

# **A SZABADTÉRI SPORTPARKOK HASZNÁLATÁNAK RÉSZLETES BEMUTATÁSA, ÚTMUTATÓJA**

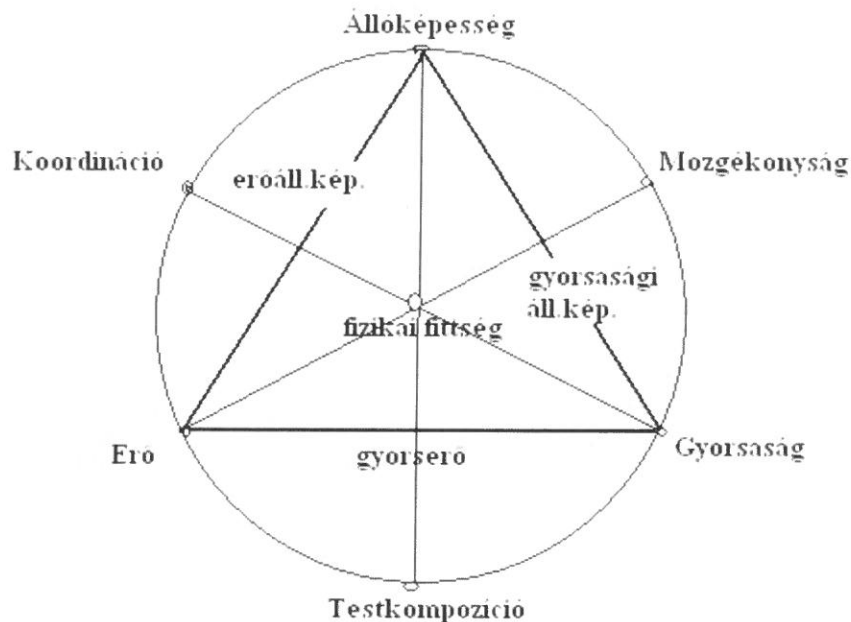


**Dr. Pucsek József Márton**  
**Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet**  
**2016**

## 1. Bevezetés, általános használati útmutató, balesetvédelmi előírások

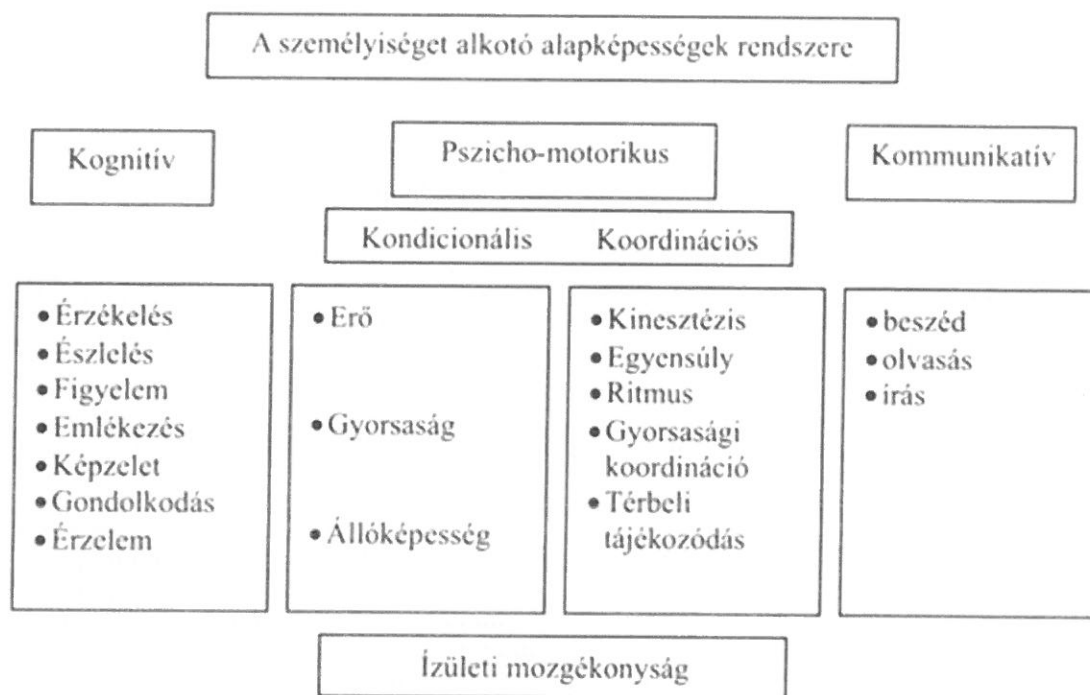
A négy (A, B, C, és D) típusú szabadtéri sportpark sokoldalú felhasználhatósága szerkezeti felépítésében, gyors telepíthetőségében rejlik. A sportpark bárhol köztereken, parkokban egy iskola udvarán telepíthető. A sportparkok - a szabad levegőn végzett sporttevékenységen keresztül - a természet erőinek (napfény, szél, stb.) az edzettségre gyakorolt pozitív hatásait is kihasználják. A sportparkok, a hagyományos sporteszközhöz 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, összehúzódnási gyorsaságának fokozásán keresztül mindhárom fizikai alapképesség (állóképesség, erő, gyorsaság) és ezek kombinációi fejleszthető. Az ízületi mozgékonyosság 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-kerületi, 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 húzódkodó-tolódkodó, bordásfal, alacsony húzódkodók, függőleges hullám, egyenes húzódkodók SW, dupla multifunkciós tréner, fekvőtámasz háromszög, hasizom és hátizom erősítő oszlopon, kombinált húzódkodó, lépegetők, majomlétra, medicin-céltábla, multifunkciós húzódkodó, párhuzamos korlát SW, tolódkodó oszlopon, vízszintes hullám, vízszintes létra, Z-tolódkodó 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 húzódkodó, tolódkodó, 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 fokozására használhatók. A már ismertetett elemeken kívül, ennél a verziónál újdonság az ún. kombinált húzódkodó nevű elem, melyen különböző fogásnevekben és fogásszélességgel húzódkodó, 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-tolódkodó nevű eszközön



könnyített és nehezített testhelyzetben, különböző nehézségi fokozatú (intenzitású) húzódkodó-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 tartjuk 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 részénél), 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, stretching gyakorlatokat, esetlegesen kisebb intenzitású 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 igénybevitelére 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 meghatározására közismert az ún. Karvonen módszer. Ebben az esetben a 220-életkor adja a maximális értéket. Újabban, elsősorban jó fizikai állapotban lévő idősebb emberek esetében megkérdőjelezzük a Karvonen féle számítás pontosságát, ezért érdemes inkább a (208-0.7xéletkor) formulát alkalmazni ([www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com)). A pulzusszám emelkedésén 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 intenzitászonához minél alacsonyabb pulzusszám tartozik, annál magasabb edzettségi színtről beszélünk. Az edzettség felmérésére különböző, sztenderdizált fizikai felmérések, ún. motoros próbák is rendelkezésre állnak. Ezen fitsségi 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 bemelegítéssel, 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 mozgékonyagra 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 edzetteknel 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 fitességi 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 esetén 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 kéziszúlyzó, 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 kéziszúlyzó, 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: törzsnújtás 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, kéziszúlyzó, 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:** húzódkodás (állmagasságig), az egyenes húzódkodón

**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:** tolódkodás, a tolódkodó 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

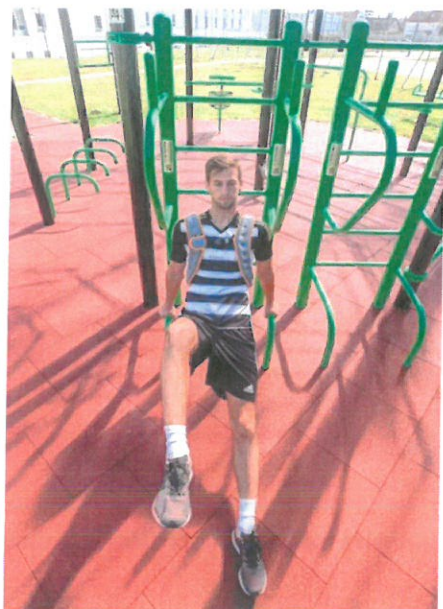
1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**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:** húzódkodás (tarkóhoz) a kételemes húzódkodón

**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, húzódkodások 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

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

**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 egy láb 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:** kéziszúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével - a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódkodón

**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

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

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

**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 mértén 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 mértén 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 mértén csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás az egyenes húzódkodón

**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 mértén csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolódkodás, a tolódkodó 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 edzetségi 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 edzetségi 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 edzetségi 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 edzetségi 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 edzetségi 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, húzódkodások 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 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 egy láb 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 húzódkodó-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;

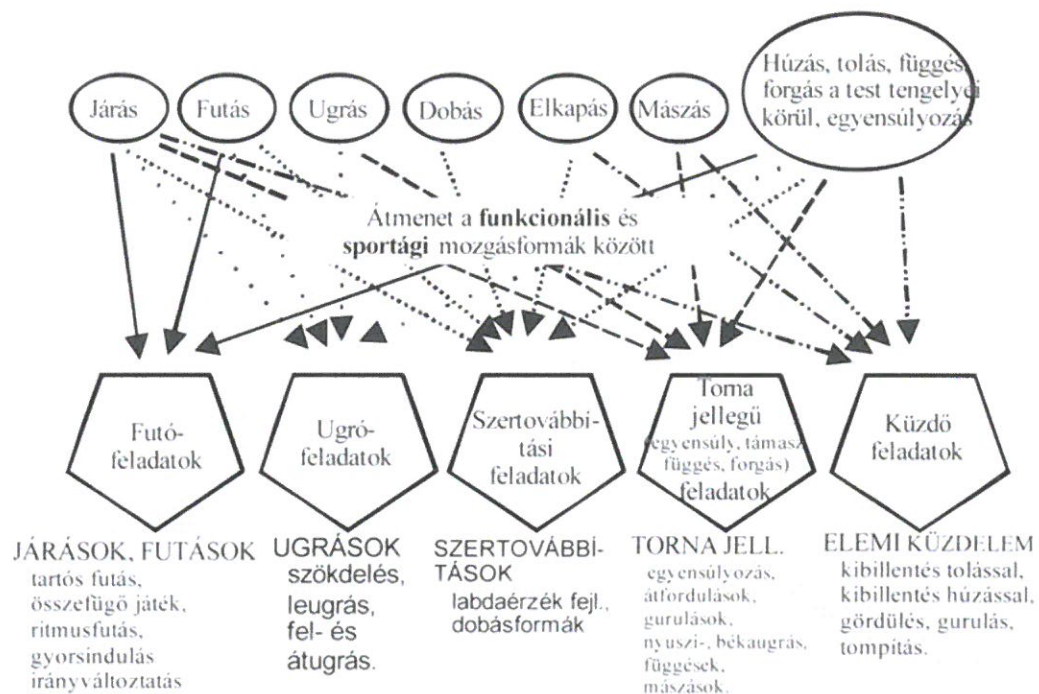
**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**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 egészszé. 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, egylábás 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 egylábás támaszhelyzetből segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető





**Gyakorlat neve:** egylábás guggolás fogás az alacsony húzódkodó-tolódkodón 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 edzésszközön (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzésszközön (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 húzódkodón

**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 húzódkodón

**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 húzódkodón

**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:** tolózkodás a tolózkodó 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 edzésszközön (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzésszközzel (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 edzéscsőzön (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 edzéscsőzön (pl. Togu jumper), hanyattfekvésben valamilyen instabil edzéscsőzön, 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 edzésszközön (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:** húzódkodás (tarkóhoz), vízszintes tolódás balra és jobbra a kételemes húzódkodón

**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: hajlított 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

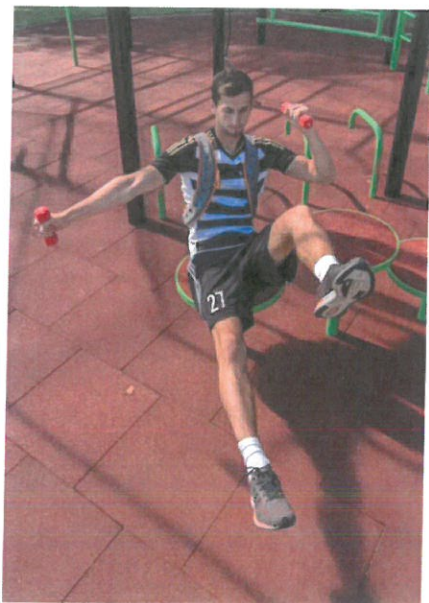
**Gyakorlat neve:** alkartámaszban támaszcsera a talajon

**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 edzéscsőz (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 edzésszköz (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 edzésszköz (Togu jumper stb.) felhasználásával, először szivacsabdát, 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 edzésszköz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz, egy lábás 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 edzésszköz (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 húzódkodón 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

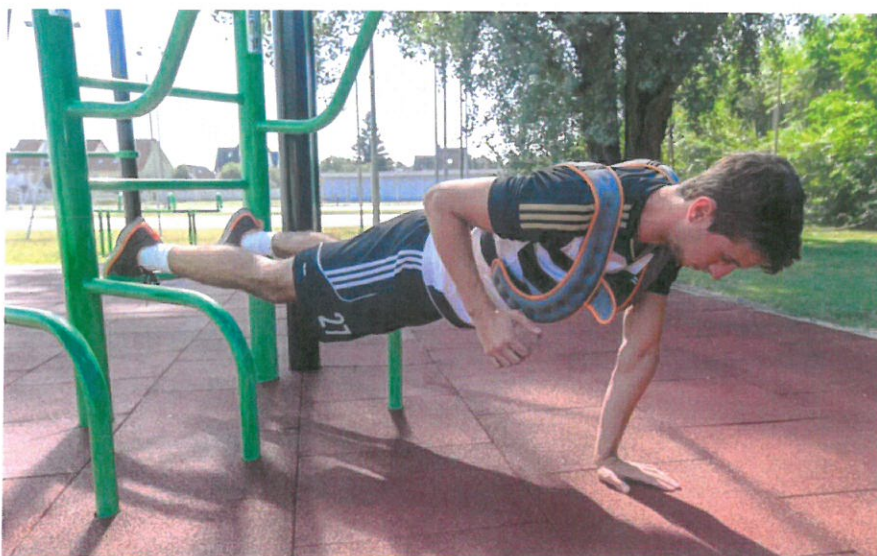
1. ütem: ugrás guggoló állásba a szerre (lépegetőre), karlendítéssel mellső középtartásba;

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 edzőmunka inkább stabilizációs jellegű, ha a sebesség gyorsabb, a mozgásszünet rövidebb – az edzőmunka 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 egy láb támasszal, törzsfordítással, a hasizomerősítő oszlopon, külső ellenállás (tömöttlabda, kéziszúlyzó 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 húzódkodó-tolódkodón, egylábás támasszal

**Kiinduló helyzet:** egylábás 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:** térdelhelyzetből vándormászás felfele, húzózkodással fel és le a függőleges hullámon vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** térdelőállás fogás a szeren

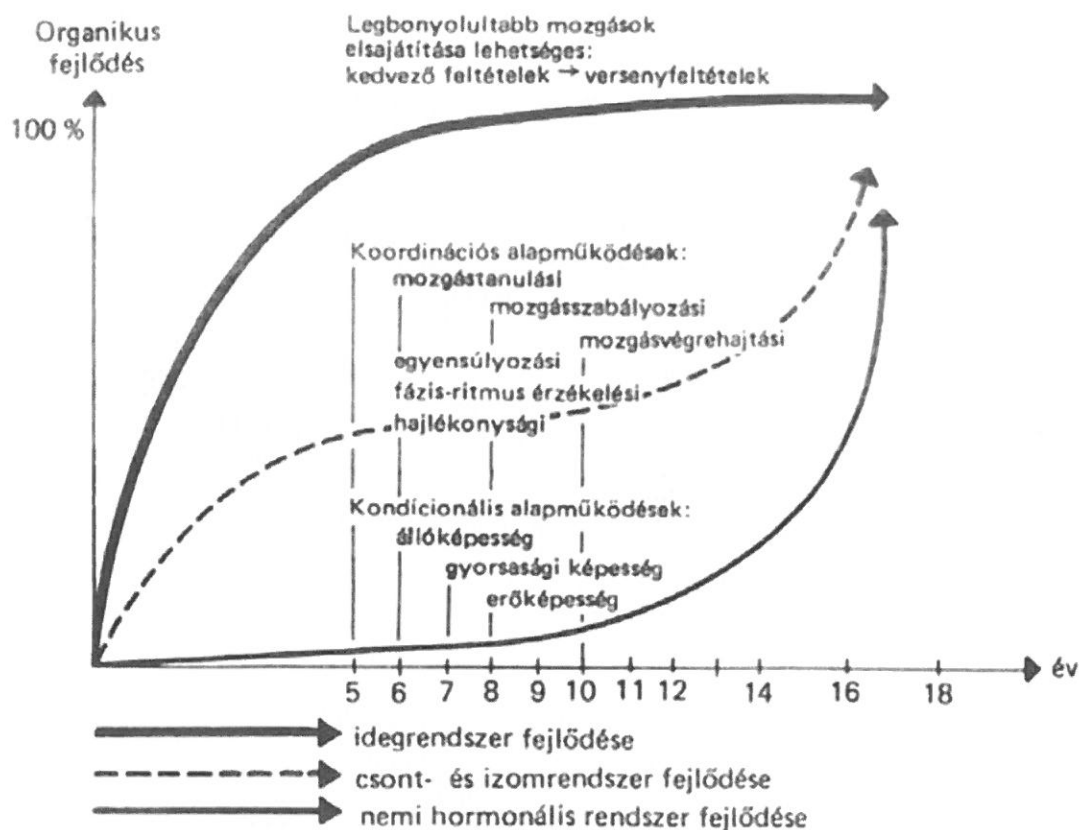
- folyamatos vándormászás felfelé, a szer tetején karhajlítás és nyújtás (húzózkodásnál a könyökízület szöge érje el a 90 fokot), majd vándormászás lefelé vissza kiinduló helyzetbe
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**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 edzésméleti 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 sportágot kivéve a sportági mozgástanulás, az igazi rendszeres, tudatos edzőmunka ebben az időszakban indul el. Az izomzat, a kötőszöveti elemek elasztikusak, rugalmasak, így az ízületi mozgékonyosság 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 edzőmunka kerülendő. A saját testsúlyos edzés, viszont kimondottan javasolt. A hangsúly a sokoldalú képzésen van, ebben a korban érdemes több sportágot, 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

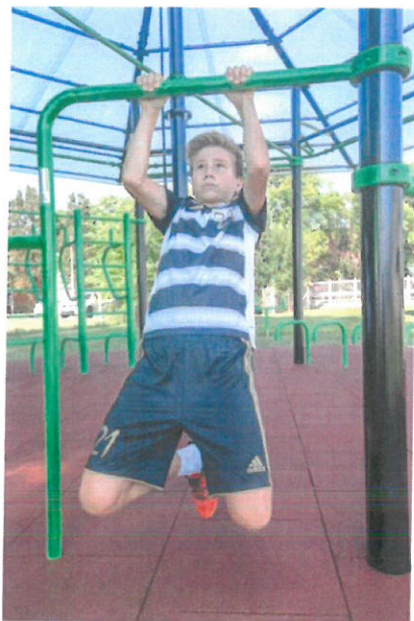
**Kiinduló helyzet:** mellső mély fekvőtámasz, lábfej a szeren

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 könyökizületi szög ne haladja meg a 45 fokot



**Gyakorlat neve:** hajlított karú függés az alacsony húzódkodón

**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 tolódkodó 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 keresztén

**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 húzódkodón

**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

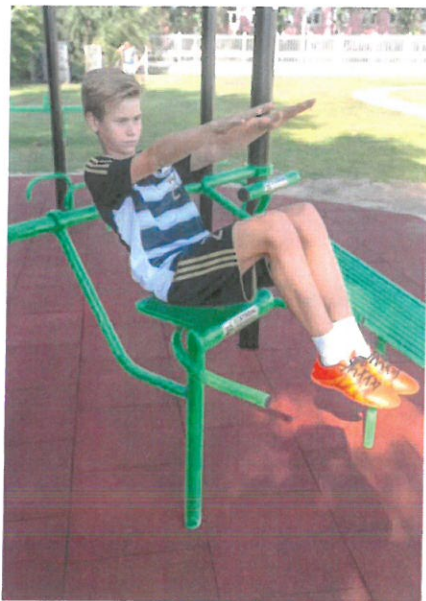
**Kiinduló helyzet:** hajlított állás, mélytartás a szeren

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 kitarva a hátzom erősítő oszlopon

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

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

**Szériák száma:** 2-3

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

**Gyakorlat neve:** homorítás, kar oldalsó középtartás folyamatosan kitarva, a hátzom erősítő oszlopon

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

1. ütem: törzshajlítás hátra;
  2. ütem: mozgásszünet
- a homorított testhelyzetet folyamatosan kitarjuk
  - 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 húzódkodó 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.)

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

**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 kitarva, 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 húzódkodó-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 húzódkodón-tolódkodón

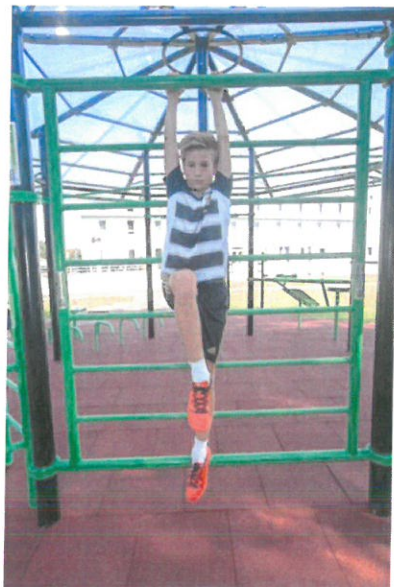
**Kiinduló helyzet:** hajlított karú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

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 húzódkodó-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:** húzódkodás 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:** tolózkodás lábemeléssel a tolózkodó 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: lábzáras.
- 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 húzódkodón

**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 húzódkodás 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 edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolódkodás, 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 edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



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

**Gyakorlat neve:** folyamatos fellépegetések, lábujjhegyre 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:** húzódkodás 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 edzetségi szinthez mértén csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodón-tolódkodón 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 edzetségi szinthez mértén 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 húzódkodó-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:** húzódkodás a kombinált húzódkodón

**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 húzódkodón

- 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 húzódkodón-tolódkodón

**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 edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

**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, tömörtlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzetségi 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 húzódkodón

**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 húzódkodón

**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 elöl 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:** egylábás felugrások a lépegetőre

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

- folyamatos egylábás 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 húzódkodón-tolódkodón 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 könyökmagaságánál 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:** húzódkodások a multifunkciós húzódkodón

**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 rézsütös 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 húzódkodón

**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 Hézsóné 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 fitességi 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 Pucskó J. M. (2014): Bestrong sportpark a mindennapos testnevelésben. (szakkönyv). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Internetes forrás:

[www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com)