás 	11.1 kezek	közel azonos magasság, csukló egyenes				
	11.2 könyökizület	test vonalábavíve, alkar vízszintes				
	11.3 vállak	hátravive, tengelye merőleges a hajó tengelyére				
	11.4 test	kissé hátra dől, a függőlegestől kb. 20°-kal				
	11.5 térdizület	egyformán egyenes, természetesen nyújtva				
	11.6 fej	természetes fejtartás, tekintet a hajó fara felé				

4. SZ MELLÉKLET

Evezéssel kapcsolatos kérdések serdülő korú versenyzők számára.

A versenyző neve:	
Kora:	
Sportegyesülete:	

Evezős eszközök méretei

1.	Milyen hosszú egy normál "Macon" tollú párevezős lapát?	285-293	294-300	295-310
2.	Milyen hosszú egy normál "Macon" tollú váltottevezős lapát?	355-365	365-375	375-385
3.	Milyen hosszú egy "bárd" tollú párevezős lapát?	280-288	288-291	290-295
4.	Milyen hosszú egy "bárd" tollú váltottevezős lapát?	370-378	378-385	380-390
5.	Milyen hosszú, és mennyi a minimumsúlya egy egypárevezős hajónak? ~7m/13kg ~8m/14kg ~9m/15kg			
6.	Milyen hosszú, és mennyi a minimumsúlya egy kétpárevezős/ kn. kettes hajónak? ~12m/28kg ~9m/25kg ~10m/27kg			
7.	Milyen hosszú, és mennyi a minimumsúlya egy kormányos nélküli négyes hajónak? ~12m/50kg ~14m/55kg ~15m/56kg			

Evezős eszközök beállításai

1.	A helyesen beállított lábtartó:	30-35	40-45	50-55	fokos
2.	A helyesen beállított párevezős villa (forgó) magassága a kocsi felső peremétől mérve: 12-13 cm 16-19 cm 18-20 cm				
3.	A helyesen beállított váltottevezős villa (forgó) magassága a kocsi felső peremétől mérve: 11-12 cm 15-18 cm 17-20 cm				
4.	A helyesen beállított párevezős villa különbsége:	0,5-1,5cm	1,5-2,5cm	2-3cm	
5.	A párevezős hajóknál melyik villa található magasabban?	Jobb	Bal	Egyforma	
6.	Amennyiben könnyíteni akarom az áthúzást (erős ellenszélnél) akkor a lapáton a belkart ~1 cm-el: Növelem Csökkentem				
7.	Amennyiben az evezőlapáttal a víz tetejét "kaparom" (kiszállós), akkor a tulipánon a lapát dőlés- szögét: Növelem Csökkentem				
8.	Az evezőslapát dőlésszöge összesen (lapát + tulipán):	0-4 fok	4-8 fok	6-10 fok	
9.	Tengelytávolságot váltottevezős hajónál, a gerincre merőlegesen, a tengely és a hajó középvonala között mérem. a tengelyhez közelebb eső palánk, és a tengely között mérem. a tengelyhez távolabb eső palánk, és a tengely között mérem.				

6. Az áthúzás alatt helyesen az alkar és a kézfej:

- a csuklónál megtörik ezzel mutatva, hogy az evezős teljes súlyával bekapcsolódott az áthúzásba.
- törésmentesen egy egyenes vonalat képez.

7. Helyes vízfogásnál, az evezős lapátnál a víz:

- a hajó orra felé fröccsen.
- a hajó fara felé fröccsen.
- felfelé fröccsen.

8. Evezés alatt a fejtartás helyesen:

- a fejet egyenesen tengelyirányba tartjuk, tekintet a hajó fara felé néz.
- a fej és a tekintet a lapátmunkát követi.
- a fej és a tekintet a hajó alja felé néz.

9. Váltottevezésnél a nyélen a kezek közötti távolság:

0,5

1,5 - 2

4-5 tenyérnyi

10. Az evezés egész ciklusa alatt figyeljünk arra, hogy:

- függőleges síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.
- vízszintes síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.
- mind vízszintes, mind függőleges síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.

Edzéselmélet:

1. Aerob munkán olyan izomtevékenységet értünk,:

- melynek folyamán az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van.
- melynek folyamán az oxigén-felhasználás nagyobb, mint az oxigénfelvétel.

2. Anaerob munkán olyan izomtevékenységet értünk,:

- melynek folyamán az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van.
- melynek folyamán az oxigén-felhasználás nagyobb, mint az oxigénfelvétel.

3. Az edzés/versenyzés előtti bemelegítés azért fontos, mert:

- Nem fontos, csak jobban elfárad tőle a sportoló.
- ezzel is növeljük az edzésterjedelmet, és ezáltal edzettebbek leszünk.
- a sportolót testileg lelkiileg optimálisan felkészíti a nagy intenzitású terhelésre, sérülések elkerülése

4. Az edzés/versenyterhelés utáni levezetés azért fontos, mert:

- ezzel is növeljük az edzésterjedelmet, és ezáltal edzettebbek leszünk.
- kedvező feltételeket teremt a terhelést követő pihenési, helyreállító folyamatok beindításához.
- Felesleges, csak még jobban elfárad tőle a sportoló.

5. Az edzésterhelések ellenőrzésére az alábbi pulzusparaméterek meghatározóak:

- Reggeli nyugalmi, maximális, terhelési-megnyugvási pulzusszám.
- Edzési, pihenési, esti pulzusszám.
- Csak az edzésterhelési és megnyugvási pulzusszám a meghatározó

6. Mit értünk a sportban igényszinten?

- A sportoló csapattársának teljesítményével szembeni elvárásának szintjét jelenti.
- A sportoló saját teljesítményeivel szembeni elvárásának szintjét jelenti.
- A sportoló társadalmi környezetével szembeni elvárásának szintjét jelenti.

Evezős történelem:

1. Mikor alakult a MESZ?: 1875 1893 1912
2. Ki nyerte az első magyar EB aranyérmet? Szendey Béla 1x (Liege 1930)
Götz Gusztáv - Machán Tibor 2- (1933)
Pap Jenőné 1x (Poznan 1958)
3. Ki nyerte az első magyar VB aranyérmet? Ambrus Mariann 1x (Nottingham 1975)
Sarlós Katalin 1x (Bled 1989)
Haller-Pető 2x (Luzern 2001)
4. Melyik magyar csapat szerzett olimpiai ezüstérmet?
 Zsitnik-Szendey A.-k: Zimonyi 2+ (London 1948)
 Melis Z.-Melis A.-Csermely-Sarlós 4- (Mexiko 1968)
 Győri-Mamusich 2- (Berlin 1935)
5. Mennyi EB aranyérmet nyert Pap Jenőné?

2	4	6
---	---	---
6. Mikor, és hol rendezték az első hivatalos felnőtt világbajnokságot? Como 1927
Berlin 1935
Luzern 1962
7. Mikor, és hol rendezték az első FISA ifjúsági világbajnokságot? Vichy 1967
Brandenburg 1985
Amszterdam 1977
8. Melyik magyar csapat szerzett először Ifi Vb. ezüst érmet:
 Baranyai-Banga-Juhász-Strochmayer k: Papp F4+ (Moszkva 1979)
 Punk-Piros N2x (Brandenburg 1985)
 Sarlós Katalin N1x (Rodnyice 1986)

Evezős versenyszabályok:

1. Az ifjúsági versenyzők egy versenynapon:
 3x indulhatnak 1 órás időközökkel
 3x indulhatnak 2 órás időközökkel
 korlátozás nélkül indulhatnak
2. A versenyzők mérlegelése a versenyszabály szerint:
 a versenyszám előtt 30'-el történik.
 a verseny előtt bármikor történhet.
 a verseny előtt legkorábban 2, legkésőbb 1 órával történik.
3. A kormányos minimum súlya (max 10kg pótsúllyal) férfi ifjúsági csapatoknál:
45 kg 50 kg 55 kg
4. Az ifi könnyűsúlyú versenyzők versenysúlya (csapat/egyéni):
Férfi 67,5/70kg F 65/67,5kg F 67/69,5kg
Női 57,5/60kg N 55/57,5kg N 56/58,5kg
5. Verseny előtt írásban, szabályos nyomtatványon a benevezett csapattagok:
 bármennyi tagját ki lehet cserélni.
 50%-át + a kormányost lehet kicserélni.
 egy tagját lehet kicserélni.

8. Áthúzáskor a vízben a lapátok:
 lehetőleg csússzanak meg a vízben, mert akkor jobban érvényesül a hidrodinamikai lift szívó hatása.
 minél kevesebbet csússzanak meg a vízben, ezáltal a hajót és nem a vizet hajtva (tömör áthúzás).
 "fűrészjelnek", a vízben -hasonlóan az úszás tenyérmunkájához- nehezebb ellenállást keresve.

9. Párevezésnél helyesen a lapátnyelekkel:
 a vállizület mellett, mellmagasságban, a test vonalában szabadítok.
 köldök magasságban, a test előtt szabadítok.
 a vállizület felé, a mellkas alsó magasságában, közvetlenül a test előtt szabadítok.

10. Az evezés egész ciklusa alatt figyeljünk arra, hogy:
 függőleges síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.
 vízszintes síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.
 mind vízszintes, mind függőleges síkban a lehető legkisebb legyen a tömegmozgás.

Edzéselmélet:

1. Aerob munkán olyan izomtevékenységet értünk, :
 melynek folyamán az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van.
 melynek folyamán az oxigén-felhasználás nagyobb, mint az oxigénfelvétel.

2. Anaerob munkán olyan izomtevékenységet értünk, :
 melynek folyamán az oxigénfelvétel és felhasználás egyensúlyban van.
 melynek folyamán az oxigén-felhasználás nagyobb, mint az oxigénfelvétel.

3. Az edzés/versenyzés előtti bemelegítés azért fontos, mert:
 Nem fontos, csak jobban elfárad tőle a sportoló.
 ezzel is növeljük az edzésterjedelmet, és ezáltal edzettebbek leszünk.
 a sportolót testileg lelkileg optimálisan felkészíti a nagy intenzitású terhelésre, sérülések elkerülése

4. Az edzés/versenyterhelés utáni levezetés azért fontos, mert:
 ezzel is növeljük az edzésterjedelmet, és ezáltal edzettebbek leszünk.
 kedvező feltételeket teremt a terhelést követő pihenési, helyreállító folyamatok beindításához.
 Felesleges, csak még jobban elfárad tőle a sportoló.

5. Az edzésterhelések ellenőrzésére az alábbi pulzusparaméterek meghatározóak:
 Nyugalmi, maximális, terhelési, megnyugvási pulzusszám.
 Edzési, pihenési, esti pulzusszám.
 Csak az edzésterhelési és megnyugvási pulzusszám a meghatározó

6. Mit értünk a sportban igényszinten?
 A sportoló csapattársával szembeni elvárásának szintjét jelenti.
 A sportoló saját teljesítményeivel szembeni elvárásának szintjét jelenti.
 A sportoló társadalmi környezetével szembeni elvárásának szintjét jelenti.

7. Alap-állóképességet elsősorban:
 extenzív intervall és iramjáték (fartlek) módszerrel edzhető.
 tartós módszerrel lehet edzeni
 ismétléses, intenzív intervall, vagy versenyszerű edzés módszerrel edzhető.

8. Az intenzív/speciális állóképességet elsősorban:

 extenzív intervall és iramjáték (fartlek) módszerrel edzhető.
tartós módszerrel lehet edzeni
ismétléses, intenzív intervall, vagy versenyszerű edzés módszerrel edzhető.

9. A versenyspecifikus állóképesség elsősorban:

 extenzív intervall és iramjáték (fartlek) módszerrel edzhető.
tartós módszerrel lehet edzeni
ismétléses, intenzív intervall, vagy versenyszerű edzés módszerrel edzhető.