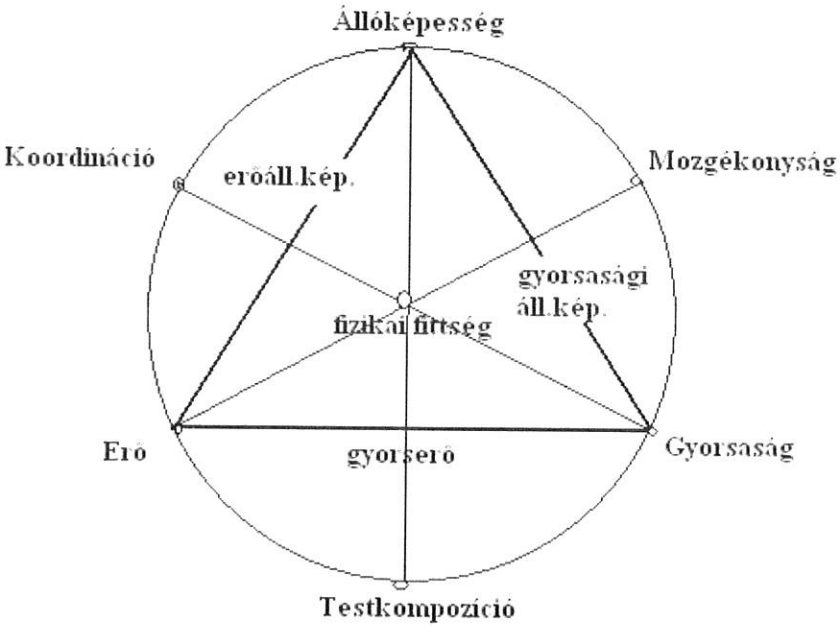
A SZABADTÉRI SPORTPARKOK HASZNÁLATÁNAK RÉSZLETES BEMUTATÁSA, ÚTMUTATÓJA

Dr. Pucsok József Márton
Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet
2016

1. Bevezetés, általános használati útmutató, balesetvédelmi előírások

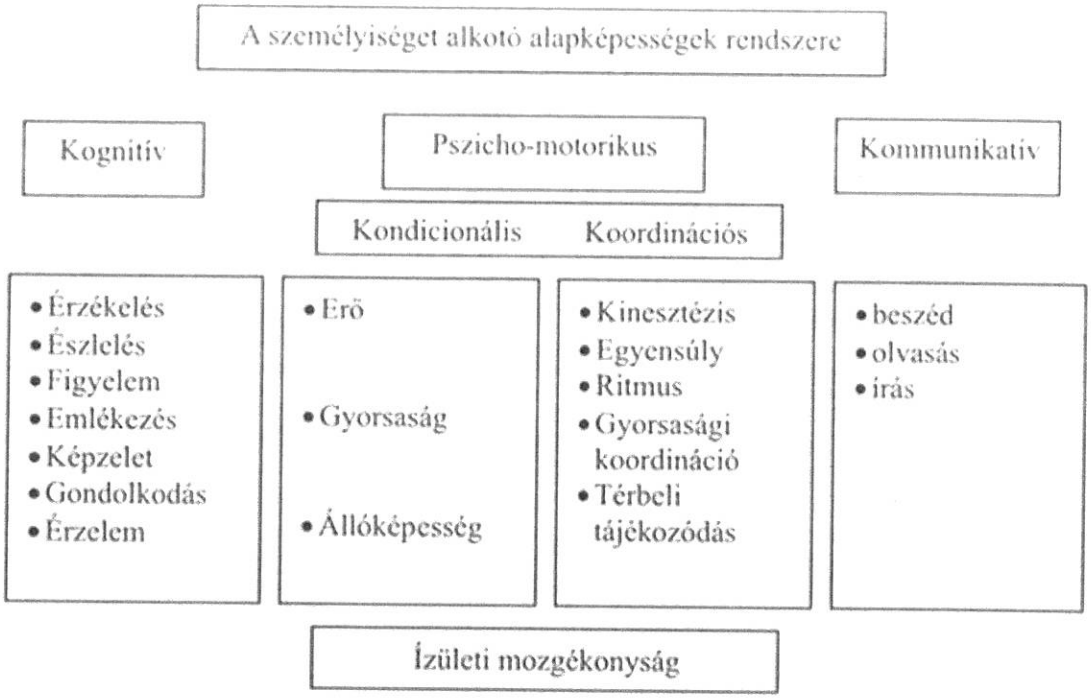
A négy (A, B, C, és D) típusú szabadtéri sportpark sokoldalú felhasználhatósága szerkezeti felépítésében, gyors telepíthetőségében rejlik. A sportpark bárhol köztereken, parkokban egy iskola udvarán telepíthető. A sportparkok - a szabad levegőn végzett sporttevékenységen keresztül - a természet erőinek (napfény, szél, stb.) az edzettségre gyakorolt pozitív hatásait is kihasználják. A sportparkok, a hagyományos sporteszközökhöz képest új, sőt élményszerű, a szabad levegőn végzett testmozgás lehetőségét kínálják.

A szabadidő – és élsportban valamint az iskolai testnevelésben is jól felhasználható. Az izomzat erejének, állóképességének, összehúzódási gyorsaságának fokozásán keresztül mindhárom fizikai alapképesség (állóképesség, erő, gyorsaság) és ezek kombinációi fejleszthető. Az ízületi mozgékonyság és a mozgáskoordináció javítására szintén lehetőség nyílik (1. ábra).



1. ábra: A fizikai fittség összetevői (forrás: Molnár és munkatársai, 2013)

E képességek fejlesztésének irányelveit az életkor, a sportolói múlt, a biológiai adottságok, az egészségi állapot valamint a képzési cél határozzák meg. A felsorolt fejlesztési területek hangsúlyossága a képzési célnak megfelelően változhat. Gyakorlatilag a sporttevékenységen, az együtt, csoportban, csapatban végzett gyakorlatokon keresztül komplex személyiség-fejlesztés valósul meg. (2. ábra).



2. ábra: A személyiséget alkotó alapképességek rendszere (forrás: Király és Szakály, 2011)

A szabadidősportban az általános, az élsportban inkább már a sportág specifikus fejlesztés kap hangsúlyt. A képzés harmadik nagy területe az iskolai testnevelés. A sportpark egy iskola udvarán telepítve kielégítheti a tanulók tanórai és azon kívüli mozgásigényét is. Az eszközökön végzett testgyakorlatok jól összeegyeztethetők az adott évfolyam testnevelés tanterveinek mozgásanyagával. A sportparkon végzett képességfejlesztés a délutáni sportfoglalkozások, sportkörök edzéseit is nagyban kiegészítheti, segítheti.

Elővigyázatosságból, esetleges problémák elkerülése érdekében, rendszeres sporttevékenység kezdete előtt mindenképp érdemes aktuális fizikai, egészségügyi állapotunkat felmérni. Mind a foglalkozást, edzést irányító szakembernek, vagy saját magunknak is tisztában kell lenni azzal, hogy van-e valamilyen szív-keringési, légzőszervi, mozgatószervi, vagy anyagcsere betegség, amely az egyén terhelhetőségét befolyásolja. A cukoranyagcsere zavara, valamilyen szívbetegségek egyes típusai nem kizáró oka az intenzívebb testmozgás végzésének, de az edzés tervezésekor, mint a terhelést behatároló tényezőt mindenképp figyelembe kell vennünk.

Minden esetben 14 év alatti gyermek csak felnőtt kísérő jelenlétében és felügyelete mellett veheti igénybe az eszközöket. Az élményt nyújtó és egyben biztonságos testedzés érdekében, ideális esetben ez a felnőtt kísérő testnevelő tanár, tanító, edző, sportoktató, szakmai - az edzésre vonatkozó tanácsokkal is el tudja látni a gyermeket. A szakszerű felügyelet a terhelés és pihenés időtartamának és arányának megválasztásakor nyer nagy jelentőséget. Mindig az aktuális edzettségi állapothoz, életkori sajátosságokhoz mérten állítsunk össze egy-egy gyakorlatsort. Idősebb korosztályúak is lehetőség szerint inkább párban, csoportokban edzenek. A párban csoportosan végzett testmozgásnak számos előnye van. Egyrészt ha a gyakorlat, kivitelezése – elsősorban a szertornából ismert mozgáselemeknél – akármilyen mértékű sérülés és balesetveszélyt hordoz, a szakképzett segítő, vagy asszisztáló

jelenléte nélkülözhetetlen. Másrészt, valamilyen egészségügyi probléma, sérülés, baleset esetén párunk, a csoport tagjai szakszerű segítséget képesek hívni, esetlegesen ott azonnal a helyszínen nyújtani. Végül, de nem utolsó sorban, ha nagyobb létszámban edzünk, a csoport, egy iskolai osztály tagjai egymást is buzdíthatják, amely a sportolás iránti motiváció megerősítése és fenntartása szempontjából is rendkívül fontos lehet. Diákok, egyesületek tagjai mellett egy család tagjainak több generációja a nagyszülők, a szülők és a gyerekek is egy időben, egy helyen végezhetnek testedzést. Ezzel erősödik a közösségen, családon belüli kohézió, javulhatnak az emberi kapcsolatok.

2. Az adott típusú sportpark szerkezeti elemeinek, eszközeinek bemutatása, leírása

Az egyes típusok nem tartalmaznak mozgó alkatrészeket így a balesetveszélyt minimalizálva széles korosztály számára alkalmazható. A talaj burkolata rugalmas gumi, ami egyrészt a fekvő helyzetben végzett gyakorlatokat, másrészt a lendületszerzések, felugrások, elugrások, valamint a talajra érkezések mozzanatát teszi kényelmesebbé és biztonságosabbá. Ha a talajburkolat EPDM csúszásgátló felületet is tartalmaz az elcsúszás, elesés kockázata jelentősen lecsökkenthető.

A „D" típusú sportpark speciális jellemzői:

A sportpark minimális alapterülete 150 négyzetméter. Ez a kültéri sportparkok kínálatában az egyik legnagyobb, legsokoldalúbban használható verzió. Alacsony húzódzkodó-tolódzkodó, bordásfal, alacsony húzódzkodók, függőleges hullám, egyenes húzódzkodók SW, dupla multifunkciós tréner, fekvőtámasz háromszög, hasizom és hátizom erősítő oszlopon, kombinált húzódzkodó, lépegetők, majomlétra, medicin-céltábla, multifunkciós húzódzkodó, párhuzamos korlát SW, tolódzkodó oszlopon, vízszintes hullám, vízszintes létra, Z-tolódzkodó elemek alkotják a „D" típusú sportparkot. Az előző típusokhoz hasonlóan, a „D" típusú sportpark megközelíthetőségét is opcionálisan kerékpártárolók, a kísérők, az eszközt használók pihenését padok segíthetik elő.
A sportpark változatos szerkezeti kialakítása a legkülönbözőbb nehézségi fokú mozgások kivitelezését teszi lehetővé. Az általános képességfejlesztés alapgyakorlatai eltérő testhelyzetekben, könnyítve, nehezített kiindulóhelyzetből egyaránt végezhetők. Az alacsonyabb és a multifunkciós felépítésű oszlopokon, állványokon és lépegetőkön végzett húzódzkodó, tolódzkodó, fekvőtámasz, has- és hátizom erősítő és láberő fokozó gyakorlatok a különböző testtájak főbb izomcsoportjait mind megmozgatják. A lépegetők többi között általános ügyesség, egyensúly-érzék fejlesztésére, az alsó végtagi izomzat erejének fokozásra használhatók. A már ismertetett elemeken kívül, ennél a verziónál újdonság az ún. kombinált húzodzkodó nevű elem, melyen különböző fogásnemekben és fogásszélességgel húzódzkodó, gyakorlatok és ezek dinamikus kombinációi hajthatók végre. A majomlétra elnevezésű eszköz dinamikus függeszkedő gyakorlatok változatos kombinációit kínálja. A medicin-céltábla különböző súlyú, ellenállású labdákkal használható, így nemcsak a robbanékony erő, az erő-állóképesség, de a mozgáskoordináció is hatékonyan fejleszthető. A párhuzamos korlát egy klasszikus tornaszer lehetőségeit kínálja egy kültéri sportpark keretei közt. Felhasználhatósága sokrétű az általános képességfejlesztésen túl a szertorna egyes gyakorlatai is végezhetők rajta. A Z-tolódzkodó nevű eszközön

könnyített és nehezített testhelyzetben, különböző nehézségi fokozatú (intenzitású) húzódzkodó-tolódzkodó és fekvőtámasz gyakorlatok is kivitelezhetők. A függőleges hullám elnevezésű elem a vízszintes verzióhoz hasonlóan függeszkedő, mászó alapgyakorlatoknál és ezek kombinációinál használható.

3. Létszám, különböző foglalkoztatási formák (együttes, csoportos, egyenkénti stb.) edzésszervezési, vezetési kérdések

Az egyes sportpark típusok maximális foglalkoztatási létszámának meghatározásakor, elsősorban a biztonságot, másrészt a tanítandó, elsajátítandó mozgásanyagot vettük figyelembe. Ezt a kapacitást túllépni nem tanácsos, nem is érdemes, hiszen már a legkisebb alapterületű sportpark is alkalmas lehet egy átlagos nagyságú iskolai osztály megmozgatására. A mozgásanyag oktatásának, gyakorlásának szervezeti formái, más néven a megfelelő foglalkoztatási forma kiválasztásánál elsőrendű szempont a balesetmentes egyben élményt nyújtó sportolás.

A klasszikus terminológia szerint az ún. foglalkoztatási forma megválasztásakor figyelembe kell venni:

- tanulók életkorát, előképzettségét
- tanár, oktató felkészültségét
- a rendelkezésre álló időt;
- a feldolgozandó tananyag mennyiségi és minőségi jellegét;
- foglalkozás, tanóra jellegét típusát (új anyag, gyakorlási anyag,)
- a lehetőségeket (gyakorló helyek, eszközök, szerek);
- a csoport (osztály) létszámát;
- az oktatási módszereket

A testnevelési és sportfoglalkoztatásokat a résztvevők számtól függően megkülönböztethetünk egyéni és együttes foglalkoztatást. Egyéni foglalkoztatást délutáni sportfoglalkozásokon speciális célok és feladatok megvalósítása érdekében lehet alkalmazni pl.: egyéni képzés keretében zajló tehetséggondozás, gyógytestnevelési feladatok végzése. Együttes foglalkozás alkalmával az iskolai testnevelés órák és a délutáni sportfoglalkozások - a tanulók létszámától, tanítási anyag tartalmától, jellegétől - függően zajlanak. Az együttes foglalkoztatási formát a szerint csoportosítjuk, hogy a résztvevők egy időben azonos vagy különböző feladatot végeznek. A legegyszerűbb dolgunk akkor van, ha az elsajátítandó mozgásanyag mindenkinél azonos. Ilyenkor frontális, csoportonkénti, vagy egyenkénti osztályfoglalkoztatási formát alkalmazhatunk. Amennyiben differenciáltan oktatunk egy csoporton, csapaton belül, úgy választhatunk az együttes, csoportonkénti, vagy egyenkénti csapatfoglalkoztatási formák közül.

A köredzés a csapatfoglalkoztatás egy kiszélesített, hely és időtakarékos verziója.

A köredzés vagy circuit tréning a motoros, ezen belül elsősorban a kondicionális képességeket sokoldalúan fejleszti. Az általános iskola felső tagozatban és középiskolában alkalmazható. Feltétele, hogy a diákok, sportolók a mozgásfeladat önálló elvégzésére, gyakorlására legyenek képesek, valamint egyfajta pszichés, mentális érettséget is megkíván, hiszen nagyobb mértékű szervezettséget igényel. A

sokoldalú, élményszerű, változatos fizikai képzést tudjuk biztosítani, mivel egy időben minden állomáson más-más feladatot kell a tanulóknak, sportolóknak végezni. A tanulók 6-8, esetleg 10 fős csoportban (max. 3-4 fő/csoport) az egyes gyakorló állomásokon meghatározott ideig vagy meghatározott gyakorlatszám erejéig önállóan dolgoznak (Domokos, 2013). A gyakorlás és pihenés időtartamát és arányát mindig tartsuk szem előtt, az a mindenkori fizikai fittség szintjéhez és a biológiai életkorhoz igazodjon.

A sportpark mindegyik típusa, alapterülettől, az eszközök számától függően kiválóan alkalmas a köredzéses rendszerű foglalkoztatásra, sportolásra. Minél nagyobb az adott sportpark alapterülete (lásd az egyes sportparkok speciális jellemzői résznél), annál több tanuló, diák, sportolni vágyó veheti igénybe a létesítményt. A sportpark kialakítása lehetővé teszi, hogy nemcsak az eszközökkel, szereken, hanem a talajfelületen is végezhető, egyidőben, biztonságosan testmozgás. Míg az egyik tanuló valamilyen mozgásos feladatot végez valamelyik eszközön, addig a másik nyújtó hatású, streching gyakorlatokat, esetlegesen kisebb intenzítású ún. saját testsúllyal kivitelezett gyakorlatot (pl. fekvőtámasz) hajthat végre. Így a biológiai életkort, edzettségi állapotot kiemelten figyelembe véve, az „A" típusú eszközön egyszerre, egy időben akár 20 ember is folytathat sporttevékenységet. A „B" és „C" típusú eszközt maximálisan 26, a legnagyobb verziót pedig akár 64 fő is használhatja.

Általánosságban egy a főbb izomcsoportokat, alsó végtag, törzs felső végtag sorrendben megmozgató gyakorlatsor 6-8 gyakorlatot tartalmazzon, a szériák száma minimum 2 és 3 között legyen (Clark és munkatársai, 2015). Az egyes gyakorlatok, szériák közti pihenőidő hosszát többi között a képzési cél (szabadidő- vagy élsport), az egészségi állapot, az aktuális edzettség szintje, a sportági tapasztalat, biológiai életkor, befolyásolják. Az ismétlések száma alapvetően meghatározza, hogy a kondicionális alapképességek közül melyik fejlesztése lesz hangsúlyosabb. hat és tíz között inkább erőfejlesztés, tíz felett egyre inkább a kitartás, az erő-állóképesség kerül fókuszba. Az edzést minden esetben egy 5 és 10 perces időtartamú, alapos bemelegítéssel kezdjük, melynek célja a szervezet fokozottabb igénybevételére való felkészítés. Legyen az egy átmozgató gimnasztikai gyakorlatsor, lassú tempójú futás stb., alkalmazzunk pulzuskontrollt, ha a percenkénti szívverések száma a bemelegítés végén eléri a maximális pulzus 50-60 százalékát, bátran nekiveselkedhetünk az intenzívebb testmozgásnak. A maximális pulzusszám meghatározásra közismert az ún. Karvonen módszer. Ebben az esetben a 220-életkor adja a maximális értéket. Újabban, elsősorban jó fizikai állapotban lévő idősebb emberek esetében megkérdőjelezik a Karvonen féle számítás pontosságát, ezért érdemes inkább a (208-0.7xéletkor) formulát alkalmazni (www.runnersworld.com). A pulzusszám emelkedésen túl, a fokozott légzésszám és a kezdődő verejtékezés is jelzi, hogy készen állunk.

Mindig fokozatosan növeljük az edzés intenzitását és/vagy terjedelmét, a túlzott erősségű és volumenű tréning túlterheléshez, hosszabb távon túledzettséghez is vezethet. A szív-keringési rendszer, az ún. kardio-respiratorikus edzettség szint megállapításának legkézenfekvőbb módja a pulzuskontroll. Leegyszerűsítve ez azt jelenti, hogy a fokozatos terhelés során figyelemmel kísérjük a percenkénti szívverések számát. Amennyiben egy adott intenzitászónához minél alacsonyabb pulzusszám tartozik, annál magasabb edzettségi szintről beszélünk. Az edzettség felmérésére különböző, sztenderdizált fizikai felmérések, ún. motoros próbák is rendelkezésre állnak. Ezen fittségi tesztek (Netfit, Hungarofit, Eurofit stb.) nagy előnye, hogy nagyobb létszámú csoportokról, viszonylag rövid idő alatt pontos képet kapunk. Továbbá segítségükkel mindhárom motoros alapképesség (erő-gyorsaság-

állóképesség) szintje jó közelítéssel becsülhető. Az edzés befejezése után szükséges lenyugtatni, lecsillapítani szervezetünket. Ennek egyik lehetősége az alacsony vagy mérsékelt intenzitású (50-60 %) folyamatos gyaloglás, lassabb tempójú futás. A levezetés, angolszász szakkifejezéssel cool-down időtartama megegyezik a bemelegítésével, 5 és 10 perc között mozog. A lényeg, hogy a pulzusszám mindenképp a 120-as érték alá menjen.

Bizonyos mozdulatok, sportmozgások eredményes és egyben gazdaságos kivitelezéséhez, megfelelő szintű hajlékonyságra, ízületi mozgékonyságra van szükség. Egyes ízületek mozgathatósága, mobilizálhatósága – azaz az ízületi mozgáshatár - célzott nyújtó hatású gyakorlatokkal fejleszthető. Az ilyen típusú gyakorlatoknak alapvetően két fajtáját: a statikus vagy passzív stretching-et illetve a dinamikus jellegű más néven ballisztikus nyújtó hatású gyakorlatokat különböztethetjük meg. A statikus nyújtó hatású mozdulatokat lassú, folyamatos 10 30 másodperc időtartamú végrehajtás jellemzi, mivel a sérülésveszély alacsony, kezdőknél, kevésbé edzetteknél egyaránt alkalmazható. A dinamikus gyakorlatokat rugózó, elrugaszkodó nagyobb mozgásterjedelmű szinte „ballisztikus„ mozdulatok is alkothatják. A statikus stretching elsősorban az edzés, terhelés utáni rész, míg a dinamikusabb jellegű nyújtások inkább a bemelegítés gyakorlatanyagát képezhetik. Az edzés végi nyújtó gyakorlatok, mozdulatsorok elvégzésével, a regenerációt serkentő technikák közbeiktatásával a sérülések veszélye jelentősen csökkenthető (Seregi és Pucsok, 2014).

A következőkben több korosztály számára különböző eszközökön végezhető gyakorlatsorokat ismertetek. A gyakorlat elnevezése tartalmazza annak az eszköznek a nevét, amin az adott mozgáselem végrehajtását javasoljuk. Természetesen az adott gyakorlat esetleg végezhető más eszközön is, ez választás kérdése.

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sorok, középkorúak (30-40 éves) és a szenior (60-70 éves) korosztály részére

A rekreációs célú szabadidősport célja az edzettségi állapot javítása, szinten tartása az egészség megőrzése. A motoros képességek tudatos fejlesztésén keresztül, fizikai és mentális fittségünk, egészségi állapotunk, életminőségünk tekintetében jelentős javulást érhetünk el. A rekreáció szakkifejezés nemcsak fizikai, de mentális felfrissülést is jelent. Napjainkban elsősorban a középkorú generációt érő nagyfokú stressz számos későbbi betegség forrása lehet. A rendszeres testmozgás bizonyítottan oldja az esetleges mentális-emocionális feszültséget, ez mellett fizikai fittségi állapotunkon is javít.

Az idősebbeknél a nyugdíjas korban fellépő esetleges inaktivitás elkerülése, a mentális és fizikai kondíciónk szinten tartása, fejlesztése érdekében javallott a rendszeres mozgás. Mindkét korosztálynál, de különösen az idősebbek eseten a rendszeres fizikai aktivitás elkezdése előtt előzetes orvosi felmérés javasolt. Idősebbeknél a regenerációs idő megnő, így hosszabb pihenőidő javasolt.

- „A" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

Gyakorlat neve: támadóállásból láblendítés előre vízszintes helyzetig lebegőállásba a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, bal lebegő állásba

2. ütem: kiinduló helyzet.

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: felülés a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően) Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: mellső fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem karnyújtás

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, csak az egyik lábfej van a lépegetőn a másik a levegőben, így a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás (állmagasságig), az egyenes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)
2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: fogásmód (alsó, szűk) és szélesség (tárt) változtatása, végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás, a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: karhajlítással ereszkedés, hajlított karú támaszba (a könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)
2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a könyökízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "B" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

Gyakorlat neve: folyamatos guggolás a multifunkciós tréner segítségével

Kiinduló helyzet: terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal a szeren, végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: mellső fekvőtámasz helyzetben folyamatos lábtartáscsere a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz lábfejtámasz a szeren

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba

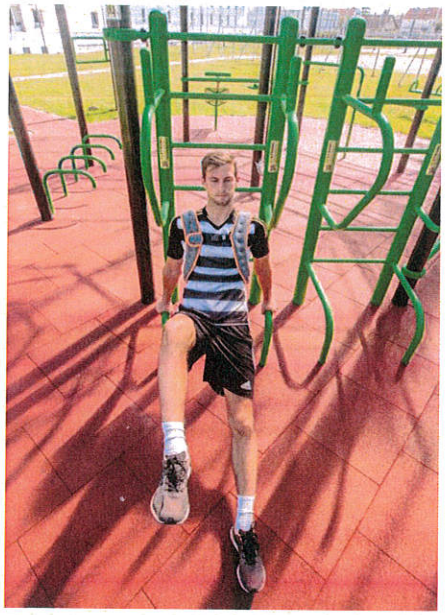
2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb lépegetőn, a fogás szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: hátsó fekvőtámasz helyzetben folyamatos térdfelhúzás a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: hátsó mély fekvőtámasz saroktámasz a szeren

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípő- és térdízületi szög 90 fok)

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a saroktámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb lépegetőn, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: mély alkartámasz helyzetben csípőejtés a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal oldali mély alkartámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: csípőejtés

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb lépegetőn, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábemelés hajlított lábbal a vízszintesig a maxi létrán

Kiinduló helyzet: függés

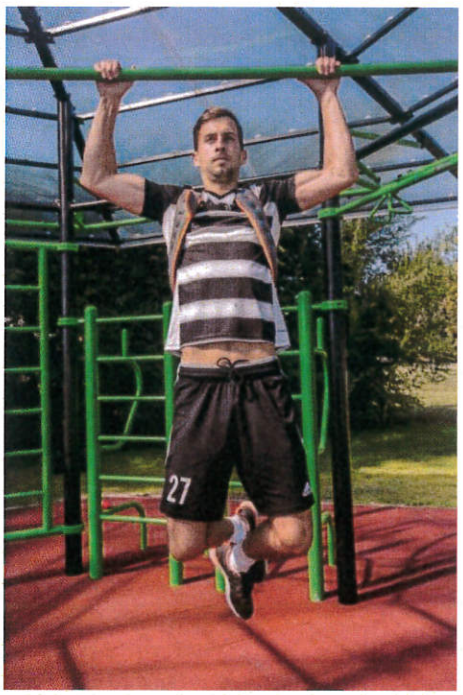
1. ütem: csípő-és térdhajlítás;
2. ütem: térdnyújtás;
3. ütem: térdhajlítás;
4. ütem: kiinduló helyzet.

- A lábemelés mértéke, a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: húzódzkodás (tarkóhoz) a kételemes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a rúdon

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások a lépegetőre

Kiinduló helyzet: hajlított állás, karok rézsútos mélytartásban

1. ütem: ugrás guggoló állásba a szerre, karlendítéssel mellső középtartásba

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata, elrugaszkodáskor illetve leérkezéskor a térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés törzsfordítással, a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2-3. ütem: törzsfordítással balra, jobbra

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: homorítás törzsfordítással, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: magas fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz, kéztámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a kéztámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben vándormászás előre és hátra, a vízszintes hullám eszközön

Kiinduló helyzet: függés a szeren

- Vándormászás folyamatosan előre és hátra
- 10- 60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, húzódzkodások beiktatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben páros láblendítések, a multifunkciós húzódkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra,
- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- <u>„D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára</u>

Gyakorlat neve: folyamatos lábtartás-csere a lépegetőn

Kiinduló helyzet: alapállás az alacsonyabb szerrel szemben

- Bal láb támasszal a szeren, folyamatos lábtartás-csere ellentétes karlendítéssel.
- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban váltott lábú lábemelés a fekvőtámasz háromszögön

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz fogás a szeren

1. ütem: bal lábemelés függőlegesen felfele
2. ütem kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának és szélességének változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés egyláb támasszal, a hasizomerősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet.

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével - a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támlázás a párhuzamos korláton

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

- folyamatos haladás támaszban a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra

- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízület szögének változtatása - a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: csípőejtés a függőleges hullámon vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: hajlított karú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: karnyújtás és csípőhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőízület szögének változtatása, a fogás magassága az edzettségi szinttől függően változtatható segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

<u>Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sorok, a szenior (60-70 éves) korosztály részére</u>

- <u>„A" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára</u>

Gyakorlat neve: támadóállásból láblendítés előre vízszintes helyzetig lebegőállásba a talajon

Kiinduló helyzet: bal támadóállás

1. ütem: jobb láblendítés előre, bal lebegő állásba

2. ütem: kiinduló helyzet.

-. majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat végezhető a lépegetőn is, a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz, lábfejtámasszal a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás az egyenes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög érje el a 45 fokot

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végezhető a talajról való elrugaszkodással segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás, a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: karhajlítással ereszkedés, hajlított karú támaszba (a könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végezhető a talajról való elrugaszkodással- a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "B" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

Gyakorlat neve: folyamatos guggolás a multifunkciós tréner segítségével

Kiinduló helyzet: terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban folyamatos lábtartás-csere a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz lábfej a talajon

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz lehet a lépegetőn, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban folyamatos térdfelhúzás a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: hátsó magas fekvőtámasz sarok a talajon

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípőízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a saroktámasz lehet a lépegetőn, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámasz helyzetben csípőejtés a talajon

Kiinduló helyzet: bal oldali alkartámasz lábtámasz a talajon

1. ütem: csípőejtés

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz lehet a lépegetőn, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábemelés hajlított lábbal a vízszintesig a maxi létrán

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet

- a lábemelés mértéke, a csípőízületi szög közelítsen a 90 fokhoz

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás (tarkóhoz) a kételemes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása, végezhető a talajról való elrugaszkodással segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

Gyakorlat neve: folyamatos fellépegetések a lépegetőre

Kiinduló helyzet: alapállás, karok 90 fokban hajlítva

1. ütem: bal láblendítéssel fellépés a szerre alapállásba

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés törzsfordítással, a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2-3. ütem: törzsfordítással balra, jobbra

4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

Gyakorlat neve: homorítás törzsfordítással, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

Gyakorlat neve: mély fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtámasz szélességének (zárt, terpesz) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben vándormászás előre a vízszintes hullám eszközön

Kiinduló helyzet: függés a szeren

- vándormászás folyamatosan előre

- 10- 30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, húzódzkodások beiktatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben páros láblendítések, a multifunkciós húzódzkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

Gyakorlat neve: folyamatos lábtartáscsere a lépegetőn

Kiinduló helyzet: alapállás az alacsonyabb szerrel szemben

- Bal láb támasszal a szeren, folyamatos lábtartás-csere ellentétes karlendítéssel.
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban váltott lábú lábemelés a fekvőtámasz háromszögön

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz

1. ütem: bal lábemelés függőlegesen felfele

2. ütem kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: végezhető a talajon, a kéz –és lábtámasz helyzetétől függően magas és mély testhelyzetben, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés egyláb támasszal, a hasizomerősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: karhajlítás-nyújtás az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felkartámasz, páros láblendítések előre és hátra a párhuzamos korláton

Kiinduló helyzet: felkartámasz a szeren

- folyamatos páros lábú lendítések a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben lábemelések a majomlétrán vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet;

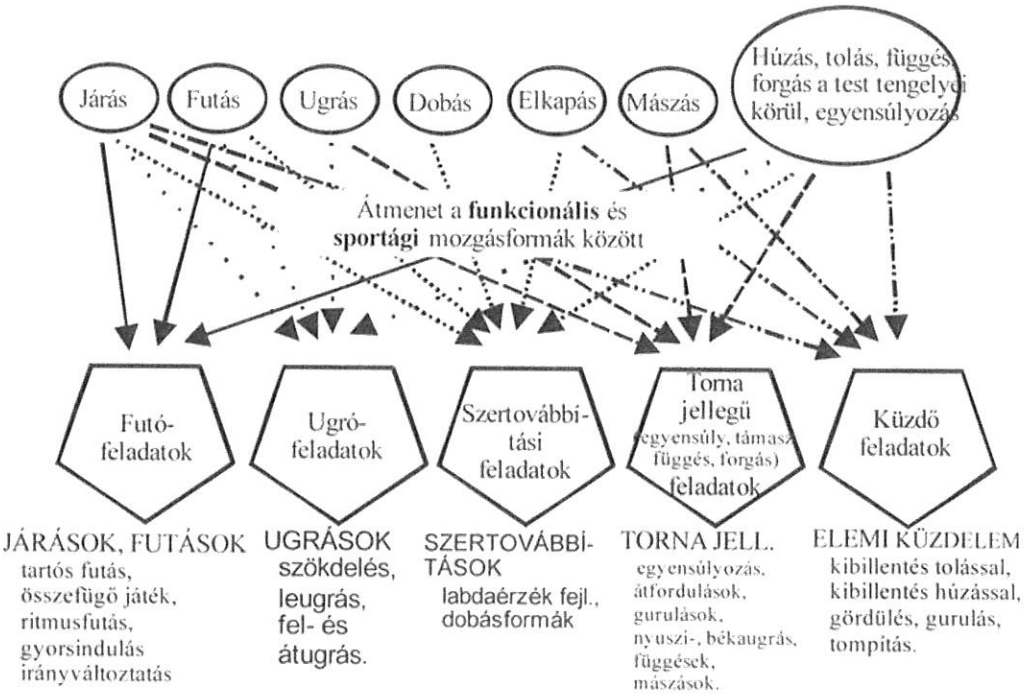
Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a csípőízületi szög változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Versenysport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor (labdajátékokban, atlétikában és a tornában)

A teljesítménysport elsődleges célja a minél jobb sporteredmény elérése. A gyermekkorban elsajátított alapmozgások, tovább finomodva és tökéletesedve a sportági technikákban érnek egésszé. A versenysport képzési feladata, az általánosan képző ún. funkcionális és a speciális sportági mozgásformák közti kapcsolat megteremtése, a későbbi eredményes sporttevékenység szempontjából való kiaknázása (3. ábra).



3. ábra: Funkcionális és sportági mozgásformák kapcsolata (forrás: Király és Szakály, 2011)

A következő gyakorlatsor élsportolók számára készült mindhárom felsorolt sportágban fontos a motoros képességek teljes spektrumának fejlesztését megcélzó képzés. Nyilván egy tornász, egy atléta, és egy labdarúgó fizikai felkészítése más és más függ a versenyző fizikai és mentális állapotától, az adott időszak képzési céljaitól (alapozó, formába hozó stb.), az adott sportág speciális igényeitől. A gyakorlatsor nyolc gyakorlatot foglal magában ebből kettő, stabilizációs jellegű, kettő főként az alsó végtag, kettő a törzs, kettő a felső végtag izomzatát, dinamikus erejét célozza meg.

- „A" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

Gyakorlat neve: támadóállásból láblendítés előre vízszintes helyzetig lebegőállásba felugrással a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, bal lebegő állásba felugrással

2. ütem: kiinduló helyzet.

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: alkartámaszból tolódás fekvőtámasz helyzetbe, törzsfordítással a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mély alkartámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: tolódás mellső fekvőtámaszba

2. ütem: törzsfordítás, karlendítéssel balra

3. ütem: karlendítés vissza mellső fekvőtámaszba

4. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, kiegészíthető mellső fekvőtámasz helyzetben karhajlítás, nyújtással, lökésszerűen is végezhető, egylábas támaszhelyzetből is végezhető segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetből törzsfordítás a lépegetőn vagy egyéb szeren

Kiinduló helyzet: bal oldali mély fekvőtámasz, jobb kar oldalsó középtartásban, lábtámasz a szeren

1. ütem: törzsfordítás, karlendítéssel balra

2. ütem: karlendítés vissza kiinduló helyzetbe

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végezhető egylábas támaszhelyzetből segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: egylábas guggolás fogás az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón szeren

Kiinduló helyzet: bal lebegőállás, jobb láb keresztbe a bal lábon, bal kézfogással mellmagasságban a szeren

1. ütem: hajlított lebegőállás

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamely instabil edzéseszközön (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzéseszközön (szuszpenziós tréner, TRX stb.), a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, dinamikus felugrásokkal is végezhető az ellentétes kéz fogásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben lábemelés, láblendítésekkel oldalra a multifunkciós húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, vegyes fogással a szeren

1. ütem: csípőhajlítás (a csípőízületi szög ne legyen nagyobb 45 foknál)

2. és 3. ütem: páros nyújtott lábas láblendítés balra és jobbra

4. ütem: kiinduló helyzet

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőízületi szög az adott határokon belül változhat, a fogásmód (felső, alsó) és annak szélessége (szűk, tárt stb.) változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: kelepfellendülés az egyenes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés a szeren

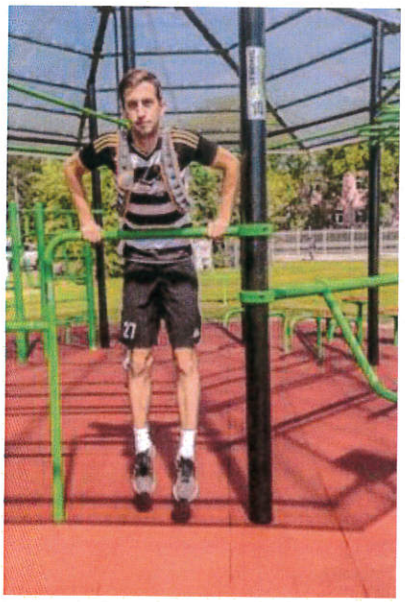
- kelepfellendülések végrehajtása

Ismétlések száma: 6-10, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: amennyiben a sportoló testmagassága vagy előképzettsége nem teszi lehetővé a gyakorlat végrehajtását végezhető egyszerű támaszba lendülés vagy futóbillenés, a fogás szélessége (szűk, tárt stb.) változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



Gyakorlat neve: húzódás-tolódás függésből támaszba az egyenes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. és 2. ütem: karhajlítás majd karnyújtás támaszba

3. és 4. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe

Ismétlések száma: 6-10, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélessége és módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: karhajlítással ereszkedés hajlított karú támaszba;

2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe.

Ismétlések száma: 15-20, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb (dinamikus-lökésszerű karnyújtásokkal), a fogás módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "B" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

Gyakorlat neve: folyamatos guggolásból felugrás a multifunkciós trénerre

Kiinduló helyzet: hajlított terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a multifunkciós tréneren

1. ütem: térdnyújtás (felugrás)

2. ütem: kiinduló helyzet.

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamely instabil edzéseszközön (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzéseszközzel (szuszpenziós tréner, TRX stb.), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a térdízületi szög változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: terpeszállásból támlázás előre mellső fekvőtámaszba

Kiinduló helyzet: terpeszállás, karok magastartásban

1-4. ütem: törzsdöntésen át támlázás előre mellső fekvőtámaszba

5-8. ütem: vissza kiinduló helyzetbe

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamelyik szeren vagy instabil edzéseszközön (pl. Togu jumper), külső ellenállás (súlymellény stb.) felhasználásával, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: hanyattfekvésből csípő – és lábemelés függőlegesen felfelé

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés karok mellső középtartásban

1. és 2. ütem: csípő és bal lábemelés függőlegesen felfele

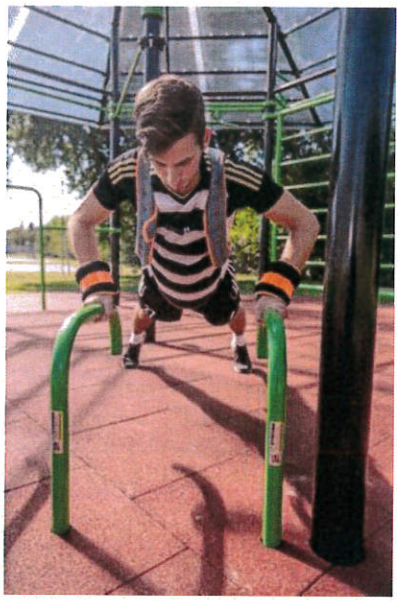
3. és 4. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: lábtámasszal valamelyik szeren vagy instabil edzéseszközön (pl. Togu jumper), hanyattfekvésben valamilyen instabil edzéseszközön, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben karhajlítás és nyújtás folyamatos lábtartáscserével a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz lábfejtámasz a szeren

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet

3. ütem: karhajlítás

4. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: kéztámasszal valamely instabil edzéseszközön (pl. Togu jumper), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő- és térdízületi szög változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben tolódzkodás, folyamatos térdfelhúzással a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: hátsó magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípő- és térdízületi szög 90 fok)

2. ütem: kiinduló helyzet

3. ütem: karhajlítás

4. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás helye lehet az alacsonyabban vagy magasabban, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámasz helyzetben csípőejtés a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal oldali magas alkartámasz, egy (bal és jobb) lábtámasszal a szeren

1. ütem: csípőejtés

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb szeren (lépegetőn), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábemelés hajlított lábbal fejmagasságig a maxi létrán

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. és 2. ütem: csípő-és térdhajlítás;

3. és 4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 15-20, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

A csípő – és térdízületi szög a lábemelés első ütemében érje el a 90 fokot, majd a további lábemelés során a csípőízületi szög folyamatosan csökkenjen

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélessége és módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás (tarkóhoz), vízszintes tolódás balra és jobbra a kételemes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög ne legyen nagyobb 90 foknál)

2. ütem: kiinduló helyzet

3. ütem: vízszintes tolódás balra

4. ütem: kiinduló helyzet

5. ütem: vízszintes tolódás jobbra

6. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogásmód és annak szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

Gyakorlat neve: folyamatos mélybeugrások szökkenés előre a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hajlított állás a szeren

1. ütem: térdnyújtás, felugrás

2. ütem: hajított állás, szökkenés előre a talajon

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata, végezhető valamilyen külső ellenállás (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény, bokasúly stb.) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámaszban támaszcsere a talajon

Kiinduló helyzet: mellső alkartámasz

1. ütem: bal kar – és jobb láb egyidejű függőleges felfele emelése magastartásba

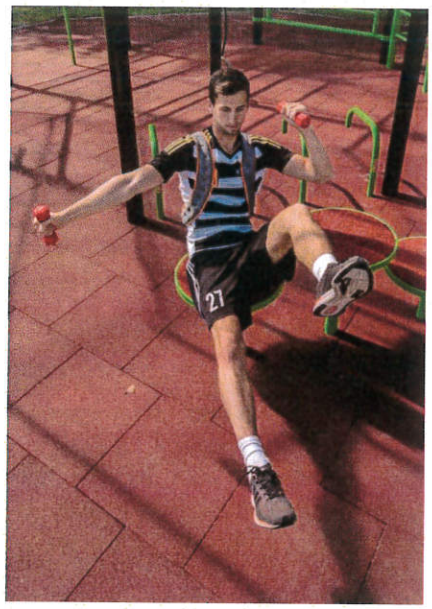
2. ütem: kiinduló helyzet

majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a felemelt végtagokat tetszőleges ideig tarthatjuk a levegőben, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, mély vagy magas kiinduló helyzetből is végezhető, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy funkcionális edzéseszköz (szuszpenziós tréner, TRX stb.) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: ülőtartásban egyensúlyozás, folyamatos végtagmozgásokkal (talajon vagy a lépegetőn)

Kiinduló helyzet: ülőtartás a szeren, mellső középtartás,

- folyamatos, tetszőleges irányú végtag (kar, láb) lendítések, emelések
- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéseszköz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés törzsfordítással, folyamatos labdaátadásokkal a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, mellső középtartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2-3. ütem: labda elkapása és továbbítása a társnak

4. és 5. ütem: törzsfordítás balra, jobbra

6. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény stb.) vagy instabil edzéseszköz (Togu jumper stb.) felhasználásával, először szivacslabdát, majd egyre nehezebb sporteszközt pl. tömöttlabdát használjunk, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás törzsfordítással, külső ellenállással, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

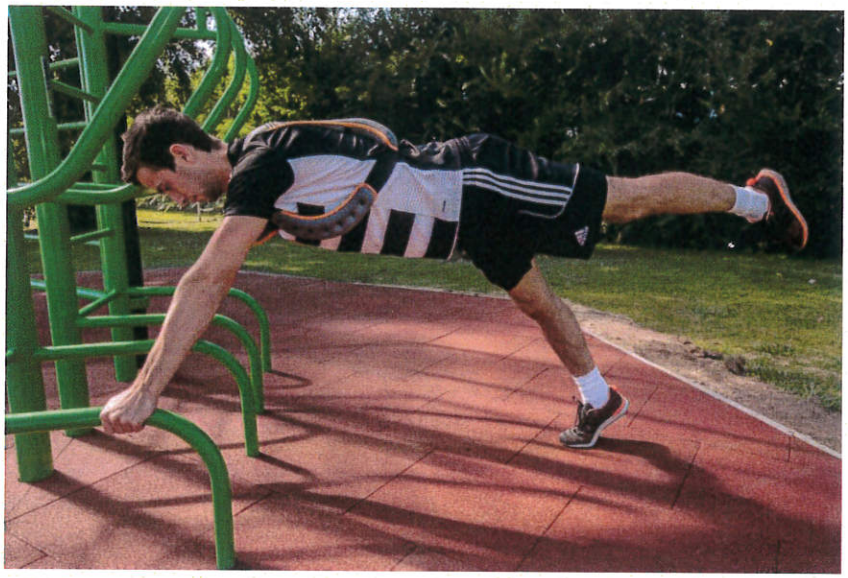
2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

4. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéseszköz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



Gyakorlat neve: fekvőtámasz, egylábas támasszal a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, kéztámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a kéztámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéseszköz (pl. Togu jumper) felhasználása, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: hajlított karú függésben vándormászás, a vízszintes hullám eszközön

Kiinduló helyzet: függés a szeren

- Vándormászás folyamatosan oda-vissza 30- 60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: függésben páros láblendítések, lábak terpeszben, folyamatos fogásváltással a multifunkciós húzódzkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra, folyamatos fogásváltással a szeren

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, harántterpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- "D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások az egyre magasabb lépegetőkre

Kiinduló helyzet: hajlított állás, mélytartás a szeren

1. ütem: ugrás guggoló állásba a szerre (lépegetőre), karlendítéssel mellső középtartásba;

2. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a felugrások dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (kézisúlyzó, súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben egykaros támasz cserével a Z-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: mély fekvőtámasz lábfejtámasszal a szeren

1. ütem: bal karhajlítás

2. és 3. ütem: mozgásszünet

4. ütem: karnyújtás

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: ha a karhajlítás és nyújtás sebessége lassabb, a mozgásszünet hosszabb – az edzésmunka inkább stabilizációs jellegű, ha a sebesség gyorsabb, a mozgásszünet rövidebb – az edzésmunka inkább dinamikus erőt fejlesztő, külső ellenállás (súlymellény, csuklósúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: oldalsó fekvőtámaszban láblendítések függőlegesen felfelé

Kiinduló helyzet: bal oldalsó fekvőtámasz, lábak zártak

1. ütem: jobb láblendítés felfele

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a láblendítések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban, karhajlítás és nyújtás, szökkenés terpeszfekvőtámaszba a fekvőtámasz háromszögön

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

3. ütem: szökkenés terpeszfekvőtámaszba

4. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a karhajlítás és nyújtás illetve a szökkenések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: felülés egyláb támasszal, törzsfordítással, a hasizomerősítő oszlopon, külső ellenállás (tömöttlabda, kézisúlyzó stb.) felhasználásával

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. és 3. ütem: törzsfordítás balra és jobbra

4. ütem: kiinduló helyzet.

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a felülések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: dinamikus karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón, egylábas támasszal

Kiinduló helyzet: egylábas terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a karhajlítás dinamikája lehet lassabb vagy lökésszerű, külső ellenállás (súlymellény stb.) felhasználható, fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támaszban szökkenések előre és hátra a párhuzamos korláton

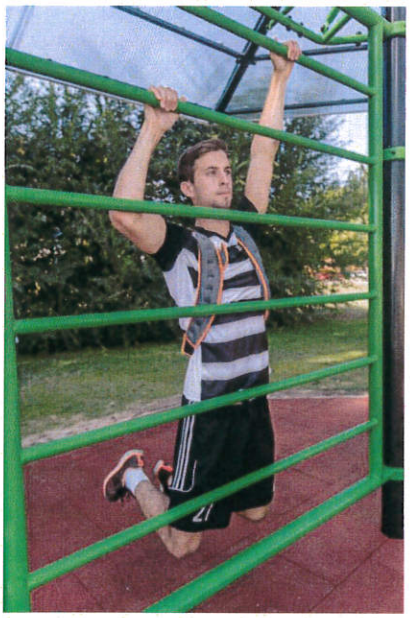
Kiinduló helyzet: támasz a szeren

- folyamatos szökkenések, a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízület szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



Gyakorlat neve: térdelőhelyzetből vándormászás felfele, húzódzkodással fel és le a függőleges hullámon vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: térdelőállás fogás a szeren

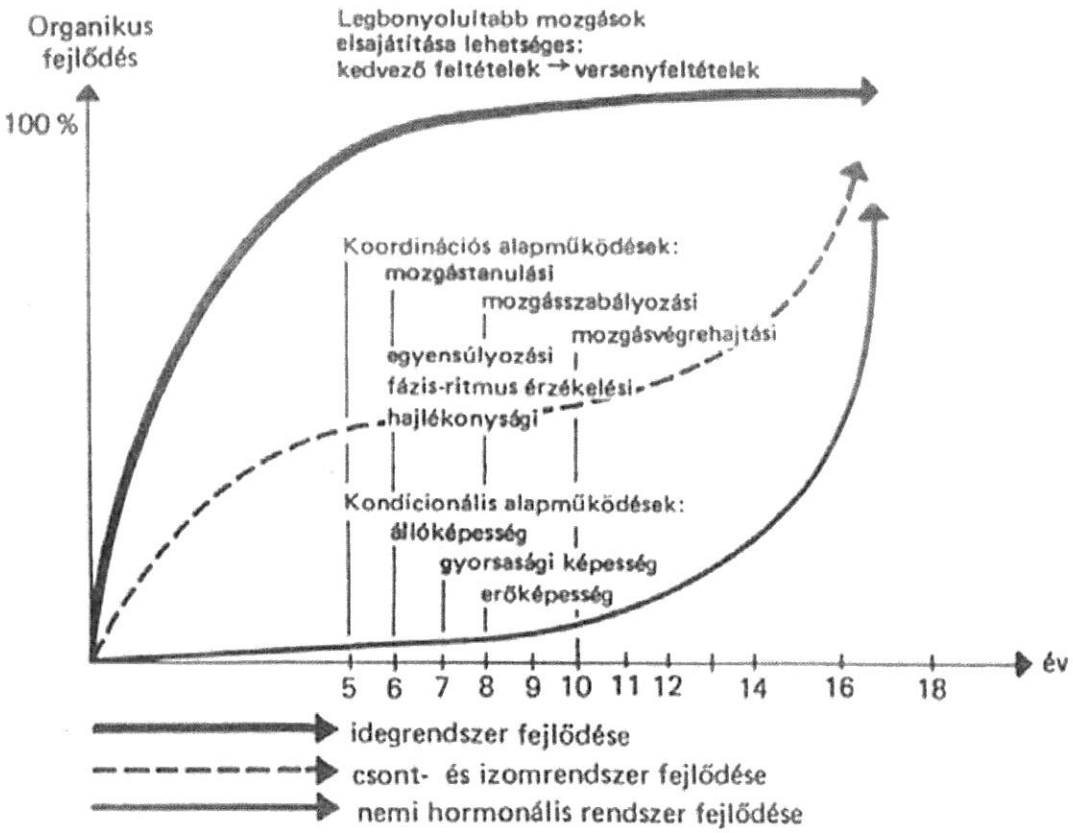
- folyamatos vándormászás felfelé, a szer tetején karhajlítás és nyújtás (húzódzkodásnál a könyökízület szöge érje el a 90 fokot), majd vándormászás lefelé vissza kiinduló helyzetbe
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

Szériák száma: 3-5

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor általános iskolás korú 10-12 éves korosztály számára

A mozgásfejlődés 8 és 12 éves életkor közötti szakaszát az edzéselméleti szakirodalom a mozgástanulás virágkorának nevez. Ez az időszak az általános iskolás évekre esik, így az iskolán kívüli sporttevékenységek, edzések mellett, a testnevelés órák mozgásanyaga a majdani sportág specifikus mozgásformák elsajátítása szempontjából egyaránt meghatározó lesz (4. ábra) A motoros képességek közül mind a kondicionális, mind a koordinációs összetevők kiválóan fejleszthetők. Néhány sportágat kivéve a sportági mozgástanulás, az igazi rendszeres, tudatos edzésmunka ebben az időszakban indul el. Az izomzat, a kötőszöveti elemek elasztikusak, rugalmasak, így az ízületi mozgékonyság magas fokú. Ez a tényező és a gyermekek csekély félelemérzete az új mozgások elsajátítása szempontjából kedvező feltételeket teremt. A csontosodási folyamatok javában zajlanak ezért a nagy (maximális, maximálishoz közelítő) terhelést biztosító valamilyen külső ellenállást (súlyzó stb.) alkalmazó edzésmunka kerülendő. A saját testsúlyos edzés, viszont kimondottan javasolt. A hangsúly a sokoldalú képzésen van, ebben a korban érdemes több sportágat, mozgásformát is kipróbálni



4. ábra: Az organikus fejlődés és a mozgásfejlődés összefüggései (forrás: Harsányi, 2001)

- „A" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: támadóállásban térdhajlítás és nyújtás a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: térdhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet.

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: felülés a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: homorítás, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz, lábfej a szeren

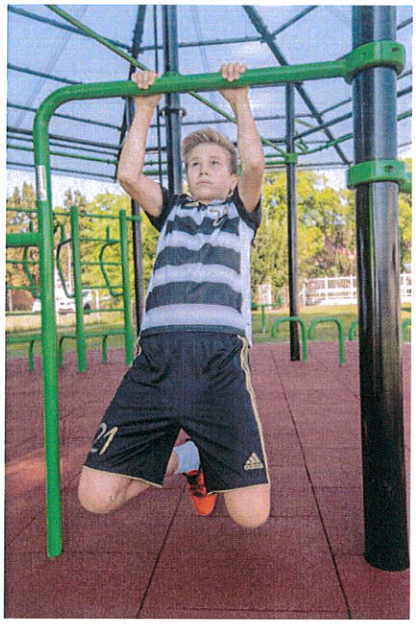
1. ütem: karhajlítás

2. ütem karnyújtás

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

A fekvőtámasznál lényeges a megfeszített törzs-és hasizmok - a nyújtott test, a karhajlítás mértéke minimális legyen, a könyökízületi szög ne haladja meg a 45 fokot



Gyakorlat neve: hajlított karú függés az alacsony húzódzkodón

Kiinduló helyzet: hajlított karú függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítsen a 45 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Végezhető saroktámasszal, vagy folyamatos el-elrugaszkodással a talajról is.

Gyakorlat neve: támasz, a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

- „B" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos guggolásból felugrás a multifunkciós tréner segítségével

Kiinduló helyzet: terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás; felugrás

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben folyamatos páros lábú beugrások a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: ugrás guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetben folyamatos térdfelhúzás a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hátsó mély fekvőtámasz sarok a szeren

1. ütem: bal csípő –és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: támasz a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

- folyamatos támaszhelyzet kitartása
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Végezhető alkartámaszban is.

Gyakorlat neve: folyamatos felugrás függésbe a maxi létrán

Kiinduló helyzet: hajlított állás, karok rézsútos mélytartásba

- folyamatos felugrás függésbe, a függés helyzetének megtartása
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: amennyiben a gyermek testmagassága vagy képességei nem teszik lehetővé a felugrást, a gyakorlat indítható függésből is, a felugrások gyakorisága, a függésben töltött idő hossza változhat.

Gyakorlat neve: függésben bicikliző mozdulat előre a kételemes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés, felső fogással a szeren

- folyamatos bicikliző mozdulat végzése előre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása

- „C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrás, lábujjhegyre emelkedéssel a lépegetőn

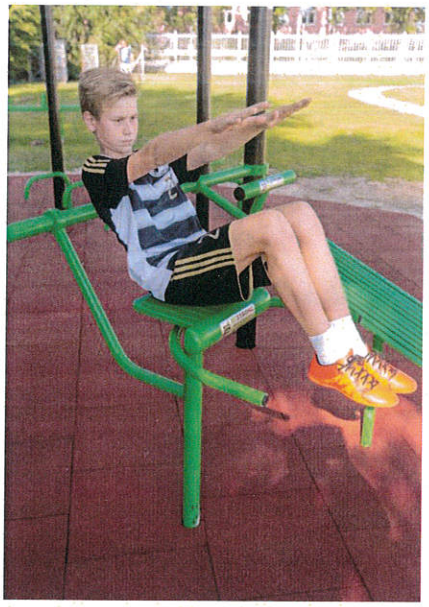
Kiinduló helyzet: hajlított állás, mélytartás a szeren

1. ütem: felugrás guggoló állásba karlendítéssel mellső középtartásba
2. ütem: lábujjhegyre emelkedés
3. ütem: ereszkedés guggoló állásba
4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata



Gyakorlat neve: lebegőülés folyamatosan kitartva a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hajlított lebegőülés, mellső középtartás (a csípőízületi szög 45 fok)

- folyamatos ülőtartás a szeren
- 10-30mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábak helyzete (terpesz, haránterpesz stb.) változhat

Gyakorlat neve: homorítás, kar oldalsó középtartás folyamatosan kitartva, a hátizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;
2. ütem: mozgásszünet

- a homorított testhelyzetet folyamatosan kitartjuk
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a kartartás (tarkóra, magastartás stb.) változhat

Gyakorlat neve: fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem: karnyújtás

Ismétlések száma: 6 és 10 között pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a lábtámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtámasz szélességének (zárt, terpesz) változtatása

Gyakorlat neve: függésben vándormászás előre a vízszintes hullám eszközön

Kiinduló helyzet: függés a szeren

- vándormászás folyamatosan előre
- 10- 30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása

Gyakorlat neve: függésben váltott lábú lábemelés a húzódzkodó állványon vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: hátsó függés (vagy függés) a szeren

1. ütem: bal csípő-és térdhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet;
3. ütem: jobb csípő-és térdhajlítás;
4. ütem: kiinduló helyzet.

- a lábemelés mértéke, a csípőízületi szög legalább érje el a 90 fokot
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: testmagasságtól, testméretektől függően végezhető a multifunkciós tréneren is, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.)

- <u>„D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára</u>

Gyakorlat neve: felugrások terpeszállásból a lépegetőre

Kiinduló helyzet: terpeszállás, rézsútos mélytartás az alacsonyabb szerrel szemben

- folyamatos felugrások guggoló állásba, karlendítéssel mellső középtartásba a szerre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a szer lehet a két láb között, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata

Gyakorlat neve: alkartámasz folyamatosan kitartva, csípőhajlítással a dupla multifunkcionális tréneren

Kiinduló helyzet: mellső mély alkartámasz, csípőhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot) a szeren

- folyamatosan támasz
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: végezhető nyújtott lábbal is

Gyakorlat neve: felülés a hasizomerősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, karfűzés a mellkas előtt, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;
2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

Gyakorlat neve: karhajlítás-nyújtás az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása

Gyakorlat neve: csípőejtés a karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódzkodón-tolódzkodón

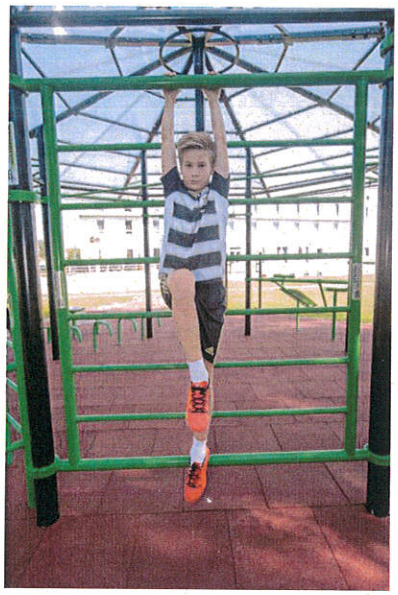
Kiinduló helyzet: hajlított karú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: karnyújtás és csípőhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás magasságának és szélességének (szűk, tárt) változtatása



Gyakorlat neve: függésben váltott lábemelések a majomlétrán vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függés a szeren

1. ütem: bal csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor 12-14 éves korosztály számára

- „A" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: hajlított állásból folyamatos felugrás a multifunkciós trénerre elrugaszkodásokkal

Kiinduló helyzet: hajlított állás mellmagasságban fogás a szeren

1. ütem: felugrás hajlított karú függőállásba

2. ütem: térdnyújtással elrugaszkodás

3. ütem: érkezés hajlított karú függőállásba (a térdízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének, magasságának változtatása, a térdízület szögének a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás törzsfordítással a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függőállásból folyamatos felugrás támaszba az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: függőállás, fogás vállmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás támaszba

2- ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás az egyenes nyújtón

Kiinduló helyzet: függés tárt fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög érje el a 45 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, vegyes) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz helyzetből karhajlítás és nyújtás beugrással a lépegetőn

Kiinduló helyzet: magas fekvőtámasz kartámasszal a szeren

1. ütem: ugrás guggolótámaszba
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: karhajlítás
4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás magasságának, szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás lábemeléssel a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: csípő- és térdhajlítás
2. ütem: karhajlítás
3. ütem: karnyújtás
4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „B" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások az egyre magasabbra a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: hajlított lábú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás hajlított lábú függőállásba a szerre

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója, a felugrások dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, karlendítéssel a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés, karok oldalsó középtartásban a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsnyújtás, karlendítéssel magastartásba

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támasz ülőtartás a lépegetőn

Kiinduló helyzet: támasz ülőtartás, kar oldalsó középtartásban a szeren

1. ütem: lábterpesztés;

2. ütem: lábzárás.

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: folyamatos függés a multifunkciós húzódzkodón

Kiinduló helyzet: hajlított karú függés, vállszéles, vegyes fogással

- a könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz, folyamatos függés
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Gyakorlat neve: fekvőhelyzetből húzódzkodás a maxi létrán

Kiinduló helyzet: guggoló függőtámaszból karhajlítás és nyújtás a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás, láblendítéssel a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: hátsó magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás, bal láblendítéssel függőlegesen felfele
2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: folyamatos fellépegetések, lábújjhegyre emelkedéssel a lépegetőre

Kiinduló helyzet: bal támadóállás előre bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, alapállásba

2. ütem: emelkedés lábujjhegyre

3. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban láblendítéssel oldalt a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás, bal láblendítés oldalt

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, törzsfordítással a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés a ferde padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2. ütem: törzsfordítás balra,

3. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: felülés, törzsfordítással a hasizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, karfűzéssel a test előtt lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsfordítás balra

3. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Gyakorlat neve: húzódzkodás fogásváltással a vízszintes hullámon

Kiinduló helyzet: függés a szeren (zárt fogás, kezek egymás előtt)

1. ütem: karhajlítás, bal kéz elől (a könyökízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódzkodón-tolódzkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függőállás lábak zártak (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: szökdelés a lépegető fölött

Kiinduló helyzet: terpeszállás a szer fölött, csípőre tartás

1-3. ütem: szökdelés 3x;

4. ütem: ereszkedés ülésbe a szerre.

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függőállásból folyamatos felugrás támaszba az alacsony húzódzkodó-tolódzkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: függőállás, fogás vállmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás támaszba

2- ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: labdadobások a medicin-céltáblára

- folyamatos kétkezes felső dobások a szerre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a labda lehet gumilabda, tömöttlabda, pattanós medicinlabda (slam ball) vagy más sporteszköz, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a dobás módja (egykezes stb.) változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlat végrehajtásakor fokozottan ügyeljünk saját és mások testi épségére

Gyakorlat neve: tolódzkodás a Z-tolódzkodón egyre magasabb súlyponti helyzetben

Kiinduló helyzet: hajlított ülés vagy térdelőülés vagy hajlított állás fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem. kiinduló helyzet

Folyamatos tolódzkodásokat végzünk egyre magasabb súlyponti helyzetből kiindulva

A kiinduló helyzet egyéni - a testmagasság, testarányok edzettségi állapot határozzák meg

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás a kombinált húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés a szeren széles fogás

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítse meg a 90 fokot)
2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső, vegye) szélességének (szűk, tárt stb.) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábemelések a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

1. ütem: csípő és térdhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

- a lábemelés mértéke a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

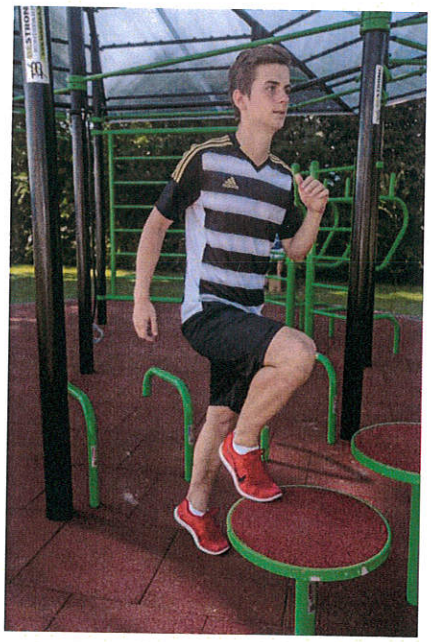
Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor 16-18 éves korosztály számára

- „A" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára



Gyakorlat neve: folyamatos lábtartáscsere a lépegetőn

Kiinduló helyzet: bal harántállás, bal láb a szeren

1. ütem: ugrás jobb harántállásba, jobb láb a szeren

2. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszba ugrás törzsfordítással

Kiinduló helyzet: guggolótámasz kéztámasszal a szeren mellső oldalhelyzetben

1. ütem: ugrás hátra terpeszfekvőtámaszba;

2. ütem: törzsfordítás balra bal karhajlítással csípőre;

3. ütem: törzsfordítás előre karnyújtással terpeszfekvőtámaszba;

4. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: zsugorfelülés a hasizom erősítő oszlopon

Kiinduló helyzet: zsugorülés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: kiinduló helyzet

- a kiinduló helyzetnél a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: kelepfellendülés támaszba

Kiinduló helyzet: mellső támasz, az egyenes húzódzkodón

1-2. ütem: dőlés hátra függőtámaszba

3-4. ütem: kelepfellendülés támaszba

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: kelepforgás előre az alacsony húzódzkodón-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: mellső támasz a szeren

- ellendülés, kelepforgás előre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: felugrások támaszba tolódzkodással a tolódzkodó oszlopon

Kiinduló helyzet: alapállás fogás a szeren

1. ütem: ugrás támaszba
2. ütem: karhajlítás
3. ütem: karnyújtás
4. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- <u>„B" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára</u>

Gyakorlat neve: folyamatos felugrások a lépegetőkre

Kiinduló helyzet: hajlított állás a talajon a szer síkjában, karok mélytartásban, folyamatos felugrások karlendítéssel az egyre magasabb lépegetőkre majd futás vissza kiindulási helyzetbe

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: homorítás, törzsfordítással a hátizom erősítőn

Kiinduló helyzet: hason fekvés saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, jobbra

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: kelepfellendülés a kételemes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: mellső támasz, a szeren

1-2. ütem: dőlés előre függőtámaszba

3-4. ütem: kelepfellendülés támaszba

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: kelepforgás hátra a kételemes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: mellső támasz a szeren

- ellendülés, kelepforgás előre

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: alkartámaszban rézsút lábemelés a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: alkartámasz a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög ne legyen nagyobb 90 foknál)

2. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: lábkeresztezések a maxi létrán

Kiinduló helyzet: függés a szeren

- folyamatos lábkeresztezések elől és hátul
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végeztető zárt lábbal is segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: egylábas felugrások a lépegetőre

Kiinduló helyzet: bal lebegőállás, jobb láb elől, karok mélytartásban

- folyamatos egylábas felugrások karlendítéssel az egyre magasabb lépegetőkre majd futás vissza kiindulási helyzetbe
- majd ellenkező oldalon is végrehajtva
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: egykezes karhajlítás-nyújtás törzsfordítással az alacsony húzódzkodón-tolódzkodón vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: bal karlendítés hátra, törzsfordítással talajérintés
2. ütem: jobb karhajlítással bal karlendítés előre (a nyújtóvas könyökmagasságnál legyen)

- majd ellenkezőleg is végrehajtva
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a kiinduló helyzet lehet hajlított terpesz függőállás (a térdízületi szög változhat, közelítsen a 90 fokhoz) a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: mellső magas fekvőtámasz kezek zártak kéztámasszal a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: támasz ülőtartásból hinta előre a fekvőtámasz elemen

Kiinduló helyzet: támasz ülőtartás saroktámasszal a szeren

1. ütem: csípőnyújtással, törzslendítés előre

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodások a multifunkciós húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függésben, szűk, vegyes fogással (alsó és felsőfogás egyszerre) a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alkartámaszban terpesz-zár a dupla multifunkciós tréneren

Kiinduló helyzet: alkartámasz a szeren

1. ütem: lábterpesztés

2. ütem: lábzárás, kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (bokasúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D" típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

Gyakorlat neve: függőleges felugrások a lépegetőn

Kiinduló helyzet: hajlított állás, karok rézsútos mélytartásban a szeren

- folyamatos felugrások végzése a szeren

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (bokasúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: csípőemelések, hajlított lábbal a dupla multifunkciós tréneren vagy a bordásfalon

Kiinduló helyzet: Hanyattfekvés, karok mélytartásban a talajon, saroktámasz a szeren

1. ütem: csípőemelés

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőemelés mértéke változhat, külső ellenállás használata (súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: fekvőtámaszban bicska mozdulat a fekvőtámasz háromszögön

Kiinduló helyzet: mellső mély fekvőtámasz, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: csípőemelés

2. ütem: kiinduló helyzet

Ismétlések száma: 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőemelés mértéke változhat, külső ellenállás használata (súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: alaplendület a párhuzamos korláton

Kiinduló helyzet: támasz a szeren

- folyamatos alaplendület végzése
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a lendületek mozgáskiterjedése változhat, saslengésekkel is kombinálható, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: alaplendület az egyenes húzódzkodón

Kiinduló helyzet: függés a szeren

- folyamatos alaplendület végzése
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a lendületek mozgáskiterjedése változhat, saslengésekkel is kombinálható, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Amennyiben a sportoló testmagassága nem teszi, lehetővé a gyakorlat biztonságos végrehajtását válasszunk egy másik függésre alkalmas eszközt!

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

Gyakorlat neve: labdadobások elszökkenéssel a medicin-céltáblára

- folyamatos kétkezes mellső dobások elszökkenéssel a szerre
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

Szériák száma: 2-3

Lehetséges gyakorlatváltozatok: a labda lehet tömöttlabda, pattanós medicinlabda (slam ball) vagy más sporteszköz, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a dobás módja (egykezes stb.) változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlat végrehajtásakor fokozottan ügyeljünk saját és mások testi épségére

IRODALOMJEGYZÉK:

Clark M. A, Lucett S. C., Sutton B. G. (2015): NASM Essentials of Sports Performance Training. Jones & Bartlett Learning.

Cziberéné N. G. és Hézsőné B. A. (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Domokos Mihály (2013): A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Harsányi László (2001): Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó. p. 541.

Honfi László (2011): Tornaszaknyelv. TÁMOP 4.2.5 pályázat keretében készült digitális tananyag. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Honfi L. és Szatmári Z. (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó.

Király T. és Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó.

Molnár A., Orbán K., Dorka P. (2013): Motoros képességek, edzéstani alapok és fittségi tesztek. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Regős József (2014): Módszertani kézikönyv a torna oktatásához (1-8 osztály). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Seregi E. és Pucsok J. M. (2014): Bestrong sportpark a mindennapos testnevelésben. (szakkönyv). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Internetes forrás:

www.runnersworld.com