

# Testnevelés és sport

## Bevezetés

Jelenleg Magyarországon – ugyan különböző szervezeti keretek között, de – több oktatási intézmény foglalkozik sportoló fiatalok oktatásával, nevelésével. Működik olyan, amely emelt szintű testnevelés oktatást végez, élsportolói osztályt működtet, és olyan is, amely együttműködési megállapodás keretében, egy sportegyesület, egy szakosztály bevonásával, sportági osztályt indít.

Nincs viszont olyan intézmény, mely a sportban elkötelezett, tehetséges fiatalok tanítását vállalta volna föl. Kivételt képez ez alól a Csanádi Árpád Általános Iskola és Gimnázium, amely - az országban egyedülálló módon - csak sportoló fiatalok oktatását, nevelését végzi.

Az elmúlt évek során iskolánkban több korosztályban megismertük a fiatal sportolók tanulmányi és sportbeli felkészítésének problémáit, így ezen a téren jelentős tapasztalatra tettünk szert. Mindezek együttesen bátorítottak fel bennünket a Sportiskolai kerettanterv elkészítésére.

### *Ars poetica*

A Testnevelés és sport műveltségi terület kiemelkedő szerepet tölt be a sportiskolai kerettantervben. A kerettanterv azonban csak akkor érheti el célját, ha a Testnevelés és sport műveltségi terület nemcsak mennyiségében, hanem tartalmában is megfelel a 2005-ös Sportstratégiában rögzített reformszándékoknak.

Az iskolai testi (szomatikus) nevelésnek – a tudatos sportolói személyiség fejlesztése érdekében,– nem csak gyakorlati, hanem elméleti ismereteket is tartalmaznia kell. Éppen ezért a test nevelése (az egészséges testi fejlődés elősegítése, a mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése, a mozgásigény fenntartása) mellett az elméleti ismereteknek is tanórai – tantermi – kereteket kell biztosítani.

### *A műveltségi terület struktúrája*

A Testnevelés és sport műveltségi területet – a testneveléstudomány által elfogadott diszciplínáknak megfelelően – két művelődési területre osztjuk fel.

*I./ Az elsőbe a tornateremben, a sportcsarnokban, az uszodában, a sportpályán zajló mozgásos cselekvések kerülnek, azaz:*

*1. Testnevelés órák    2. Órarendi sportági edzések*

*II./ A második csoport a tanteremben oktatandó elméleti ismereteket tartalmazza, vagyis:*

# Testnevelés

1-8. évfolyam

Az iskolai testneveléssel szemben támasztott általános társadalmi elvárások:

A testnevelés mozgásanyagának valamennyi területe lehetőséget ad a sokrétű személyiség fejlesztésre.

*A tantárgy általános céljai :*

- az iskolai alapozó funkciók hatékonyságának növelése
- alapkészségek megerősítése, pótlása
- az eltérő tanulói fejlettségi szint kezelése
- a lemaradók felzárkóztatása
- készség és képességfejlesztés, mely a további sikeres tanulás előfeltétele
- az egészséges versenyszellem kialakítása

főbb nevelési feladatai:

- egészséges és kultúrált életmódra nevelés
- erkölcsi nevelés
- esztétikai nevelés
- a mozgásigény kialakítása

személyiség fejlesztése:

- a közösségi magatartás formálása
- az együttműködésre, csapatszellemre való nevelés
- akarat erő, állóképesség fejlesztés
- fegyelem, öszpontosítás képességének fejlesztése
- konfliktus kezelés képességének fejlesztése
- sportolói életpályák, példaképek megismerése

*közösség fejlesztése :*

- tolerancia, egymásra figyelés, empatikus képesség fejlesztése
- együttműködés, egymás segítése
- tisztelet
- nyitottság egymás problémái iránt
- dönteni tudás képessége

kognitív kompetenciái :

- térbeli, időbeli tájékozódás
- probléma megoldó gondolkodás
- a kreativitás, az „alkalmazás technikája”

## Alapelvek

- az egészség megőrzése és megszilárdítása, az egészséges életmódra nevelés;
- az egészségkárosodások kiküszöbölése;
- az ortopédiai elváltozások megelőzése, a preventív szemlélet elfogadása, a sérülésekkel szembeni ellenálló képesség fokozása;
- a motoros képességek fejlesztése;
- a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása;
- a mozgás, a játék, a verseny és a sportolási igények felkeltése, illetve kielégítése;
- a tanulók közötti hátrányok kompenzálása, az esélyegyenlőség megteremtése;
- az egész életen át tartó fizikai aktivitás igényének kialakítása;
- a sportági ismeretek közvetítésén keresztül a gyermek alkati és pszichikai tulajdonságainak legjobban megfelelő sportágválasztás.

Ezen igények megvalósításához, a társadalmi elvárásoknak történő megfeleléshez a sport, mint eszköz szolgál.

## Célok

A tantárgy alapvető – társadalmi – célja a diákok klasszikus értelemben vett „sportemberré” és sportoló emberré válása. Ezen nemes cél eléréséhez elengedhetetlen:

- egy, az egész életen át tartó, testkulturális tevékenységprofil kialakítása;

- a tudatos pszichomotoros cselekvőképesség kompetenciájának megalapozása;
- az alapvető viselkedési minták kialakítása és alkalmazása a testnevelés eszközeivel;
- ismeretek, meggyőződések, értékítéletek kialakítása az ember biológiai létéről és pszichikai természetéről;
- az egészséges életmódra való törekvés belső motivációvá válása;
- az iskolai testnevelés aktívabb szerepvállalása az önkifejezésben, az önmegvalósításban;
- az igény felkeltése az esztétikus test és a helyes testtartás kialakítására, illetve fenntartására.

A testnevelés tantárgy követelményeit a többi tantárgytól eltérően nem évfolyamos bontásban, hanem a tananyag mellett, azzal párhuzamosan adjuk meg!

Óraszámok 1-4. évfolyamon:	I.évf.	II.évf.	III.évf.	IV.évf.
Rendgyakorlatok :	4	4	4	4
Alapképesség fejlesztés :	35+25	30	37	37
Torna :	30	24	30	30
Atlétika :	-	20	28	28
Sportjátékok :	40	22	35	35
Küzdősport :	6	6	6	6
Szabadidős tevékenység :	5	3	4	4
Úszás :	36	72	36	36

180      180      180      180

*Az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskolában a kosárlabda kiemelt sportági képzéssel valósul meg. Az iskolánk évek óta együttműködik a BEAC-MAFC kosárlabda Akadémia korosztályos csapataival, annak fontos bázisiskolája. A tananyag évenkénti lebontását, felosztását a képzés menetét a kosárlabda helyi tanterve tartalmazza. Ez és az iskola helyi tanterve szervesen illeszkedik egymáshoz, azok elemei egymásra épülnek. A kosárlabda helyi tanterve külön mellékletként található meg 1-8 osztályos bontásban..*

1. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- A játékgigény kialakítása a testnevelési játékokon keresztül.
- A koordinációs képességek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése, a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.
- A játék megszerettetése.
- Vízbiztonság elérése.
- Folyamatos úszás hátúszásban.
- A sportolással együtt járó higiénias szokások kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelete, eredményének elismerése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS	Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.	

A) Futások		
a) Kitartó futás Legalább 600 méter folyamatos futás közepes iramban.	Érezzék meg, és tudatosuljon a különbség a gyors és közepes iramú futások között.	
b) Gyorsaságfejlesztés Váltóversenyek 15 méteres távon gyors futással, feladatokkal, irányváltásokkal.	Legyenek képesek versenyhelyzetben is koordinált futómozgás végrehajtására.	
B) Ugrások		
Szökdelések egy és páros lábon helyben. Guggolásból felugrások.	Stabil egyensúlyi helyzet kialakítása szökdelés közben. Törekvés minél magasabb ugrásokra.	
C) Dobások		
Egykezes dobások kislabdával távolságra.	Tudjanak a fiúk legalább 20 méter, a lányok legalább 15 méter távolba dobni.	
D) Ügyességfejlesztés		
Kúszó, mászó feladatok végrehajtása 10 méteres távon. Utánzó feladatok végrehajtása 10 méteres távon: foka-, pók-, rák-, róka-, sánta róka járás. Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok. Labdavezetés mindkét kézzel, haladással, futással egyenes vonalban. Labdavezetés tárgykerüléssel futás közben. Küzdőfeladatok, játékok: Karemelés ill. leszorítás társ ellenállásával szemben Húzások, tolások párokban Leülések, felállások párokban háttal összetámaszkodva	Tudatosuljon a küzdelem elsajátításának jelentősége. Legyenek képesek saját testsúlyukkal koordinált mozgásra.	A későbbi sérülések megelőzése céljából rendkívüli jelentőségű az ízületi mozgékonyág fejlesztése.

II./A RENDGYAKORLATOK	
<p>„Egyenes” feszes állás, laza ( pihenj ) állás  Sorakozás vonalban, egyes és kettes oszlopban.  Testfordulatok helyben – ugrással.  Nyitódás-zárkózás helyben. Járás, ütemtartás nélkül, köralakítás kézfogással.</p>	
II./B GIMNASZTIKA	
<p>Utánzó feladatok végrehajtása.  2-4 ütemű gyakorlatok végrehajtása.  Zenére történő egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása.  Egyszerű táncos alaplépések gyakorlása.  Tartásjavító és gerinc deformításokat megelőző, korrigáló gyakorlatok.  Egyszerű tamász- és függés gyak.ok.  Szer, kéziszer, bot, ugrókötel gyak.</p>	<p>Tudjanak utasításra gimnasztikai mozgásokat végrehajtani.  Tudjanak a hallott zene ütemére gimnasztikai gyakorlatot végezni.</p>
III. TORNA	
A) Talaj	
<p>Tarkóállás.  Guruló átfordulás előre, guggoló támaszból, guggoló támaszba.  Guruló átfordulás hátra, guggoló támaszból, guggoló támaszba. Spárga előkészítése.  Lebegőállás. Támasztott kézállások.</p>	<p>Biztonságosan tudjanak kéztámasszal a test szélességi tengelye körül forgó mozgásokat végrehajtani.</p>
B) Szekrényugrás	

2 részes svédsekre nyre felguggolás, függőleges repülés.	Tudjanak páros lábról magasabb helyre felugrani. Képesek legyenek rendezni mozgásukat magasabb helyről történő leugrás közben.
C) Gerenda	
Tornapad lapján egyensúlyozó járás. Homorított leugrás. Fordulatok állásban. Ereszkedés guggolásba. Fordulatok guggolásban.	Tudjanak stabil egyensúlyi helyzetet kialakítani.
IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK	
Fogójátékok egy fogóval. Szökdelő fogó egy fogóval. Váltóversenyek haladással, futással, szökdeléssel. Váltóversenyek különböző méretű labdák vezetésével, gurításával, dobásával. Labdavezetések kézzel és lábbal, külön és egyszerre. Küzdő gyakorlatok párokban. Esések, gurulások gyakorlása játékhelyzetekben. Egyszerűsített szabályokkal foci és pontszerző játék. Labdavezetés gyakorlása állásban, ülésben, fekvésben, guggolásban, mindkét kézzel.	Legyenek képesek szabályjátékok elsajátítására. Versenyszellem kialakítása. Cselezési készség kialakítása. Törekvés az osztott figyelem képességének kialakítására. Birtokolják biztosan a labdát változó körülmények között.
Becsületes játéokra nevelés.	
V. ŰSZÁS : <i>AZ ŰSZODA ÁLTAL KIJELEŐT HIVATÁSOS OKTATÓ TARTJA A FOGLELKOZÁSOKAT.</i>	

2. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

## Cél

- Játékigény kielégítése.
- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A szervezet aerob terhelésekhez való szoktatása.
- A dobókészség kialakítása.
- A társ teljesítményének tisztelése.
- A koordinációs készségek fejlesztése.
- Ügyesség fejlesztése a testnevelési játékok gyakorlatanyagán keresztül.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Képességfejlesztés az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.
A) Futások		
a) Kitartó futás		Legyenek képesek 600 méteres táv jó tempójú, folyamatos teljesítésére.
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola gyakorlatanyaga 10-15 méteres távon. Ritmusfutások alacsony bóják fölött 15 méteres távon. Gyors futások tárgykerüléssel, irányváltással, szlalomfutással 15 méteres távon. Rajtgyakorlatok.		Reakciógyorsaság fejlesztése.
B) Ugrások		

<p>Szökdelések egy és páros lábon haladással alacsony akadályok fölött.          Indián szökdelés előre.          Szökdelések oldalirányba haladással.</p>	<p>Tudjon egy lábról egy lábra ugrani.          A felugrás fölfelé történjen.          A szökdelés irányának megváltozásával tudja irányítani a testét.</p>	
<p>C) Dobások</p>		
<p>Dobások különböző súlyú és nagyságú labdával célra.          Dobások egy és két kézzel szemben társhoz.          Dobások könnyű labdával különböző távolságokban álló társakhoz.</p>	<p>Labda érzékelés fejlesztése. Tudja, hogy a különböző súlyú labdákat, a változó távolságra lévő társhoz más-más erőközléssel lehet pontosan célba juttatni.</p>	
<p>D) Ügyességfejlesztés</p>		
<p>Kúszások, mászások, függések alacsony magasságú szereken.          Küzdőgyakorlatok.          Grundbirkózás.          Kötélmászás, rúdmászás technikájának elsajátítására.          Küzdő feladatok :          Húzások-tolások párokban          Kézvívás fekvőtámaszban,          Kakasviadal          Ne vedd el a lábadat,          Ki a legény a csárdában ?</p>	<p>Legyen képes saját testsúlyával függő gyakorlatok végzésére.          Alakuljon ki egészséges küzdőszellem, tevékenységükben jelenjen meg a sportban nélkülözhetetlen asszertivitás.</p>	<p>Fontos, hogy a diák megértse az asszertivitás sportban betöltött szerepét.</p>

<p>II./A RENDGYAKORLATOK  Sorakozás, testfordulatok két ütemben.  Nyitódás, zárkózás járás közben ütemtartással.  2-es 3-as 4-es oszlopba fejlődés.</p>	
<p>II./B GIMNASZTIKA</p>	
<p>Egyszerű 2-4 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.  2-4 ütemű labda- és karika-gyak.  2-4 ütemű nyújtó és ízületi mozgékonyág fejlesztő páros gyak.  Kéziszer és szergyakorlatok.</p>	<p>Legyenek képesek ütemtartással gimnasztikai gyakorlatok pontos végrehajtására.</p>
<p>III. TORNA</p>	
<p>A) Talaj</p>	
<p>Gurulóátfordulás előre-hátra kül. kiinduló helyzetekből.  Zsugorfejállás  Mérlegállás. Fellendülés kézállásba . Haránt- és oldalspárga</p>	<p>Az életkornak megfelelő erejű törzsizomzat kialakítása.  A billenés szerkezetű mozgások megismerése.</p>
<p>B) Szekrényugrás</p>	
<p>3 részes svéd szekrényen felguggolás, függőleges repülés ugródeszkről.</p>	<p>Tudja az ugródeszkrét helyesen, a sportág által megkövetelt technikai szinten használni.</p>
<p>C) Gerenda/ Gyűrű</p>	
<p>Alacsony és magas gerendán egyensúlyozó járás, fordulatok állásban és guggolásban. Hintalépés.  Gyűrűn alaplendület ,leugrás érintőmagasságról.</p>	<p>Az esztétikus, szép mozgás kialakítása lányoknak, fiúknak.</p>

IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK	
Futó, fogó játékok. Kidobók. Csapatfogyasztók. Tűzharc. Váltóversenyek tárgykerüléssel. Sorversenyek. Csapatfogók.	Cselezési képesség kialakítása a fogójátékoknál. Pontos célzás.
V. ATLÉTIKA	
Állórajt. 40m-es futás 600m-es futás Helyből távolugrás Magasugrás 3-5 lépésről. Kislabdahajítás távolságra-célba helyből, kül. testhelyzetekből.	
VI. ÚSZÁS <i>AZ USZODA ÁLTAL KIJELELT HIVATÁSOS OKTATÓ TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT !</i>	

3. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Higiénias szokások megszilárdítása.

- A társ munkájának megbecsülése.
- A teljesítmény értékének felismerése.
- A testnevelési játékokon keresztül a játékgéni kielégítése.
- A mozgáskoordináció fejlesztése.
- A motoros képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és a gyorsaság fejlesztésére.
- Sportági mozgások elsajátítása.
- Labdajátékok egyszerű technikai, taktikai elemeinek elsajátítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		Az atlétika mozgás- és gyakorlatanyagával.
A) Futások		
a) Kitartó futás: 1000 méteres távon.	Legyenek képesek az 1000 méteres táv folyamatos, azonos tempóban történő teljesítésére.	
b) Gyorsaságfejlesztés Futóiskola 15 méteres távon. Koordinációs futások 15 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből 15 méteres távon. Rajtversenyek 15 méteres távon.	Legyenek képesek helyes futómozgás végzésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk.	
B) Ugrások		

<p>Szökdelések páros lábon. Galoppszökdelés előre és oldal irányba haladással. Indián szökdelés haladással.</p>	<p>Legyen képes maximális erővel fölfelé ugrani.</p>
<p>Szökdelések egy lábról egy lábba, 10 méteres távon.</p>	<p>Tudatosuljon a lendítés szerepe az elugrások és a felugrások végrehajtásánál.</p>
<p>C) Dobások</p>	
<p>Egykezes dobások távolságra, könnyű labdával. Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával társnak.</p>	<p>Tudjon pontosan célozni. Tudja, hogy távolságra történő dobásoknál nagyobb erő kifejtéssel kell dobni.</p>
<p>D) Ügyességfejlesztés</p>	
<p>Labdavezetés különböző feladatokkal, mindkét kézzel. Küzdő feladatok : Mögékerülési és kiemelési kísérletek párokban Lábvívás, botbirkózás</p>	<p>A támaszhelyzet elsajátítása játékos körülmények között. Tudjon mindkét kézzel azonos értékű labdavezetés végezni.</p>
<p>II/A RENDGYAKORLATOK</p>	
<p>Sorakozás, igazodás, takarás, jelentés adás ismétlése Testfordulatok helyben 2 ütemben, járás ütemtartással, kétsoros vonal Kettős oszlop kialakítása</p>	
<p>II/B GIMNASZTIKA</p>	

<p>Egyszerű 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. 16 ütemű gyakorlat bemutatása. 4 ütemű labda- és ugrókötél-gyakorlatok. 8 ütemű páros gyakorlatok. 4 ütemű bordásfal-gyakorlatok.</p>	<p>Alakítson ki helyes mozgás- és ritmuskészséget.</p>	
<p>III. TORNA</p>		
<p>A) Talaj</p>		
<p>Gurulóátfordulás előre és hátra különböző kiinduló helyzetekből, különböző befejező helyzetekbe, sorozatban is. Fejállás különböző kiinduló helyzetekből. Fellendülés futólagos kézállásba. Futólagos kézálláson át bukfenc előre. Cigánykerék padon át oldalt.</p>	<p>Képesek legyenek a tanult elemeket technikailag helyesen végrehajtani. Tudatosuljon a vállból történő lökő mozdulat jelentősége az átfordulásoknál.</p>	
<p>B) Szekrényugrás</p>		
<p>3 részes svéd szekrényen felguggolás, gurulóátfordulás</p>	<p>Törekedjen az ugrás ívének helyes végrehajtására.</p>	
<p>C) Gerenda/ Gyűrű</p>		
<p>Járások, fordulatok, szökdelések. Mérlegállás. Bukfenc előre. Alaplendület, lebegőfüggés, homorított leugrás.</p>	<p>Alakuljon ki az igény a „tornászos” mozgás iránt.</p>	
<p>IV. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK</p>		

A) Testnevelési játékok		
Egyszerű fogó. Páros fogó. Vonal fogó. Utánzó fogó. Halász fogó. Sor- és váltóversenyek. Bombázó. Fogyasztó. Pontszerző.	Tudatos cselező készség kialakítása. Tudjon pontosan célozni, álló és mozgó célpontra.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda és labdarúgás rávezető jelleggel. A labda egyéni elképzelés szerinti mozgatása (dobással, rúgással, labdavezetéssel) és célzott dobások, rúgások mozgó társra. Az elsajátított mozgások versenyhelyzetben való alkalmazása. Kétkezes mellső, felső átadás, egykezes átadások. Labdavezetés jobb és bal kézzel, dobások függőleges célba, kétkezes kosárra dobások. Labdavezetés külső-belső érintésekkel.(Coorver- módszer) A belső rúgás technikája. „Város”játék.	Hajtsa végre helyesen a technikai elemeket.	

V. ATLÉTIKA		
Guggolórajt 60m-es futás Cooper futás Magasugrás lépő technikával 5-7 lépésről. Távolugrás lépő technikával elugrósávból. Kislabdahajítás 3 lépésről. Váltófutás ( váltóbot átvétel- átadás helyben és lassú futásban ).		
VI. ÚSZÁS		
<i>AZ USZODA ÁLTAL KIJELÖLT HIVATÁSOS OKTATÓ TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT !</i>		

4. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Térbeli tájékozódási képesség fejlesztése.
- Alakuljon ki izomérzékelésük.
- Legyenek képesek saját súlyuk megtartására támaszban és függésben egyaránt.
- A játék jelentsen számukra sikerélményt.

- Helyes futó-, ugró- és dobó mozgás végrehajtása.
- Higiénias szokások megszilárdítása.
- A társ tisztelete.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>		
<b>A) Futások</b>		
<p>Közepes iramú futások 1200 méteres távon. Gyors futások 15-20 méteres távon. Rajtgyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből jelre, versenyre 15 méteres távon. Futóiskola gyakorlatanyaga: 1. futás saroklendítéssel, 2. futás magas térdemeléssel, 3. ritmusfutások, 4. keresztező futás, 5. oldalazó futás.</p>	<p>Legyenek képesek egyenletes tempóban 1200 méteres táv teljesítésére. Fejlődjön reakciógyorsaságuk. Ismerjék meg a futás technikájának javítási lehetőségeit.</p>	
<b>B) Ugrások</b>		
<p>Szökdelések páros lábon haladással előre, hátra és oldal irányba. Sorozat szökdelések alacsony akadályok</p>	<p>Legyenek képesek erőt közölni elugrásoknál. Összetett feladatok közben is tudjanak rendezett ugró mozgásokat végrehajtani.</p>	

<p>felett. Szökdelések guggolásban, helyben és haladással. Ugró akadálypályák.</p>	
<p>C) Dobások</p>	
<p>Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával előre és hátra, állásból. Kétkezes dobások ülésben társnak. Kétkezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával hason fekvésben, társnak. Könnyű labdával dobások célra, a dobás távolságának növelésével.</p>	<p>Stabil, erős gerinckörnyéki izomfűző kialakítása. A dobás távolságának növelésével is tudjanak pontosan célozni.</p>
<p>) Ügyességfejlesztés</p>	
<p>Labdavezetés mindkét kézzel, haladás közben. Labdavezetés lábbal. Labdavezetés tárgykerüléssel, kézzel, lábbal. Támaszgyakorlatok haladással, talicskázás, pókjárás, rákjárás, fókajárás. Küzdő feladatok : Szabadulás csuklón fogásból Grundbirkózás Kötélhúzás</p>	<p>Labdás ügyessége tegye alkalmassá a sportjátékok elsajátítására. Erős vállövvel válják alkalmassá a torna gyakorlatanyagának végrehajtására.</p>

II/A RENDGYAKORLATOK		
Menet megindítása és megállítása ütemtartással, fejlődések, szakadozások járás közben, nyitódások és zárkózások járásban		
II/B GIMNASZTIKA		
Egyszerű, 4-8 ütemű szabadgyakorlatok. Zenére végzett szabadgyakorlatok. Bordásfal-gyakorlatok. Támasz- és függésgyakorlatok.	Tudja összhangba hozni a zene ritmusát és a saját mozgását.	
III. ATLÉTIKA		
A) Futások		
Rövid távú futások 15 méteres távon. Fokozófutások. Váltófutás folyamatos váltással, váltózónával. Versenyek 60 méteres távon.	Sajátítsa el az állórajt helyes technikáját.	
B) Ugrások		
Távolugrás guggoló technikával. Magasugrás átlépő technikával. Akadályversenyek ugrásos feladatokkal.	Legyen tisztában a lendítő és az elugró láb szerepével.	Elugró sáv: 60 cm.
C) Dobások		
Kislabda hajítás 3-5 lépés lendületszerzéssel.	Ismerje a dobások ívhelyzetét.	
IV. TORNA		
A) Talaj		

<p>A harmadik osztályban megtanult elemek ismétlése.  Hátra bukfenc, futólagos kézálláson át.  Kézenátfordulás oldalt.  Tigris bukfenc.  Kézállás.  Összefüggő talajgyakorlat a megtanult elemekből.</p>	<p>Képesek legyenek az elsajátított elemeket összefüggő gyakorlatban is alkalmazni.</p>
<p>B) Szekrényugrás</p>	
<p>3 részes svéd szekrényen guggoló átu grás.</p>	<p>Az ugrás első ívének optimális végrehajtása.</p>
<p>C) Gerenda/Gyűrű</p>	
<p>Hintalépés, szökkenő lépés.  A harmadik osztályban megtanult elemekből összeállított gyak. bemutatása.</p>	<p>A kecses tartás kialakítása.  A feszes tartás kialakítása.</p>
<p>V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK</p>	
<p>A) Testnevelési játékok</p>	
<p>„Tűz, víz, repülő.”  Páros fogó.  Halász fogó.  Vonal fogó.  Bombázó.  Kapitánylabda.  Zsinórlabda.  Szivacsstologató tűzharc.  Pontszerző.  Labdás fogó.</p>	<p>Alakuljon ki bennük a társ mozgásának elővételezési készsége (anticipációs készség).  Legyenek képesek mozgó célpontra is pontosan célózni.</p>
<p>B) Sportjátékok</p>	

<p>Kézilabda: Átadások, egykezes felső, kapura lövés kitémasztásból. Lépésszabály. Pontszerző játékok: 4:4, 5:5, 6:6 ellen, zsámolylabda. Labdarúgás : Labdavezetés irányváltoztatással, köríven. Rálépések, átvételek belsővel, pattanó labdával. Belső csúdrúgás technikája. Lövő és testcselek. Pontszerző játékok. 1:1 elleni játék 3:1 elleni játékok.</p> <hr/> <p>VI. ÚSZÁS</p> <hr/> <p><i>AZ USZODA ÁLTAL KIJELÖLT HIVATÁSOS OKTATÓ TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT !</i></p>	<p>Legyenek képesek tanári segédlet nélkül folyamatos játéokra. Sajátítsa el a kosárlabdázás alapelemeit.</p>	<p>Labda: szivacskezilabda. Labdaméret: minilabda.</p>
---	---	--

Az óraszámok V-VIII. évfolyamokon :    V.évf.    VI.évf.    VII.évf.    VIII.évf.

Rendgyakorlatok :	4	4	4	4
Alapképesség fejlesztés :	40	40	40	40
Torna :	19	19	12	12
Atlétika :	39	39	42	42

Sportjáték :	40	40	50	50
Szabadidős tevékenység :	12	12	8	8
Küzdősport :	8	8	6	6
Úszás :	18	18	18	18
	180	180	180	180

*Az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskolában a kosárlabda kiemelt sportági képzéssel valósul meg. Az iskolánk évek óta együttműködik a BEAC-MAFC kosárlabda Akadémia korosztályos csapataival, annak fontos bázisiskolája. A tananyag évenkénti lebontását, felosztását a képzés menetét a kosárlabda helyi tanterve tartalmazza. Ez és az iskola helyi tanterve szervesen illeszkedik egymáshoz, azok elemei egymásra épülnek. A kosárlabda helyi tanterve külön mellékletként található meg 1-8 osztályos bontásban..*

## 5. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

### Cél

- A szervezet felkészítése az aerob munkavégzésre.
- A választott sportjátékok alapjainak elsajátítása.
- Az úszás igényének kialakítása.
- A „fair-play” szellemiségének kialakítása.
- A testtartást javító gyakorlatok megismerése.

- A sport higiéniájának betartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<b>I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</b>		
<b>A) Futások</b>		
Közepes iramú futások 2000 méteres távon. Gyors futások 20-25 méteres távon. Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon. Repülő futás 20 méteres távon. Saroklendítéssel futás. Magas térdemeléssel futás 25 méteres távon.	Legyen képes az 2000 méteres táv folyamatos teljesítésére. Ismerje és biztonsággal tudja végrehajtani a futóiskola gyakorlatanyagát.	
<b>B) Ugrások</b>		
Szökdelések páros lábon haladással 25 méteres távon. Szökdelések zsámolyok között haladással, páros lábon. Ugróiskola	Legyen képes ritmusos szökdelésre 25 méteren keresztül. Legyen képes az ugrás hosszát és az elugrás erejét változtatni.	Szökdelő versenyek.
Mélybe ugrások páros lábra. Indián szökdelések 25 méteres távon. Futó-ugró szökdelések 20 méteres távon. Helyből hármas ugrás.		
<b>C) Dobások</b>		
Kétkezes dobások előre 2 kilogrammos medicinlabdával társnak. Kétkezes dobások hátra 2 kilogrammos medicinlabdával. Vetések mindkét oldalról 1, 2 kilogrammos medicinlabdával. Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával.	A törzs és a váll izmainak erősítésével váljon alkalmassá a nagy erejű dobások végrehajtására.	
<b>D) Ügyességfejlesztés</b>		

<p>Kúszó-, mászó-, függeszkedő gyakorlatok haladással.          Labdás ügyesség gyakorlatai.          Küzdősport :          Húzások-tolások párokban és csoportokban.          Gurulóés előre, hátra.          Mögékerülési és kiemelési kísérletek.          Szabadidős tevékenység:          Téli foglalkozások a szabadban.          Asztalitenisz, tollaslabda, floor-ball .</p>		<p>Legyenek képesek saját testtömegükkel a gyakorlatok végrehajtására.</p>
<p>II. GIMNASZTIKA</p>		
<p>Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, páros- és kéziszer-gyakorlatok.          Bordásfal-gyakorlatok.          Labdagyakorlatok.          Ugrókötel-gyakorlatok.          Testtartást javító, talpboltozatot fejlesztő gyakorlatok.          Testfordulatok járás közben ütemtartással.</p>	<p>Legyenek képesek szóbeli közlés után a gyakorlatok pontos végrehajtására.</p>	<p>A labda-gyakorlatokat könnyű labdával végeztetjük.</p>
<p>III. ATLÉTIKA</p>		
<p>A) Futások</p>		
<p>Rajtversenyek 20 méteres távon.          Térdelőrajt.          Iram és fokozó futások          Váltófutás kétkezes váltással.</p>	<p>Alakuljon ki a rajtolási készség.          Tudja az indítási vezényszavakat.</p>	<p>A rajtversenyek rajtgépből indulnak.</p>
<p>B) Ugrások</p>		
<p>Szökdelő és ugróiskola gyakorlatai, sorozatugrások.          Távolugrás guggoló technikával, 10-12 lépés nekifutással.          Magasugrás átlépő technikával, 7-9</p>	<p>Tudatosuljon az elugró és lendítő láb szerepe az ugrás végrehajtásában.</p>	<p>Távolugró versenyek.          Magasugró versenyek.</p>

lépés lendületszerzéssel.		
C) Dobások		
Hajítások, lökések, vetések célba helyből és lendületből egy ill. két kézzel. Kislabdahajítás 2-3 lépés nekifutással, beszökkenéssel, távolságra törekvéssel. Testnevelési játékok futással, ugrással, dobással kombinálva.	Ismerje és tudja az ívhelyzet szerepét a dobás nagyságában.	
IV. TORNA		
A) Talaj		
Az előző osztályokban tanult elemek gyakorlása. Összefüggő talajgyakorlat	Legyenek képesek a megtanult elemek közül 5 elem felhasználásával összefüggő	
összeállítása. Táncos alaplépések. Akrobatikus sorozatugrások.	Talajgyakorlat bemutatására.	
B) Szekrényugrás		
3-4 részes hosszában és keresztben állított svédsekrenyen függőleges repülés, repülés közben kül. feladatokkal, zslugorkanyarlat, guggoló átugrás.	Törekedjen a lebegőtámasszal történő ugrás végrehajtására.	
C) Gerenda		
Járások kül. kartartásokkal, érintőjárás, fordulatok, hintalépés, galoppszökdelés. Az eddig tanult elemek gyakorlása.	Alakuljon ki a kecses, nőies tartás.	
D) Gyűrű		
Lefüggés. Zsugorlefüggés. Lebegőlefüggés. Fészek. Homorított leugrás.	Ismerjék meg a gyűrűgyakorlatok technikai végrehajtását. Legyenek képesek egymásnak segítséget nyújtani.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		

A) Testnevelési játékok		
<p>Félperces fogó.  Fogóváltó.  Páros fogó.  Fekete-fehér.  Vadászlabda.  Döngető.  Pontszerző.  Zsinórlabda kötött átadásokkal.  Kiszorító játékok lábbal, fejjel.</p>	<p>Alakuljon ki játék közben a gyors megindulás készsége.  Alakuljon ki a pontos dobáskészség.</p>	
B) Sportjátékok		
<p>Kézilabda:  Átadások üres helyre helyezkedéssel.  Kapura lövés társtól kapott labdával,  kitámasztással és felugrással.  „Add és fuss” játék két kapura.  Átadások-átvételek labdavezetés közben.  Fektetett dobás egy és két leütésből.  Társtól kapott labdával fektetett dobás .  Röplabda :  Alsó egyenes nyitás. Alkarérintés,  helyezkedés a labdához.  Labdarúgás:  Teljescsüd rúgás , dekázás.  Védekező mozgás, alapszerelés.  Levételek testtel, combbal.  Fejelés alaptechnikája ( dobott labdával ).  Átlépős csel, „bicikli csel”  Rombusz alapjáték ismerete, helyezkedéssel.  Vonalfoci.  4:1, 5:2 elleni játék</p>	<p>Ismerjék meg az oktatott sportjátékok technikai alapjait, tudjanak egyszerűsített szabályokkal játszani.</p>	<p>Labdaméret: 1-es labda.  Labdaméret:  mini labda.</p>

VI. ÚSZÁS		
AZ ÚSZODA ÁLTAL KIJELELT HIVATÁSOS ÚSZÓOKTATÓ		
TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT 1-8. évfolyamon !		

6. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Játékhelyzetekben a tanulók között az esélyegyenlőség megteremtése.
- A becsületes játékra nevelés.
- Az egészségesen agresszív versenyszellem kialakítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Hosszú távú futások 2000 méteren. Rövid távú futások 25-30 méteres távon. Futóiskola gyakorlatai 25 méteren. Fokozó futások 30 méteren. Sprintek párokban 30 méteren. Futás feladatokkal, kerülés, átugrás, jelre egyszerű feladatok.	Legyenek képesek 2000 méter teljesítésére 10 perc alatt.	
B) Ugrások		

<p>Sorozatszökdelések egy lábon 20 méteres távon.  Szökdelések akadályok fölött haladással 15 méteres távon.  Helyből hármass ugrás.  Helyből ötös ugrás.  3 lépés lendületszerzésből ötös ugrás.</p>	<p>Versenyszellem kialakítása.  A törzs izomerejének növelése, az ugrások helyes technikai végrehajtása érdekében.</p>
<p>C) Dobások</p>	
<p>Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával.  Kétkezes lökések mellől 2 kilogrammos medicinlabdával.  Egykezes lökések 1 kilogrammos medicinlabdával.</p>	<p>Sajátítsák el a lökés technikáját.</p>
<p>D) Ügyességfejlesztés</p>	
<p>Rendgyakorlatok :  Fejldések és szakadozások futás közben. Alakzatváltoztatás különböző formáinak gyakorlása .  Mászás, függeszkedés rúdon és mászókötélen különböző feladatokkal. Vándormászás felfelé és lefelé.  Támasz- és függésgyakorlatok helyben, illetve haladással.  Küzdősport :  Gurulósés előre-hátra , csúsztatott esés oldalra, zuhanó esés előre-hátra.  Húzások és tolások párokban.  Szabadulások kézfogásokból.</p>	<p>Egyéni kötélmászó versenyek.</p>
<p>II. GIMNASZTIKA</p>	
<p>Határozott formájú 4-8 ütemű szabad- és páros gyakorlatok.  Karika és tornabot törzserő fejlesztő gyakorlatok.  Kitartóképességet és erőt fejlesztő társas gyakorlatok.  Általános testtartást javító gyakorlatok. Egyszerű relaxációs eljárások ismerete.</p>	<p>Legyenek képesek helyes testtartással végrehajtani a törzs erőfejlesztő gyakorlatokat.</p>
<p>III. ATLETIKA</p>	

A) Futások	
60 méter sprintfutás. Fokozó futások, iram és állóképességi futások. Térdelőrajt támláról történő indulással. Váltófutás kétkezes váltással, váltózóna alkalmazásával	Vágta Rajtgyakorlatok.
	versenyek.
B) Ugrások	
Távolugrás kimért nekifutással, guggoló technikával. Magasugrás guruló és átlépő technikával.	Ismerje meg a légmunka jelentőségét az ugrások nagyságában.
C) Dobások	
Kislabdahajtás távolba nekifutásból, keresztlépéssel. Lökések tömött labdával helyből, egy és két kézzel, nekifutásból ( 2 kilogrammos ).	A lökő mozdulat tudatos végrehajtása.
IV. TORNA	
A) Talaj	
Az előző években tanult talajgyakorlatok. Összefüggő talajgyakorlat.	Tornászos testtartással történjen a gyakorlatok bemutatása.
B) Szekrényugrás	
4 részes hosszában állított svédsekreényen guggoló átfordulás fiúk, széltében guggoló átugrás lányoknak.	Legyenek képesek a helyes technikájú második ív kialakítására.
C) Gerenda	
Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel.	
A korábban tanult elemek ( járások,fordulatok,kartartások, körzések) Hármaslépés. Keringőlépés. Két gimnasztikus és/ vagy akrobatikus sorból álló gyakorlat.	

D) Gyűrű	Megegyezik az előző évfolyam követelményeivel.
Ereszkedés hátsó függésbe, emelés lebegőfüggésbe , lefüggés.	
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK	
A) Testnevelési játékok	
Félperces fogó. Páros fogó. Utánzó fogó. Labdás fogó. „Üsd a harmadikat!” Pontszerző. Fogyasztó. Fogyasztó csapatban. Sor és váltóversenyek. Páros küzdő gyakorlatok.	Alakuljon ki az anticipációs készségük.
B) Sportjátékok	
Kézilabda : Kapura lövés társtól kapott labdával. Páros kapcsolatok utáni kapura lövés. Egy-egy elleni támadás és védekezés. Játék könnyített szabályokkal.	Labdaméret: fiúk 2-es, lányok 1-es

<p>Röplabda : Alkar és kosárérintés. Helyezkedés a nyitás fogadásához. Játék könnyített szabályokkal. Labdarúgás : Külső csúd rúgás, dropp rúgás. Létszámfőlényes helyzetek. Faljáték. Kisjátékok Emberfogásos védekezés 5+1 alapfelállással játék..</p>	<p>Legyenek képesek egyszerű csapattaktikai feladatok megoldására.</p>	<p>labda. Labdaméret: mini labda.</p>
<p>VI. SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉG</p>		
<p>Szánkózás. Korcsolyázás. Sielés( lehetőség szerint ) Asztalitenisz. Tollaslabda. Floorball.</p>	<p>Legyen jártas a téli sportokban.</p>	
<p>VII. ÚSZÁS</p>		
<p><i>AZ USZODA HIVATÁSOS OKTATÓJA TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT !</i></p>		

7. évfolyam

Időkeret: 180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Erkölcsi és akarati tulajdonságok alakítása a testnevelés eszközeivel.
- Fegyelemre nevelés.
- A tanuló felelősségtudatának kialakítása a saját testi és lelki fejlődése érdekében.
- A „fair-play” igényének megszilárdítása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
<p>Állóképességi futások: 2000 méter.  Rövidtávú futások 30 méteren. Rajttechnikák csiszolása.  Futóiskola gyakorlatai 20 méteres távon.  Dzsogg. Szkip. Lengyel szkip.  Ritmusfutások jelzések fölött.</p>	<p>Legyenek képesek a 2000 métert 10 perc alatt teljesíteni.  A sprintfutás technikájának kialakítása, elsajátítása.</p>	
B) Ugrások		
<p>Szökdelések egy és váltott lábon, 15 méteres távon.  Szökdelések egy és páros lábon változó magasságú akadályok fölött.  Helyből ötös ugrások.</p>	<p>Legyenek tudatában a sportmozgások végrehajtásánál az ugróerő jelentőségének.</p>	

C) Dobások	
<p>Kétkezes dobások 2, 3 kilogrammos medicinlabdával, haladással.  Egykezes dobások 1 kilogrammos medicinlabdával távolságra.  Lökések 1 kilogrammos labdával.  Vetések 3 kilogrammos labdával.  Dobóversenyek.</p>	A lökő mozdulat helyes technikai végrehajtása.
D) Ügyességfejlesztés	
<p>Mászás, függeszkedés rúdon és kötélén.  Támasz- és függésgyakorlatok helyben és haladással.  Labdás ügyesség fejlesztés.  Függeszkedés felfelé fiúknak.  Támasz és függés gyakorlatok.  Küzdősport : a birkózás egyszerűbb elemei (grundbirkózás )  Gurulások, esések, zuhanások.</p>	
II. GIMNASZTIKA	
<p>Határozott formájú 4-8 ütemű szabad-, 1 kilogrammos kézisúlyzó-, ugrálókötél- és labdagyakorlatok.  Mély hátizom erősítő gyakorlatok.  Ortopédiai elváltozásokat megelőző gyakorlatok.  Az eddig megismert gyakorlatok nyújtó-, lazító-, és dinamikus izomerőt fejlesztő hatással.  Rendgyakorlatok : Az előző osztályokban tanultak. Egyszerű ellenvonulások járásban és futásban.</p>	Rendelkezzenek a koruknak megfelelő izomerővel és gimnasztikai képzettséggel.
III. ATLÉTIKA	
A) Futások	

<p>60 méteres sprintfutások, térdelő rajttal, három sorozatban. 400 méter időre. 12 perces futás, távolságra törekvéssel. Kitartó futás iramnehezítésekkel. Váltófutás váltótóna alkalmazásával. Gátfutás 1-2 gáton.</p>		<p>Legyenek képesek sorozatban lányok 10,00 másodperc, fiúk 9,50 másodperc alatt a 60 méterek teljesítésére.</p>
<p>B) Ugrások</p>		
<p>Magasugrás átlépő technikával. Távolugrás, guggoló technikával lendületszerzéssel. Távolugrás lépő technikával. Ugróversenyek. Magasugrás átlépő és hasmánt technikával.</p>		<p>Ismerjék a magasugrás és a távolugrás versenyszabályait.</p>
<p>C) Dobások</p>		
<p>Kislabdahajtás nekifutásból, keresztlépéssel. Súlylökés helyből és oldalfelállásból beszökkenéssel.</p>	<p>Tudjanak oldalfelállásból, lendületszerzéssel súlyt lökni.</p>	<p>Lányok 3 kilogrammos, fiúk 4 kilogrammos súlygolyóval.</p>
<p>IV. TORNA</p>		
<p>A) Talaj</p>		
<p>Az előző évfolyamok elemkapcsolatai végrehajtva.</p>	<p>Gyakorlat végrehajtásukban törekedjenek a tornászos testtartásra.</p>	
<p>B) Szekrényugrás</p>		
<p>4-5 részes svéd szekrényen guggoló átugrás lebegőtámasszal.</p>		
<p>C) Gerenda</p>		
<p>Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.</p>		
<p>D) Gyűrű</p>		
<p>Az előző évfolyamok elemkapcsolatai.</p>	<p>Legyenek képesek lendületes, összefüggő gyakorlat bemutatására.</p>	

V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK		
A) Testnevelési játékok		
Egyszerű fogó. Keresztező fogó. Labdaszerző fogó. „Kotló-kánya”. „Üsd a harmadikat!” Szabadulás a labdától. Tűzharc. Sor- és váltóversenyek. Méta játékok.	Válják automatikussá és tudatossá a sportjátékok eredményes üzéséhez elengedhetetlen cselezési készség.	
B) Sportjátékok		
Kézilabda: Kapura lövés felugrással. Taktika: játék 1:1 ellen, emberfogásos védekezés. Játék : területvédekezés 2:1:2 , 2:3 Röplabda : Felső egyenes nyitás. Nyitásfogadás . Feladás kosárérintéssel, átjátszás. 4:4 elleni játék könnyített szabályokkal. Labdarúgás : Fejelések ívelt labdával, Kényszerérintések, légipasszok, kapáslövések fajtái. Területvédekezés. Játék a futsall szabályai szerint.	Legyenek képesek a kézilabdázás játékszabályait alkalmazni játék közben. Ismerjék meg az emberfogásos játék támadó és védekező taktikai feladatait.	Labdaméret: fiúknál és lányoknál is 2-es labda.
VI. SZABADIDŐ SPORTOK		

Téli foglalkozás: korcsolyázás. Asztalitenisz. Tollaslabda.
VII. ÚSZÁS
AZ USZODA ÁLTAL KIJELÖLT HIVATÁSOS OKTATÓ TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT !

8. évfolyam

Időkeret:180 óra/év; 5 óra/hét

Cél

- Alakuljon ki az edzettség igenlése.
- Testi és lelki alkalmazkodás kialakítása a változó körülményekhez.
- A versenyzés iránti igény felkeltése és kielégítése.
- Az ortopédiai elváltozások megelőzése, erős izomfűző kialakításával.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
I. KÉPESSÉGFEJLESZTÉS		
A) Futások		
Állóképességi futás: 2500 méter. Gyors futások 30 méteres távon. Fokozó futás. Sprintfutás. Ritmusfutások. Iramfutás	Legyenek képesek a 2500 méter 13 perc alatti teljesítésére. Legyenek tudatában a futás közben végrehajtott ritmusváltások jelentőségével.	

Futás nehezítésekkel ( terep, akadály )	
B) Ugrások	
<p>Sorozatszökdelések különböző magasságú és különböző távolságon lévő akadályok fölött, illetve között.  Mélybeugrások utáni sorozatszökdelések váltott lábon.  Versenyek: ötös ugrás, tízes ugrás.</p>	
C) Dobások	
<p>Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával ülésből, fekvésből.  Kétkezes dobások előre 3 kilogrammos medicinlabdával, beszőkkenéssel mélyguggolásból.  Kétkezes dobások 3 kilogrammos medicinlabdával hátra.</p>	A törzs ereje váljon alkalmassá a nagy erő kifejtéssel járó dobómozgások végrehajtására.
D) Ügyességfejlesztés	
<p>Labdás ügyesség fejlesztése 1, illetve 2 labdával.  Gyakorlatok különböző súlyú és nagyságú labdákkal.  Függeszkedés fiúknak, függeszkedési kísérlet lányoknak kötél és rúdon.  Küzdősport :  Birkózás és cselgáncs megismert elemeivel különböző küzdő versenyek.</p>	Váljanak képessé az osztott figyelmet követelő gyakorlatok végrehajtására.
II. GIMNASZTIKA	
<p>Játékos 8 ütemű páros gyakorlatok.  Határozott formájú pad- és bordásfal-gyakorlatok.  Testtartás javító-, légző-, és relaxációs gyakorlatok.  A testnevelésben alkalmazott rendgyakorlatok teljes köre.</p>	Az ortopédiai elváltozások kialakulását előzzék meg a gyakorlatok pontos végrehajtásával.
III. ATLÉTIKA	
A) Futások	

60 méteres sprintfutások térdelő rajttal, rajtgépből indulva. Váltófutás. 400 méter időre. 12 perces futás. Váltófutás versenyszabályok szerint. Rajttechnikák csiszolása. Gátfutás 3gáton.	Ismerje a sprintfutások versenyszabályait.
B) Ugrások	
Magasugrás átlépő és flop technikával . Távolugrás, lépő és ollózó technikával	
C) Dobások	
Kislabdahajítás 7 lendületszerzéssel, keresztlépéssel, beszökkenéssel. Súlylökés oldalfelállással, lendületszerzéssel, háttal becsúszással.	
IV. TORNA	
A) Talaj	
6-9 elemből álló összefüggő talajgyakorlat bemutatása.	Alakuljon ki az igény a technikailag pontos végrehajtásra.
B) Szekrényugrás	
Keresztbe állított 4-5 részes svéd szekrényen terpesz-, és guggoló átugrás lebegőtámasszal.	Törekedjen a második ív technikailag helyes kialakítására.
C) Gerenda	
Mint előző évfolyamok.	
D) Gyűrű	
Összefüggő gyakorlat összeállítása a tanultakból.	A tanult elemekből összeállított gyakorlat végrehajtása.
V. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK	
A) Testnevelési játékok	

Zsinórlabda. Pontszerző. Félperces fogó. Sor- és váltóversenyek. Méta játék.	
<b>B) Sportjátékok</b>	
Az előző évfolyamokon tanult sportjátékok technikai elemeinek gyakorlása. Játék 2 csapatban. Labdarúgás : Ütközések. Letámadás taktikai alapjai. Vegyesvédekezés.	Csapatszellem kialakítása.
<b>VI. SZABADIDŐ SPORTOK</b>	
Tollaslabda. Asztalitenisz. Görkorcsolyázás. Korcsolyázás.	
<b>VII. ÚSZÁS</b>	
<b>AZ USZODA ÁLTAL KIJELELT HIVATÁSOS OKTATÓ TARTJA A FOGLALKOZÁSOKAT !</b>	

## MÉRÉSEK :

2015. tanévtől NETFIT mérési rendszerben mérjük felsős tanulóinkat.

Minden osztálynál a tanév végén, páros évfolyamokon a testnevelés műveltségi területeit felmérjük . A mérésekkel objektív képet szeretnénk kapni a munkánk eredményéről, a tantárgyi optimumhoz viszonyítva. A mérések anyaga szorosan kapcsolódik a tantervi követelményekhez, összeállításában külső szakemberek, sportági szakszövetségek segítségére is számítunk.

Az alsó tagozaton alapképességeket ( akadálypályán ), talajtorna elemeit , atlétikai képességeket ( ponttáblázat alapján ) és az úszást vizsgáljuk.

A felsőben ez kiegészül három sportjáték a kosárlabda, röplabda és a labdarúgás feladatsorainak felmérésével, ami az alapképességek mérését váltja fel. A talajtorna mérése 7-8. évfolyamon megszűnik , az atlétikai mérések köre bővül . Mivel az úszás felsőben már inkább prevenciós célú, ezért ennek mérését nem tartjuk szükségesnek.

Az intézményünkben minden évben részt veszünk az országos mérésen, amennyiben kötelező.

# Az Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola Kosárlabda helyi tanterve

## 1-8 évfolyam

### 1. osztály 6-7 évesek

#### Cél:

- A koordináció és labdás ügyesség fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Feladatok gumilabdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gurítások, görgetések, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek.</li><li>• Feldobott labda átvétele, hajítások, labdás cicajátékok, célba dobások, ütések, pörgetések.</li></ul> <p><i>Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pörgetések, gurítások, pattogatások, labdavezetések, átadások-átvételek, dobások.</li><li>• Egyéni és páros gyakorlatok.</li></ul> <p><i>Játékok:</i></p>	<p>A célok értelemszerű konkretizálása.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Folyamatos játékos mozgás /pl. 4-8 perc/</li><li>• Célba dobás /pl. meghatározott távolságról dobásszám és találat/</li><li>• Tudja a labdát gurítani, pattogatni 5x-6x folyamatosan</li></ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>Az adott feladatok elsajátítása, eredményes megoldása.</p> <p>A sikerért történő küzdelem megtanulása, a vereség sportszerű elviselése.</p> <p>Feladatmegoldás milyenségének mutatói /cm, sec, ismétlésszám, minőségi</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testnevelési játékok.</li> <li>• Sor és váltóversenyek különböző méretű labdákkal.</li> </ul>		<p>pontozási érték, találat, stb./.</p> <p>Törekvés az eredményes és sportszerű végrehajtásra.</p>
--	--	--

## 2. osztály 7-8 évesek

### Cél:

- A motorikus cselekvési biztonság fejlesztése, a rendszeres fizikai aktivitás megalapozása, labdásügyesség továbbfejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Az első osztályban alkalmazott ügyességfejlesztő gyakorlatok ismétlése, pontosítása, gyorsítása.	<p>A kijelölt feladatmegoldások megfelelő teljesítése.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Célbadobás /pl. meghatározott</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>Az adott feladatok</p>

<p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Görgetések, pörgetések és földön, gurítások, labdavezetési feladatok, átadások-átvételek, mozgás és haladás közben.</li> <li>• hajítások, dobások, a kétkezesség kihangsúlyozása.</li> </ul> <p><i>Labdás ügyességfejlesztés:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az első osztály gyakorlatanyaga, valamint helyben és mozgás közben végrehajtható egyéni és páros gyakorlatok.</li> </ul> <p><i>Játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testnevelési játékok labdával, kidobós játékok, a mini kosárlabdázás előkészítése.</li> <li>• Sor- és váltóversenyek különböző méretű labdával és mini kosárlabdával.</li> </ul>	<p>dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés./</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tudja a labdát jobb, bal kézzel egyenes vonalon 10-15m-en folyamatosan vezetni.</li> </ul>	<p>elsajátítása, eredményes megoldása, Az egyéni és csapatmunka összehangolása.</p>
---	--	---

### 3. osztály 8-9 évesek

#### Cél:

- A kosárlabda sportág felé mutató feladatmegoldások elsajátítása.
- Ritmusérzék és a reakcióképesség fejlesztése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Feladatok kosárlabdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások elsajátítása védővel szemben is.</li> <li>• Labdakezelés, sarkazás, cselezés</li> <li>• 1 ütemű megállás, hosszú indulás</li> <li>• Labdavezetés irány- és ritmusváltással</li> <li>• Állóhelyből 1 kezes dobás technikája támaszkéz nélkül is jobb, bal kézzel</li> <li>• 1 kilépésből fektetett dobás zsámoly segítségével</li> <li>• Védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen hangsúlyozva a tudatos helyezkedést /ember és gyűrű közt/</li> <li>• Folyamatos 1:1 elleni játékok</li> <li>• Kétkezes átadások, labdaátvételek,</li> </ul>	<p>Az általános ügyességfejlesztő gyakorlatok korosztálynak megfelelő gyorsítása, pontosítása.</p> <p>Az általános és speciális /kosárlabda/ feladatok teljesítése, és az elsajátításra kijelölt feladatmegoldások elfogadható elsajátítása.</p> <p>Társsal, társakkal történő együttműködés kialakítása.</p> <p>Szlalom futás /pl. 2x15 m/ Labdavezetés /pl. 2x15 m/ Futás ritmusváltással</p> <p>Célbadobás /pl. meghatározott dobásszám és találat. Távolság és dobásszám növelés./</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sarkazás</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>A feladatvégzés Folyamatos értékelése.</p> <p>Az egyéni és csapatmunka összehangolásának értékelése.</p> <p>A játékban történő aktív részvétel.</p> <p>Az adott feladatok cselezéssel, támadó-védő egységben.</p>

<p>labda nélküli mozgás. A kétkezesség megkövetelése.</p> <p><i>Játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• labdás testnevelési játékok, vonal fogó, cicajáték, terpeszfogó</li> <li>• mini kosárlabdázás könnyített szabályokkal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ütemű megállás, hosszú indulás, lépés hiba nélkül</li> </ul>	
---	---	--

#### 4. osztály 9-10 évesek

##### Cél:

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának hatékony elsajátítására.
- A koordinációs képességek hatékony fejlesztése /kiemelt feladat a gyorsaság és egyensúlyérzékelés fejlesztése/.
- A kondicionális képességek fejlesztésének szervei megalapozása.
- A tanulók alapadottságából adódó társas kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /kommunikálás/ tudatos fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>A harmadik osztály általános feladatai</p> <p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labdás ügyességfejlesztő gyakorlatok, az 1:1 elleni játékokban használható feladatmegoldások körének bővítése, végrehajtásának gyorsítása, pontosítása</li> </ul>	<p>Megfelelés az általános és sportági követelményeknek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szlalom futás: /2x15 m / 7-9 mp/</li> <li>• Szlalom labdavezetés: /2x15 m / 9-13 mp/</li> <li>• Futás ritmusváltással 30 méteren</li> <li>• 3 méterről kosárra dobás 5 kísérletből 2 találat</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i> A feladatvégzés folyamatos értékelése.</p> <p>Az egyéni és csapatmunka összehangolásának értékelése.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labdakezelés, sarkazás, induló-, dobócelek</li> <li>• Hosszúindulás 1 ütemű megállás több labdaleütés után, labdavezetés irányváltoztatással, kéz- és ritmusváltással</li> <li>• büntetődobás technikája</li> <li>• 1 leütésből fektetettdobás</li> <li>• védekezés a felsorolt támadó technikai elemek ellen</li> <li>• folyamatos 1:1 elleni játék, támadó-védő lepattanóért való küzdelem</li> <li>• Egy- és kétkezes átadások, átvételek, labda nélküli mozgások</li> <li>• védekezés az átadások, valamint a labdás támadóval szemben</li> <li>• Cicajátékok</li> </ul> <p>A kétkezesség megkövetelése</p> <p><i>Játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labdás testnevelési játékok</li> <li>• terpeszfogó</li> <li>• 3:3 elleni szabad támadójáték és emberfogásos</li> <li>• védekezés a mini kosárlabdázás szabályainak megfelelően.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fektetettdobás jobbról, balról helyes technikával: Büntető sarkáról indulva egy leütéssel 5 dobás jobb és 5 bal oldalról 3-2 találat</li> <li>• Labdavezetésből 1 ütemű megállás</li> <li>• 2 kezes mellső és pattintott átadás</li> <li>• Folyamatos 3:3 elleni játék: /2x8 perc/</li> </ul>	<p>A játékban történő aktív részvétel, helyzetfelismerés.</p> <p>Az adott feladatok cselezéssel, támadó-védő egységben, ill. idő és teljesítmény összefüggésben történő teljesítése.</p> <p><i>Elmélet:</i> Mini kosárlabda szabályismeret.</p>
---	--	---

## 5. osztály 10-11 évesek

### Cél:

- Felkészítés a kosárlabda sportág technikájának alkalmazására, a csapatsportág jellegzetességeinek megtanulására, a koordinációs és kondicionális képességek hatékony fejlesztésére.
- kapcsolatteremtés és kapcsolattartás /beszéd/ - gyakorlás és játék közben történő pozitív és tudatos alkalmazása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése a 3:3 elleni játékba, átvett labdából és labdavezetésből fektettedobás, új dobásformák /horogdobás, erőziccer előkészítése/ tanulása</li> <li>• Védekezés labdás és labda nélküli ellen</li> <li>• 2:2 elleni játék: egy- és kétkezes átadások, átadáscelek, támadó mozgása labda nélkül, elszakadások, befutások, kosárradobások mozgás közben átvett labdával, páros lefutások, védekezés az adott támadó feladatok ellen, folyamatos 2:2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szlalomfutás /2x15 m/6-8 mp/</li> <li>• Labdavezetéssel szlalomfutás /2x15 m/8-12 mp/</li> <li>• Büntető dobás /büntetővonalról, 5 kísérletből 3-1 találat/</li> <li>• Fektettedobás félpályáról indulva labdavezetéssel 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 3:2 találat</li> <li>• Folyamatos játék mini szabályokkal játékidővel.</li> <li>• Kerülő egy kezes átadások sarkazás után.</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i> A tanult feladatok mérkőzész helyzetben történő eredményes bemutatása, a győzelemre törekvés értékelése, a vereség sportszerű elviselése, a hibák tudatos kijavítása.</p> <p><i>Elmélet:</i> Mini kosárlabda játékszabályok ismerete.</p>

elleni játék, támadó-védő lepattanószerzés.  <i>Játék:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:3 elleni játék feladatokkal, befutás, labda leütés számának meghatározásával</li> </ul>		
--	--	--

## 6. osztály 11-12 évesek

### Cél:

- Szoros összefüggésben az 5. osztály céljaival a testnevelés és a kosárlabda sportág támogassa a tanulók egészséges fejlődését.
- Segítse elő a koordinációs képességek dinamikus fejlődését.
- Kondicionális képességek fejlesztésével el kell érni, hogy a gyors testmagasság növekedés ne eredményezzen elmaradást a megváltozott testméretek és a motorikus képességek között.
- Küzdjék le a tanulók a szorongásukat, és beszéddel segítsék elő a kapcsolatteremtés, kapcsolattartás pozitív és tudatos alkalmazását.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<i>Feladatok labdával:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1:1 elleni játékban használható feladatmegoldások beépítése a 3:3 elleni játékba.</li> <li>• Fektetteddobás stabilizálása,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szlalomfutás /2x15 m –5.7 –8mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 7.5-12 mp/</li> <li>• Büntetődobás 5 kísérlet 4-2 találat</li> </ul>	<i>Értékelés:</i> Sikeres megoldások Pozitív megerősítése,

<p>labdavezetésből, irány- és ritmusváltásból, átvett labdából</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:3 elleni játék, az összes átadási, átvételi technika, labda nélküli mozgások, kosárra dobások, átvett labdával is, elszakadások, befutások, helyezkedések távolságtartással, védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó, védő lepattanószerzés, átadások két társ irányába, hármas lefutások, játék emberelőnyben és emberhátrányban /pl. 2:1 elleni játék/, helyezkedés, védekezés az adott támadó feladatok ellen</li> </ul> <p><i>Játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Félpályás és egészpályás játékok/ 3:3-tól 5:5 ellenig/ emberfogásos védekezéssel, passz-befutásos játék.</li> <li>• Az ötszektoros játékkal való ismerkedés, helyezkedés és alkalmazása játékban.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fektetettdobás /Félpályáról indulva egy irányváltás után 5 dobás jobb, 5 bal oldalról, 4 és 3 találat/</li> <li>• Folyamatos 5:5 elleni játék.</li> <li>• Átadások aktív védővel</li> <li>• Helyezkedés, távolságtartás, döntés hozás felgyorsítása</li> </ul>	<p>hibás megoldások kijavítása, önkontroll kialakítása.</p> <p><i>Elmélet:</i> A kosárlabda játékszabályok megtanulása, a szabályismeret pontosítás /kétszer indulás, lépéshiba, stb./.</p>
--	---	---

## 7. osztály 12-13 évesek

### Cél:

- A testnevelés és a kosárlabda sportág járuljon hozzá a tanulók egészséges fejlődéséhez, a képzés anyagával segítse a módosult testméretek és testarányok /növekedés/ következtében megjelenő mozgásrendezetlenség megszűnését, a motorikus képességek és készségek továbbfejlődését.
- Tudjanak a tanulók pozitívan kommunikálni egymással a siker érdekében.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3:3 elleni játék feladatmegoldásai és játékhelyzetei és ezek beépítése az 5:5 elleni játékba</li> <li>• Az erőziccer, horogdobás, dobócsel utáni második ütemű dobás,</li> <li>• befutásokkal történő játékhelyzetek felismerése, kihasználása.</li> <li>• Tempódobás előkészítése, lábmunkája</li> <li>• támadó-védő lepattanó szerzés, kizárás oktatása</li> <li>• üres elzárás oktatása</li> </ul> <p><i>3:3 elleni játék feladatai:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Egy- és kétkezes átadások oldalváltással, bejátszással, átadás cselek</li> <li>• befutások gyenge és erős oldalra,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szlalomfutás /2x15 m/5.5-8 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 7 – 11.5 mp/</li> <li>• Büntetődobás 5 kísérlet 3-2 találat</li> <li>• Fektettdobás félpályáról indulva egy-két irányváltás után 5 dobás jobb – 5 bal oldalról 3-4 találat</li> <li>• Folyamatos játék passz befutás játék ismerete 2:2 játékban</li> <li>• Erőziccer ismerete</li> <li>• Labda nélküli védeke passz sávban helyezkedés</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i></p> <p>A tanult elemek játékhelyzetben történő alkalmazása, valamint a játékhelyzetek felismerése és eredményes alkalmazása.</p> <p><i>Elmélet:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a szabályismeret bővítése.</li> </ul>

<p>helycserék, ehhez helyezkedések helyzetkialakítások, hármas lefutások védőkkel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• védekezés az adott támadó feladatok ellen, labdás és labda nélküli védeése /védő háromszög/</li><li>• támadó-védő lepattanószerezés</li><li>• befutások védeése, leütközése</li><li>• folyamatos 3:3 elleni játék támadás és emberfogásos védekezés</li><li>• 3:3 elleni játék beépítve az 5:5 elleni játékba, távolságtartás, helyezkedés</li><li>• emberfogásos védekezés, letámadás egész pályán</li></ul>		
---	--	--

## 8. osztály 13-14 évesek

### Cél:

- A testnevelés járuljon hozzá, hogy a tanulók ügyessége, gyorsasága, ereje és állóképessége jelentősen fejlődjön.
- A kosárlabda sportág alapozza meg a tanulók technikai és taktikai felkészültségét, hogy alkalmasak legyenek a versenykosárlabdázásra.
- Fejlődjön a játékosok motorikus cselekvési biztonsága.

- A tanulók közötti pozitív kommunikálás fenntartása, egymás lelkesítése, osztály, csapategység kialakítása, fenntartása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><i>Feladatok labdával:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az 1:1, 2:2 és 3:3 elleni játék valamennyi feladatmegoldása és játékhelyzete, valamint ezek beépítése az 5:5 elleni játékba</li> <li>• Labdás és üres elzárások oktatása</li> <li>• Tempódobás oktatása, felépítése rövid indulásból és két ütemű beleállással</li> <li>• Ember többletes helyzetek 2:1, 3:2 támadásban, védekezésben</li> <li>• A 3:3 elleni játék feladatai: Hármás nyolcasok, labdás elzárások háromszögelések, üres elzárások, helycserék, helyzetkialakítások, elzárás-leválás oktatása támadásban és védekezésben</li> <li>• Védekezés az adott támadó feladatok ellen, támadó-védő lepattanószerzés, folyamatos játék támadásban és védekezésben 3:3 ellen</li> <li>• Ötszektoros játék, távolságtartás, helyezkedés, befutások mellé az elzárások beépítése, egyszerűbb játékhelyzetek alkalmazása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Szlalomfutás /2x15 m/5.2-7.8 mp/</li> <li>• Labdavezetés /2x15 m – 6.7 – 11 mp/</li> <li>• Büntetődobás 5 kísérlet 4-3 találat</li> <li>• Fektettedobás, erőziccer dobás 10 dobás jobb – 10 bal oldalról 8-7 találat</li> <li>• Folyamatos játék</li> <li>• Tempódobás ismerete</li> <li>• 3:3-ban helyezkedés, távolság tartással</li> <li>• Labdás elzárások ismerete</li> <li>• 2 passzra lévő támadó véde</li> </ul>	<p><i>Értékelés:</i> A tanult játékhelyzetek és taktikai elemek elméleti tesztelése, a játékhelyzetek és taktikai elemek mérkőzés körülmények közötti alkalmazása.</p> <p><i>Elmélet:</i> Pálya méretei, sportszerű viselkedés, szabályismeret bővítése, a játékhelyzetek elméleti elsajátítása.</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Egézpályás csapdázó védekezés, visszahelyezkedés védekezésbe.</li></ul>		
---	--	--