A Szekszárdi I. Béla Gimnázium Helyi Tanterve

Atlétika
Köznevelési típusú sportosztály

Készítette: a gimnázium testnevelés és sport munkaközössége

2015.

ATLÉTIKA TANTERV

Évfolyam: III. évfolyam	**Korosztály: serdülő korcsoport (13-15 évesek)**

Cél

- A korosztály biológiai fejlődésének megfelelő mozgásanyag és terhelés megválasztása, alkalmazása.
- A mozgatórendszer deformitásának prevenciója.
- A képességfejlesztés minden területén előtérbe kerül az atlétika mozgásanyaga.

- A kondicionális képességek terén fejlesztési cél: - a mozdulat és reakció gyorsaság
  - lokomotorikus gyorsaság
  - az aerob állóképesség
  - a gyorserő
  - az erő-állóképesség

- A koordinációs képességek terén: az előző évfolyamban meghatározott célok magasabb képzését kell biztosítani.

- Az atlétikai mozgásanyagon túlmenően a gimnasztika mozgásanyagának széles körű alkalmazása a képességfejlesztésben.
- A diákolimpiai és szövetségi versenyeken való részvétel. Az alapvető szabályismeretek elsajátítása.

- A következő versenyszámok alaptechnikájának készségszintű elsajátítása:
  - távolugrás (lépőtechnika)
  - magasugrás (flop technika)
  - rúdugrás
  - súlylökés
  - diszkoszvetés
  - gerelyhajítás
  - kalapácsvetés
  - gátfutás
  - vágtafutás (térdelőrajt)

- Kerülendő a korai specializáció az ízületeket kiemelten terhelő versenyszámokban.
- Sokoldalú, széleskörű technikai képzés és versenyeztetés.
- Rendszeres és következetes munkavégzéshez szoktatás.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés

ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szaknyelvi utasítással, illetve egyéni gimnasztikával. (Több nyolcütemű gyakorlat alkalmazása.) - Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Az előző évfolyamhoz viszonyítva összetettebb jelleggel.) - Szabadgyakorlati alapformájú kéziszer gyakorlatok. (Gumilabda, tömött labda, a 15 éveseknél kézisúlyzó gyakorlatok.) - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Négy és nyolcütemű pad- és bordásfal gyakorlatok.) - Szabadgyakorlati alapformájú nyújtó, lazítógyakorlatok. (nyújtó hatású gimnasztika.) - Gyógytestnevelési gyakorlatok. (Gerincoszlop egyensúlyát biztosító, valamint a lábfej deformitását ellensúlyozó gyakorlatok.)	A növekvő ütem számú gyakorlatok, javuló mozgáskoordinációval történő végrehajtása.	A gimnasztika szerepe, ennél a korcsoportnál nagyon fontos. Hasonló a jelentőségük a gyógytorna gyakorlatoknak is. Ebben az életkorban kell kialakítani a pozitív hozzáállásukat ezzel a testgyakorlati formával kapcsolatban is.
GYORSASÁG FEJLESZTÉS - Rajtversenyek nehezített feltételekkel (pl. dobozok felett futással, vagy akadály alatt történő átfutással.) - Rövid (15-25m) távok teljesítése különböző futóiskolai gyakorlatokkal (pl. félmagas térdemeléssel, jelzések felett futva stb.). - Helyzet változtató feladatok. - Kis mozgás kiterjedésű szökdelő gyakorlatok (a végrehajtás sebességére	Ismerkedés a gyorsaság fejlesztő gyakorlatok minél szélesebb tárházával, a gyakorlatok jártasság szintű elsajátítása.	A gyorsaság fejlesztő gyakorlatok módszerében a játékot és a versengést célszerű felhasználni.

törekedve). - Hajító, lökő, vető gyakorlatok kis terheléssel.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉSE - Tartós, könnyű, egyenletes futás pályán, vagy terepen km-ben, illetve időtartamban meghatározva. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva emelkedik a terhelés.) - Tartós, könnyű futás pályán, vagy terepen, néhány rövidebb közepes iramú beleerősítéssel. (Pl: 2 km könnyű futás, közben 3-4x 50m közepes iramban.) - Hosszabb résztáv lefutása könnyű iramban, közben hosszabb pihenő. (Pl: 2-3x 500m könnyű tempófutás, közben hosszabb pihenő.) - Könnyű tempófutások, a melyeknek a végén szökdelések következnek. (Pl: 8 x100 m tempófutás, az utolsó 20-25 m-en 10-10 db szökdelés bal, illetve jobb lábon.) - Enyhe emelkedőre 120-150 m-es távok teljesítése koordinált mozgással (vissza séta) 6-8 ismétléssel. - Szökdelés helyben viszonylag magas ismétlésszámmal, majd könnyű futás. (Például: szökdelés helyben, páros lábon 3x40 db majd 400m könnyű futás, a két gyakorlat többször ismételhető.) - Dobások viszonylag magas ismétlésszámmal, majd könnyű futás. (Például: párokban kétkezes lökés tömött labdával: 3x20 db, majd 4x100m tempófutás.)	Kizárólag aerob körülmények között végzett tartós futás 15-40 perc időtartamban.	Különbséget kell tenni a közép-hosszútávfutók és a többi versenyszám leendő képviselői között a felhasználható gyakorlatok mennyiségében. A 15 éves közép-hosszútávfutók minőségben és mennyiségben többet kell végezniük, ami majd az atlétikai mozgásanyagnál fog megmutatkozni.

ÁLTALÁNOS ERŐFEJLESZTÉS - A kar és vállöv erősítése terhelés nélkül. (Pl: fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás.) -A kar és a vállöv erősítése kisebb terheléssel. (Pl: 1-2 kg-os kézisúlyzóval karlendítés mélytartásból oldalsó középtartásba. Csak 15 éveseknek: súlyzóval fekve-nyomás.) - Törzserősítés a saját testsúly legyőzésével. (Pl: bordásfalon, hátsó függésben térdemelés vízszintesig ill. fej fölé.) - Törzserősítés kisebb terheléssel. (Pl: hanyattfekvés, a térd hajlított, talp a talajon, a kézben egy kis tömött labda van, a mell előtt, felülések. Csak 15 éveseknek: felvétel súlyzóval és annak visszahelyezése a talajra.) - A láb erősítése terhelés nélkül. (Pl: szökdelés helyben páros lábon 3x, 4-ütemre félguggolás.) - A láb erősítése terheléssel. (Pl: Csak a 15 évesek: haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon, a kézben egy-egy kézisúlyzóval. Csak a 15 évesek: súlyzóval a vállon, kis terheléssel félguggolás.) - Köredzések, amelyekben érvényesül az általános erősítés. (Létre kell hozni lehetőleg 4-5 állomást, ahol általános erősítőgyakorlatokat lehet végezni.) **SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS** <u>Futóiskola</u>: - Haladó magas térdemelés. (Pl: egy-egy rövidebb szakasz különböző ritmusú teljesítése: könnyű, közepes és gyors ritmussal.)	15 éves korra - 20 db szabályos lebegő-ülés végrehajtása - hasonfekvésből törzs-kar-lábemelés 30 másodperc kitartással - fekvő támaszban 8 db karhajlítás-nyújtás végrehajtása - mélyguggolásból felugrás: 10 db felugrás teljesítése 20 másodperc alatt	Az egyes versenyszámokra távlatilag készülő versenyzőknek végezniük kell a gyakorlatokat. A korosztály biológiai fejlődésének megfelelően a saját testsúllyal végzett gyakorlatokat kell előtérbe helyezni. A súlyemelő gyakorlatok alaptechnikáit csak a megfelelően megerősített törzs izomzattal rendelkező 15 évesek kezdhetik el tanulni.

- Futóiskola-változatok. (Pl: néhány méterenként magas térdemelés és sarokemelés váltogatása.)		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
- Keresztező futás. (Keresztező futás bal, illetve jobb oldalra.) - Háttal-futás. (Előre futásból, jelre átmenet háttal futásba.) <u>Szökdelő-iskola:</u> - Haladó szökdelések és azok változatai. (Pl: szökdelés 10x páros lábon + 10 db váltott lábú szökdelés.) - Indián szökdelés. (Pl: indián szökdelés váltott karú lendítéssel, az ugrások előre felfelé irányuljanak.) - Sorozatugrások helyből. (helyből hármasugrás bal, illetve jobb lábon.) - Fel és leugrások zsámolyon. (Pl: szökdelés páros lábon 3x, a 4. ütemre felugrás hajlított állásba a zsámolyra, folyamatosan.) - Fel- és leugrások 3 részes ugrószekrényre. (Pl: páros lábon folyamatos fel- és leugrás ugrószekrényre.) - Átugrások zsámolyokon. (Pl: egyenlő távolságra elhelyezett zsámolyok felett szökdelés bal, illetve jobb lábon.) - Lépcsőzés. (Pl: szökdelés lépcsőn felfelé bal, illetve jobb lábon.) <u>Dobóiskola</u>: - Különböző testhelyzetben lökések, vetések, hajítások tömött labdával. (A tömött labda súlya 3-4 kg.) - Súlygolyóval különböző dobások. (Pl: kétkezes alsó dobás előre 3 kg-os súlygolyóval.) - Forgatás, ívképzés és dobás tömött labdával. (Pl: 2 kg-os tömött labdával helyből,	15 éves korra minimális követelmény: helyből ötös ugrás váltott lábon: fiúk: 12,00 m lányok: 10,50 m	Lehetőleg minden tanuló a versenyszám irányultságtól függetlenül, használja a futóiskola, a szökdelő iskola és a dobóiskola anyagát. A 15 évesek valamivel többet végezzenek saját szakáguk mozgásanyagának erősítő gyakorlataiból.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
vetőmozdulattal dobás, bal illetve jobb kézzel is.) - Célba dobások tömött labdával. (Pl: célba dobás 2 kg-os tömött labdával bal, jobb illetve két kézzel a 3-4 m-re elhelyezett célra.)		

ATLÉTIKAI MOZGÁSANYAG Vágta- és váltófutás: - Az álló- és a térdelőrajt gyakorlása. - Álló- és térdelőrajttal rajtversenyek. (Az előző évfolyamhoz viszonyítva megnövelt távon.) - Koordináló, submaximális futások. - Repülő és fokozó futások 50-80 m-en, az előző évfolyamathoz viszonyítva, növekvő ismétlésszámmal. - Gyorsfutás 40-80m-en, speciális lépéshossz, lépésfrekvencia alakítása. - Váltófutás, az indulójel alkalmazása. (Például: a csoport elhelyezkedik egy vonalon, ha a feléjük gurított labda elér egy jelzést, - kb. 8m – valamennyien elindulnak. Vagy: az egykezes váltás gyakorlása indulójellel közép iramú és lendületes futásból.) - A 4x100 m-es váltó lefutása a versenyfeltételeknek megfelelően. Gátfutás: A gátvétel és a jó gátfutó ritmus további fejlesztése. (Pl: egyszerű és összetett gátgimnasztika. Vagy: gyakorlógátak, 40-60 cm felett átfutás három lépéssel, fokozatosan növelt gátközzel.) - A rövidtávú gátfutás kialakítása. (Pl: ráfutás a korosztály követelményeinek megfelelő magasságú 2-3 db gátra, kezdetben csökkentett gátközzel, majd fokozatosan növelve azt.) - Az első gátra történő ráfutás kialakítása. (Pl: álló és	**13 – 14 évesek** Alapvető követelmény hogy lehetőleg egy-egy futó, ugró valamint dobóversenyszámban valamennyi tanuló legalább közepes jártassági szintet érjen el. A többi versenyszámban minimális jártassággal rendelkezzen. A célkitűzést a következő versenyszámokban javasolható teljesíteni: - váltófutásban egykezes technikával, indulójel alkalmazásával tudjanak váltani, - távolugrásban a fokozatosan meghosszabbított nekifutásból jó ritmusú elugrással, lépő technikával képesek legyenek ugrani, - gerelyhajításban a szer lekészítését és dobóterpeszből elfogadható kidobást legyenek képesek végrehajtani. **15 évesek** A fent említett elvárásokon túl a 15 évesek sokoldalú képzésének eredményessége abban mérhető, hogy minél több számban rendelkeznek a korosztálytól elvárható versenyképes technikával.	A lehetőséghez viszonyulva, minél több versenyszám alapjaival ismerkedjenek meg a tanulók. A 15 évesekre is érvényes a sokféle technikai képzés, de ők már többet foglalkozhatnak a számukra legeredményesebbnek látszó versenyszámmal. Az oktatás során törekedjünk a széles körű futótechnikai képzésre. Törekedjünk a gátfutáshoz szükséges speciális izületi lazaság megteremtésére és a gátközi futás dinamikájának kialakítására.

térdelőrajttal ráfutás az első gátra, kezdetben a korosztály követelményeinél alacsonyabb gátra.) - Versenyszerű ráfutás 1-5 gátra, egyedül vagy társakkal.		

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés

- A 300 m-es gátfutás előkészítése. (Pl: egyenes irányban egymástól 15-20 m-re elhelyezett gyakorlógátak felett átfutás, majd a korosztály követelményeinek megfelelő magasságú gátakon, bal, illetve jobb lábbal is.) - A 300 m-es gátfutás kialakítása. (Pl: pályán. 300 m-es gátfutás feltételeinek megfelelően 35 m-re 2-3 db gyakorlógát, majd a versenyfeltételeknek megfelelő gátak felett átfutás. Vagy: álló, illetve térdelőrajttal ráfutás a 300 m-es gát 1., majd az 1-2 gátjára.) Versenyszerű feltételekkel ráfutás 3-5 gátra a 300 m-es gáton.		Törekedjünk arra, hogy a gátvétel folyamatos, gördülékeny futásból történjen. Ennek érdekében a gáttávolság a versenyző lépéshosszának megfelelően alakítható illetve ki kell alakítani mindkét lábbal a biztos gátvétel technikáját.
<u>Közép –hosszútávfutás:</u> Elsődleges szempont az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl: hosszú, egyenletes futás könnyű, vagy közepes iramban, km-ben, illetve időtartamban meghatározva. Vagy fartlek jellegű futás alkalmazása, főleg 15 éveseknél.) - Résztávos futások alkalmazása. (Rövidebb résztávok hossza: 100m, 200m, a közepeseké 300-400m, a hosszabb résztávoké pedig 500-1000mm.)	20-50 perces futások teljesítése terepen. Aerob tartományban végzett szakaszos edzés teljesítése 1500-3500m távon. Kerülendő a hipoxiás edzés alkalmazása!	A képzés során az aerob kapacitás fejlesztésén túlmenően törekedjünk a futótechnikai képzésre, a törzs és láb izomzatának dinamikus erőfejlesztésére, valamint a hajlékonyság és lazaság fenntartására.
- A futómozgás gazdaságossága érdekében submaximális koordináló futások végeztetése. (80-100m) <u>Akadályfutás</u>: - Az akadályvétel technikájának kialakítása a gátiskolán keresztül. (Pl: könnyű futás közben az ellépő és a lendítőláb iskolázása, valamint átfutás 76,2 cm.es, 84 cm-es és 91,4 cm-es gátakon.) - Akadályra történő ráfutás. (Pl: könnyű futásból, az egymástól 40-70 cm-re elhelyezett akadályokon	Akadályokkal ellátott szakaszos résztávok lefutása 1200-2500m távon.	A vizesárok vételének iskolázáskor csak az árok mellé ugorva gyakoroltassunk, megvédve a bokaszalagok idő előtti elhasználódást. A szakaszos edzések futásakor

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
átfutás, bal, illetve jobb lábbal történő akadályvétellel is.)		

- Az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl: 30-50 perces futások terepen) - Az aerob állóképesség fejlesztése. (Pl: közepes hosszúságú – 300-400m – illetve hosszabb – 500-800m – sík-résztávok futása.) - Résztávok akadályokkal történő teljesítése. (Pl: közepes hosszúságú résztávok futása először 2-3 db alacsony gáttal, majd 91,4 cm-es gáttal, azután 2-3 akadállyal.) - Akadály vétel technikájának gyakorlása (pl: 200m lefutása 2 gerenda – 1 vizesárok vétellel. Kezdetben pihenten, később fáradt állapotban is.) - <u>Gyaloglás</u>: - A gyalogló-technika javítása. (Pl: könnyű-futás váltogatva gyors sietéssel. Vagy: könnyű iramú gyaloglás rövidebb távon, figyelve a technikára. Vagy rövidebb távon a lassú sétától fokozatosan eljutni a gyors ritmusú gyaloglásig.) - - Gyaloglóedzések. (Pl: rövidebb gyalogló résztávok közepes iramban, kevés pihenővel, a résztávok hossza: 200-400m. Vagy: hosszabb résztávok gyaloglása nyugodt tempóban, a résztávok hossza: 1000m-2000m, ügyelve a jó technikai végrehajtásra. Vagy: hosszabb táv gyaloglása közepes iramban.) - 60-100m-es távokon gyalogló iskola végzése (pl. kül. Kartartásokkal, hangsúlyozott csípő forgatással, keresztbe lépéssel stb.) - Játékos gyalogló versenyek	Kezdetben a sebességtől független, szabályos technika kialakítása a cél. A technika tökéletesedével nő a teljesíteni képes táv hossza és sebessége.	gerendát és vizesárkot is gyakoroltassunk egyszerre. Kezdetben pihent, később fáradt állapotban is. A terepen történő futások igen kedvező fizikai és pszichikai hatást váltanak ki. A lefutott résztáv irama csak mérsékelten legyen erősebb mint a versenytávon történő futás irama. A vizesárok vételének gyakorlásakor csak az árok mellé ugorva gyakoroltassunk, megvédve ezzel a boka szalagok idő előtt történő elhasználódását.

Magasugrás: Az átlépő technika mellet, elkezdődik a flop technikával való ismerkedés is. (Főleg a 15 évesek.) - A nekifutás íven történő végrehajtása. - A lendítés és felugrás összekapcsolása. (Például: íven futásból magasugrás átlépő technikával. Vagy: köríven haladva, könnyű futásból háromlépésenként felugrás, érkezés az ugrólábra.) - Flop technika légmunkájának kialakítása. (Pl: helyből, háttal a magasugrómatracnak, páros lábról hátra felfelé felugrás a matracra, gumiszalag és magasugrólécen át is.) - Magasugróversenyek átlépő technikával, a 15 éveseknek flop technikával is. Távolugrás: A teljes távolugró nekifutás fokozatos kialakítása. - Távolugrás rövid nekifutásból, lépő technikával, gerendáról elugorva, bal illetve jobb lábról is. - A lépő távolugró technika gyakoroltatása emelt elugró helyről. - Az utolsó lendítő lábas lépés helyes kivitelezése (súlypont függőleges vetületében történő telitalpas talajfogásra oktatás.) -A kar és a láblendítés összekapcsolása elugráskor. (Pl: néhány lépéses nekifutásból elugrás, figyelve a gyors, megállított térd és karlendítésre.) - Távolugróversenyek rövid nekifutásból, bal illetve jobb lábról, valamint hosszabb nekifutásból.		Törekedjünk a lendítés – felugrás dinamikai összhangjának megteremtésére. Fontos, hogy az izületek, a támasz és vállsíkot összekötő egyenesre essenek. Az oktatás során törekedjünk az elrugaszkodás hosszú úton történő erőközlésére. Az elugró láb teljes izületi kinyúlására (csípő, térd, boka). A lendítés során a térd és karok határozott megállítására.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Rúdugrás: - A rúd tartása és fogása., függés a rúdon. (Pl: járás, lassú futás és futás közben a rúd fogása és hordása, ill. átlendülések a rúddal.) - A letűzés tanulása. (Pl: letűzés homokba, majd kilépésből, járásból és néhány lépés nekifutásból az ugrószekrénybe.) - Talajon érintő magasságú fogással sorozat felugrások. Ugrás gyakorlása (érintő magasságú fogásból kiindulva, fokozatosan növelt fogásmagassággal és a nekifutás lépéshosszának növelésével.) - Versenygyakorlatok. (fokozatosan növelt feltételekkel.) Súlylökés: A súlylökés technikai alapjai. (A golyó fogása, tartása és a felállás.) - Helyből súlylökés és a kar lökő mozgása. (Például: súlylökés helyből bal, illetve jobb kézzel, lefelé 1-1,5 m-re a talajra.) - Helyből súlylökésbe bekapcsolódó lábmunka. (Például: oldalterpeszben felugrások, dinamikus páros lábbal emelés közben csípő forgatás dobás irányba, kilökéssel összekötni a mozgást.) - Oldalfelállásból becsúszás és páros lábas talajfogás. - Félháttal felállásból lökések. (Például: becsúszások gyakorlása kilökés nélkül, majd kilökéssel.) - Súlylökő versenyek helyből bal, illetve jobb kézzel. - Súlylökő versenyek fél háttal felállásból becsúszással. Diszkoszvetés: A diszkoszvetés alapjainak elsajátítása. (A szer fogása, tartása, az előlengetés mozgása.) - - A szer megfelelő kiengedése. (Például: talajon, a szer élén történő		A teljes gyakorlat végzése, a növekvő magasságok legyőzése rendkívüli motivációt jelent a gyerekek számára. Az oktatás során törekedjünk a becsúszást követő páros lábas talajfogásra, majd a két lábbal történő emelésre.

egyenes irányú gurítása. Vízszintes előlengetés után a diszkosz lapos, csúsztatott kiengedése.) - Diszkoszvetés helyből. - Pördülettel történő diszkoszvetés tanulásának elkezdése. (Például: talajra húzott vonalon haladva szökkenés az egyik lábról a másikra 180^{o}-os fordulattal, először szer nélkül, majd szerrel is.) A forgásba indulás oktatása (pl. a két láb ellentétes irányú erőközlése a talajjal, 360 fokos fordulatok kiinduló helyzetbe visszaérkezve.) - Fél háttal felállásból pördülettel végrehajtott diszkoszvetés. - Diszkoszvető versenyek helyből bal, illetve jobb kézzel. - Diszkoszvető versenyek fél háttal felállásból, pördülettel. <u>Gerelyhajítás</u>: -A gerely fogásának és tartásának, hordásának oktatása. (Helyben, járás-futás közben.) - A szer lekészítése. (Például: járás és lassú futás közben ismételt lekészítések.) - A beugrás (impulzus lépés) oktatása (pl. járás közben dobó terpeszbe érkezés, könnyű futásból dinamikus elrugaszkodások, erőteljes térdlendítéssel keresztbe dobóterpeszbe érkezés.) - Az ívhelyzet oktatása (pl.dobó terpeszben lekészített gerellyel aláforgatások, befelé-lefelé forgatott térddel, majd ebből ívesen kivezetett kidobás.) - A kidobás végrehajtása. (Gerelyhajítás helyből bal, illetve jobb kézzel. Járás közben gerelyhajítás bal, illetve jobb kézzel, „szurkálás”.) Nekifutás alapvető formájának kialakítása. (Például: könnyű futás,		A forgásba indulás oktatásánál ügyeljünk arra, hogy a mozgás dinamikáját a két láb izommunkája eredményezze, megelőzve a karok és vállöv lendület szerző munkáját. Az oktatás során törekedjünk a laza, pontos végrehajtásra, a támasz láb mihamarabbi feszes talajra kerülésére, valamint az ívhelyzet kialakítására.

- kissé süllyesztett súlyponttal, a talp szinte teljesen érintkezik a talajjal, szer nélkül és szerrel is.) - Gerelyhajító versenyek rövid nekifutásból. <u>Kalapácsvetés</u>: - A szer fogásának megtanulása. - Az előlengetés elsajátítása. (Például: felállás és előlengetés homokzsákkal, majd kalapáccsal.) - A kalapácsvető forgás kialakítása. (Például: párokban, nyújtott karral kézfogás, oldalszökdeléssel forgás körbe. Különféle eszközzel forgás a test hossztengelye körül: bottal, seprűvel stb. Ugyanez a gyakorlat sarok- talp talajfogással.) - A kalapácsvető forgás tökéletesítése. (Például: valamilyen tárggyal, bot, homokzsák stb., majd kalapáccsal topogó forgás. Később topogva forgásból átmenet sarok-talpforgásba.) - A forgás és a kidobás összekapcsolása. (Például: egy előlengetés, egy forgás valamilyen szerrel, majd kalapáccsal is.) - Két forgásból a kalapács kidobása. - Kalapácsvető versenyek egy forgásból. - Kalapácsvető versenyek két forgásból végrehajtott dobással. **EGYÉB SPORTÁGAK ANYAGA** - Torna anyag. (Gurulóátfordulás előre és hátra. Két gurulóátfordulás között felugrás és félfordulat. Repülő-gurulóátfordulás. Kézenállási kísérletek. Gyűrű lefüggés, lebegő függés.) - Labdás gyakorlatok. (Labdavezetés kézzel. Labdavezetés lábbal. Kapura lövés kézilabdával, kézzel. Kapura lövés lábbal. Egykezes fektetett dobás kosárlabdában.) - Sportjátékok. (Kézilabda-,		Az oktatás során törekedjünk a lábak aktív forgató mozgásának és a kalapács helyes mélypontjának kialakítására. Ezen testgyakorlatok-nak kettős a szerepük. Egyrészt a sokoldalú felkészítést szolgálják, másrészt pedig a monotón munkát változatossá teszik. Ebben a testnevelési,

kosárlabda-, labdarúgás játék egyszerűsített szabályokkal.) - Tevékenységek a szabadban. (Túrázás, tájékozódási futás, télen: korcsolyázás.) - Úszás. (Egy úszásnem tökéletesítése. Az úszás teljesítmény növelése.)		illetve a sportjátékoknak nagy a szerepük.

Évfolyam: IV (16-17 évesek)	**Korosztály: Ifjúsági korcsoport**

Cél

SPECIÁLIS KÉPZÉSI SZAKASZ

- Az edzésterhelés (terjedelem, intenzitás) fokozatos, évről évre történő növelése.
- A terhelés-pihenés arányainak kialakítása.
- A képességfejlesztés döntően sportági speciális mozgásanyagra épül.
- A teljesítő képes tudás kialakítása, a technikák magasabb szintű elsajátítása.
- A sérülést megelőző preventív szemlélet kialakítása.
- Rendszeres, egyre magasabb szintű versenyeztetés.
- Eredmény centrikus elvárás.
- A tevékenység céljának tudatosítása a versenyzőben.
- A versenyzőre vonatkozó szabályismeret elsajátítása.
- A technikai képzés dominanciája, a mozgástanulás hangsúlyozása, mint koordinációs képességfejlesztés.
- A kondicionális képességfejlesztésben - szakágtól függően - a következő képzési célok fogalmazódnak meg:

Gyorsaságfejlesztés: - anaerob alaktacid
- anaerob laktacid
- mozdulat és reakciógyorsaság

Állóképesség-fejlesztés: - aerob (döntően)
- anaerob

Erőfejlesztés: - gyorserő
- erőállóképesség
- maximális erő

- Az egyén adottságainak megfelelő versenyszám megkeresése.
- A technikai képzés során a biomechanikai törvényszerűségek szem előtt tartása, tudatosítása a versenyzőben.
- Ismerkedés a kondicionális képességfejlesztés speciális segédeszközeivel.
- A kiegészítő edzéseszközök technikáinak – kis terheléssel történő – készségszintű elsajátítása

A még meg nem jelent versenyszámok, technikák beiktatása az edzésmunkába és versenyzésbe.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS **- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. (Szaknyelvi utasítással, esetleg zenével is.)** - Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Hatásfokuk emelkedjen, az előző évfolyamhoz viszonyítva.) - Szabadgyakorlati alapformájú kéz és szergyakorlatok. (Például: tömött labda, kézi súlyzó, tárcsa, gumikötél gyakorlatok.) - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Például: bordásfal-, zsámoly-, padgyakorlatok.) - Szabadgyakorlati alapformájú lazítógyakorlatok. (Például: lazító jellegű gimnasztika.) - Gyógytestnevelési gyakorlatok. (Például a gerincoszlop egyensúlyát biztosító és a láb deformitásait megelőző gyakorlatok.) GYORSASÁG FEJLESZTÉS - Álló és térdelőrajt gyakorlása. - Repülő és fokozó futás. (Például: 60-80 m-en.) - Álló illetve térdelő rajttal időre futás. (Például: 30-40 m-en.) - Különböző testhelyzetből jelre rajtversenyek. (Például: guggoló támasz, a futás irányának háttal, jelre rajtverseny.) - Fokozó jellegű futóiskola. (Például: 20m fokozatban gyorsuló dzsoggolás, a leggyorsabb ritmust a 20 m végén éri el.) - Haladó szökdelés váltott lábon	A korosztály versenyzői rendelkezzenek azzal a képzettséggel és képességgel, hogy 16 ütemű gyakorlatsort kéziszerrel, vagy anélkül végre tudnak hajtani. Az oktatók által meghatározott,- a sportiskola tantervében megjelölt – gyakorlatokban a gyerekeknek évről évre, önmagukhoz képest fejlődő tendenciát kell mutatni. Javasolt gyakorlatok: - 30m futás - 60m futás - 60m futó-ugró szökdelés időre	A gimnasztika ennek a korcsoportnak a foglalkoztatási anyagában is fontos. A gyakorlatok összeállításában törekedni kell a változatosságra. Ezt a gyakorlatanyag váltogatásával és az anyagfajták variálásával lehet biztosítani. A tanulók tudjanak egyénileg is gimnasztikázni. Emelkedik a lazító-nyújtó gyakorlatok jelentősége. A gyógytestnevelés gyakorlatai elsősorban a prevenciót szolgálják, ill. az esetleges ortopédiai panaszok javíthatók alkalmazásukkal. Valamennyi szakág felkészítő munkájában, a gyorsaságfejlesztés szerephez jut. Természetesen az egyes szakágakban eltérő jellegű gyorsaságra van szükség, illetve más és más mértékűre. Az általános gyorsaságfejlesztés mellett például a vágtázóknak nagyobb mennyiségű és intenzitású munkára van szükségük amellett, hogy a sokoldalú gyorsasági munkát is el kell végezniük.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
időre és lépésszámlálással. (Például: 60 m-en váltott szökdelés időre és lépésszámlálással.)		

ÁLLÓKLÉPESSÉG FEJLESZTÉSE Tartós egyenletes, könnyű futás pályán vagy terepen km-ben illetve időtartamban meghatározva. (Az előző évfolyamhoz viszonyítva emelkedik a terhelés.) - Hosszabb résztáv lefutása könnyű iramban. (Például: 4x600 m könnyű futás, közben 200 m séta.) - Közepes hosszúságú résztávok könnyű vagy közepes iramú lefutása. (Például: 4x300 m közepes iramú futás, közben 300 m séta.) - Rövidebb résztávok, közepes iramú futása. (Például 8-10x100 m tempó, közben 50 m séta.) - Könnyű tempó futás, a végén szökdelés. (Például: 8x100 m tempó futás, az utolsó 20-30 m-en 10 db váltott-lábú szökdelés. - Dobások viszonylag nagy ismétlésszámmal. (Például: állásban, ülésben, majd hasonfekvésben kétkezes lökés tömött labdával 20-20 db, a sorozat kétszeri ismétlésével.)	Az aerob állóképesség fejlesztés minimáliskövetelménye minden szakág résztvevői számára: 1.) 4 km futás folyamatos teljesítése, időkorlát nélkül. 2.) 2 km futás Fiúk: 9:40 perc Lányok:10:00 perc Minimális követelmény minden szakág versenyzői részére: - Bordásfalon hátsó függésben páros lábemelés fej fölé, a bordásfal felső fokának érintésével 5x - Hason fekvésben tözs-kar-lábemelés és kitartás 60 mp-ig - Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás fiúk: 15 db lányok: 10 db - Tömött labda dobás Kétkezes alsó dobás előre:	A szakágak mindegyikében szükség van valamilyen állóképességi szintre. Ez tekinthető alap állóképességnek. A állóképesség globálisan befolyásolja a munkavégző-képességet, de az eredmények stabilitására is hatással van. Legjobb fejlesztési lehetőségét az aerob futómunka biztosítja. Azoknál a versenyszámoknál, amelyekben az állóképességnek meghatározó szerepe van az eredményességben ott mennyiségileg és minőségileg emelt edzésmunkára, van szükség. (Például: közép-hosszútávfutás.)
ÁLTALÁNOS ERŐSÍTÉS A kar és vállöv erősítése terheléssel. (Például: kézisúlyzóval mélytartásból folyamatosan lendítés oldalsó középtartása.) - Törzserősítés terhelés nélkül. (Például: bordásfalon, hátsó függésben „kerékpározás”, páros lábemelés. Rögzített térdelőállásban lassú törzsdöntés előre és emelés vissza.) - Törzserősítés terheléssel. (Például: súlyemelő gyakorlatok kis terheléssel.) - Terheléssel végzett láberősítés. (Például: súlyzóval a vállon, ereszkedés hajlított állásba és emelkedés vissza, de az előző évfolyamhoz viszonyítva, megemelt terheléssel.)		A korcsoport számára is szükséges a törzserő folyamatos fejlesztése. Ezért növelni kell a gyakorlatok által adott terhelést. Hatékony lehetőséget ad a súlyzós erősítés, de ehhez feltétlenül el kell sajátítani a képesség szintű technikát. Jó lehetőséget az általános erősítésre a köredzés (circuit) is, de a gyakorlatokat körültekintően, a célnak megfelelően kell kiválasztani.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
- Összetett jellegű általános erősítőgyakorlatok szerek felhasználásával. (Például: vasalóval egykezes alsó dobás előre, illetve hátra bal, illetve jobb kézzel.) - Köredzések (circuit). (Pl: 6-8 állomással, ahol szer nélkül és szerek felhasználásával általános erősítő gyakorlatokat kell végezni.) ***SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS*** <u>Futóiskola</u>: - Magas térdemeléssel haladás. (Pl: haladás magas térdemeléssel különböző ritmusban.) - Magas térdemelésből kifutás. (Pl: a nyugodt magas térdemelés ritmusának felgyorsítása, majd abból kifutás.) - Futóiskola változatok. (Pl: 10 m sarokemelés + 10 m dzsogg + 10 m magas térdemelés.) - Keresztező futás. (Pl: 10 m az egyik oldalra, 10 m a másik oldalra keresztező futás.) - Háttal futás. (Pl: az adott távolságon belül, jelre különböző ritmusú háttal futás.) - Ritmusfutás jelzéseken. (Pl: áthaladás folyamatosan 10 db, egymástól kb. 5 lábfejre elhelyezett jelzés felett úgy, hogy az első felett átlépve három ütem dzsoggolás, aztán átlépve a következő jelzésen egy lépés következik. A jelzéseket végig azonos lábbal kell átlépni. A gyakorlatokat célszerű bal, ill. jobb lábbal is elvégeztetni.) <u>Szökdelő iskola</u>: Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon. (Például: haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon térdfelrántással.)	fiúk: 5 kg – 11,50m lányok:4 kg – 11,50m Kétkezes alsó dobás hátra: fiúk: 5 kg – 12,00m lányok:4 kg – 12,00m A gyakorlatok széles skálájának ismerete, végrehajtásuk iskolázott mozgás koordinációval, magas súlyponti helyzettel.	Ennél a korosztálynál megnő a speciális erősítés jelentősége. Szakági irányultság mutatkozik az erősítésbe, de azért még érvényesül a sokoldalúság elve is. A kondicionális képességek közül a gyorserő fejlesztése hangsúlyozott lesz.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
- Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Például: helyből tízesugrás váltott lábon, duplázó szökdelések) - Sorozatugrás, néhány lépés rásétálásból. (Például: 4 m rásétálásból ötösugrás váltott lábon.) - Fel és leugrások 3-4 részes ugrószekrényre. (Például: páros lábról felugrás az ugrószekrényre, majd vissza, folyamatosan.) - Zsámolyokon ill. azok felett történő sorozat ugrások (páros és egy lábon) - Átugrások 1-2 részes ugrószekrény felett. (Pl: néhány lépés nekifutásból elugrás az ugrólábról, a szekrény átugrása, érkezés a lendítő lábra, kifutással. A gyakorlatot bal, illetve jobb lábról is végre kell hajtani.) - Lépcsőzés. (Pl: szökdelés egy lábon egyesével, 3x felfelé, 1x vissza.) - Gátszökdelés. (Pl: gátszökdelés páros lábon.) - Súlyzóval gyakorlatok. (Pl: súlyzóval a vállon fel- és visszalépés zsámolyra. Súlyzóval a vállon emelkedés lábujjra.)	- Helyből ötös ugrás váltott lábon: fiúk: 12,50 m **lányok: 11,00 m**	A képzés során ügyeljünk arra, hogy a szökdelő gyakorlatok előtt mindig végeztessünk mélyhát izom tonizáló gyakorlatot, a csigolyák és a környező izmok sérülésének megakadályozása érdekében. Az oktatás során törekdjünk arra, hogy a haladó szökdeléseknél a tanulók tanulják meg elsajátítani az aktív talajfogást, mely a lendítő térd függőleges vetülete előtt, sarokkal történik.
<u>Dobó iskola</u>: Dobások: hajítások, vetések, lökések különféle testhelyzetben tömött labdával, súlygolyóval. (Például: kétkezes lökés hasonfekvésben tömött labdával.) - Vetésszerű dobások. (Például: 3-4 kg-os vasalóval bal, illetve jobb kézzel vetésszerű dobások.) - Hajítások vasalóval. (Például: 2-3 kg-os vasalóval kétkezes hajítás fej fölül.) - Terheléssel végezhető gyakorlatok. (Például: tárcsával a háton törzsfordítás balra, illetve jobbra kis terpeszállásban.) - Súlyzóval gyakorlatok. (Például:	A már korábban alkalmazott gyakorlatok technikájának tökéletesítése, az újonnan bevezetett gyakorlatok elsajátítása.	Az itt tárgyalt mozgásanyag már határozottan szakág specifikus (dobó, összetett). Fontos, hogy a gyakorlatok alkalmazásakor mérlegeljük a végrehajtáshoz szükséges kondicionális előképzettség színvonalát.

törzsfordítás nyakba helyezett súlyzóval. Vagy: dobóterpeszben a súlyzórúd a két láb között van, a kar nyújtott, tartja a súlyzórudat, térdnyújtás, majd térdhajlítás.)		

ATLÉTIKAI MOZGÁSANYAG Vágta- és váltó futás: Az álló és térdelőrajt technikájának javítása. - Rajtversenyek térdelőrajttal egyenesben és kanyarban. - Koordináló futások submaximális sebességgel 60-120 m-en. - Repülők és fokozófutások, az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt ismétlésszámmal. - Gyorsfutás 60-100 m-en. - Repülőrajtos futás 40-60 m-en, a középső 10 m – 20 m mérésével. - Gyorsasági állóképesség fejlesztése. (Résztávok futása 150-200 m.) - Ritmusfutás. (Például: 8 jelzés felett átfutás, az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt ismétlésszámmal.) - Futóiskola anyaga, futóiskola-sorozat jó technikai végrehajtással. - Váltófutás: az előző korcsoportban tanultak gyakorlása. - Váltógyakorlatok. A felső váltás oktatásának kezdete. (Például lendületes futással, párokban, indulójellel, felső váltás gyakorlása. Több párral, 50 m-es résztávval, indulójellel, egykezes váltás, a bot átadása és átvétele is.) - Versenygyakorlat. (Például: több egységgel, 2x100 m-es váltófutás, majd 4x100 m-es váltó, a versenyfeltételeinek megfelelően.	SZAKÁGI KÖVETELMÉNY A futóiskola gyakorlatok széles tárházának ismerete és készség szintű elsajátítása. A rajt és futó technika egyéni adottságoknak megfelelő kialakítása és verseny helyzetben történő alkalmazása. A felső váltás technikájának versenyképes kivitelezése. A futó gyorsaság fejlődése ,a meghatározott elvek alapján. Lásd: a gyorsaság fejlesztés témakörnél.	Hangsúlyozottá válik a versenyzők megfelelő versenyszámának kiválasztása. A felkészülés eltolódik a választott versenyszám felé. Ez az irányultság ne legyen kizárólagos, inkább első lépcsőként csak szakági. A többféle versenyszám technikájának gyakorlása jó hatással van a képességek fejlődésére. A tudatos munkát támogatja, ha a tanulók bizonyos alapismeretekkel rendelkeznek. (Pl: biomechanikai alapelvek ismerete.) A vágta versenyszámokra készülő tanulók felkészülése fokozatosan válik speciális jellegűvé. Fontos a gazdaságos futótechnika kialakítása, amelynek kitűnő alakító eszköze a futóiskola. A váltófutás a gyorsaság fejlesztés egyik kiváló eszköze.

Gátfutás: A gáttechnika fejlesztése. (Egyszerű és összetett gátgimnasztika. Gátiskola 76,2 - 91,4 cm-es gátakon.) - Iskolázás 6-8 gáton lendítő és kiemelő oldalon (pl. egy-, három-, 5 lépéses ritmusban.) - A rövidtávú gátfutás javítása. (Ráfutás a korosztály versenyfeltételének megfelelő magasságú 3-4 db gátra, kezdetben rövidebb, majd fokozatosan növelt távolságú gátközzel.) - Az első gátra történő ráfutás megbízhatóságának formálása. (Álló és térdelőrajttal ráfutás az első gátra, először alacsonyabb gátra, majd a versenyfeltételeknek megfelelő magasságúra. Ráfutás 1-3 db, a versenyfeltételeknek megfelelően. A teljes táv lefutása 10 db gáttal a versenyfeltételeknek megfelelően.) -A 300 m-es gátfutás előkészítése és alakítása. (Egyenes szakaszon, egymástól 15-20 m-re elhelyezett gyakorló, majd a versenyfeltételeknek megfelelő magasságú 3-4 db gát felett átfutás bal, illetve jobb lábbal is. Pályán 3-4 db, a versenyfeltételeknek megfelelő magasságú gát felett, kezdetben 17-17,5 m-re, majd 35 m-re elhelyezett gátak felett átfutás.) - A versenyfeltételeknek megfelelő, versenyszerű gátazás. (Például: az előző korcsoport hasonló anyagának felhasználása, de a gátvételek számának növelésével. Ráfutás 300 m-es gát 1-5 gátjára, a versenyfeltételeknek megfelelően, társakkal együtt is.)	A korosztály verseny szabályainak eleget téve, verseny képes technika kialakítása (100m, 110m ill. 300m gátfutásban) az időeredménytől függetlenül.	Korosztályonként változik a gátfutás versenyfeltétele (a gátmagasság, a gátköz hossza) ezért körültekintően és fokozatosan kell felkészülni ezekre a módosulásokra. Ezen követelmények teljesítéséhez segítséget ad a gátiskola anyaga. A hosszú-gátazásra történő felkészülésben, a gáttechnika mellett, fontos a gátköz érzékelésének alakítása.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
<u>Közép- hosszútávfutás</u>: Továbbra is fontos az aerob állóképesség fejlesztése. (Például: hosszú, egyenletes futás közepes iramban, km-ben illetve időtartamban meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megnövelt mennyiségben. Fartlek jellegű futás terepen. Intervall jellegű futás pályán.) - Hosszú futás, közben egyéb feladat elvégzésével. (Például: hosszú, könnyű futás, végén többször egylábas szökdelés végrehajtása, 4-5x30 db haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon.) - Anaerob állóképesség fejlesztése. (Például: rövidebb résztávok 100-200 m, közepes hosszúságú résztávok: 300-400 m, hosszabb résztávok: 600-1200m.) - Lehetőség az anaerob állóképesség intenzívebb növelésére. (Például: közepes hosszúságú résztávok futása valamilyen feladattal: a táv második fele gyorsabb, mint az első.) - A futómozgás gazdaságosságának alakítása. (Submaximális koordináló-futás 60-100 m-en.)	30-50 perces futások teljesítése terepen. Küszöb környéki intenzitással végzett résztávos edzés teljesítése, versenytávtól függően 1500 – 6000m közötti távon. (A lefutott résztávok irama csak mérsékelten legyen erősebb, mint a versenytávon történő futáskor.) Küszöb környéki intenzitással végzett akadályokkal ellátott résztávok teljesítése 3000-6000m közötti távokon. A gát- és vizesárok vétel technikájának készségszintű elsajátítása mindkét lábbal.	A közép-hosszútávfutók felkészítésében, még ebben a korcsoportban is, nagy jelentősége van az aerob jellegű munkának. Az aerob – anaerob képzés aránya döntően (80%) még az aerob tartományba esik. A középtávfutóknál már gyakrabban alkalmazható az anaerob munka.
<u>Akadályfutás</u>: Az akadályvétel technikájának alakítása. (Például: az elsőző korcsoport munkájában felhasznált gátiskola gyakorlatainak alkalmazása. A vizesárok vétel technikájához: néhány lépésből rálépés az ugrószekrény tetejére, onnan lelépve futás tovább. Az előző gyakorlatot vizesároknál is kell gyakorolni.) - Az aerob állóképesség fejlesztése. (Például: hosszú, egyenletes közepes iramú futás,		Az akadályfutók felkészítése, futómunka szempontjából, hasonlít a hosszútávfutók edzéseihez. Lényeges eltérést jelent az akadály-technika folyamatos iskolázása, valamint az akadályfutó-résztávok alkalmazása. A felkészülési

terepen, illetve pályán, km-ben meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel. Hosszú egyenletes futás terepen, természetes akadályok, - fatörzs, árok, stb. – leküzdésével, km-ben, illetve időtartamban meghatározva. Fartlek jellegű futás terepen.) - Az anaerob állóképesség javítása. (Például: hosszabb, síkrésztávok futása, 600-1200 m). - Speciális anaerob állóképesség fejlesztése. (Például: közepes, vagy hosszabb résztávok futása 2-3, illetve 4-5 db akadállyal.) - Hosszabb táv futása akadályokkal, felmérési jelleggel.		időszakban rendkívül fontos a rendszeres szökdelés és az erő-állóképesség fejlesztése.
<u>Gyaloglás</u>: A gyalogló technika alakítása. (Pl: az előző korcsoport hasonló jellegű anyagának gyakorlása. A gyalogló iskola alkalmazása, valamint könnyű rövidebb távú gyaloglás, ügyelve a jó technikai végrehajtásra. Gyaloglás nyugodt tempóban enyhe emelkedőre. Járásból, rövidebb távon, fokozatos átmenet sport-gyaloglásba.)	A korosztályra vonatkozó versenytávok teljesítése stabil, szabályos technikai végrehajtással. A versenyképes technika kialakítása.	A gyaloglók előtt kettős feladat van. Egyrészt meg kell oldani a szabályos gyalogló technika stabilizálását, másrészt ki kell alakítani egy magas szintű aerob állóképesség szintet.

- A gyaloglógyorsaság fejlesztése. (Például: gyalogló-repülő alkalmazása, 50-100 m-en. Rövid, kevés ismétlésszámmal gyalogolt gyors résztáv: 100-200 m.) - Anaerob jellegű gyalogló munka. (Például: rövidebb gyalogló-résztávok, 300-400 m, lendületes gyaloglása, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt ismétlésszámmal. - Hosszabb táv gyaloglása, felmérési jelleggel.		Az aerob állóképesség megszerzését, főképp gyaloglással kell biztosítani, de a futás sem maradhat ki a képzés eszközei közül.
<u>Magasugrás</u>: - A nekifutás alakítása. (pl: íven futások, a léc előtt történő elfutások gyakorlása.) - A felugrás dinamikájának alakítása. A felugrás – lendítés összhang kialakítása.(Pl: Sorozat felugrások gátak felett. „Akasztófázás”- magasan elhelyezett teniszlabda elütése 3,5,7 lépéses nekifutásból. Magasugrás átlépő technikával, egyenes irányú nekifutással. Magasugrás íven történő nekifutással, átlépő technikával. Néhány lépésből gyors - flop-szerű felugrás a magasugróléc előtt.) - A légmunka javítása. (Helyből, háttal, páros lábról felugrás a magasugrómatracra gumiszalag, magasugrólécen át.) - Versenygyakorlatok. (Lépéspáronként növelt nekifutásból, íven magasugróversenyek átlépő technikával. Rövid és teljes nekifutásból flop-technikával magasugróversenyek.)	Versenyképes flop technika kialakítása.	A korcsoport magasugróinál a jó technikai végrehajtás stabilizálása a feladat. Ez a flop-technika türelmes felépítését jelenti. Fontos technikai követelmény a jó ritmusú nekifutásból végrehajtott hatékony felugrós kialakítása.

<u>Távolugrás</u>: - A teljes nekifutás kialakítása. (A nekifutás technikájának formálása: magas csípőhelyzet, egyenes törzs, szélesebb karmozgás. A nekifutás hosszának fokozatos növelése.) - A nekifutás ritmusának javítása. (Pl: A nekifutón 5-6 db váltott lábú szökdelésből kifutás, a nekifutás első 4-5 lépésének jelek fölött történő hangsúlyos sarok-térdemelése megtételéből kifutás.) - Elugrással egybe kötött nekifutás gyakorlás. (Pl: A nekifutóra helyezett jelzések felett, egy lépéssel átfutás és végül távolugrás.) - A nekifutás utolsó 3-5 lépésének további javítása. - A lépő távolugró technika fejlesztése. (Sorozatelugrás három lépésenként, az elugróláb hátul hagyásával, érkezés a lendítőlábra, folyamatosan. Rövid nekifutásból elugrás, törekvés az elugróláb hátul hagyására, a „sodródási szakasz" megtartásával.) - A homorító távolugró technika alakítása. (Rövid nekifutásból emelt elugróhelyről, bal illetve jobb lábról ugrás homorító-technikával. Rövid nekifutásból távolugrás homorító-technikával. - Versenygyakorlatok. (Távolugróversenyek rövid nekifutásból lépő, vagy homorító technikával. Teljes nekifutásból távolugró versenyek.)	Alap követelmény a versenyképes lépő technika kialakítása 10-14 lépés nekifutásból.	Távolugrásban fontos a nekifutás utolsó lépéseinek megfelelő alakításából történő jó ritmusú elugrás végrehajtása. Több távolugró technikával is kell foglalkozni, de mindegyiknél alapvető szempont a „sodródási" szakasz megvalósítása.
<u>Hármasugrás</u>: Gyakorlatok a hármasugrás technikájának kialakításához. (Haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon, ügyelve az aktív talajfogásra. Haladó szökdelés bal, illetve jobb lábon, a szökdelő - láb térdének felkapásával.	A sérülés mentes, versenyképes hármasugró technika kialakítása, a versenyszám biomechanikai és dinamikai jegyeinek figyelembe vételével, 6-10 lépéses nekifutásból.	A hármasugrás oktatását csak azokkal a gyerekekkel kezdjük el, akik megfelelő törzsizomzattal rendelkeznek, a biológiai fejlődésük túljutott a

Váltott lábú szökdelés ügyelve a lábfej „kaparó” mozdulatának végrehajtására. Haladó szökdelés kétszer bal, kétszer jobb lábon, figyelve a lehető leghosszabb egyik lábról a másikra történő átugrásra, a lendítő térdek megtartására.) - Az első és a második ugrás alakítása. (Könnyű 4-5 lépéses nekifutásból az első és a második ugrás végrehajtása, a végén kifutással. Könnyű 4-5 lépéses nekifutásból az első és a második ugrás elvégzése jelekkel meghatározva az ugrások helyét. Szökdelés kétszer bal, kétszer jobb lábon, figyelve a lehető leghosszabb egyik lábról a másikra történő átugrásra.) - A hármasugrás technikai alakítása. (Hármasugrás 2-4 lépéses lendületszerzésből. Hármasugrás 2-4 lépéses lendületszerzésből, megjelölve az ugrások helyét. Hármasugrás 4-6 lépéses nekifutásból, jelölve az ugrások helyét, illetve jelzések nélkül.) - Versenygyakorlatok. (Közepes hosszúságú nekifutásból hármasugró-versenyek. <u>Rúdugrás</u>: **- A rúd hordása és a nekifutás alakítása. (A rúd tartása, hordása járás, lassú és lendületes futás közben. Közepes hosszúságú nekifutás gyakorlása rúddal.)**	Versenyképes technika kialakítása. A hangsúly a nekifutás, letűzés, felugrás egységen van. A befordulás még nem alap követelmény.	porcosodási fázison, valamint a szökdelő előképzettségük azt lehetővé teszi. A képzés során törekednünk kell az egyes ugrások nagyságának megfelelő arányára. Ennek kialakítására jó módszer, ha jelzések mutatják az ugrások tervezett nagyságát. Ne ugorjanak túlzottan hosszú nekifutásból, mert akkor nehezebb elérni az ugrások szükséges arányát. A foglalkozásokon sokat kell foglalkozni a rúdugró-technika iskolázásával, de nem szabad elfelejtkezni arról, hogy a legnagyobb élményt a tényleges rúdugrás, a magasságleküzdése adja.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS

- A letűzés. (A letűzés végrehajtása járásból, lassú futásból és lendületesebb futásból. Néhány lépés nekifutásból letűzés és felugrás, csak a felülfogó kéz használatával – bedőlés a szivacsba. - A letűzés és a felugrás összekapcsolása. (Ugrások léc nélkül 4-6-8 lépésből, törekedve a felsőfogás függőleges vetülete mögötti felugrásra. Rövid nekifutásból felugrás és fellendülés, csípő a felülfogó kézig, érkezés hanyattfekvésbe, a rúdugrómatracra.) - Felugrás és fellendülés. (Rövidebb nekifutásból fellendülés és a rúdugróléc leugrása. Puhább rúddal ugrás rúdugróléc nélkül és rúdugrólécre.) - Rövid és közepes nekifutásból rúdugrás. - Versenygyakorlatok. (Rövid nekifutásból rúdugróversenyek. Fokozatosan, lépés páronként növelt nekifutásból rúdugróverseny, eredményre törekvéssel.	Versenyképes technika kialakítása elsősorban becsúszásból, majd forgásból.	A képzés során törekedjünk arra, hogy a felül fogó kéz függőleges vetülete mögül történő elugrást szokták meg a versenyzők. Szoktassuk hozzá a versenyzőket ahhoz, hogy a fogásmagasság mindig a lehető legmagasabb legyen, és a versenyző teljesítményének függvényében, mindig a legkeményebb rúddal ugorjon.
<u>Súlylökés</u>: A háttal felállásos becsúszásból ill. forgásból végrehajtott súlylökés kialakítása. - A lendület szerzés gyakorlása: - A becsúszás gyakorlása. (Pl: Sorozatbecsúszás 3-5-ször érkezés egy lábra ill. dobóterpeszbe, először szer nélkül, majd súlygolyóval is. A súlylökő körben golyóval becsúszás, dobóterpeszben kis felugrás két lábról.) - A forgás gyakorlása. (Pl: Forgásba indulás medicin labda fölött vezetett lendítő lábbal, érkezés dobó terpeszbe. Negyed fordulatonként megállítva a forgást, ellenőrizve a végrehajtás		Elsődleges feladat a technikai alapok javítása, majd megszilárdítása. A becsúszás tökéletesítése mellett, a dobóterpeszbe kerülés, majd a láb emelő-forgató munkájának jelentőségét célszerű hangsúlyozni. A forgásból végrehajtott súlylökést azokkal a gyerekekkel érdemes gyakoroltatni, akik a forgó mozgást könnyedén tudják

helyességét.) - A kilökés mozgásának gyakorlása. (pl: Állásban egykezes lökés tömött labdával, a másik kéz támasztja a labdát, mindkét kézzel. Helyből háttal felállásból, a két emelő-forgató munkájának hangsúlyozásával, súlylökés helyes dobásiránynak megfelelő helyre lerakott jel felé.) - Becsúszásból súlylökés. (Sorozat becsúszás 2-3-szor, az utolsót kövesse a golyó kilökése. Háttal felállásból becsúszás és súlylökés.) - Forgásból végrehajtott kilökés (pl: a pördület után megállítjuk a mozgást a helyes kidobó terpeszben, majd kilökés a lábak emelő-forgató munkájának hangsúlyozásával. Fél fordulatból végzett kilökés un. délafrikai gyakorlat.) Versenygyakorlatok.(Súlylökő versenyek helyből bal, illetve jobb kézzel. - Súlylökő versenyek háttal felállásból, becsúszással és forgásból. <u>Diszkoszvetés</u>: - A diszkoszvetés alapjainak gyakorlása. (A már alkalmazott gyakorlatok tökéletesítése.) - Helyből diszkoszvetés. (Különféle tárgyak, például botok, rudak dobása diszkoszvetésszerűen, helyből. Diszkoszvetés helyből bal, illetve jobb kézzel is.) - A forgásba indulás iskolázása. (pl: Negyed, fél fordulatonként megállítani a pördületet, ellenőrizve a helyes technikai végrehajtást.		végrehajtani. Azonban fontos, hogy a lendületet ne vállöv és kar „elcsapásával” szerezzék, hanem a két láb erőteljes forgató izommunkájának köszönhetően alakuljon ki.

Medicin labda felett vezetett lendítőláb. Érkezés dobó terpeszbe, megállított mozgással.) - A pördület iskolázása. (pl:Talajon húzott egyenes vonalon szökdelések az egyik lábról, a másikra 180^{o}-os fordulattal, először diszkosz nélkül, majd diszkosszal is. Dobás lépegetésből: felállás a dobás irányával megegyezően, kilépés után pördület és kidobás. - Pördülettel diszkoszvetés. (Különböző tárggyal, például bottal, pördülettel dobás diszkoszvetésszerűen. Oldalt felállásból, pördülettel diszkoszvetés.) - Versenygyakorlatok. (Diszkoszvető verseny helyből, bal illetve jobb kézzel is. Diszkoszvető versenyek pördülettel.	A háttal felállásos diszkoszvetés versenyképes technikájának kialakítása.	Az oktatás során törekedni kell a forgásba indulás és a pördület végrehajtásának tökéletesítésére, mert ez fontos a jó dobóterpeszbe kerüléshez, ami a kidobás alapja. A forgásba indulás ne vállal történjen, hanem lábak erőteljes forgató munkájának köszönhetően.
<u>Gerelyhajítás</u>: A hajítás technikájának formálása. - A szer lekészítése. (pl. lassú, majd gyors futás közben ismételt lekészítések, keresztlépéses futás közben lekészítések.) - A beugrás (impulzus lépés) oktatása (pl. helyben páros lábon szökdelésből érkezés dobóterpeszbe, keresztlépéses futásból érkezés dobóterpeszbe) - Az ívhelyzet oktatása (pl. járásból beérkezés dobóterpeszbe, majd aláindítások 2-3x, keresztlépéses futásból beérkezés és aláindítás-kidobás, lekészített gerellyel járás keresztlépéssel, majd keresztlépéses futással, beugrás dobóterpeszbe. Az alófordulás gyakorlás helyben gerellyel). - A kidobás végrehajtása. (pl. beugrásból aláforgatás-íves kidobás, keresztlépéses futásból beugrás-lapos kidobás).	Versenyképes technika kialakítása. A gerely hordásának, a lekészítésnek és a dobóterpeszbe érkezésnek képesség szintű elsajátítása.	Az eredményes gerelyhajító technika megteremtésében meghatározó szerepe van a jó dobóterpeszbe kerülésnek. Ezért célszerű azt fokozatosan, egymásra épülő gyakorlatokkal kialakítani. A gyakorlatokat rendszeresen fel kell használni. Az oktatás során törekedjünk a lekészítés során a laza válltartásra, a törzs helyzetének optimális mértékű hátra döntésére, a dinamikus beszökkenésre.

- Gerelyhajítás rövid nekifutásból. (Járásból 3, illetve 5 lépésből gerelyhajítás. Lassú futásból 3, illetve 5 lépésből gerelyhajítás.) - A nekifutás kialakítása. (A közepes és a teljes nekifutás kialakítása. Közepes hosszúságú nekifutásból gerelyhajítás.) - Versenygyakorlatok. (Gerelyhajító versenyek közepes hosszúságú nekifutásból. Gerelyhajító versenyek teljes nekifutásból.)		
<u>Kalapácsvetés</u>: - Az előlengetés gyakorlása. (Járás közben lépésenként előlengetés. Felállás és előlengetés homokzsákkal, kalapáccsal.) - A forgás alakítása és javítása. (Valamilyen tárggyal, például farúd forgatása a test hossztengelye körül. Valamilyen tárggyal, például seprűnyél, később kalapáccsal topogva forgás. Kalapáccsal topogva forgásból átmenet sarok-talp forgásba, először homokzsákkal, majd kalapáccsal. Egy előlengetésből átmenet forgásba, először homokzsákkal, majd kalapáccsal.) - Forgásból kidobás. (Egy forgásból, szilárd kétlábas támaszba kerülés és kidobás. Két, majd három forgásból a kalapács kidobása.) - Versenygyakorlatok. (Kalapácsvető versenyek egy forgásból. Kalapácsvető versenyek két ill. három forgás utáni kidobásból.)	A három forgásos, versenyképes technika kialakítása.	A képzés során törekedjünk a forgás technikájának tökéletesítésére, a szer magas és mélypontjának megfelelő kialakítására - ami csak az igen nagy ismétlés számú gyakorlással érhető el – mert ez alap feltétele az eredményes kidobásnak. Az egyes versenyszámokra történő felkészülés nem jelenti azt, hogy más atlétikai versenyszámmal való foglalkozás teljesen megszűnik. Továbbra is fel kell használni a foglalkozásokon más atlétikai versenyszámok mozgásanyagát.

Kiegészítő atlétikai mozgásanyag Vágta- és váltófutás: A futószámok közül a gátfutást, az ugrószámok közül a távolugrást, a dobószámok közül pedig elsődlegesen a súlylökést és a gerelyhajítást használhatják fel a vágtázók a foglalkozásokon. Gátfutás: A foglalkozásokon a vágta és a váltógyakorlatokat, a távolugrás, a magasugrás, esetleg a hármasugrás, valamint a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás gyakorlatai kaphatnak helyet. Közép- hosszútávfutás: Több atlétikai versenyszám anyaga felhasználható a foglalkozásokon, de az óvatosság fontos. Alkalmazható a gátiskola, a távolugrás és a magasugrás, valamint a súlylökés és a gerelyhajítás. A középtávfutók pedig részt vehetnek a váltóversenyeken is, gondolva a 4x400 m-es váltóra. Akadályfutás: A gátfutás mellett a távolugrás, a dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás szerepelhet a foglalkozásokon. Gyaloglás: Alkalmanként a távolugrás és a magasugrás, valamint a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás szerepelhet a foglalkozásokon. Magasugrás: A foglalkozásokon főleg a távolugrás, a hármasugrás, valamint a gátfutás juthat szóhoz. A dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás. Távolugrás: A gátfutás, a magasugrás, a hármasugrás, valamint a váltófutás képezheti a foglalkozások anyagát. A dobószámok közül pedig, a		Alkalmazásának mértéke elérő az egyes felkészülési időszakokban. A kiegészítő atlétikai mozgásanyag a felkészülés változatosságát és a képességek javulását szolgálhatja.

kalapácsvetés kivételével szinte valamennyi. Hármasugrás: A foglalkozásokon a gátfutás, a váltófutás, az ugrószámok közül pedig a távolugrás és a magasugrás, a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás juthat szerephez. Rúdugrás: Sok versenyszám anyaga szerepelhet a rúdugrók foglalkozásain. A gátfutás, a váltófutás és valamennyi ugrószám, valamint szinte minden dobószám. Súlylökés: Valamennyi dobószám mozgásanyagát fel lehet használni a foglalkozásokon, de egyéb versenyszámok is szóba jöhetnek, például: a távolugrás, rövidtáv-váltófutás. Diszkoszvetés: Fel lehet használni minden dobószám anyagát, mellettük a távolugrás és a magasugrás, valamint a sprint és váltófutás is szóba jöhet. Gerelyhajítás: A foglalkozásokon főleg a többi dobószám anyagát célszerű felhasználni, de mellettük a távolugrás és a magasugrás is szóba jöhet. Kalapácsvetés: Főleg a dobószámok felhasználása látszik célszerűnek a foglalkozásokon ill. a rövidtávfutás, távolugrás. Egyéb sportágak anyaga: - Torna anyag.(talajon és szereken végezhető gyakorlatok különböző célzattal pl. erőfejlesztés, mozgáskoordináció javítás vagy nyújtó hatás elérése) - Labdagyakorlatok. (Kosárlabda, labdarugó technikai elemek gyakorlása.)		A felhasználandó gyakorlatok köre némileg szűkül. Jelentőségük legalábbis közvetlenül, kisebb lesz a képességfejlesztésben. Ezek az anyagok inkább kiegészítő, a foglalkozás monotóniáját oldó szerepet kapnak, de ennek ellenére hasznosságukról nem szabad megfeledkezni.

- Sportjátékok. (Kosárlabda és labdarúgó játék.) - Úszás. (A választott úszásnemben nagyobb táv leúszása.)		Ugyanis a felkészülés változatosabbá tételében jó hatással bírnak.

Évfolyam: V (18-19 évesek)	Korosztály: Junior korcsoport
Cél	

SPECIÁLIS KÉPZÉSI SZAKASZ

- Az edzésterhelés (terjedelem, intenzitás) fokozatosan, évről évre növekszik.
- A terhelés-pihenés arányainak kialakítása.
- A képességfejlesztés döntően sportági speciális mozgásanyagra épül.
- A teljesítő képes tudás kialakítása, a technikák magasabb szintű elsajátítása.
- A sérülést megelőző preventív szemlélet tudatosítása a versenyzőben.
- Rendszeres, egyre magasabb szintű versenyeztetés.
- Eredmény centrikus elvárás.
- A tevékenység céljának tudatosítása a versenyzőben.
- A versenyzőre vonatkozó szabályismeret elsajátítása.
- A technikai képzés dominanciája, a mozgástanulás hangsúlyozása, mint koordinációs képességfejlesztés.
- A kondicionális képességfejlesztésben, a szakágtól függően, a következő képzési célok fogalmazódnak meg:
  - Gyorsaságfejlesztés: anaerob alaktacid, anaerob laktacid, mozdulat és reakciógyorsaság
  - Állóképesség-fejlesztés: aerob (döntően), anaerob
  - Erőfejlesztés: gyorserő, erő-állóképesség, maximális erő.

- Specializálódás az egyén képességének megfelelő versenyszámra.
- A biomechanikai törvényszerűségek figyelembevételével, az egyéni technikák kialakítása.
- A teljesítő képes tudás megszilárdítása.
- Kiegészítő edzéseszközök alkalmazása a kondicionális képességfejlesztésben.
- A versenytechnikák mozgásszerkezetének megfelelő képességfejlesztés előterébe kerülése. (irányok, dinamikai összetevők.)
- A versenyzők jártasság szintű tudása az edzéselméleti alapismeretekben, az edzésmunka tudatosulása.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS

ÁLTALÁNOS ALAPKÉPZÉS **- Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. (Szaknyelvi vezényléssel és egyénileg is, zenével is.)** - Szabadgyakorlati alapformájú páros gyakorlatok. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva nagyobb terheléssel.) - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok kéziszerek felhasználásával. (Például: tömött labda, kézi súlyzó, stb.) - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok sportszerek felhasználásával. (Például: pad, bordásfal-, zsámolygyakorlatok.) - A regenerálódást elősegítő stretching. - Gyógytestnevelési gyakorlatok. (Például a gerincoszlop egyensúlyát biztosító és a láb boltozat deformitásait ellensúlyozó gyakorlatok felhasználása.) GYORSASÁG FEJLESZTÉS - Álló és térdelőrajt gyakorlása. (Például: álló és térdelőrajttal rajtversenyek 15-20 m-en.) - Repülő és fokozó futás. (Például: 80-100 m-en.) - Álló illetve térdelő rajttal időre futás. (Például: 60-100 m-en.) - Álló és térdelőrajttal időre futás. (Például: 30-60 m-en, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal.) - Haladó szökdelés váltott lábon időre és lépésszámlálással. (Például: 100 m-en váltott szökdelés időre és	A versenyzőknek ismerni és tudatosan alkalmazni kell az általános és szakág specifikus gimnasztikai mozgásanyagot. A versenyzők önmagukhoz viszonyított számszerű fejlődése a jelzett felmérési számokban. (lásd. IV. korcsoport ugyan ezen fejezetében)	Kerüljön egyre szélesebb alapokra a gimnasztikai tudás. Legyen a tanuló önállóan képes, a szakszerű gimnasztika elvégzésére. Az esetleges ortopédiai panaszok orvosolására, a rendszeres és megtervezett gyógytestnevelési mozgásanyag megoldás lehet. Miután nő a teljesítmény elvárás, nő a munka mennyisége is. Ezért fontos a pihenés és terhelés helyes arányának megtalálása. Ezáltal nő a regenerálódás jelentősége. Fontos a szerepük a nyújtó-lazítógyakorlatoknak, a **stretchingnek** és a masszázsnak is. A gyorsaság fejlesztés folytatódik ebben a korcsoportban is. A vágtázók, az ugrók és a dobók gyorsaságfejlesztése speciális jegyeket mutat. A vágtázók gyorsaságfejlesztése a szakági anyagnál található, viszont az ugrók és a dobók gyorsaságfejlesztését az itt feltüntetett anyagokkal kell megoldani. A szakágak teljesítményét döntően a reakció és a mozdulatgyorsaság szintje határozza meg.

lépésszámlálással.)		

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS

ÁLLÓKLÉPESSÉG FEJLESZTÉSE Tartós egyenletes, könnyű futás pályán vagy terepen (dombedzés) km-ben, vagy időtartamban meghatározva. (Az ügyességi atléták több részletben is teljesíthetik a feladatot.) - Rövidebb résztávok könnyű, vagy közepes iramú futása. (Az ügyességi atléták kevesebb ismétlési számot teljesíthetnek.) - Viszonylag nagyobb mennyiségű szökdelés, könnyű tempó futással váltogatva. (Például: 20 db haladó szökdelés bal lábon + 20 db haladó szökdelés jobb lábon + 20 db váltott lábú szökdelés. Ezután 4x100 m tempó futás. Vagy: rövid nekifutásból távolugrás bal, illetve jobb lábról: 12-12 db.) - Viszonylag nagyobb mennyiségű dobás elvégzése. (Például: párokban, tömött labdával kétkezes lökés 20 db, majd kétkezes alsó dobás előre 20 db, ezután 300 m könnyű futás. Több sorozatban. Vagy: gerelyhajítás néhány lépésből bal, illetve jobb kézzel, nagyobb ismétlésszámmal.)	Minimális követelmény minden szakág résztvevői számára: 1.) 5 km futás folyamatos megtétele, időkorlát nélkül. 2.) 2 km futás fiúk: 9:20 perc lányok: 9:40 perc Alapkövetelmény minden szakág számára: - Bordásfalon hátsó függésből páros lábemelés fej fölé, a bordásfal felső fokának érintésével: 8x - Hasonfekvés, 5kg-os tárcsa a tarkón, törzs-kar-láb emelés és kitartás 60 mp – ig - Fekvőtámasz: karhajlítás-nyújtás fiúk: 20x lányok:15x - Medicin labdadobás: Kétkezes alsó dobás előre: fiúk: 5kg - 12,20m Lányok: 4kg – 12,00m hátra: fiúk: 5kg – 12,70m lányok: 4 kg – 12,50m	Az állóképesség fejlesztése némileg specializálódik. Tehát az ugróknál az ugró-állóképesség, a dobóknál pedig a dobó-állóképesség fejlesztése hangsúlyozottabb. Ez azonban nem jelenti a sokoldalúság elvének feladását. Az éves felkészülés során a futó-állóképesség (aerob) fejlesztése fontos. A futóknál viszont fordított a helyzet, mert az állóképesség fejlesztése futómunkával történik, de bizonyos szakaszokban a többi állóképesség fajta is alkalmazásra kerül.
ÁLTALÁNOS ERŐSÍTÉS - Törzserősítés terhelés nélkül. (Például: hanyattfekvés, a láb nyújtott, lábemelés-függőlegesig, a csípő marad a talajon. Vagy: combfekvés az ugrószekrényen, a lábfej beakasztva a bordásfalba. Törzshajlításból törzsemelés vízszintesig-10mp kitartás 10x.) - Törzserősítés terheléssel. (Például: hajlított ülés, alkartámasz, a lábon egy-egy bokasúly van, „kerékpározás”. Vagy: hasonfekvés, magastartás, a		Az előző korcsoportokban vezető szempont a törzs erősítés volt. Ebben az évfolyamban, emellett hangsúlyt kap a maximális erőfejlesztés is. A törzserősítés egész évben állandó feladatot jelent, míg a

kézben egy-egy kézisúlyzó, kis törzsemelés után, a kar lendítése oldalsó középtartásba és vissza.) - Összetett jellegű erősítés, szerek felhasználásával. (Például: dobások tömött labdával és vasalóval, de a szerek súlya és az ismétlésszám emelkedik az előző korcsoporthoz viszonyítva.) - Súlyzóval végezhető erősítőgyakorlatok. (Például: súlyzóval felvétel, szakítás, lökés gyakorlatok. Vagy. fekve nyomás súlyzóval. A terhelés, az előző korcsoporthoz viszonyítva emelkedik.) SPECIÁLIS ERŐSÍTÉS <u>Futóiskola</u>: - Futóiskola sorozatok. (Például: sarokemelés, magas térdemelés, galopp szökdelés változatok.) - Futóiskola gyakorlatok terheléssel. (Például: magastérdemelés bokasúllyal, haladó dzsoggolás súlyzórúddal a vállon.) - Futóiskola elemek gyors kifutással összekötve. (Például: fokozatosan felgyorsított dzsoggolásból kifutás.) - Háttal futás terheléssel. (Például: háttal futás kézben tartott kézisúlyzóval.) - Lépcsőzés. (Például: felfutás lépcsőn időre.) - Ritmusfutás jelzéseken. (Például: könnyű ráfutás kb. 8 jelzésre, amelyek egymástól kb. 7 lábfejre vannak, majd átmenet magas térdemelésbe jelzések felett, itt a jelzések 5 lábfejre legyenek elhelyezve.)	A futóiskola gyakorlatok végrehajtásánál már nem csupán a technikai végrehajtás színvonala jelentős, hanem a sebesség is. Ezért célszerű versenyszám specifikusan kijelölni gyakorlatokat, melyek rendszeres tesztelés tárgyát képezik. Például a lépéshossz-lépésfrekvencia tesztelésére: Futás, lépés-páronként növekvő távolságra elhelyezett jelek fölött (3,5 – 4 - 4,5 – 5-…7,5), majd kifutás 80m-ig.	maximális erőfejlesztés bizonyos felkészülési szakaszokban meghatározó. Jelentősége eltérő az egyes szakágakban. Például a dobóknál kiemelkedő szerepet kap. A maximális erősítésben jól felhasználható a súlyzós erősítés. Néhány szempontra azonban figyelni kell . Például a súlyzós erősítéshez fejlett törzsizomzatra és szinte tökéletes súlyemelő technikára van szükség. A speciális erőfejlesztésben előtérbe kerülnek azok a gyakorlatok, amelyek megfelelnek az adott versenyszám mozgásszerkezetének . Így a futók, az ugrók és a dobók foglalkozásain azokat alkalmazzák, amelyek az eredményesség szempontjából meghatározóak. Az egyik fontos teljesítményt meghatározó tényező a gyorserő. Ezért fontos a fejlesztése. A speciális erősítés nem zárja ki a sokoldalú képzés

<u>Szökdelő iskola</u>: - Haladó szökdelés egy-, páros- és váltott lábon terhelés nélkül és terheléssel. (Például: váltott lábú szökdelés bokasúllyal.) - Sorozatugrások helyből egy és váltott lábon. (Például: helyből tízesugrás váltott lábon.) - Sorozatugrás, 4-6 lépés ráfutásból. (Például: 6 lépés ráfutásból hatosugrás váltott lábon.) - Átugrások 1-2 részes ugrószekrényen terhelés nélkül és terheléssel. (Például: néhány lépés nekifutásból, átugrás 1 részes ugrószekrényen, a kézben egy-egy kézisúlyzóval, az ugróról, a lendítőlábra történő érkezéssel.) - Szökdelés lépcsőn terhelés nélkül és terheléssel. (Például: szökdelés lépcsőn páros lábon, a kézben egy-egy kézisúlyzóval.) - Gátszökdelés. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt követelményekkel.) - Súlyzóval végzett gyakorlatok. (Az előző korcsoport gyakorlatai, de megemelt követelményekkel.)	Helyből ötös ugrás váltott lábon: Fiúk: 13,10m Lányok: 11,60m	lehetőségét. Például: időszakonként, a dobók végezzenek futóiskola gyakorlatokat is. Ebben a korban már rendelkeznek a fiatalok azzal az erőszinttel ami lehetővé teszi a szökdelések technikájának tökéletes kivitelezését. Nevezetesen a lendítő térd függőleges vetülete előtti sarkkal történő talajfogást, illetve a megfelelő ívű ugrások végrehajtását.
<u>Dobó iskola</u>: Hajítások, lökések és vetések különféle testhelyzetből tömött labdával és súlygolyóval. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt terheléssel.) - Hajítások, lökések és vetések különféle testhelyzetből vasalóval. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt terheléssel.) - Terheléssel végezhető gyakorlatok. (A súlyterhelés, az ismétlésszám és a sorozatok száma növekszik az előző korcsoporthoz viszonyítva.) - Súlyzóval gyakorlatok. (Hasonló a gyakorlatanyag, de az ismétlésszám és a sorozatok száma is emelkedik az előző korcsoporthoz viszonyítva.)	Ennél a korosztálynál már nem csupán a gyakorlatok technikai kivitelezése a fontos, hanem a végrehajtás dinamikája is. Ezért célszerű szakág specifikus gyakorlatokat kijelölni, melyek rendszeres tesztelés tárgyát képezik: Pl: vasaló dobás kalapácsvetők részére: Kiindulóh: terpeszállás dobásiránynak háttal, a szer a jobb boka mellett a talajon, kidobás a bal váll felett páros kézzel.	A képzés során törekedjünk arra, hogy a gyakorlatokat a dobó technikák mozgáskoordinációjának és dinamikai jegyeinek megfelelően hajtsák végre a tanulók.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
<u>Gátfutás</u>: A gáttechnika javítása. (Például: egyszerű és összetett gátgimnasztikai gyakorlatok. Vagy: gátiskola 84 / 99 ill.106,4 cm-es gátmagasságon a nemeknek megfelelően.) - Az első gátra történő ráfutás további tökéletesítése. (Például: álló és térdelőrajttal ráfutás az 1-3 gátra, kezdetben alacsonyabb gátra, és a versenyfeltételeknél rövidebb gátközzel.) - Versenygyakorlatok. (Például: versenyszerű feltételekkel ráfutás 7-8 db gátra, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt össz gátvétel számmal. Vagy: egyedül, vagy társakkal a táv teljes lefutása, először rövidített gátközzel, majd a versenyfeltételeknek megfelelően.) - A 400 m-es gátfutás alakítása. (Az előző korcsoport gyakorlatinak felhasználása, de a gátvételek száma megemelkedik.) - 400 m-es gáton az első gátra történő ráfutás. (Például: álló- vagy térdelőrajttal ráfutás a 400 m-es gát 1-2 gátjára. Kezdetben alacsonyabb gátmagassággal, vagy gyakorló gáttal.) - A távközi futás alakítása. (Például: álló, vagy térdelőrajttal ráfutás 4-5 db gátra, 76,2 illetve 91,4 cm-es gátmagassággal.) - Versenygyakorlatok. (Például: ráfutás a 400 m-es gát első 7-8 db gátjára, majd futás tovább síkon, 400 m-ig. A feladat egyénenként és társakkal is elvégezhető.)	A korosztály versenyszabályainak eleget téve, a megnövekedett feltételek (gátmagasság, 400m gát) szerint a technikák elsajátítása, a versenyképes tudás kialakítása.	A gátfutás eredményességéhez szükség van a jó gáttechnikára és a gyorsaság magas szintjére. A 300m-ről a 400 m-es gátfutásra való átállásban igen nagy szerepet kap a fokozott aerob-állóképesség fejlesztés, az erő-állóképesség és a gát-futóritmus, melyek a teljesítmény meghatározó elemei.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
<u>Közép- hosszútávfutás</u>: Az aerob állóképesség fejlesztése változatlanul fontos. (Például: hosszú, egyenletes közepes iramú futás terepen, km-ben vagy időtartamban meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel. Vagy: Fartlek jellegű futás, illetve Intervall jellegű futás, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel.) - Az anaerob munka hatásfokának növelése. (Például: közepes, illetve hosszabb résztávok futása valamilyen feladattal, a táv első és utolsó negyede gyors. Vagy tempó futások 100-150 m emelkedőre.) - A középtávfutók felhasználhatnak néhány speciálisabb anyagot. (Például: rövidebb résztávok futása, az eleje, közepe és a vége lendületes.) - A hosszútávfutók hosszabb, időre történő tempófutással mérik felkészülésük szintjét. - A futómozgás gazdaságosságának elérése. (Például: submaximális koordináló futások 80-100 m-en.) <u>Akadályfutás</u>: Az akadályvétel technikájának javítása. (Például: az előző korcsoport anyagának felhasználása. Vagy: könnyű futás közben áthaladás gátvétellel akadályok felett bal, illetve jobb lábbal is. Vagy: könnyű futás közben fellépés a vizesárok akadályára, onnan hosszan lelépve, futás tovább. Vagy: egy akadályra és vizesárokra könnyű iramban ráfutás.) - Az aerob állóképesség fejlesztése. (Például: hosszú,	60-90 perc folyamatos futás terepen. Tempófutás meghatározott iramban 40-60 perc (3:30-3:40'/km) (Az intenzitást az egyén képességeihez mérten határozzuk meg.) A szakaszos edzés terjedelme 3000-8000m között legyen. (Az egyes résztávok intenzitása csak mérsékelten haladja meg a versenytávon teljesített sebességet.) Anaerob edzésmunka: 1500-4000m közötti szakaszos edzés formájában A követelmény megegyezik a közép-hosszú távfutóknál feltüntetett anyaggal. Kiegészítve heti egy alakalommal akadály és vizesárokkal történő 3000-5000m szakaszos edzés teljesítésével.	A közép-hosszútávfutók felkészítése határozottan szétválik. Bár mindkét esetben fontos követelmény az aerob állóképesség magas szintje, a középtávfutóknál meghatározó követelmény lesz az anaerob, míg a hosszútávfutóknál pedig az iram-állóképesség a teljesítmény alakulásában. Heti egy alkalommal végezhető. Minden egyes anaerob edzés vagy versenyzés után a levezetés 25-40 perc 130 körüli pulzussal történő könnyű futás. Ez indítja meg a regenerációt. A teljesítményt befolyásoló tényezők akadályfutásban: a magas szintű aerob állóképesség és a jó akadályvétel technikája. Az akadályfutók

egyenletes közepes iramú futás, terepen időtartamban meghatározva, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel. Vagy: hosszú egyenletes futás terepen, km-ben meghatározva, természetes akadályokon való áthaladással, - árkok, fatörzsek, stb. – de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt terheléssel. Vagy: Fartlek jellegű futás terepen. Vagy: intervall jellegű futás főleg pályán.) - Az anaerob állóképesség fejlesztése. (Például: közepes hosszúságú, 300-400 m és hosszabb résztávok futása, 600-1200 m futása, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megemelt terheléssel.) - Speciális anaerob állóképesség fejlesztése. (Például: lendületes futások emelkedőre, 100-200 m. Vagy: hosszabb résztávok futása akadályokkal, meghatározott feladattal, a táv első fele síkfutás, a második akadályfutás.)		futómunkája elvileg a hosszútávfutókéhoz hasonlít, de a távok egy részében akadályokkal kell teljesíteniük. A felkészülésben továbbra is nagy jelentősége van a kondicionális képesség fejlesztésnek (szökdelés, általános és speciális erő-állóképesség fejlesztés).

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
Gyaloglás: A gyalogló technika javítása és stabilitásának növelése. (Például: az előző korcsoport hasonló anyagának gyakorlása. Vagy: gyaloglás emelkedőre, különböző tempóban. Vagy: rövidebb távon járásból fokozatos átmenet sportgyaloglásba.) - A gyaloglógyorsaság fejlesztése. (Például: felhasználható az előző korcsoport hasonló anyaga, de ahhoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal.) - Gyalogló anaerob állóképesség fejlesztése. (Például: rövidebb gyalogló-résztávok, 300-400 m teljesítése, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal. Vagy: hosszabb gyalogló résztávok, 2000-4000 m teljesítése, de az előző korcsoporthoz viszonyítva megemelt ismétlésszámmal.) - Speciális – gyalogló anaerob állóképesség fejlesztése. (Például: hosszabb gyalogló résztávok, 2000-4000 m, gyaloglás feladattal: a táv első felét könnyű iramban, a másodikat lendületesen kell teljesíteni. Vagy hosszabb gyalogló résztávok, 2000-4000 m gyaloglása, de közben többször 100 m beleerősítés.) - Hosszabb táv gyaloglása, de az előző korcsoporthoz viszonyítva, megnövelt távon.	A korosztályra vonatkozó versenytávok teljesítése versenyképes, szabályos technikai végrehajtással. Az időeredmények a sportolók egyéni tudásához képest fejlődjenek.	Fontos a szabályos és gazdaságos gyaloglótechnika kialakítása és annak stabilizálása. A jó eredmények eléréséhez magas szintű aerob állóképességre van szükség, amit főképp gyaloglással kell megszerezni. Az edzéseszközök közül nem hagyhatók el a gimnasztikai elemek.

- Hármasugrás: Gyakorlatok a hármasugrás technikájának alakításához. (Az előző korcsoport hasonló szökdelő anyagának felhasználása, de a minőségi követelmények emelésével.) - Az első és a második ugrás jó ritmusának formálása. (Az előző korcsoport hasonló anyagának felhasználása. Könnyű 6-8 lépéses nekifutásból az első és a második ugrás végrehajtása, először az ugrások hosszának jelzésével, majd anélkül is.) - A hármasugrás technikájának fejlesztése. (Hármasugrás 6-8 lépéses nekifutásból, először az ugrások hosszának jelzésével, majd anélkül is. Közepes hosszúságú nekifutásból hármasugrás.) - Versenygyakorlatok. (Teljes nekifutás próba. Közepes hosszúságú nekifutásból hármas-ugróversenyek, valamilyen feladat vállalásával, például: az utolsó kísérletre, egy előre meghatározott teljesítményt kell elérni.)	A versenyképes technika további fejlesztése, alkalmazása 8-14 lépéses nekifutásból verseny körülmények között. A versenyképes technika tökéletesítése. A teljes gyakorlat végrehajtása versenykörülmények között. Az egyéni eredmények számszerű javulása.	A nekifutás hosszát fokozatosan lehet növelni. Erre akkor kerüljön sor, ha az előző, rövidebb hosszúságú nekifutásból végrehajtott hármasugrás technikailag jó, azaz a hármasugrás egyes ugrásainak aránya megfelelő.
Rúdugrás: **A nekifutás alakítása. (Futóiskola gyakorlatok, fokozó futások rúddal)** - A letűzés iskolázása. (meghatározott távok lefutása a nekifutás ritmusában a letűzés mozdulatának gyakorlásával, kifutással.) - A letűzés és a felugrás tökéletesítése. (Néhány lépés nekifutásból letűzés, majd a minél távolabbi felugrás hangsúlyozása. Könnyű nekifutásból letűzés után felugrás és hátraszaltó a rúdról.) - A felugrás-fellendülés javítása. (Rövid nekifutásból, hajló rúddal		A technika iskolázása állandó feladatot jelent. A sok ugrás változatlanul szükséges. Az ugrások történhetnek léc nélkül és rúdugrólécre. Az ugrásoknál különböző keménységű rudat használjanak a tanulók, azonban továbbra alapelv a „minél keményebb rúddal, minél magasabb fogással” kitétel. A sok ugrás növeli az

felugrás és a rúdugróléc lerugása. A befordulás és léckerülés gyakorlása.) - Versenygyakorlatok. (Rúdugrás 10-12-14-16 lépéses nekifutásból, egy-egy nekifutási hosszon két-két kísérlettel. Teljes nekifutásból rúdugrás eredményre, különböző keménységű rúddal.. <u>Súlylökés</u>: A hátal felásos becsúszással vagy forgással végrehajtott súlylökés további javítása. - Súlylökés helyből a versenyfeltételeknél könnyebb illetve nehezebb szerrel.) - A becsúszással ill. forgással súlylökés. (Sorozatbecsúszás 2-3-szor, majd az utolsót követően a golyó kilökése. Súlylökő-körben becsúszás a szerrel, a dobóterpeszben kis felugrás két lábról, majd a gyakorlat többszöri elvégzése után, folyamatos becsúszás és kilökés történjen. Háttal felállásból becsúszás és kilökés a versenyfeltételeknél könnyebb, illetve nehezebb súlygolyóval. Forgásból végzett lökések ill. az elemek gyakorlása a IV. kcs-nál feltüntetettek szerint.) - Versenygyakorlatok. (Súlylökő verseny háttal felállásból, becsúszással vagy forgással. Súlylökő versenyek a versenyfeltételeknél könnyebb, illetve nehezebb szerrel.)	A versenyképes technika tökéletesítése. Az egyéni eredmények számszerű fejlődése a korosztályra vonatkozó szerfeltételek változásának függvényében.	ugró magabiztonságát. A teljesítő-képes technika kialakításában az egyéni adottság figyelembe vétele fontos. Törekedni kell a technika finomítására. Csak az „összefogott” hosszú úton erőt közlő dobás lehet eredményes.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
Diszkoszvetés: - A korábban elsajátított elemek gyakorlása, tökéletesítése. (Az előző korcsoportban alkalmazott gyakorlatokat fel lehet és kell használni. Diszkoszvetés helyből a versenyfeltételeknél könnyebb, vagy nehezebb szerrel.) - A pördülettel diszkoszvetés. (Különféle tárggyal, a versenyszernél nehezebbel is, például rúddal, pördülettel dobás diszkoszvetés szerűen. Oldalt felállásból, pördülettel diszkoszvetés. Diszkoszvetés pördülettel a versenyfeltételeknél könnyebb illetve nehezebb szerrel.) - Versenygyakorlatok. (Diszkoszvető versenyek háttal felállásból, pördülettel, a versenyfeltételeknél könnyebb, illetve nehezebb szerrel.)	A változó szerfeltételeknek megfelelően, az egyéni technika kialakítása és versenykörülmények közötti alkalmazása.	A teljesítmény növelése megköveteli a képesség fejlődését. A megemelkedett képességszint pedig magával vonzza a technika módosulását. A technika iskolázásánál kerüljük az eredményre törő dobásokat.
Gerelyhajítás: A hajítás technikájának javítása. (Az előző korcsoport hasonló anyagának felhasználása, de a technikai követelmények növelésével.) - A beugrás (impulzus lépés) kialakítása. (Keresztlépéses futás közben, - lassú, közepes, lendületesebb futás közbeni is – gyorsított beérkezés dobóterpeszbe. Keresztlépéses futásból beugrás dobóterpeszbe.) - Az ívhelyzet kialakítása. (pl. keresztlépéses futásból beugrás-2-3x aláindítás-kidobás. Keresztlépéses futásból beugrás, beforgatásból íves kidobás.)	A versenyképes technika tökéletesítése. Az egyéni eredmény számszerű növekedése. Az impulzus lépés, a beforgatás és a kidobás készség szintű elsajátítása.	Az oktatás során törekedjünk a jobb-bal láb talajfogásának minél kisebb időkülönbségére, a feszes támaszhelyzet kialakítására illetve a forgató láb térdének befelé-lefelé történő mozgására.

- A kidobás iskolázása. (pl.3 keresztlépésből beugrás-aláforgatás-lapos kidobás, íves kidobás, normális ívű kidobás.) - Gerelyhajítás rövid nekifutásból. - Gerelyhajítás teljes nekifutásból. (A teljes nekifutás kialakítása, a lekészítési jel alkalmazása. Teljes nekifutásból gerelyhajítás.) - Versenygyakorlatok. (Közepes és teljes hosszúságú nekifutásból gerelyhajító versenyek. Teljes nekifutásból gerelyhajító versenyek feladattal, például: minden első dobás könnyű legyen, minden második pedig jó eredményre törekvő.) <u>Kalapácsvetés</u>: - A forgás alakítása és javítása. (Felállás, sarok-talp forgás előlengetés után homokzsákkal, majd kalapáccsal. Egy előlengetés, egy forgás kalapáccsal. - Forgásból a kalapács kidobása. (Egy forgásból a kalapács kidobása. Két forgásból a kalapács kidobása. Három forgás kalapáccsal és kidobás.) - A négy forgásos technikakialakítása. - Versenygyakorlatok. (Kalapácsvető versenyek két forgásból. Kalapácsvető versenyek három forgásból történő	A három forgásos technika stabilizálása, a versenyeredmények számszerű javulása. A magasabb technikai szinten lévő versenyzőknél a négy forgásos technika kialakítása.	Fontos feltétel a kalapácsvetés eredményének javulásában a technika stabilizálása. A kalapács magas és mély pontjának megfelelő helyzete, az aktív lábmunkával végrehajtott biztonságos forgás, a hatékony kidobás meghatározója . A sok versenyszerű kidobás, speciális anyagnak tekinthető, ezért hatékony gyakorlat.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
kidobással. Kalapácsvető versenyek három forgással, meghatározott feladattal, például: harmadik dobásra előre kijelölt eredményt kell elérni.) Kiegészítő atlétikai mozgásanyag Vágta- és váltófutás: A futószámok közül a gátfutást, az ugrószámok közül a távolugrást, a dobószámok közül pedig elsődlegesen a súlylökést és a gerelyhajítást használhatják fel a foglalkozásokon a vágtázók. Gátfutás: A foglalkozásokon a vágta és a váltógyakorlatokat, a távolugrás, a magasugrás, esetleg a hármasugrás, valamint a dobószámokból a súlylökés és a gerelyhajítás gyakorlatai kaphatnak helyet. Közép- hosszútávfutás: Több atlétikai versenyszám anyaga felhasználható a foglalkozásokon, de az óvatosság fontos szabály. Alkalmazható a gátiskola, a távolugrás és a magasugrás, valamint a súlylökés és a gerelyhajítás is. A középtávfutók pedig részt vehetnek a váltóedzéseken, gondolva a 4x400 m-es váltóra. Akadályfutás: A gátfutás mellett a távolugrás, a dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás kaphat szerepet a foglalkozásokon. Magasugrás: Főleg a távolugrás, a hármasugrás, valamint a gátfutás juthat szóhoz a foglalkozásokon. A dobószámok közül pedig a súlylökés és a gerelyhajítás szerepelhet.		Az egyes versenyszámokra történő felkészülés nem jelenti azt, hogy más atlétikai versenyszámmal való foglalkozás teljesen megszűnik. Továbbra is fel kell használni a foglalkozásokon más atlétikai versenyszámok mozgásanyagát. Alkalmazásának mértéke eltérő az egyes felkészülési időszakokban. A kiegészítő atlétikai mozgásanyag a felkészülés változatosságát és a képességek javulását szolgálhatja.

TANANYAG	KÖVETELMÉNY	MEGJEGYZÉS
Távolugrás: A gátfutás, a magasugrás, a hármasugrás, valamint a váltófutás képezheti a foglalkozások anyagát. A dobószámok közül pedig, a kalapácsvetés kivételével szinte valamennyi. Hármasugrás: A foglalkozásokon a gátfutás, a váltófutás, az ugrószámok közül pedig a távolugrás és a magasugrás, a dobószámok közül a súlylökés és a gerelyhajítás juthat szerephez. Rúdugrás: Sok versenyszám anyaga szerepelhet a rúdugrók foglalkozásain. A gátfutás, a váltófutás és valamennyi ugrószám, valamint szinte minden dobószám. Súlylökés: Valamennyi dobószám mozgásanyagát fel lehet használni a foglalkozásokon, de egyéb versenyszámok is szóba jöhetnek, például: a távolugrás. Diszkoszvetés: Fel lehet használni minden dobószám anyagát, mellettük a távolugrás és a magasugrás is szóba jöhet. Gerelyhajítás: A foglalkozásokon főleg a többi dobószám anyagát célszerű felhasználni, de mellettük a távolugrás és a magasugrás is alkalmazható. Kalapácsvetés: Főleg valamennyi dobószám felhasználása célszerű a foglalkozások keretében. Egyéb sportágak anyaga: - Sportjátékok. (Kosárlabda technikai elemek gyakorlása és játék. Labdarúgás technikai		A felkészülésben az egyéb sportágak anyagának szerepe átalakul. Szinte teljes mértékben a munka monotóniájának feloldását hivatott szolgálni.

elemek gyakorlása és játék) - Tevékenységek a szabadban. (Túrázás, télen: korcsolyázás, szánkózás, síelés.) - Úszás. (A választott úszásnemben hosszabb táv leúszása.)		