

# ÉRETTSÉGI MINTATÉTELEK ÉS TÉMAKÖRÖK VÁZLATA

## **testnevelésből**

KÖZÉP- ÉS EMELT SZINTEN



## KIEGÉSZÍTŐ TARTALMAK







<b>Témavázlatok</b>	4
1. Olimpiai játékok	4
3. Az egészséges életmód	4
6. Atlétika	5
7. Torna	7
8. Zenés-táncos mozgásformák	9
9. Küzdősportok, önvédelem	10
10. Úszás	12
11. Testnevelési és sportjátékok	14
12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	17
<b>Szóbeli tételek</b>	20
<i>A tételek</i>	20
1. Olimpiai játékok	20
3. Az egészséges életmód	21
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben	22
5. Gimnasztikai ismeretek	24
6. Atlétika	25
7. Torna	27
8. Zenés-táncos mozgásformák	28
10. Úszás	29
11. Testnevelési és sportjátékok	30
<i>B tételek</i>	34
1. Olimpiai játékok	34
2. A harmonikus testi fejlődés	35
3. Az egészséges életmód	35
4. A motoros képességek szerepe a teljesítményben	36
5. Gimnasztikai ismeretek	36
6. Atlétika	37
7. Torna	38
11. Testnevelési és sportjátékok	39
12. Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek	40
<b>Gyakorlatsorok</b>	41
5. Gimnasztikai ismeretek	41
7. Torna	44
<b>Felhasznált és ajánlott irodalom jegyzéke</b>	48



## TÉMAVÁZLATOK

## 1. OLIMPIAI JÁTÉKOK

**Az ókori görög városállamok testnevelése**

A spártai nevelés alapelvét egyetlen mondatba lehetett sűríteni: „Engedelmeskedni és győzni a csatában!”. E cél érdekében már hétéves kortól elszakították a gyermekeket családjuktól, és táborokban, korcsoportonként tanították őket. Húszéves korukig katonai jellegű képzésben részesültek. A testgyakorlatok között szerepeltek az antik öttusa (pentatlon) versenyszámai, az ökölvívás, az íjászat, a parittyázás, a lovassági képzés, fegyvertánc. A lányok hasonló nevelésben részesültek, futással, birkózással, korong- és dárdavetéssel edzették őket, hogy minél életerősebb utódokat szüljenek.

Athénban a gyerekeket hétéves korukig különböző mozgásos játékokra oktatták. Ezt követően tizenöt éves korig különböző testgyakorlatokat (gimnasztiké), például atlétikai számokat, birkózást, ökölvívást, vívást, labdajátékokat sajátítottak el palaesztrában (kezdetleges birkózócsarnok). Emellett műzsai tárgyakat (muziké), például hangszeren (lírán és auloszon) való játékot, éneket, táncot tanultak. Tizenöt és tizenennyolc év között az oktatás gümnaszionokban folyt. Ez az intézmény onnan kapta a nevét, hogy itt meztelenül végezték a gyakorlatokat (gimnosz – meztelen). Az úszást, az ökölvívást, a pankrációt, a pentatlon számait és a lovaglást gyakorolták, valamint táncsal és labdajátékokkal is foglalkoztak. Nagykorúságuk elérése, vagyis 18 éves koruk után a leggazdagabbak még két évig katonai képzésben részesültek. Jártasságot szereztek a menet- és fegyvergyakorlatokban, úsztak, eveztek, lovagoltak, íjászkodtak, emellett megismerkedtek az államigazgatás, a filozófia és a retorika alapjaival is.

## 3. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

**Napi átlagos tápanyag- és energiaszükséglet serdülőkorban**

	Fiúk		Lányok	
	11–14 év	15–18 év	11–14 év	15–18 év
<i>Energia (kJ/nap)</i>	11 300	11 800	10 000	9 600
<i>Fehérje (g/nap)</i>	86	89	76	73
<i>Zsír (g/nap)</i>	87	90	77	74
<i>Szénhidrát (g/nap)</i>	375	389	334	320





## Légzőgyakorlatok

### *Ülő helyzetben végezhető légzőgyakorlat*

Vegyünk egy mély lélegzetet, közben vállunkat húzzuk fel a fülcimpánk közelébe! Nagyon lassan nagy köröket írjunk le vállainkkal (lehet előre vagy hátra is)! Akkor fújjuk ki a levegőt, amikor lefelé engedjük a karunkat, majd akkor vegyünk újat, amikor ismét közelítünk a fülünkhöz! Legalább nyolcszor, tízszer ismételjük meg!

### *Hátan fekvé végezhető légzőgyakorlat*

Feküdjünk a hátunkra úgy, hogy tenyereink felfelé nézzenek! Lábainkat tegyük kis terpeszbe és engedjük, hogy a lábfej lazán kifelé forduljon! Lassan lélegezzünk be, miközben elszámolunk tízig! Majd kilégzéskor is számoljunk el lassan ugyanaddig! Ismételjük meg az egészet tízszer!

## 6. ATLÉTIKA (ATHLETICS)

### Az atlétika rövid története

Az őskorban a futó-, ugró- és dobókészségek a létfenntartás nélkülözhetetlen alapját jelentették. Feltételei voltak a táplálék megszerzésének, a vadállatok elejtésének, illetve a védekezésnek, a menekülésnek.

Az ókorban a fejlett testkultúrával rendelkező államok korán felismerték az atlétikai mozgásokban rejlő lehetőséget. Felhasználták az ifjak testi és erkölcsi nevelésére éppúgy, mint katonai kiképzésre. Az atlétikai versenyek részeivé váltak az ifjúvá avatási szertartásoknak, az uralkodók vagy az istenek előtti tiszteletadásnak, a temetkezési szertartásoknak, a győzelmi ünnepeknek.

Az ókori olimpiák versenyszámai között is megtaláljuk az atlétika mozgásanyagát. Az első néhány olimpián csak rövidtávú futásban, stadiontávon vetélkedtek a résztvevők. Később bővült a program a hosszabb futásokkal (diaulosz, dolikhosz) és a pentatlon részeként távolugrással, diszkoszvetéssel és gerelyhajítással is.

A középkorban szintén többféle szerep jutott az atlétikai mozgásoknak. A lovagok a tornákra való felkészüléshez használták fel. A nemesek fogadásokat kötöttek az ifjak futásban, ugrásban vagy éppen farönkdobásban (Anglia) elért eredményeire. A népiünnepélyek is lehetőséget teremtettek a versengésre. A futó-, ugró- és dobóversenyek résztvevői azonban gyakran nem a mai értelemben vett atlétikai számokban küzdöttek, hanem kőhajításban vagy zsákban futásban mérték össze erejüket.

Az újkor az atlétika újabb fellendülését hozta mint versenysportág. A folyamat a XIX. század elején, Angliában indult el, ahol az egyetemeken tanuló, ifjú polgárok megismerkedtek a görög testkultúrával, és annak értékeit követendő mintának tekintették. John Sinclair 1806-ban szakkönyvet jelentetett meg „Atlétikai gyakorlatok” címmel. Ő hozta létre az első sportegyesületet és alakította ki az első füves atlétikai pályát. 1850-től megindultak a neves angliai egyetemek közötti atlétikai versenyek is.

A XIX. század második felétől az atlétika fokozatosan terjedt el Európában és Amerikában is. Hazánkban az első atlétikai egyesület, a Magyar Athletikai Club 1875-ben alakult meg, és még ebben az évben megtartották az első atlétikai versenyt is.





Az első újkori olimpián már sok atlétikai versenyszám szerepelt, bár csak férfiak lehettek a résztvevők. Magyar versenyzők is jelen voltak a küzdelmeken, Dáni Nándor 800 m-es síkfutásban ezüstérmét, Szokolai Alajos 100 m-es síkfutásban és Kellner Gyula maratonfutásban szerzett bronzérmét.

Atlétikai versenyszámok az első újkori olimpián: 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, maratoni futás (40 km), 110 m gátfutás, magasugrás, távolugrás, rúdugrás, hármasugrás, súlylökés, diszkoszvetés.

A XIX–XX. század fordulóján sorra alakultak a nemzeti atlétikai szövetségek, így a Magyar Athletikai Szövetség (MASZ) is, 1897-ben. A Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetséget (International Amateur Athletic Federation/IAAF) 1912-ben hozták létre. A szervezetnek fontos szerepe volt a versenyszámok és a versenyszabályok egységesítésében. Ez utóbbi változtatások újabb lökést adtak a fejlődésének, mert hozzájárultak a versengés tisztaságához, az egyenlő feltételek megteremtéséhez. Emellett lehetővé tették a versenyszámok biztonságos lebonyolítását, technikai végrehajtásukhoz pedig egyre optimálisabb körülményeket alakítottak ki.

A fejlődés iránya sok tekintetben jól nyomon követhető. Futásban a gyepes pályát salakos, majd műanyag borítású váltotta. A hivatalos versenyeken kötelezővé vált a 400 méteres pálya alkalmazása. A rövidtávfutás gyors indulását rajttámlával segítették. A rajt- és a célbíráskodás tökéletesedő szabályai biztosították az egyértelmű döntéseket. A gátfutásnál alkalmazott könnyen boruló gátak csökkentették a balesetveszélyt. A szögescipő bevezetése jobb időeredményeket hozott.

Az atlétikai ugrásokban a technikai fejlődés szoros összefüggésben volt a sportfelszerelések, eszközök változásával. A rúdugrást a műanyag ugrórúd, a rúdugró szekrény és a habszivacs leérkezőhely tette biztonságosabbá. Az utóbbinak a magasugrásban is fontos szerepe volt. Távolugrásban a homokmeder elé elhelyezett ugrógerenda az elrugaszkozást tette könnyebbé.

Az ugrószámok technikai végrehajtása is jelentős változáson ment keresztül. Magasugrásban az átlépő, majd a guruló technikát követte a hasmánt, végül a flop. Távolugrásban a guggoló technikát a lépő, majd az ollózó váltotta és tette eredményesebbé.

A dobások tekintetében fontos változás volt a dobószektor kijelölése, a dobókör bevezetése és annak műgyanta borítása. Az újabb és újabb technikai megoldások gyakran egy-egy kiemelkedő sportegyenységhez kötődtek. Ilyen változás volt a pördülettel végrehajtott diszkoszvetés, a forgásos kalapácsvetés, a háttal felállással történő súlylökés is. A sporttudományok fejlődése is nagyban hozzájárult az eredmények növekedéséhez. A biomechanikai ismeretek bővülése, a mozgások tér-, idő- és dinamikai szerkezetének vizsgálata lehetővé tette a leggazdaságosabb technikai végrehajtás modellezését. Az edzőmódszerek tökéletesedése, korszerűbbé válása is elősegítette az egyre nagyobb rekordok felállítását.





## 7. TORNA (GYMNASTICS)

### A sporttorna (Artistic gymnastics) kialakulásának rövid története

Az akrobatikai elemektől a mai sporttorna kialakulásáig hosszú út vezetett, hiszen önálló testgyakorlati ággá csak a XIX. és XX. század fordulóján vált.

Az ókor fejlett államai, például Egyiptom, Perzsia vagy a görög városállamok magas szintű testkultúrával rendelkeztek. Ennek nyomait különböző freskók, domborművek, szobrok, vázarajzok őrzik. Az ábrázolt akrobatikus mozgások között már felfedezhetjük a talajtorna különböző elemeit. Az egyiptomi Beni Hassanban, Roti hadvezér síremlékének (Kr. e. 2000 körül) freskóin is láthatunk hidat és fejjállást megörökítve. Kréta szigetén, a Knossos palota freskóján, bikán végzett átfordulást ábrázoltak.



Knossos palota: Bikajátékok

A középkorból mindössze néhány krónika és egy fametszet maradt ránk az akrobatikus mozgásokról. Azt azonban tudjuk, hogy a nemesek, lovagok szórakoztatására szervezett előadásokon sor került akrobatikus bemutatókra is. Hasonló mutatóanyagokkal a városi és falusi közösségek rendezvényein, különböző ügyességi próbákon, mutatóanyagok fellépésein szintén lehetett találkozni.

A tornagyakorlatokról az első figyelemre méltó művet Arrichange Tuccaro (1536–1616) készítette. Könyvében az egyes elemek technikai végrehajtásával és oktatásuk módszertani kérdéseivel is foglalkozott.

Az újkor kezdetén (XVII. század) sok helyen az államok már állandó hadsereget tartottak fenn. Ez pedig megkövetelte a katonai célokat szolgáló testedzést, melynek részévé vált a torna és a gimnasztika mozgásanyaga.

A XVIII. században a felvilágosodás eszmerendszere hozta magával, hogy az egészség megőrzése, a testtel való törődés újra fontossá vált. Ennek következtében az ifjúság nevelésében is sok helyen szerepet kapott a szellemi képzésen kívül a testi nevelés is. Különböző tornaszerek és eszközök jelentek meg és tették sokszínűbbé a testgyakorlást. Svájcban a hosszú korlát, a különböző mászóállványok, a vízszintes létra, Svédországban

a bordásfal, a gerenda, az ugrószekrény és a pad, Németországban a vasbot, a faló, a korlát és a nyújtó váltak népszerűvé.



Otthoni tornaterem

A XIX. század elején megélénkült a tornaélet Európa több országában. Ezt a polgárság részvételével létrehozott tornaegyesületek számának növekedése is jelezte. A tornaszok kezdetben megelégedtek azzal, hogy tornabemutatókon vegyenek részt, ahol a torna mellett az atlétikai számok és a birkózás is része volt a műsornak. A tornaversenyek elterjedését ekkor még akadályozta, hogy a gyakorlatok értékelése rendkívül szubjektív volt, „tetszik – nem tetszik” alapon dőlt el a helyezés.

Az 1800-as évek elejétől kezdve hazánk területén is megjelent az igény a testgyakorlásra. A korábban csak mutatóként szereplő tornaelemek részévé váltak az ifjúság testi nevelésének. Említést érdemel Clair Ignác vívómester, aki 1833-ban testgyakorló intézetet nyitott, és tornára, valamint vívásra oktatta a gyerekeket. Az első tornaünnepélyt 1870-ben tartották Nagykanizsán, ahol korlátot, nyújtót és magasugrásban rendeztek versenyt.

Az 1881-ben megalakult Nemzetközi Torna Szövetségnek (FIG / Federation Internationale Gimnastique) nagy szerepe volt a tornasport fellendítésében. Egységesítette a szabályokat, ezzel megszabta a fejlődés irányát, és a gyakorlatok értékelését is objektívebbé tette a pontozási előírások átalakításával. A FIG működésének köszönhetően megindultak a nemzetközi versenyek, és már az első újkori olimpián is szerepelt a torna sportág.

1885-ben megalakult a Magyar Tornaegyletek Szövetsége (MOTESZ) 30 tagegyesülettel. Az alakuló közgyűlés alkalmával rendezték meg az I. Országos Tornaünnepélyt, mely még torna, illetve atlétikai vegyesversenyként került lebonyolításra. Az ehhez hasonló rendezvények jelentősen hozzájárultak a torna népszerűsítéséhez. Az első középiskolás bajnokságra 1891-ben került sor.

A tornasport a XX. században jelentős átalakulásokon ment keresztül. Kezdetben még az atlétika egyes versenyszámái is a tornaversenyek keretében zajlottak, például a párizsi





olimpián a magasugrás, a távolugrás és a rúdugrás is. Először csak egyéni küzdelmeket tartottak, majd megjelentek a csapatversenyek. A '30-as évektől a női torna is fejlődésnek indult. Eleinte olyan versenyszámokban is vetélkedhettek a hölgyek (lengőgyűrű, magaskorlát, együttes szabad- és kéziszergyakorlatok), melyek ma már nem szerepelnek a tornaversenyeken. 1954-ben bevezették a talajgyakorlat zenére történő bemutatását. Változtak a férfi versenyszámok is, kimaradt a kötélen való függeszkedés, és megjelent a lóugrás. Az 1948-as londoni olimpián még szabadtéren folyt a küzdelem, pár évvel később azonban teljes mértékben teremsporttá vált a torna.

A versenyszabályok és a tornagyakorlatok értékelésének módja is többször módosult. Ez utóbbit az a törekvés vezette, hogy a szubjektivitás egyre inkább háttérbe szoruljon. Ezt szolgálta például a gyakorlatelemek értékének meghatározása és besorolása az A-B-C elemerősség valamelyikébe. Ez később D és E elemekkel bővült.

A tornasport irányítását hazánkban a Magyar Torna Szövetség (MATSZ) látja el.

## 8. ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK

### Az aerobik története

Az aerobik módszer létrehozása Dr. Kenneth H. Cooper amerikai orvos nevéhez fűződik. Olyan mozgásrendszert dolgozott ki az 1960-as évek elején, melynek célja a koszorúér-megbetegedések megelőzése volt. Az aerobikról 1968-ban kiadott könyve indította el ezt a sportágat világhódító útjára.

Jackie Sorensen már a következő évben továbbfejlesztette Cooper módszerét. Zenére végezte a táncos elemekkel is kiegészített gyakorlatokat.

Az igazi ismertséget e mozgásformának Jean Fonda színésznő aerobik videokazettái hozták meg. A siker egyrészt annak volt köszönhető, hogy a gyakorlatokat otthon is lehetett végezni, másrészt a fogyókúrás egyik fontos eszközét látták benne.

Az 1980-as évek elején Magyarországon éppúgy, mint Európa többi országában hamar népszerűvé vált az edzőmódszer. Nálunk már 1984-től elkezdődtek az aerobikoktatói képzések a Testnevelési Főiskolán.

Az első aerobikverseny megrendezésére 1984-ben került sor New Orleansban. Az érdeklődés töretlenségét jelzi, hogy 1989-től Világkupát, 1990-től Világbajnokságot, 1994-től Európa Bajnokságot rendeznek a sportaerobik szakágban.

A Nemzetközi Torna Szövetség 1994-ben létrehozta az első szabálykönyvet, és felvette szakágai közé a sportaerobikot.

A Magyar Aerobik Szövetség (MAESZ) 1991-ben alakult meg, és a következő év tavaszán már megrendezte az I. Aerobik Országos Bajnokságot.

### A ritmikus gimnasztika története

A sportág az 1950-60-as években alakult ki, de nem minden előzmény nélkül. Már a XIX. század második felében megindultak azok a törekvések, hogy a női szervezet fejlesztése szép, kifejező, esztétikus, zenére végzett mozgásokkal történjen. Az 1928-as amsterdami olimpián már bemutatkozhatott a női torna keretein belül az együttes kéziszergyakorlat.





A Szovjetunióban 1936-tól művészi torna néven kezdődött meg önálló versenysporttá szervezése.

A magyar versenyzők a melbourne-i olimpián még a tornaverseny részeként megtartott kéziszer-csapatversenyen szereztek aranyérmüket. Ez jelentős lendületet adott a művészi torna hazai fejlődésének, melynek következtében 1956-tól különböző versenyeket, 1960-tól pedig országos bajnokságot is rendeztek.

1963-ban nálunk került sor az első nemzetközi verseny lebonyolítására. A magas színvonalú rendezvényt a Nemzetközi Torna Szövetség utólag minősítette a modern gimnasztika első világbajnokságává.

A sportág elnevezése az 1973-as rotterdami világbajnokság után ritmikus sportgimnasztikára változott. Az olimpia műsorán 1984-től zajlanak az egyéni versenyek, 1996-tól pedig az együttes kéziszercsapatok küzdelmei. A sportág elnevezése 1998-ban harmadszor is változott, immár ritmikus gimnasztika néven szerepel.

## 9. KÜZDŐSPORTOK, ÖNVÉDELEM

### A birkózás (wrestling) története

A XIX. század elején a modern birkózás kialakulása Franciaországhoz köthető. A kötött fogású küzdelmek innen terjedtek át először Németországba, majd Európa északi országaiba. Magyarországra is francia közvetítéssel érkezett a birkózás mint versenysport. Amerikában a szabadfogású versenyek honosodtak meg.

Már 1896-ban, az első újkori olimpián is szerepelt a birkózás. Ekkor még súlycsoportok nélkül zajlottak a kötöttfogású versenyek. A birkózás első nemzetközi szervezete a Nemzetközi Nehéztárgyaló Szövetség volt, mely a súlyemelést és a kötélhúzás sportágat is összefogta. Magyarországon az első birkózó szakosztályt a Magyar Athletikai Club keretein belül hozták létre. Később a Magyar Athletikai Szövetség (MASZ) vette pártfogásába a birkózó sportágat. A Nemzetközi Birkózó Szövetség (United World Wrestling / UWW) jogelődje 1921-ben alakult. Ebben az évben jött létre a Magyar Birkózó Szövetség jogelődje is.

Az első férfi kötöttfogású világbajnokságra 1924-ben, az első szabadfogásúra 1951-ben került sor. A nők 1994-ben vehettek részt először világbajnokságon.

### A cselgáncs (judo, dzsúdó) története

A judo önvédelmi küzdősport, mely a japán testkultúra alapját képezi. Modern irányzatát Dr. Jigoro Kano alakította ki a XIX. század végén, a különböző önvédelmi jellegű irányzatok mozgáselemeiből. Módszerét Kodokannak (jelentése: iskola a módszer tanulmányozására) nevezte el, mely hamarosan Japánban az iskolai testnevelés kötelező anyaga lett. Az első japán bajnokságot 1930-ban rendezték.

A judo szó szerinti fordítása a „lány művészet”, melyben a „ju” szócska jelentése „természetesnek lenni”, míg a „do” szócska „tökéletesített módszert”, „szellemi utat” jelöl.

A Nemzetközi Cselgáncs Szövetség (International Judo Federation / IJF) 1956-ban alakult, és még ebben az évben Tokióban megrendezték az első világbajnokságot is. Ekkor még a





sportolókat övfokozatuknak megfelelő csoportokban versenyeztették, a súlycsoportokat csak később vezették be.

Az olimpiák műsorán 1964-ben szerepelt először a férfi cselgáncs, a női dzsúdósok 1992-től kerültek a programba.

Magyarországon 1928-ban kezdődött a dzsúdó oktatása Vincze Tibor vezetésével a Nemzeti Torna Egyletben, így őt tekintjük a hazai dzsúdósport megalapítójának. Az első magyar övviszsgát is ő hirdette meg 1950-ben.

Az 1952-ben létrejött Országos Cselgáncs Társadalmi Szövetség kezdetben a Magyar Birkózó Szövetség berkein belül tevékenykedett, aztán 1957-ben vált önálló szervezetté, Magyar Cselgáncs Szövetség néven. Jelenleg Magyar Judo Szövetség elnevezéssel működik a szervezet.

### **Az ökölvívás (boxing) története**

A sportszerű ökölvívás kialakulása az újkori Angliában kezdődött el, itt jelent meg 1743-ban az első szabálykönyv is. Kezdetben sokszor több órán keresztül, csupasz ököllel vívták a kegyetlen mérkőzést a sportolók. Emiatt számos helyen betiltották a küzdelmeket, de ez sem állította meg a sportág terjedését.

A XIX. században megszületett szabálmódosítások, a küzdőtér és a mérkőzésidő meghatározása, a súlycsoportok kialakítása, az érvényes ütőfelület korlátozása, a kesztyűviselés bevezetése egyre inkább sportszerűvé és egyre népszerűbbé tették az ökölvívást. Az olimpiák műsorára 1904-ben került fel a sportág. 1920-ban jött létre az ökölvívás első nemzetközi szervezete, melynek utóda a ma is működő Nemzetközi Amatőr Ökölvívó Szövetség (Association Internationale de Boxe Amateur (AIBA) / International Boxing Association). Az első amatőr ökölvívó világbajnokság megrendezésére 1974-ben került sor. A profi ökölvívásnak jelenleg több mint 10 nemzetközi szervezete működik.

Magyarországra az ökölvívás mint versenysport Angliából, Széchenyi István és Wesselényi Miklós közvetítésével jutott el. Kezdetben a Magyar Athletikai Club keretein belül lehetett a sportággal foglalkozni. Az első ökölvívó mérkőzésre 1875-ben került sor. 1925-ben alakult meg a Magyar Ökölvívó Szövetség.

Bár az ökölvívás nagyon kemény sportág, a nők számára is rendeznek belőle világ- és Európa-bajnokságot.

### **A vívás (fencing) története**

A modern vívás alapjait a lovagkorban kell keresnünk. A vívótudás a középkorban a lovagi erények közé tartozott. Később is megőrizte fontosságát, mert a becsületbeli sérelemért sokszor kardpárbajban vettek elégtételt a felek.

A reneszánsz korában Itália volt a vívás központja, de Spanyolországban és Franciaországban is nagy hagyományai voltak e harcművészetnek. Az első, vívással foglalkozó könyv szerzője Camillo Agrippa volt. Az 1553-ban megjelent művében már foglalkozott a támadások és védekezések ismert formáival. Szintén olasz vívómesterek révén terjedtek el az egyre újabb technikai megoldások, mint például a csukló mozgatása nélküli, könnyökből történő vívás.

A középkor fegyverzetét, a kétkezes kardot és a nehéz páncélruházatot évszázadok alatt felváltották a könnyebb fegyverek és védőfelszerelések. A hajlítot pengéjű szablya a

kard őse volt, az egyenes pengéjű rapier a párbajtőrre, míg a tőrre a könnyű, hajlékony pengéjű fleuret.

Hazánkba a vívósport szintén Wesselényi Miklós és Széchenyi István közvetítésével jutott el. Ők alapították meg 1825-ben az első Pesti Nemzeti Vívó Intézetet. Kezdetben inkább a párbajokra történő felkészülést szolgálták a vívóiiskolák. Az első országos vívóversenyre csak 1894-ben került sor. 1912-ben alakult meg a Magyar Vívó Szövetség, míg a Nemzetközi Vívó Szövetség (International Fencing Federation) 1913-ban jött létre.

A vívás mindhárom fegyverneme már az első újkori olimpián is szerepelt. Bár a nők már az 1880-as években intenzíven foglalkoztak a tőrívással, csak 1924-ben versenyezhettek először olimpián.

## 10. ÚSZÁS (SWIMMING)

### Az úszás története

Az úszás a legősibb mozgásformák egyike. Az őskorban a létfenntartást szolgálta. Az ősember vadászat közben folyókon, tavakon kelt át, sokszor a vízből szerezte élelmét. Mindehhez tudnia kellett úszni. Feltételezhetően az úszó állatoktól leste el a technikát, illetve természetes életösztöne diktálhatta a végrehajtás módját.

Az ókori fejlett társadalmakban már nem csak a táplálék megszerzését biztosította az úszás. Ismerték és felhasználták egészségmegőrző hatását. A testkultúra részeként szerepe volt az ifjúság nevelésében, valamint a katonai felkészítés nélkülözhetetlen részét képezte.

Sok helyen, így a görög városállamokban is a műveltség egyik fokmérője volt az úszástudás. Műveletlen embernek számított az, aki nem tudott írni-olvasni és úszni.

Míg az egyiptomiak és a görögök a szabadban úsztak, addig az egyik legfejlettebb fürdő-kultúrával rendelkező rómaiak már zárt medencéket építettek. E létesítmények közül a fürdők a társasági és társadalmi élet központjává váltak, az uszodák a testedzést, illetve a katonai kiképzést szolgálták.



Úszó katonák ábrázolása az ókorban



A kora középkorban sajátos kettősség alakult ki az úszással kapcsolatban. Míg a lovagok, mint a keresztény hit fegyveres terjesztői, fizikai felkészülésükhöz felhasználták e mozgásformát, így az úszástudás a lovagi erények közé tartozott, addig a keresztény egyház tiltotta azt. Ennek oka részben a testtel való törődés elutasítása, részben a vízzel terjedő fertőzések, járványok megakadályozása volt.

Ugyanakkor a humanista gondolkodók (pl. Comenius, Rousseau) műveiben már megjelent és nevelési gyakorlatuk megvalósult, hogy a szellemi képzés mellett a testi nevelésre is figyelmet fordítottak, és ez utóbbi egyik eszközét az úszásban látták.

Az úszás történetében a XIX. század jelentős fordulatot hozott. Újra felfedezték mint a katonai kiképzés fontos eszközét. Ennek érdekében folyókra épített, favázás úszóházakat hoztak létre, melyeket szép lassan a polgári lakosság is elkezdett használni. A század második felében már rendszeressé váltak az úszóversenyek is. Kezdetben kevésbé a gyorsaságra, mint inkább az egyre nagyobb táv megtételére törekedtek, melyet szinte mindenki mellúszásban teljesített.

Az első újkori olimpián is szerepelt az úszás. 1896-ban Athénban mindössze két számban, 100 és 1200 m-en versenyeztek az indulók. Mindkettőt a magyar Hajós Alfréd nyerte, aki versenytársaival ellentétben már gyorsúszásban úszott.

Az olimpiai versenyek fokozták az úszás népszerűségét, és a gyorsaságra való törekvés lökést adott az újabb úszótechnikák kialakulásához. Az 1908-ban megalakult Nemzetközi Amatőr Úszó Szövetség (Federation Internationale de Natation de Amateur / FINA) is hozzájárult az úszósport fejlődéséhez.

A XX. század elején a gyorsúszás technikája rövid idő alatt jelentős változáson ment keresztül. A stockholmi olimpián 1912-ben egy amerikai versenyző a páros karú hátúszás helyett már a váltott karú technikát alkalmazta, melyhez kallózó lábmunkát kapcsolt. A mellúszás technikája sokáig nem változott. Az 1930-as években azonban megjelent és elterjedt a pillangóúszás mint a mellúszás módosított formája. A technikai újítás nagyobb gyorsaságot tett lehetővé, mert a víz felett előrelenyúlő karokkal sebesebben lehetett haladni. A két úszásnemet 1954-ben választotta szét a Nemzetközi Úszó Szövetség.

Az úszás magyarországi története is hasonló utat járt be, mint Európa más részein. A folyók, tavak mellett élők biztosan fürödtek, úsztak vizeinkben. Búvár Kund (Zottmund) legendája arról tudósít, hogy 1052-ben Pozsony alatt úszva közelítette, majd fúrta meg a német hajókat. A török elleni védekezés során, a végvári küzdelmekben is szükség volt az úszni tudó naszádosokra.

Ugyanakkor a felvilágosodás korában Mária Terézia iskolaügyi rendelkezése, a Ratio Educationis az úszást, a Budai Helytartótanács 1786-os rendelete pedig a Balatonban való fürdözést tiltotta.

A XIX. század nálunk is nagy változást hozott. A század elején megépült az első, katonai képzésre szánt dunai uszoda a pesti oldalon, az 1830-as évektől kezdve pedig a polgár-



Hajós Alfréd



ság számára is készítettek úszóházakat. Ezek a folyón lekerített szakaszok növelték az úszók biztonságát, és lehetővé tették a kényelmes átöltözést.

Az úszósport fellendítésében nagy szerepe volt gróf Széchenyi Istvánnak, aki rendszeresen úszott a Dunában, illetve Wesselényi Miklósnak, aki a Balatonban való úszást népszerűsítette.

A nagyenyedi kollégium diákjai számára épült meg az első úszómedence 1847-ben. Egerben pedig 1856-ban már a környező meleg vizű forrásokból töltötték fel az uszoda medencéit. A század második felére nálunk is rendszeressé váltak az úszóversenyek, melyeket kezdetben nyílt vízben tartottak. Az első zárt medencében rendezett versenyre 1890-ben, a Lukács-fürdő uszodájában került sor.

Természetesen az első újkori olimpia nálunk is nagy hatással volt az úszósport fejlődésére. A XX. században sok kiváló versenyzőnk számtalan világbajnokságot, Európa-bajnokságot, olimpiát nyert, illetve világrekordot döntött meg. A Magyar Úszó Szövetség 1907-től irányítja hazánk úszóéletét.

## 11. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

### A kosárlabdázás története

A játék „feltalálása” pontosan dokumentálható. 1891-ben a Massachusetts állambeli Springfieldben dr. James A. Naismith, a Testnevelési Főiskola tanára, diákjai előtt az egymásba állított őszibarackos kosárba dobott egy labdát, ami benne is maradt. Ezt tanítványai is próbálták utánozni. Ebből az alapötletből később egy olyan játékot hozott létre Naismith, melyet teremben is lehetett játszani a téli holtszezonban, és nem az erő, hanem az ügyesség dominált a sikeres megoldásban. Hamarosan felállított tizenhárom alapszabályt is, melyek közül kilenc – kisebb-nagyobb változtatásokkal – a mai napig érvényben van. Ilyen például a 305 cm magasan elhelyezett kosár.

Az eredeti játék az idők folyamán sokat módosult. A játékosok létszáma kezdetben korlátlan volt, majd huszonötre, később kilencre, végül 1897-ben öt főre csökkent. A veszőből font, alul zárt kosárból létrejött a gyűrű és rajta az alul nyitott háló. Megjelent a palánk, mely gyorsabbá tette a játékot, eredményesebbé a kosárradobást. Kezdetben focilabdával játszottak, majd ezt felváltotta a nagyobb súlyú és méretű narancssárga kosárlabda.

Jelentős változáson ment át a pontozás rendszere is. A magas kosarasok megjelenése pedig további szabálmódosítást (pl. a három másodperces szabályt) igényelt, hogy a játékosokat kimozdítsák a palánk alól.

Magyarországon Kuncze Géza nevéhez köthető a kosárlabda német változatának, a korbballnak a meghonosítása. Ez a játék annyiban különbözött az amerikai változattól, hogy a kosarat egy lábakon álló rúdra erősítették, és nem alkalmaztak palánkot.

A kosárlabdázás 1904-ben mutatkozott be az olimpián, a versenyprogram részévé pedig 1936-ban vált.

A Nemzetközi Kosárlabda Szövetség (Fédération International de Basketball Amateur / FIBA) 1932-ben alakult. Az „amatőr” elnevezés 1989-ben került ki a szövetség nevéből, amikor megszüntették a profi és amatőr játékosok megkülönböztetését.







Hazánkban kezdetben ez a sportág a Magyar Atlétikai Szövetség keretein belül működő, 1930-ban alakult Kosárlabdajáték Bizottság irányítása alatt állt, amelyből 1942-ben létrejött az önálló Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége (MKOSZ).

### A kézilabdázás története

A sportág kialakulásának érdekessége, hogy csaknem egyidőben három hasonló játékot „találtak fel”. Csehországban hazena, Dániában haandbold, míg Németországban torball néven terjedt el az új, kézzel játszott labdajáték. Mindhárom játék jelentős népszerűségnek örvendett, de megakadályozták a nemzetközi tornák szervezését az eltérő játékszabályok. Ezek egységesítésére 1917-ben került sor.

A nagypályás kézilabdázás az 1920-as évektől indult hódító útjára. A futballpályákon űzött játékokban 11 fős csapatok vettek részt.

1928-ban megalakult a Nemzetközi Amatőr Kézilabda Szövetség (IAHF), mely sokat tett a játék fejlődéséért. Az 1936-os berlini olimpián már szerepelt a nagypályás kézilabdázás a programban. 1946-tól a Nemzetközi Kézilabda Szövetség (International Handball Federation / IHF) az irányítója a sportágnak.

Európa északi országaiban az időjárási viszonyok következtében a teremben űzhető, kispályás kézilabdázás vált meghatározóvá. A lendületesebb, változatosabb játék az 1960-as évekre teljesen háttérbe szorította a nagypályás játékot.

Magyarországon először a hazena jelent meg. A torballból kialakult nagypályás játékot Kuncze Géza ismertette 1924-ben.

1933-ban alakult meg a Magyar Kézilabdázó Egyesületek Országos Szövetsége, mely a Magyar Kézilabda Szövetség jogelődjeként működött.

Magyarországon is vetélkedett egy ideig a nagypályás és a kispályás játékforma, de a gyakorlat az utóbbit részesítette előnyben. 1960 óta már nálunk is csak ebben a formában űzik e sportot.

### A labdarúgás története

A játék őshazája valószínűleg Kína, ahol egy szőrrel tömött labdát rugdostak a résztvevők. Eleinte a gyalogos katonák kiképzésére használták, később a köznép körében is népszerűvé vált.

A játék során a játéktér közepén két, kb. 4 m magas oszlopot állítottak fel, ezek közé hálót feszítettek ki. A háló felső részén kialakított, kb. 60 cm-es lyukon kellett a háló két oldaláról átjuttatni a labdát. Lehetett rúgni, öklözni, fejelni, háttal vagy mellel érinteni, de nyitott tenyérrel tilos volt megérinteni a labdát.

A Japánban kialakult változatban 4-6 játékos próbálta lábbal minél tovább a levegőben tartani a labdát.

Az ókori görögök és rómaiak testkultúrájában nem volt kiemelt szerepe a labdás játékoknak.

A középkorban is űzték a labdajátékok valamilyen változatát. Firenzében pl. a calcio-t játszották körülhatárolt pályán, játékvezető irányításával. A labdát csapatonként 27 játékos rúghatta vagy öklözhette.

A modern labdarúgás kialakulása a XIX. századra tehető, és leginkább az Angliában elfogadott szokások befolyásolták. Ekkor vált híressé Rugby városa, ahol kézzel-lábbal ját-



szották a futballt. Ebből alakult ki később a rögbi. A játék azonban sokszor eldurvult, ezért egyre többen követelték, hogy ne lehessen kézzel érinteni a labdát.

A labdarúgás elsősorban az egyetemeken és középiskolákban vált népszerűvé, ezért nem véletlen, hogy éppen a Cambridge-i Egyetemen rögzítették a lábbal játszott futball szabályait (1848). 1863-ban megalakult a The Football Association (FA), az Angol Labdarúgó Szövetség, mellyel véglegesen kettévált a rögbi és a futball.

A XIX. század végére gyakorlatilag kialakultak a ma is érvényes szabályok. A játék népszerűsége és széles körű elterjedése egy nemzetközi irányító testület létrehozását tette szükségessé, ezért 1904-ben megalakult a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség (Fédération Internationale de Football Association / FIFA).

Az olimpián 1908-ban jelent meg először a labdarúgás, hivatalos világbajnokságot viszont csak 1930-ban rendeztek először, és azóta négyévente, mindig két olimpia között kerül megtartásra.

Hazánkban a játékról először Molnár Lajos és Gróf Esterházy Miksa „Athletikai gyakorlatok” című könyvében lehetett olvasni „angol rúgósdí” elnevezéssel (1879).

Az első hazai mérkőzést a Budapesti Torna Club (BTC) két csapata játszotta 1897-ben. Az első nemzetközi mérkőzésre is ebben az évben került sor.

A Magyar Labdarúgó Szövetséget (MLSZ-t) tizenhárom sportegyesület 1901. január 19-én alapította meg.

A magyar labdarúgás egyik legjelentősebb sikerét a londoni, 6:3-ra végződött mérkőzéssel érte el a magyar válogatott, az Aranycsapat.

### A röplabdázás története

A röplabdázás viszonylag fiatal sportág. 1895-ben az amerikai Holyoke YMCA egyetem egyik tanára, W. G. Morgan alakította ki az új játékot a túl erőszakosnak tartott kosárlabdázás helyettesítésére. A teniszhálót fejmagasságig emelték, és efölött dobták vagy ütötték át a kosárlabdát. Kezdetben a játékosok számát nem korlátozták. A játékot 1896-ban „minonett” néven mutatták be, de még ugyanezen a bemutatón elnyerte mai „repülő labda” (volleyball) elnevezését.

A századfordulóra már a többi kontinensen is ismerték az új játékot, Japánban azonban az 1950-es évekig eltérő szabályokkal játszották (nagyobb játéktér, alacsonyabb háló, nagyobb csapatlétszám).

A sportág irányítását kezdetben a Nemzetközi Kézilabda Szövetség keretein belül működő Röplabda Technikai Bizottság látta el, csak 1947-ben alakult meg az önálló Nemzetközi Röplabda Szövetség (Fédération Internationale de Volleyball / FIVB).

A röplabda 1964 óta szerepel az olimpiai játékok műsorán.

Magyarországon a II. világháború után vált szélesebb körben ismertté és népszerűvé a sportág.

A játék egyre korszerűbbé válását a játékszabályok folyamatos átalakítása biztosította. Az ezredfordulón is jelentősen módosították az előírásokat, például növelték a játszók megnyeréséhez szükséges pontok számát, bevezették a libero játékost, lehetővé tették a teljes testfelülettel történő labdaérintést.







## 12. ALTERNATÍV ÉS SZABADIDŐS MOZGÁSRENDSZEREK

### A síelés (skiing) története

A síelés csak a XIX. században vált igazi versenysporttá. Az ezt megelőző évszázadokban főként közlekedési eszközként használták a „sílécet”. Kezdetben lábra csatolt, nagy felületű és ovális alakú hótalpat alkalmaztak, hogy megakadályozzák a láb besüppedését a hóba. Később a nagyobb sebességre való törekvés megváltoztatta a lécs alakját. A felhajtott orrú, hosszabb sítalpak és a síbot alkalmazása lehetővé tette a gyorsabb haladást. Legkorábban a sífutásban kezdődtek a vetélkedések, majd kialakultak a lesikló és a síugró versenyek is. Manapság már nem csak a hagyományosnak számító versenyszámokban mérik össze tudásukat a versenyzők. Megjelentek a sípályákon a nagyon látványos, és „kellőképpen” veszélyes, ún. extrém sísportok (síakrobatika, buckasízés) is.

A sísportág nemzetközi szintű irányítását 1924 óta a Nemzetközi Sí Szövetség (Fédération Internationale de Ski / FIS) végzi. Az ugyanebben az évben megrendezett téli olimpián már szerepeltek a sífutószámok és a síugrás. Az alpesi sízés 1936-tól, a buckasízés 1992-től, a síakrobatika 1994-től része az ötkarikás játékoknak. A Magyar Sí Szövetség 1913-ban jött létre.

A versenyek eredményességét tekintve a skandináv és az alpesi országok, valamint Észak-Amerika versenyzői járnak az élen.

### A korcsolyázás (skating) története

A régészeti leletek bizonyítják, hogy kezdetben csontból készítettek korcsolyát, mely meggyorsította a jégen való haladást. A középkorban fában rögzített, vaspengéjű korcsolyát használtak, mely nem csak a közlekedést szolgálta, hanem lehetőséget nyújtott a szabadban a rekreációra, a természet szépségeinek a megismerésére. Hollandiában már a XVII. század derekán gyorsasági versenyeket rendeztek, míg Angliában a XVIII. században indult virágzásnak a műkorcsolyázás. A korcsolyasport fejlődésének az acélpengéjű korcsolya megjelenése adott igazi lökést.

A Nemzetközi Korcsolyázó Szövetséget (International Skating Union / ISU) 1892-ben hozták létre, mely a következő évben már megszervezte a világ- és Európa-bajnokságot is. Hazánkban 1869-ben alakult meg a Pesti Korcsolyázó Egylet. 1871-ben rendezték meg az első gyorskorcsolyaversenyt. A Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség 1908-ban jött létre. Európában az első műjégpálya 1926-ban Budapesten, a Városligetben nyílt meg.

### A kerékpározás (cycling) története

A XIX. század elején feltalált jármű fokozatosan átalakult, számtalan újítás tette egyre használhatóbbá, korszerűbbé (láncajtás, acélküllők, golyóscsapágyon gördülő kerekek, gumitömlő).

A kerékpár a közlekedés mellett viszonylag gyorsan a szabadidősport és a versenysport egyik közkedvelt sportszerévé vált. Az első versenyt 1867-ben, Franciaországban tartották. Az első körversenyt – a Tour de France-t – is ebben az országban rendezték meg 1903-





ban. A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (Union Cycliste Internationale / UCI) 1893-ban alakult meg.

A sportág már az első újkori nyári olimpián szerepelt; azóta változó programmal, de mindig jelen van.

### Az evezés (rowing) története

Evezős versenyeket már az ókorban (a római Colosseumban) és a középkorban (Velece lagúnáiban) is tartottak, igazi versenysporttá azonban a XVIII. századi Angliában vált. Először a kocsmák között rendeztek versenyt a Temzén, majd az egyetemi ifjúság is bekapcsolódott a vetélkedésbe. Az első Oxford–Cambridge evezősversenyre 1829-ben került sor. A XIX. század második felében Európát és az Egyesült Államokat is meghódította e versenysport.

A Nemzetközi Evezős Szövetség 1892-ben jött létre (Fédération Internationale des Sociétés d’Aviron / FISA), és a következő évben már Európa-bajnokságot rendezett. Az első újkori olimpián is szerepelt a műsorban az evezés, csupán a rossz időjárás akadályozta meg a verseny megtartását.

Hazánkban az evezés népszerűsítésében nagy szerepet vállalt gróf Széchenyi István, aki 1826-ban Angliából elhozott hajóján Bécsből Pozsonyba evezett. Ő alapította meg 1841-ben a Hajós Egyletet, majd megszervezte az első evezősversenyt 1842-ben. A Magyar Evezős Egyletek Országos Szövetsége 1892-ben alakult meg. Az evezőssport hazai irányítását jelenleg a Magyar Evezős Szövetség (MESZ) végzi.

### A kajak-kenu (canoe) története

A versenykajak ősének az eszkimók által használt vízi járművet tekintjük. A csont- vagy favázra rögzített, bőrből varrt hajó zárt tetővel rendelkezett, így megakadályozta a víz befolyását a hajótérbe. A kajakban ülve, kéttollú lapáttal eveztek.

A kajaksport megteremtése a skót John MacGregor nevéhez köthető. Az utazó a maga készítette, eszkimókajakhoz hasonlító hajójával 1865-ben bejárta Anglia, majd Európa jelentősebb folyóit, tavait. Az így ismerté vált sporteszköz hamar népszerűvé vált, és az első kajakversenyt már 1867-ben meg is tartották.

A versenykenu ősének az amerikai őslakók által használt, nyírfakéregből készült, felül nyitott vízi járművet tekintjük.

A kajak-kenu sportág első nemzetközi szervezete 1924-ben alakult meg, mely egysége-sítette a hajók méretét. Még ebben az évben megjelent a sportág az olimpián bemutató jelleggel, majd 1936-tól vált a programok állandó részévé. A Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetség (International Canoe Federation / ICF) 1946-ban alakult meg.

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség 1941-ben jött létre. Vezetése alatt versenyzőink a sportág nemzetközi élmezőnyébe kerültek, és mind a mai napig tart az eredményes pályafutás. Az olimpiákon eddig 25 aranyérmét, 29 ezüstérmét és 26 bronzérmét gyűjtöttek sportolóink.

### A tenisz története

A tenisz őse az ókori Rómában űzött trigon, melyet három résztvevő háromszögben elhelyezkedve játszott a pályán. Később a játék Párizsba került, ahol a „jeu de paume”





(tenyérjáték) elnevezést kapta. Kezdetben a labdát pusztá tenyérrel ütötték, majd kesztyűvel, később pergamennel bevont faütővel, végül megjelent a húrozott ütő. A játéktér is átalakult, amit először keresztvonallal, azután kötéllel, utóbb hálóval választottak el. A játékot Angliában nevezték el tenisznek. Az első nemzetközi mérkőzést Wimbledonban tartották meg 1883-ban.

A tenisz már az első újkori olimpián is szerepelt, majd az amatőr-profi vita miatt lekerült a műsorról. 1988-tól ismét része a nyári játékoknak. A Nemzetközi Lawn Tennis Szövetség 1913-ban alakult meg. Ma nemzetközi szinten a Nemzetközi Tenisz Szövetség (International Tennis Federation / ITF) irányít.

Hazánkban is a XIX. század közepén jelent meg a játék. Az első pálya 1881-ben Budapesten a Városligetben épült meg, az első teniszegyesület 1883-ban szerveződött. 1907-ben jött létre a Magyar Országos Lawn Tennis Szövetség.

A teniszt ma játsszák teremben és a szabadban egyaránt. Az utóbbi pályája lehet füves, salakos vagy műanyag borítású.

Versenyszisztémába tartozik a Grand Slam versenysorozat, mely a wimbledoni, nem hivatalos füves pályás világbajnokságból, a francia, nem hivatalos salakpályás világbajnokságból (Roland Garros), az Ausztrál Nyílt Teniszvilágbajnokságból és az Amerikai Nyílt Teniszvilágbajnokságból áll. A Davis Kupát a nem hivatalos csapat-világbajnokságként tartják számon.





# SZÓBELI TÉTELEK

## A tételek

### 1. OLIMPIAI JÁTÉKOK

#### 1. tétel

1. Ismertesse az ókori olimpiai versenyek megrendezésének körülményeit és helyszínét!
2. Mutassa be a versenyek résztvevőit, a győztesek jutalmát!
3. Jellemezze az olimpiai küzdősportokat! Mutassa be végrehajtásuk módját!
4. Sorolja fel a futószámokat! Mondjon mindegyikről egy-egy jellemző tulajdonságot!

✓ ÖSSZESEN 24 PONT

#### Megoldás

1. Az olimpiai játékok Élisz tartományban, Olümpiában, Zeusz szent ligetében zajlottak. Olümpia nem volt város, nem voltak állandó lakói. Az itt élő papok és hivatalnokok Zeusz kultuszát ápolták.

Az atléták a stadionban küzdöttek, a ló- és kocsiversenyeknek a hippodrom adott helyet. A versenyeket négyévente rendezték meg. A megszervezés az élisziek feladata volt. Előtte és utána egy hónappal „isten-békét” hirdettek, így biztosították a szabad, biztonságos utat a versenyzőknek és a nézőknek is.

✓ 6 PONT

2. A versenyen csak a szabad görög férfiak vehettek részt, rabszolgák és nők még nézőként sem lehettek jelen.

A győztesek jutalma babérkoszorú, adómentesség és dicsőség volt.

✓ 4 PONT

3. A birkózás homokos talajon zajlott, a versenyzők olajjal kenték be magukat, majd homokkal szórták be testüket, hogy ne csússzon a bőrük. Nem voltak súlycsoportok, a versenyzőket a bírók sorsolták össze. Nem voltak menetek, a küzdelem nem volt időben korlátozva. Az álló helyzetből induló mérkőzés addig tartott, amíg az egyik versenyző ellenfelét háromszor a földre vitte, vagy annak térde érintette a talajt, illetve kézfeltartással megadta magát.

Az ökölvívás szintén homokkal felszórt küzdőtéren folyt. A versenyzők bőrszíjjakkal védtek a kezüket. A testen bárhová lehetett ütni, és az egyik fél harcképtelenségéig tartott a küzdelem.

A pankráció a birkózás és ökölvívás keveréke volt, ahol bármilyen fogást megengedtek az ellenfél harcképtelenné tételére.

✓ 9 PONT





4. Stadionfutás során egyszer futottak végig a homokkal felszórt futópályán. A táv hossza Olümpiában 192,27 m volt. A kétszeres stadiontávot és a hosszútávot oda-vissza futva tették meg a versenyzők. A fegyverfutás kezdetben teljes harci felszerelésben zajlott, később csak pajzzsal futottak a résztvevők. Nekik kétszeres stadiontávot kellett megtenniük.

✓ 5 PONT

### 3. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

#### 2. tétel

1. Ismertesse, hogy miért van fontos szerepe a rendszeres testmozgásnak a testi egészség megőrzésében, fejlesztésében!
2. Indokolja, hogy miért serdülőkorban lehet megalapozni a felnőttkori rendszeres testmozgást!
3. Magyarázza meg, hogy miért kiemelkedően fontos felnőttkorban a rendszeres testmozgás!
4. Javasoljon mozgásformákat, sportágakat felnőtt- és időskorú embereknek! Javaslatait indokolja!

✓ ÖSSZESEN 24 PONT

#### Megoldás

1. A rendszeres testmozgás a szervezet egészségének fenntartása és fejlesztése szempontjából nélkülözhetetlen. A sporttevékenység olyan terhelést jelent a szervezet számára, melyhez alkalmazkodva előnyös változások alakulnak ki:

- fejlődik a mozgásszervrendszer, erősebb izomzat jön létre;
- nő a légző- és keringési szervrendszer kapacitása, hatékonysága;
- hatékony ideg-izom kapcsolatok épülnek ki;
- javul az agy vérellátása, ami kedvezően hat a szellemi tevékenységre;
- növekszik a szervezet betegségekkel szembeni ellenálló képessége;
- véd az elhízástól;
- jó alakot hoz létre;
- a mindennapi életben növeli a munkabíró képességet.

✓ 8 PONT

2. Serdülőkorban a naponta végzett sporttevékenység olyan igényt alakít ki, mely megteremti az alapját a felnőttkori rendszeres testmozgásnak. Az iskolás évek alatt megismert mozgásformák, sportági technikák a későbbiekben választási lehetőséget kínálnak az egyénileg leginkább megfelelő sporttevékenységre.

✓ 2 PONT

3. A felnőttkorban végzett sporttevékenység különösen fontos, mert:

- nélkülözhetetlen eszköze a prevenciónak, az egészség megőrzésének;
- segít a mozgásszegény életmód ártalmainak csökkentésében, amit pl. az ülőmunka, vagy a gyalogos közlekedés hiánya eredményez;





- mérsékli a munkaáramlatokat, hiszen manapság a nagyobb mértékű, több izomcsoportot megmozgató fizikai erő kifejtés helyett az apró, finom izommunka és a nagyobb fokú szellemi igénybevétel vált jellemzővé;
- fontos szerepe van a fizikai aktivitás, az erőnlét megőrzésében;
- lassítja a szervek leépülését;
- lerövidíti a betegség utáni lábadozás idejét, gyorsabb regenerálódást tesz lehetővé;
- kiemelkedő szerepe van a rekreációban, mert a másfajta terhelés aktív pihenést biztosít;
- segít a feszültség levezetésében, így csökkenti a pszichés terheket.



8 PONT

4. Felnőttkorban olyan sporttevékenység választása javasolható, ahol a terhelés az egyéni igényekhez és lehetőségekhez igazítható. A sportoló dönti el, hogy milyen hosszú ideig és milyen intenzitással végzi az adott mozgásformát. Ilyen sportág pl. az úszás, a futás, a kerékpározás, az evezés. Az említett sporttevékenységek lehetőséget teremtenek a szabadban, levegőn eltöltött mozgásra is. A különböző labdajátékok, mint a foci, a kosárlabdázás vagy a tenisz módot adnak társakkal együtt végzett tevékenységre. A túrázás minden évszakban űzhető elfoglaltság lehet.



6 PONT

### 4. A MOTOROS KÉPESSÉGEK SZEREPE A TELJESÍTMÉNYBEN

#### 3. tétel

EMELT SZINT

1. Milyen változással jár az edzettség növekedése?
2. Mit értünk optimális terhelés alatt?
3. Mikor tekinthető optimálisnak a terhelés?
4. Milyen módon változtathatjuk a terhelési tényezőket?
5. Mely sportágakban van szükség a reakció-, a mozdulat-, illetve a helyváltoztató gyorsaságra? Említsen mindegyikre 2-2 példát!
6. Milyen biológiai tényezők befolyásolják, hogy valakiből hosszútávfutó vagy sprinter lehet inkább?



ÖSSZESEN 20 PONT

#### Megoldás

1. Az edzettség növekedésével nő a sportoló fizikai teherbíró képessége. A szervezet egyre hosszabb ideig tudja végezni a tevékenységét anélkül, hogy a teljesítménye csökkenne. Gyorsabban és hatékonyabban következik be a regenerálódás. A szellemi teherbíró képesség szintén változik. A sportoló képes hosszabban koncentrálni, magas színvonalon, tartósan koordinált munkát végezni, a káros stresszhatásokat ellensúlyozni.



4 PONT

2. Optimálisnak tekinthetjük a terhelést, ha kiváltja a szervezet alkalmazkodását, ugyanakkor nem okoz túlterhelést.



1 PONT





**3.** A pulzsmérés segítségével tájékozódhatunk a terhelés szervezetre kifejtett hatásáról. Általában optimális a terhelés, ha utána az ötödik percben 120 alá, a tizedik percben 100 alá csökken a pulzusszám.

✓ 2 PONT

**4.** A terhelési tényezőket többféle módon változtathatjuk. Megszabhatjuk a terhelés terjedelmét, vagyis a gyakorlás időtartamát, az ismétlések számát, a megtett táv hosszát. Előírhatjuk az intenzitás mértékét, vagyis a gyakorlatok, mozgások végrehajtásának sebességét, gyakoriságát, az ellenállások nagyságát, a pihenésre szánt idő mennyiségét. Meghatározhatjuk a terhelés sűrűségét, azaz a terhelés és pihenés arányát. Alakító tényező az is, hogy a sportfoglalkozások milyen heti rendszerességgel követik egymást.

✓ 6 PONT

**5.** A helyváltoztató gyorsaságnak a futásokban, úszásokban van jelentősége. A mozdulatok gyors kivitelezése a tornában, az atlétikai ugrásokban lehet meghatározó. A reakciógyorsaság a labdajátékokban, küzdősportokban, vívásban lehet döntő jelentőségű.

✓ 3 PONT

**6.** Befolyásolhatja, hogy a vázizmok milyen arányban tartalmaznak gyors (A), illetve lassú (C) izomrostokat. Szerepe van az izmok hajszalérhálózatának, illetve annak, hogy milyen mértékben tudnak anaerob körülmények között munkát végezni. Az ideg-izom kapcsolatok is meghatározzák az izomműködés gyorsaságát. A keringési- és légzőszervrendszer alkalmazkodóképessége is befolyásoló tényező.

✓ 4 PONT

#### 4. tétel EMELT SZINT

- 1.** Magyarázza meg, hogy mit értünk edzettségen!
- 2.** Milyen lehetőségei vannak az edzettségi állapot mérésének?
- 3.** Ismertesse, hogy mi a NETFIT célkitűzése!
- 4.** Milyen próbákat tartalmaz a NETFIT? Mi az egyes próbák lényege, szerepe?
- 5.** Mutassa be, hogy mely sportágakban van jelentősége az erő egyes típusainak!
- 6.** Milyen motoros képesség mérésére alkalmas a Cooper-teszt? Hogyan zajlik a felmérés és az értékelés?

✓ ÖSSZESEN 20 PONT

#### Megoldás

**1.** Az edzettség a különböző terheléshez való alkalmazkodás jele, mely a rendszeres sporttevékenység hatására alakul ki.

✓ 1 PONT

**2.** Az edzettségi állapot mérésének lehetőségei között találunk sportorvosi vizsgálatokat, pszichológiai teszteket, motoros próbákat. Gyakran a versenyeken, edzéseken tett közvetlen megfigyelések is fontos információt nyújthatnak.

✓ 4 PONT

**3.** A NETFIT célkitűzése, hogy „népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit”.

✓ 1 PONT



**4.** A NETFIT próbái

- A testösszetétel és tápláltsági profil a testtömegindexet és a testsírszázalékot vizsgálja, melyhez a testtömeg, a testmagasság és a testsírszázalék adatait használja.
- Az aerob (állóképességi) profil az aerob kapacitást állóképességi ingafutásteresztel méri.
- A vázizomzat-fittségi profil a hasizomzat erejét, erő-állóképességét, a törzsfeszítő izmok erejét, a felsőtest izomerejét, a kéz maximális szorítóerejét és a láb robbanékonyerejét vizsgálja.
- A hajlékonysági profil a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét értékeli.

✓ **8 PONT**

**5.** Maximális erő kifejtésre ott van szükség, ahol nagy ellenállásokat kell legyőzni. Ilyen sportág a birkózás vagy a súlyemelés.

A gyors erő alkalmazására olyan esetben kerül sor, amikor viszonylag nagy ellenállásokat nagy gyorsaságú izom-összehúzóddással kell leküzdeni. Az atlétika ugrószámokban az elrugaszkodás, a dobószámokban a szer elhajítása, a torna akrobatikus elemeinek végrehajtása, a sportjátékokban a gyors indulás, felugrás igényel ilyen erő kifejtést.

Erő-állóképességet a hosszan tartó, viszonylag nagy erő kifejtések követelnek meg. Ide sorolható az evezés és a kerékpározás is.

✓ **3 PONT**

**6.** A Cooper-teszt az aerob állóképesség mérésére szolgáló eljárás. A próba során 12 percnyi futással a lehető leghosszabb távolságot kell teljesíteni. Az értékelés nemek és életkor szerint történik egy ötfokú skála segítségével. Az elért eredményt egy táblázat adataival hasonlítják össze, ami alapján a teljesítmény lehet kiváló, átlag feletti, átlagos, átlag alatti vagy gyenge.

✓ **3 PONT**

## 5. GIMNASZTIKAI ISMERETEK

**5. tétel** EMELT SZINT

- 1.** Ismertesse a rendgyakorlatok szerepét!
- 2.** Milyen általános szabály szerint szokták az utasításokat kiadni? Mondjon rá példát!
- 3.** Jellemezze a rendgyakorlat alakzatait!
- 4.** Mutasson be három olyan szabadidősportot, mely a gimnasztika mozgásanyagát használja fel a testedzésre!

✓ **ÖSSZESEN 20 PONT**

**Megoldás**

- 1.** A rendgyakorlatok elősegítik a sportfoglalkozások, versenyek rendezett lebonyolítását. Lehetővé teszik a csoportok gyors, fegyelmezett helyváltoztatását, a felesleges mozgások elkerülését. Segítik a rendelkezésre álló hely gazdaságos kihasználását. Egyöntetű végrehajtásuk fejleszti a ritmusérzékenységet. Hozzájárulnak az önfejelem, az alkalmazkodóképesség erősödéséhez, illetve növelik az együttműködési képességet.

✓ **4 PONT**







**2.** A rendgyakorlatokat vezényszóra hajtják végre a sportolók. A vezényszó két részből áll. Első része a figyelem felkeltését szolgálja, a második rész tartalmazza a végrehajtási utasítást.

Példa: Hátsó sor! Egész távolságra nyitódj!

✓ 2 PONT

**3.** Az alakzat lehet:

- vonal – a tanulók szélességi tengelye képez egy vonalat (egymás mellett állnak);
- sor – a tanulók mélységi tengelye képez egy vonalat (egymás mögött állnak);
- kör – a tanulók egy adott ponttól (középponttól) egyenlő távolságra helyezkednek el; arckörben egymás felé fordulnak, hátkörben háttal állnak egymásnak, oldalkörben jobb vagy bal oldaluk néz a kör középpontja felé;
- szétszórt alakzat – nincs meghatározva a felállás pontos helye, de ügyelni kell arra, hogy ne zavarják egymás munkáját a sportolók.

✓ 6 PONT

**4.**

- Spinning: – edzőtermi kerékpáron végzett, magas intenzitású, zenés edzésprogram;  
– szerepe a keringési rendszer és az állóképesség fejlesztése.
- Zumba: – dinamikus, táncokkal tarkított foglalkozás, mely az aerobic és a különböző táncok (salsa, flamenco, merengue) lépéseiből tevődik össze;  
– az egész test átmozgatása a cél.
- TRX-edzés: – olyan erősítő edzésforma, ahol az ellenállást a saját testsúly adja;  
– egyik fő célkitűzése a gerincoszlop ágyéki szakasza körüli izmok erősítése.
- CrossFit-edzés: – súlyemelő- és gimnasztikai gyakorlatokból álló foglalkozás;  
– egyrészt az erő, másrészt a keringés fejlesztése a cél.
- Pilates: – olyan edzésprogram, ahol az erőteljes nyújtógyakorlatok mellett fontos szerepet kap a gerincoszlopot stabilizáló mély hátizmok megerősítése;  
– a gyakorlatokat speciális légzéstechnika alkalmazásával hajtják végre.

(Bármely három edzésforma bemutatása elfogadható.)

✓ 6 PONT

## 6. ATLÉTIKA

### 6. tétel EMELT SZINT

**1.** Mutassa be, hogy milyen hasonlóságok és különbségek vannak a rövid- és a közép-távfutás között!

**2.** Milyen képességek fejleszthetők az atlétikai futásokkal?

**3.** Jellemezze a gátfutást és az akadályfutást mint atlétikai versenyszámot!

✓ ÖSSZESEN 20 PONT



## Megoldás

**1.** A rövid- és középtávfutások közötti hasonlóság, hogy mindkettő ciklikus mozgás, melyben egy ciklus két futólépésből áll. A futólépés egy támasz- és egy repülőfázisra bontható.

Különbég közöttük, hogy a rövidtávú futásoknál a repülőfázis hosszabb, a támaszfázis rövidebb ideig tart. A lépéshossz és a lépésfrekvencia is nagyobb, így a rövidtávú futók nagyobb sebességgel haladnak. A rövidtávú futók térdelőrajttal, míg a középtávú futók állólajttal indulnak. A rövidtávú futásokat kimért pályán teszik meg a versenyzők, míg a 800 m-es futásnál csak az első 200 m-t méri ki. 1500 m-en nincs kimért pályaszakas.

 **8 PONT**

**2.** Az alap-állóképességet hosszútávú futásokkal vagy iramfutásokkal fejleszthetjük. A mozdulatgyorsaság, illetve a helyváltoztató gyorsaság növelésére a 20–60 m-es rövidtávú futások alkalmasak. A reakciógyorsaság a rajtgyakorlatokkal javítható.

 **4 PONT**

**3.** A gátfutás versenytávjai a női 100 m, a férfi 110 m, és mindkét nem számára a 400 m-es verseny. Mindegyik számban tíz, egyenlő távolságra elhelyezett gát felett kell áthaladnia a versenyzőnek, lehetőleg idővesztés nélkül. Ehhez kiváló ritmusérzéssel, térérzéssel és nagyfokú ügyességgel kell rendelkeznie az atlétának. A hosszú alsó végtagok és a kellő csípőízületi lazaság előnyt jelent az eredményes versenyzésben.

Az akadályfutás egyetlen olimpiai versenytávja a 3000 m, nők és férfiak számára egyaránt. A 400 m-es pályán öt akadályt helyeznek el, a negyedikhez vizesárok is kapcsolódik. Az akadályokat nem lehet eldönteni, mert szilárdan rögzítik azokat. Az akadályok leküzdése történhet a gátvétel technikájával vagy rálépéssel. A vizesárkot ez utóbbi technikával szokták inkább venni. A versenyzőknek a hosszútávú futásokhoz szükséges képességek mellett kiemelkedő egyensúly- és térérzékelésre, és magas fokú mozgáskoordinációra van szüksége.

 **8 PONT**

## 7. tétel EMELT SZINT

**1.** Ismertesse, hogy milyen képességek fejleszthetők az atlétikai ugrásokkal!

**2.** Jellemezze a jó hosszútávú futót!

**3.** Mutassa be a hármasugrást és a rúdugrást mint atlétikai versenyszámot! Mondjon mindegyikről négy jellemző tulajdonságot!

 **ÖSSZESEN 20 PONT**

## Megoldás

**1.** A gyorsított az egy- és kétlábás, helyből vagy nekifutásból végrehajtott ugrások, sorozatugrások, szökdelések, szerekre történő fel- és leugrások fejlesztik. A sorozatban végrehajtott ugrások az erő-állóképességet is növelik.

A koordinációs képességek közül a szökdelések a ritmusérzést, az egy- és kétlábás fel- és leugrások, a fordulattal végrehajtott ugrások a térérzékelést, egyensúlyérzékelést fejlesztik.

 **4 PONT**





**2.** Előnyös tulajdonság a hosszútávfutónál az alacsonyabb termet, a hosszú végtagok, a laza ízületek. A dús érhalózatú, C típusú izomrostokból felépülő, könnyebb izomzat az anyagcsere-folyamatokat teszi hatékonyabbá. Emellett fejlett keringési és légzőrendszerrel kell rendelkeznie.

A motoros képességek közül a versenyzőnek helyváltoztató gyorsaságra van szüksége a táv mielőbbi teljesítéséhez. Állóképesség kell a mérsékelt intenzitású, de hosszú ideig tartó munkavégzéshez. A koordinációs képességek közül előnyt jelent a jó ritmusérzék. A pszichés tulajdonságok közül kiemelkedő fontosságú a monotóniatűrész, az akaraterő, a megfelelő taktikai érzék.

✓ 8 PONT

**3.** Hármassugrás során az atléta három, egymáshoz kapcsolódó ugrást hajt végre. Mivel a végeredmény elsősorban a nekifutás sebességétől függ, ezért a sportolónak törekednie kell arra, hogy a megszerzett vízszintes sebességét a lehető legkisebb veszteséggel vigye át egyik ugrásról a másikra.

Az első ugrás az ugróhelyről egy lábbal történik az erősebb ugrólábról, majd a repülést követően ugyanezzel a lábával fog talajt az atléta. Emiatt a második elugrást is az ugrólábáról hajtja végre a sportoló, a talajfogás viszont a lendítőlábbal történik. Ez utóbbiról elrugaskodva következik a harmadik ugrás, melynek légmunkája bármely távolugró technikával végrehajtható. Végül a talajfogásra az ugrógödörben, két lábbal kerül sor. A végrehajtás közben fellépő erőhatások ellensúlyozása, illetve kihasználása nagymértékű ügyességet, fejlett ritmus- és térérzékelést, illetve mozgásérzékelést feltételez.

A rúdugrás során a sportoló egy hosszú rúd segítségével emelkedik a magasba, hogy átjuthasson a lécc felett. Manapság hajlékony műanyag rúddal hajtják végre az ugrást, melynek hosszát a versenyző tudásszintje befolyásolja. Az ugrás döntő fontosságú mozzanata a rúd letűzése a rúdszekrénybe, mert ez határozza meg, hogy a mozgási energiát hogyan sikerül átadni a rúdnak, illetve ez biztosít további energiaszerző lehetőséget.

A versenyzőnek az ugrórúd használata miatt nemcsak az ugróatlétákra általában jellemző fejlett alsó végtaggal kell rendelkeznie, hanem erős kar- és törzsizomzatra is szüksége van. Ez az ugrásfajta is megköveteli a fejlett mozgáskoordinációt, a kiváló ritmus- és térérzékelést, a magas szintű egyensúlyozó képességet.

✓ 8 PONT

## 7. TORNA

### 8. tétel EMELT SZINT

**1.** Ismertesse, hogy milyen motoros képességek szükségesek a tornasport eredményes űzéséhez! Mondjon példát a torna mozgásanyagából!

**2.** Milyen szempontokat kell figyelembe venni a segítségadás formájának megválasztásakor?

**3.** Mutassa be, hogy hogyan történik nemzetközi versenyeken a talajgyakorlatok értékelése!

✓ ÖSSZESEN 20 PONT





### Megoldás

**1.** A torna eredményes űzéséhez sokféle, magas szintű motoros képességre van szükség. A koordinációs képességek közül fontos szerepe van az alábbiaknak:

- egyensúlyérzékelésnek: gerendán a kézenállásnál;
- hajlékonyságnak: a spárgánál, a hídnál;
- téri tájékozódóképességnek: a csavarral kombinált szaltóknál;
- ritmusérzéknek: a zenére végrehajtott talajgyakorlatnál.

A kondicionális képességek közül az alábbiak nélkülözhetetlenek:

- gyors reakcióképesség: a hibás mozdulat korrekciójánál;
- gyorsaság: egy billenő mozdulat végrehajtásánál;
- gyors erő: a szerről történő elrugaszkodáshoz a támaszugrásoknál;
- erő-állóképesség: a gyűrűgyakorlat végrehajtásához.

✓ 10 PONT

**2.** A segítségadás formájának megválasztásakor az alábbiakat érdemes figyelembe venni:

- a gyakorló nemét, mert ez meghatározza, hogy a közvetlen segítségadáskor hol és hogyan fogjuk meg a tornászt;
- a tornász előképzettségét, hogy milyen mértékű segítségadásra van szüksége.
- Fontos befolyásoló körülmény, hogy edzésen vagy versenyen vagyunk-e. Az utóbbi esetben a közvetlen segítségadásért pontlevonás jár.

✓ 3 PONT

**3.** A talajgyakorlat értékelése az alábbiak szerint történik:

- A gyakorlatot egyénileg mutatják be a sportolók.
- A gyakorlatot pontozással értékeli a bírók.
- Két zsűri értékeli a gyakorlatot.
- Az „A” zsűri értékeli a tartalmát, azt figyeli, hogy milyen nehézségű elemek, elemcsoportok, összekötő elemek szerepelnek az összeállításban.
- Az elemtáblázatban rögzített nehézségi értékeknek (A-tól E-ig) megfelelően állapítják meg az elemek pontszámát.
- A „B” zsűri a kiviteli követelményeket, az előadásmódot, az összeállítást, a technikai végrehajtást értékeli. A maximálisan adható 10 pontból vonja le a hibákért járó tizedpontokat.
- A két zsűri által adott pontszámok együttesen határozzák meg a gyakorlat összpontszámát.

✓ 7 PONT

## 8. ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK

### 9. tétel

- 1.** Mutassa be a fitneszfoglalkozások hatását a szervezetre?
- 2.** Mondjon hat különbséget az aerobik és a ritmikus gimnasztika sportágak versenygyakorlatai között!
- 3.** Milyen személyiségjegyeket fejleszt a ritmikus gimnasztika?

✓ ÖSSZESEN 24 PONT





## Megoldás

4. A fitneszaerobik-foglalkozások hatása sokrétű.

- Biztosítják az egészség megőrzését.
- Növelik a fizikai kondíciót és a teljesítőképességet.
- Fejlesztik az aerob állóképességet, melynek következtében emelkedik a keringési és légzőszervrendszer működési szintje.
- Javítják a szív vérellátását.
- Mélyítik a belégzést.
- Fokozzák az izmok tápanyag- és oxigénellátottságát, valamint az anyagcsere-folyamatainak intenzitását.
- Növelik az izmok, ízületi szalagok rugalmasságát, mozgásterjedelmük mértékét.
- A testépítő, izomfejlesztő gyakorlatok az egyes izomcsoportok erő-állóképességét fokozzák.
- A helyes testtartás kialakításában részt vevő főbb izomcsoportokat, a mély hátizmokat erősítik, nyújtják, illetve tónusát javítják.
- A testsúlycsökkentés érdekében végzett gyakorlatok az optimális testösszetételt biztosítják.
- A statikus nyújtások (stretching) az ízületeket megóvják, illetve a gerincoszlopot tehermentesítik.
- A mozgáskoordinációt és a ritmusérzékenységet is formálják.

✓ 12 PONT

5. Különbségek a ritmikus gimnasztika és az aerobik versenygyakorlatai között:

- A ritmikus gimnasztika versenyein kizárólag nők vesznek részt, az aerobikversenyeken férfiak is indulnak.
- A ritmikus gimnasztikában kéziszergyakorlatokkal versenyeznek a sportolók, az aerobikban nem használnak eszközt a versenygyakorlat bemutatása során.
- A ritmikus gimnasztikai gyakorlatokban a hajlékonyság, egyensúlyérzék, az ügyesség a meghatározó, az aerobikban az erőnek is fontos szerepe van.
- Az aerobikban az egyéni és csapatversenyen kívül rendeznek páros versenyeket is.
- Eltér a gyakorlatok végrehajtási ideje és a talajterület nagysága is.

✓ 6 PONT

6. A személyiségjegyek közül nagyban hozzájárul a fegyelmezetttség és az akaraterő fejlesztéséhez. Elősegíti a helyes önértékelés kialakulását. A gyakorlatok végrehajtása fokozza a figyelemkoncentrációt, a koreográfiák készítése a kreativitást, annak megjegyzése az emlékezőképességet. A csapatgyakorlatok összhangjának megteremtése nagyfokú együttműködést, empátiát, segítőkészséget hoz létre.

✓ 6 PONT

## 10. ÚSZÁS

### 10. tétel EMELT SZINT

1. Hasonlítsa össze és mutassa be a szabadvízi és uszodai úszás különbségeit!
2. Jellemezze a pillangóúszást az alábbi szempontok alapján:



a technikai végrehajtás általános jellemzője, testhelyzet a vízben, kartempó, lábtempó, levegővétel, rajt, forduló!

✓ ÖSSZESEN 20 PONT

### Megoldás

**1.** Az uszodában kiszámítható körülmények várnak bennünket. Tudható a víz mélysége és hőmérséklete, megfelelő a világítás, adottak a higiéniai feltételek.

Ezzel szemben a szabadvízi helyszín adottságai lényegesen módosulhatnak. Sok helyen évszakosan változik a víz hőmérséklete, a vízmélység, és ennek függvényében a sodrás, a látási viszonyok. Olyan helyen érdemes szabadvízben úszni, ahol a vízminőség jó (ellenőrzött), valamennyire ismerjük a körülményeket, és a víz adottságainak megfelelő úszástudással rendelkezünk.

A szabadvízben módosul az úzás technikája is. A hullámozás nehezíti a levegővételt, ezért a fejet jobban meg kell emelni, ami által a vízfekvés meredekebb lesz. A nagyobb sodrás határozottabb, kissé merevebb kar- és lábmunkát igényel. A sós víz segít a fennmaradásban, ezért megkönnyíti az úzást.

✓ 6 PONT

**2.** A pillangóúzás technikája

■ A hason fekvő testhelyzetben a törzs enyhe, hullámszerű mozgást végez, mely a lábtempó sajátosságaival van összefüggésben.

■ A delfin lábtempó során a két láb párhuzamosan dolgozik. A csípőből indított, lefelé irányuló, ostorcsapászerű mozgás hajtja előre az úszót. A lábak lefelé irányuló mozgása emeli, a felfelé irányuló süllyeszti a csípőt. Ez biztosítja a folyamatos előrehaladást.

■ A kartempó passzív szakaszában egyszerre lendül előre a víz felett a két kar a vízfogás helyzetébe, és az aktív szakaszban is egyszerre húz a váll, majd tol a csípő vonaláig a két felső végtag.

■ A pillangóúzásnál egy teljes kartempó alatt két teljes lábtempót végez az úszó. A kar- és lábmunka megfelelő összehangolása az úzás eredményességének legfőbb feltétele.

■ Levegővétel során, a belégzés a kar toló fázisában, a fej megemelkedésekor kezdődik, és a szabadítás megkezdéséig tart. A kilégzés az aktív szakaszban, a vízben történik.

■ A pillangóúzás rajtja a partról indul, a versenyző fejesugrást hajt végre a rajtkőről.

■ A forduló alatt a falat két kézzel, egyszerre kell érinteni. A forduló után egy vagy több lábtempó és egy karlehúzás végezhető a víz alatt, majd fel kell jönni a víz felszínére 15 méteren belül.

✓ 14 PONT

## 11. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

### 11. tétel

**1.** Ismertesse, hogy milyen közös jellemzői vannak a sportjátékoknak!

**2.** Csoportosítsa a sportjátékokat a résztvevők száma szerint! Mondjon mindegyikre 2-2 példát!

**3.** Mutassa be a labdajátékok személyiségfejlesztő hatását!

✓ ÖSSZESEN 24 PONT





## Megoldás

**4.** A sportjátékokhoz olyan sportágak tartoznak, melyekben nemzetközi versenyszabályok szerint folyik a vetélkedés. Meghatározó tulajdonságuk a küzdő jelleg, a győzelemre való törekvés. A sportágra jellemző technikai elemekkel oldják meg a taktikai feladatokat. Fontos szerepet töltenek be az egészség megőrzésében, a motoros képességek és a személyiség fejlesztésében. A teljesítményre való törekvés mellett meghatározójuk a játékosság is. A sportjátékok változatos mozgástevékenysége szabadidősportként örömteli, kikapcsolódást nyújtó elfoglaltságot biztosít.

✓ 8 PONT

**5.** A sportjátékok lehetnek egyéni versengések, ilyen például a tenisz vagy a teke. Egyes sportágakban páros küzdelmeket is lebonyolítanak, mint az asztaliteniszben vagy a tollaslabdában. A sportjátékok lehetnek csapatsportok is, ide sorolható például a vízilabdázás vagy a jégkorongozás.

✓ 9 PONT

**6.** A labdajátékok a sport általános személyiségformáló hatásain felül érvényre juttatják a csapatban végzett tevékenység előnyeit.

- Fejlesztik az együttműködési és alkalmazkodóképességet.
- Megteremtik a játékosok felelősség- és köteleességtudatát a csapattársakkal, a csapat kollektívájával szemben.
- A győzelem megszerzése érdekében tett erőfeszítések kialakítják az önzetlenséget, mely lehetővé teszi, hogy a legkedvezőbb helyzetben levő játékostársat juttassák labdához, aki értékesíti a kínálkozó helyzetet.
- A közös cél érdekében tett erőfeszítések fejlesztik a kitartást, az akaraterőt.
- A játékszabályok betartása formálja az önuralmat, fegyelmezettséget.
- A labdajátékok számtalan szituációja, például a kapustevékenység fokozza a fájdalomtűrő képességet, a szabályok által lehetővé tett test-test elleni küzdelem, például a sáncolás, a bevetődéses kapuralövés, a becúszó szerelés a bátorságot.
- Növelik a küzdőképességet, az asszertivitást, melynek birtokában saját játéktípusukat, ritmusukat tudják érvényre juttatni az ellenféllel szemben.

✓ 7 PONT

## 12. tétel EMELT SZINT

1. Jellemezze a testnevelési játékokat!
2. Mutassa be a röplabdázás labdás technikai elemeit!
3. Ismertesse a kézilabdajátékban a kapustevékenység jellemzőit!

✓ ÖSSZESEN 20 PONT

## Megoldás

**1.** A testnevelési játékok mozgásos játékok, vagyis egyszerre érvényesül bennük a játékokra jellemző szabad, örömteli tevékenység, a vetélkedés, a teljesítményre való törekvés, a győzni akarás, valamint a mozgásra jellemző aktív, fizikai cselekvés. A játék lefolyását, a játékosok lehetőségeit, a feladatok megoldásának módját, az egyenlő feltételeket a játékszabályok biztosítják, melyek a résztvevők igényei és lehetőségei szerint rugalmasan változtathatók.

✓ 5 PONT



**2.** A röplabdázás labdás technikai elemei

- többféle játékeladatban alkalmazható elemek
  - alapkosárárintés és a kosárárintés változatai: főleg feladásokra használják
  - alkarérintés: elsősorban nyitások fogadására alkalmazzák
  - ékérintés: nyitások, hálóba akadt labdák mentésére jók
- a támadás technikájának formái
  - nyitás: a labdamenet megkezdése
    - fajtái: alsó egyenes nyitás, felső egyenes nyitás, lebegő nyitás
  - leütés: a támadás befejezésének leghatásosabb módja
    - típusai: egyenes leütés, horogleütés, tyúkütés
  - cseles támadás: ejtés, gyenge ütés, ugratás
- a támadás-előkészítés technikájának formája
  - feladás: olyan labdaérintés, amellyel a támadóakció befejezéséhez, a leütéshez a legoptimálisabb feltételt teremti meg, végrehajtható előre, hátra, keresztfeladással, vakfeladással, ugratással
- a védekezés technikájának formái
  - nyitásfogadás: a háló fölött áterkező labda játékban tartása, hogy abból támadást befejező akciót lehessen végrehajtani
  - sáncolás: a leütés megakadályozása a hálónál

✓ 10 PONT

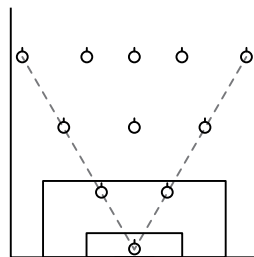
**3.** A kapustevékenység jellemzői:

- a jó kapus egy és két kézzel, kézzel és lábbal, kifutással és vetődéssel is tud védeni
- a kapus védőjátéka labda nélkül: alaphelyzet, helyezkedés
- a kapus védőjátéka labdával: a labda megszerzése, a gól megakadályozása
- a kapus támadójátéka: aktív szerepe van a támadás építésében, pl. gyorsindításnál, illetve szerepe lehet mint mezőnyjátékosnak, pl. létszámförlény kialakításánál

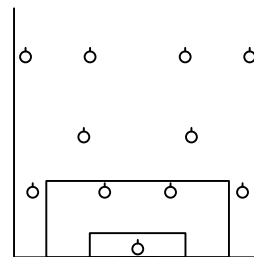
✓ 5 PONT

**13. tétel** EMELT SZINT**4.** Ismertesse az előkészítő testnevelési játékok szerepét!**5.** Mi a szerepe labdarúgásban a játékszereknek?

Ismerje fel és jellemezze a rajzokon látható játékszereket!



1. ábra



2. ábra

**6.** Mutassa be a labdarúgás labdás technikai elemeit és a labda megszerzésére irányuló tevékenységet!

✓ ÖSSZESEN 20 PONT







## Megoldás

### 1. Az előkészítő játékok szerepe sokrétű:

- Megkönnyítik egy adott sportág technikai elemeinek elsajátítását.
- Rávezetik a résztvevőket a játéktevékenység lényeges mozzanataira, lehetőséget kínálnak bizonyos taktikai megoldások megismerésére.
- Alkalmasak arra is, hogy a már elsajátított technikai és taktikai ismereteket a játékosok egyszerűsített formában, kevesebb kötöttséggel gyakorolhassák.
- E játékok amellet, hogy megkönnyítik, meggyorsítják a tanulást, változatosá, éléményszerűvé, játékosá teszik a sportfoglalkozásokat.
- Bizonyos fajtái a bemelegítéshez is felhasználhatók (pl. fogójátékok).

✓ 5 PONT

### 2. A játérendszer a játékosok felállítását jelenti a pályán, mely egyúttal meghatározza védő- és támadófeladataikat is.

Az első ábrán gúlarendszer látható. Ebben a felállásban a kapus előtt két hátvéd, előttük három középpályás, legelöl öt csatár állt a pályán. A második ábrán a 4-2-4-es játérendszer látható. Ebben az esetben négy védővel, két középpályással és négy csatárral állnak fel a csapatok.

✓ 5 PONT

### 3. Labdás technikai elemek

- rúgások: a labdatovábbítás alapvető módja  
történhet: belsővel, csüddel, külsővel, sarokkal
- labdaátvételek: a labda birtokba vétele, megállítása  
történhet: lábbal (belsővel, csüddel, talppal, combbal), hassal, mellel
- fejelések: a magasan érkező labdák továbbításának módja
- labdavezetés: a labdának a lábfej valamely részével történő folyamatos terelése
- cselezés labdával: átadáshoz vagy kapura lövéshez teremt vele kedvezőbb feltételt a játékos
- bedobás: az egyetlen technikai elem, melyet a mezőnyjátékos kézzel hajt végre
- szerelés: a labdának az ellenféltől való közvetlen elvétele
- becsúszás: nem alkalmas a labda megszerzésére, csak a támadó elől elrúgja a labdát

✓ 10 PONT





## B tételek

### 1. OLIMPIAI JÁTÉKOK

#### 1. tétel

Nevezzen meg öt magyar olimpiai aranyérmes versenyzőt! Mely sportágban és mikor érték el sikereiket?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

- Hajós Alfréd: úszás, 1896 Athén
- Papp László: ökölvívás, 1948 London, 1952 Helsinki, 1956 Melbourne
- Egerszegi Krisztina: 200 m hátúszás, 1988 Szöul, 1992 Barcelona, 1996 Atlanta
- Berki Krisztián: torna, férfi lólengés, 2012 London
- Gyurta Dániel: 200 m mellúszás, 2012 London
- Szilágyi Áron: férfi kard, 2012 London, 2016 Rio de Janeiro
- Hosszú Katinka: 100 m hátúszás, 200 és 400 m vegyesúszás 2016 Rio de Janeiro

(Bármely öt helyes megoldás elfogadható.)

✓ 10 PONT

#### 2. tétel

Nevezzen meg öt sportágot, melyben magyar csapatok aranyérmet szereztek! Melyik olimpián nyerték meg a versenyt?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

- férfi vízilabda: 2000 Sydney, 2004 Athén, 2008 Peking
- férfi labdarúgás: 1964 Tokió, 1968 Mexikóváros
- férfi öttusa: 1988 Szöul
- férfi kardvívás: 1960 Róma, 1988 Szöul
- férfi kajak négyes: 2000 Sydney, 2004 Athén
- női kajak négyes: 1992 Barcelona, 2012 London, 2016 Rio de Janeiro
- női torna kéziszers csapat: 1956 Melbourne

(Bármelyik helyes öt válasz elfogadható.)

✓ 10 PONT

#### 3. tétel EMELT SZINT

Hol található a NOB székhelye? Ki a NOB jelenlegi elnöke? Ki a MOB jelenlegi elnöke? Mikor és hol rendezték a legutolsó nyári olimpiát? Mikor és hol rendezik a következőt?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT





## Megoldás

- A NOB székhelye Lausanne. Jelenlegi elnöke Thomas Bach.
- A MOB elnöke Kulcsár Krisztián világ- és Európa-bajnok, olimpiai ezüstérmes párbajtőrívó.
- A legutolsó olimpiát 2016-ban, Rio de Janeiróban rendezték.
- A következőre 2020-ban, Tokióban kerül sor.

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## 2. A HARMONIKUS TESTI FEJLŐDÉS

### 4. tétel EMELT SZINT

Sorolja fel az életkori szakaszokat és azok időtartamát!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## Megoldás

- újszülöttkor: születéstől a 2. hét végéig
- csecsemőkor: 3. héttől az 1 éves kor végéig
- kisgyermekkor: 1 és 6 éves kor között
- kisiskoláskor (kölyökkor): 6 éves kortól 10–12 éves korig
- serdülőkor: a lányok 10–12 éves kortól kb. 16 éves korig, a fiúk 16–18 éves korig
- ifjúkor: 16–18 éves kortól 20–24 éves korig
- felnőttkor: 20–24 éves kortól 50–55 éves korig
- öregkor: 55–60 éves kortól kezdődik

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## 3. AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD

### 5. tétel

Mit jelent a relaxáció? Milyen hatása van a szervezetre? Milyen formáit ismeri?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## Megoldás

Relaxáció során testünk izomzata teljesen ellazul, miközben tudatunk éber marad, és képesek vagyunk figyelni szervezetünk működésére. Alkalmazásával csökkenthetjük a bennünket ért stresszhatások káros következményeit, általa nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak lehetünk, szellemi teljesítőképességünk is növekedhet.

Formái például az autogén tréning, a meditáció vagy a légzőgyakorlatok.

✓ ÖSSZESEN 10 PONT





## 4. A MOTOROS KÉPESSÉGEK SZEREPE A TELJESÍTMÉNYBEN

### 6. tétel

Sorolja fel a koordinációs képességeket!

Mi a szerepe a koordinációs képességeknek a sportmozgások kivitelezésében?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

### Megoldás

A koordinációs képességekhez soroljuk az egyensúlyérzéklet, a téri tájékozódó képességet, a kineztezist, a ritmusérzékeltő képességet, az ügyességet, a reakcióképességet és a gyorsasági koordinációt.

Szerepük a sportmozgások megtanulásában, gazdaságos, harmonikus kivitelezésében, a változó körülmények között történő alkalmazásukban van.

✓ 10 PONT

### 7. tétel

EMELT SZINT

Sorolja fel a terhelési tényezőket!

Hogyan befolyásolható velük a terhelés mértéke?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

### Megoldás

Terhelési tényező a sporttevékenység terjedelme, vagyis az időtartama, az ismétlések száma, a megtett táv hossza. Az intenzitás a mozgások végrehajtásának sebessége, gyakorisága, az ellenállások nagysága, a pihenésre szánt idő mennyisége. A terhelés sűrűsége a terhelés és a pihenés aránya.

A terhelési tényezők változtatásával befolyásolhatjuk a terhelés mértékét, pl. a végrehajtás idejének, az ismétlésszámnak, a pihenőidő hosszának a meghatározásával.

✓ 10 PONT

## 5. GIMNASZTIKAI ISMERETEK

### 8. tétel

Nevezze meg az iskolában használatos kézi- és egyéb szereket!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT





## Megoldás

Az iskolában alkalmazott kéziszerrek: kéziszúlyzó, labda, tömöttlabda, nagylabda (fitball), ugróköté, gumikötél, tornabot és babzsák.

Az iskolában alkalmazott egyéb szerek: pad, bordásfal és számoly.

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## 9. tétel EMELT SZINT

Csoportosítsa a gimnasztikai gyakorlatokat testrészek szerint! Mi a rendező elv ennél a csoportosításnál? Mit értünk összetett gyakorlaton?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## Megoldás

A gimnasztikai gyakorlatok lehetnek nyak-, kar-, törzs- (hát-, has-, oldal-) és lábgyakorlatok.

A gyakorlatok elnevezése az alapján történik, hogy mely ízületben jön létre elmozdulás. Összetett gyakorlat során egyszerre több testrész mozog együtt.

✓ 10 PONT

## 6. ATLÉTIKA

## 10. tétel

Ismertesse a távolugrás és a magasugrás alapvető versenyszabályait!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

## Megoldás

Távolugrás során, ha nyolcnál több versenyző van jelen, akkor mindenki három kísérletet tesz, majd a legjobb nyolc, érvényes eredményt elérő atlétának újabb három ugrásra van lehetősége. Ha a résztvevők száma nyolc vagy annál kevesebb, akkor minden ugró hatszor próbálkozhat.

Az ugrásoknál az elugrás során a versenyző nem érintheti az elugróvonalat vagy az azon túli területet, mert az belépésnek számít, és érvénytelenné válik az ugrás.

Az ugrás hosszát a leérkezőhelyen hagyott legközelebbi nyomtól az elugróvonalig, arra merőlegesen kell mérni.

Magasugrásban a verseny előtt meghatározzák a kezdőmagasságot és a magasságemléseket. Az atléta bármely magasságon kezdhet, és bármely magasságot kihagyhatja. Minden magasságon három kísérletet tehet. Magasságtól függetlenül, három egymást követő sikertelen kísérlet után az ugró kiesik a versenyből.

✓ 10 PONT



### 11. tétel

Ismertesse a dobások alapvető versenyszabályait!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

A versenyek során három dobásra van lehetősége az atlétának, amelyek közül a legnagyobbat veszik figyelembe. Ha nyolcnál többen versenyeznek, akkor a második körbe az első nyolc legeredményesebb versenyző kerül, akik ismét háromszor próbálkozhatnak. Az egyes dobásoknál a mérés eredményét egész centiméterre lefelé kerekítve kell megadni.

✓ 10 PONT

### 12. tétel EMELT SZINT

Nevezzen meg három-három magasugró és távolugró technikát!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

Magasugró technika: ollózó, hasmánt, flop.  
Távolugró technika: guggoló, lépő, ollózó (homorító).

✓ 10 PONT

## 7. TORNA

### 13. tétel EMELT SZINT

Melyek a tornaversenyek típusai?

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

#### Megoldás

A tornaversenyek típusai

- kvalifikációs versenyek (selejtezők)
- csapatbajnokság: a kvalifikációs versenyek legjobb nyolc csapata jut a döntőbe
- egyéni összetett: a kvalifikációs versenyek huszonnégyszáz legjobb egyéni tornásza részére rendezik
- szerenkénti döntő: a kvalifikációs versenyen az adott szeren legeredményesebb nyolc tornász részvételével zajlik

✓ 10 PONT





## 11. TESTNEVELÉSI ÉS SPORTJÁTÉKOK

### 14. tétel EMELT SZINT

Nevezzen meg öt magyar válogatott csapatot időponttal és hellyel együtt, mely valamelyik labdajátékban nemzetközi versenyen érmes helyezést ért el!

✓ ÖSSZESEN **10 PONT**

### Megoldás

Sportág	Nemzetközi verseny	Nem	Helyezés	Idő, helyszín
kosárlabda	Olimpia	nők	4. hely	1980. Moszkva
	Európa-bajnokság	férfiak	2. hely	1953. Moszkva
			1. hely	1955. Budapest
		nők	2. hely	1956. Prága
kézilabda	Olimpia	nők	3. hely	1976. Montreal
			3. hely	1996. Atlanta
			2. hely	2000. Sydney
	Világ-bajnokság	nők	1. hely	1965. NSZK
		férfiak	2. hely	1982. Svájc
			1. hely	1952. Helsinki
labdarúgás	Olimpia	férfiak	1. hely	1964. Tokió
			1. hely	1968. Mexikóváros
			2. hely	1938. Franciaország
	Világ-bajnokság	férfiak	2. hely	1954. Svájc
			5. hely	1972. München
			4. hely	1976. Montreal
röplabda	Olimpia	nők	6. hely	1964. Tokió
		férfiak	4. hely	1970. Bulgária
	Világ-bajnokság	nők	4. hely	1970. Bulgária

(Bármely megoldás elfogadható.)

✓ **10 PONT**





## 12. ALTERNATÍV ÉS SZABADIDŐS MOZGÁSRENDSZEREK

### 15. tétel

---

Csoportosítsa a természetben űzhető sportokat évszakok szerint! Mondjon mindegyikre két-két példát!

✓ ÖSSZESEN 10 PONT

### Megoldás

---

- A természetben űzhető sportok között vannak egész évben végezhetőek, ilyen például a futás, gyaloglás, természetjárás, barlangászat.
- Van közöttük évszakhoz kötött mozgásforma.

Tavasztól ősziig például a tenisz, tollaslabda, strandröplabda, vitorlázás, evezős sportok jöhetnek szóba.

A téli sportok a havas és jeges sportok, mint a korcsolyázás, síelés, szánkózás.

✓ 10 PONT





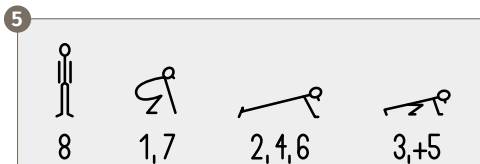
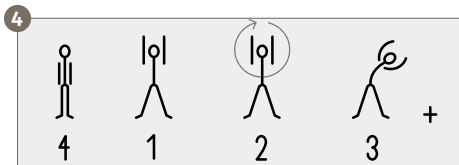
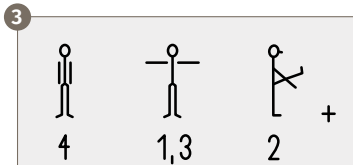
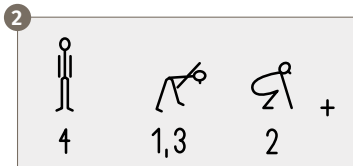
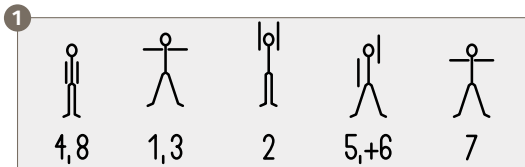


# GYAKORLATSOROK

## 5. GIMNASZTIKAI ISMERETEK

### Gimnasztikai gyakorlatsorok

#### Gimnasztikai gyakorlatsor 1. példa



6

2, 4, 8    1, +3    5, 7    6

Gimnasztikai gyakorlatsor 2. példa

1

2, 4, 6, 8,    1    3    5, +7

2

4, 8    1, +3    2 +

3

8    2x, +2x    5, +7    6

4

1    2, 4, 6    3    5, +7    8

5

1, 3    2    4    5, 8    2x

6

1    2    3    4    5, +6    7    8





Gimnasztikai gyakorlatsor 3. példa

1

1      2,6,8      3      4      5      7

2

4      1,3      2

3

4      1,3      2

4

1      2      3-4      5,+7      6      8

5

2,4      1,+3      2x      7-8

6

1      2,4      3      5      6      7      8



## 7. TORNA

## Torna gyakorlatsorok

A gyakorlatok elemenként vagy egészben megfordíthatók, egyes elemek kihagyhatók, illetve a gyakorlatok más elemekkel bővíthetők.

## Női talajgyakorlat 1.

Kiindulóhelyzet: alapállás, a talajszőnyegtől balra 2 méterre, háttal a szőnyegnek;

- karlendítés oldalsó középtartásba, jobb láb lendítése jobbra;
- jobb lábbal lábkeresztezés a bal láb előtt, a jobb lábfej érinti a talajt, karkeresztezés a törzs előtt;
- 180 fokos fordulat balra, karlendítés oldalsó középtartásba;
- cigánykerék jobbra;
- törzshajlítás előre, kéztámasz a talajon, emelés terpeszből fejállásba, lábzáras;
- gurulás előre guggolásba, mellső középtartás;
- emelkedés bal lépőállásba, karemelés oldalsó középtartásba;
- jobb lábbal hintalépés előre, karkeresztezés a törzs előtt;
- mérlegállás, oldalsó középtartás;
- törzsemelés jobb lebegőállásba;
- bal lábbal kezdve szökkenő hármaslépés csípőre tartással, kétszer;
- kilépés bal lábbal előre, fellendülés kézállásba, gurulás előre guggolásba, mellső íves középtartás;
- gurulás hátra tarkóállásba, gurulás előre guggolásba, rézsútos mélytartás;
- emelkedés állásba, oldalsó középtartás;
- karkörzéssel (lefelé) a törzs előtt szökkenéssel 180 fokos fordulat balra, oldalsó középtartás;
- 2–3 lépés nekifutás, fejen átfordulás, tigrisbukfenc előre, érkezés guggolásba, mélytartás,
- homorított felugrás;
- alapállás.

## Női talajgyakorlat 2.

Kiindulóhelyzet: a talajszőnyegen, annak végétől egy méterre, arccal a szőnyeg felé;

- emelkedés bal lábujjra, jobb térd felhúzással, bal térd érintése jobb lábfejjel, karemelés oldalsó középtartásba;
- kilépés jobb támadóállásba, karlendítés mélytartáson át magastartásba;
- 180 fokos fordulat balra, jobb lépőállásba, karemelés oldalsó középtartásba;
- hintalépés előre bal lábbal, jobb láb zárása a bal mellé, karemelés íves mellső középtartásba, ereszkedés guggolásba;
- hátrabukfenc guggolásba;





- gurulás hátra tarkóállásba;
- tarkóállásban jobb térdhajlítással a bal térd érintése a jobb lábfejjel, majd jobb láb nyújtása;
- gurulás előre guggolásba, mélytartás;
- emelkedés állásba, oldalsó középtartás;
- bal lábbal kilépés előre, jobb láb lendítése előre, karlendítés magastartásba, 180 fokos fordulat jobbra (fűrő), érkezés bal lebegőállásba, karlendítés oldalsó középtartásba;
- hintalépés előre jobb lábbal, mérlegállás, bal kar emelése magastartásba;
- törzsemelés, bal láb leengedése a talajra, jobb támadóállás, bal kar emelése íves mellső középtartásba;
- ereszkedés jobb guggolótámaszba, bal láb hátul;
- fejállás, gurulás előre, érkezés guggolásba, karok rézsútos mélytartásban;
- emelkedés állásba, oldalsó középtartás;
- bal lábbal kezdve keringőlépés kétszer, ellentétes karkörzéssel a test előtt;
- bal láb zárása jobb mögé, csípőre tartás, lábcseré kétszer;
- 180 fokos fordulat balra;
- néhány lépés nekifutás után kézenátfordulás előre, érkezés hajlított állásba, magastartás;
- alapállás.

### Férfi talajgyakorlat 1.

Kiindulóhelyzet: alapállás a szőnyeg végén, a szőnyegnek háttal;

- karemelés oldalsó középtartásba;
- karkörzés (lefelé) a törzs előtt, szökkenés, 180 fokos fordulat balra, érkezés terpeszállásba, oldalsó középtartás;
- törzsdöntés előre;
- törzshajlítás, támasz a talajon, emelés terpeszből fejállásba, lábzárás;
- gurulás előre, mellső középtartás;
- gurulás hátra tarkóállásba;
- gurulás előre guggolásba, csípőre tartás;
- emelkedés állásba, 90 fokos fordulattal balra, jobb láb lendítése oldalra, karlendítés oldalsó középtartásba, cigánykerék jobbra;
- 90 fokos fordulat balra, testsúly áthelyezés a bal lábba, mérlegállás;
- törzsemelés, lábzárás;
- 2–3 lépés nekifutás, fejen átfordulás, tigrisbukfenc, érkezés guggolótámaszba;
- homorított felugrás.

### Férfi talajgyakorlat 2.

Kiindulóhelyzet: alapállás a szőnyeg végén, háttal a szőnyegnek;

- bal láb lendítése előre, karlendítés magastartásba;
- bal támadóállás, karemelés oldalsó középtartásba;
- 180 fokos fordulat jobbra, bal lépőállásba
- jobb láblendítés előre, karlendítés magastartásba;
- fellendülés kézállásba, gurulás előre, érkezés guggolótámaszba;



- gurulás hátra tarkóállásba, gurulás előre guggolásba, oldalsó középtartás;
- fejjállás, bukfenc, érkezés guggolótámaszba;
- emelkedés állásba, karemelés oldalsó középtartásba;
- kilépés bal lábbal előre, mérlegállás, törzsemelés, lábzárás;
- szökkenéssel 180 fokos fordulat balra, karkörzéssel a törzs előtt;
- néhány lépés nekifutás után kézen átfordulás, érkezés hajlított állásba, magastartás;
- alapállás.

### Gerendagyakorlat 1.

Kiindulóhelyzet: mellső oldalállás a gerenda 1/3-nál, a jobb oldalon, kéztámasszal a gerendán;

- felugrás mellső támaszba;
- jobb láb átlendítése a gerenda fölött, 90 fokos fordulat, érkezés terpeszülésbe, hátsó rézsútos mélytartás;
- lábemelés hátra, dőlés hason fekvésbe, támasz a mell alatt;
- tolóadás fekvőtámaszba, bal láb emelése hátra;
- bal térdhajlítással érkezés bal guggolótámaszba;
- emelkedés bal kilépőállásba, karemelés oldalsó középtartásba;
- jobb lábbal kezdve hármaslépés karlendítéssel mellső középtartásba és vissza, kétszer;
- bal kilépőállásban jobb láb zárása a bal mögé, csípőretartás;
- lábujjon lábcseré kétszer;
- jobb karemelés íves magastartásba, bal karemelés íves mélytartásba;
- 180 fokos fordulat jobbra, karemelés oldalsó középtartásba;
- testsúly áthelyezése a bal lábra, bal lépőállás;
- kilépés jobb lábbal előre, karemelés magastartásba;
- mérlegállás, karkeresztezéssel a törzs előtt karlendítés oldalsó középtartásba;
- törzsemelés jobb lebegőállásba;
- bal lábbal kezdve keringőlépés ellentétes karkörzéssel a törzs előtt, kétszer;
- kilépés bal támadóállásba, karlendítés íves magastartásba;
- 90 fokos fordulat jobbra, testsúly áthelyezése a bal lábra, oldalsó középtartás;
- törzshajlítás jobbra, bal kar emelése íves magastartásba, jobb karemelés mélytartásba;
- jobb láb zárása a balhoz, karemelés oldalsó középtartásba;
- homorított leugrás.

### Gerendagyakorlat 2.

Kiindulóhelyzet: mellső oldalállás a gerenda közepénél;

- felugrás dobantóról jobb guggolótámaszba, bal láb nyújtással oldal;
- karemelés oldalsó középtartásba, 90 fokos fordulat balra, bal láb zárása a jobbhoz;
- emelkedés állásba, karlendítés mélytartáson át magastartásba, érkezés bal kilépőállásba;
- oldalsó középtartáson keresztül csípőretartás;
- jobb lábbal kezdve érintőjárás kétszer;
- jobb láb lendítése előre jobb támadóállásba;
- bal láb zárása a jobbhoz, oldalsó középtartás,





- leguggolás, karemelés íves mellső középtartásba;
- 180 fokos fordulat balra, karnyitás oldalsó középtartásba;
- felállás bal kilépőállásba;
- jobb lábbal kezdve hármaslépés ellentétes karlendítéssel magastartásba és vissza, kétszer;
- jobb lábbal kilépés előre, mérlegállás, bal kar magastartásba, jobb kar oldalsó középtartásba;
- bal láb zárása hátul, karemelés íves magastartásba;
- csípőretartás, lábcseré kétszer;
- lábujjon 180 fokos fordulat balra;
- kilépés jobb lábbal, fellendülés futólagos kézállásba, kanyarlati leugrás jobbra, érkezés bal harántállásba, bal kéz a gerendán;
- alapállás.

### Gyűrűgyakorlat 1.

- ugrás függésbe;
- lendület előre-háttra;
- lendület előre, zsugorlefuggés;
- csípőnyújtással lefüggés;
- csípőhajlítással lebegőfüggés;
- ereszkedés hátsó lefüggésbe;
- emelés lebegőfüggésbe;
- csípőnyújtással lendület hátra, lendület előre;
- leterpesztés hátra, érkezés hajlított állásba, magastartás;
- alapállás.

### Gyűrűgyakorlat 2.

- ugrás függésbe;
- lendület előre-háttra;
- lendület előre, lefüggés;
- csípőhajlítással lebegőfüggés;
- csípőnyújtással lendület hátra, vállátfordulás előre lebegőfüggésbe;
- csípőnyújtással lendület hátra, homorított leugrás;
- alapállás.



# FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALOM JEGYZÉKE

- A kosárlabdázás játékszabályai: <http://www.dife.hu/kosarlabda/index.php?m=kosarlabda&e=15>  
 A kézilabdázás játékszabályai: <http://www.handballbudapest.eu/a-kezilabdazas-jatekszabalyai-frissitett/>  
 A labdarúgás játékszabályai: [www.dpase.hu/dpase\\_3/images/pdf/jatekszab\\_2012\\_1.pdf](http://www.dpase.hu/dpase_3/images/pdf/jatekszab_2012_1.pdf)  
 Dr. Ambrus Lászlóné: Modern Gimnasztika. Tankönyvkiadó, Budapest, 1984  
 A röplabda játékszabályai: [http://www.mrszjt.hu/szab\\_terem/jatekszab.pdf](http://www.mrszjt.hu/szab_terem/jatekszab.pdf)  
 Baracs Ferencné: Atlétika. Tankönyvkiadó, Budapest, 1980  
 Bély Miklós – Dr. Kálmánchey Zoltán: Testneveléstudomány. Tankönyvkiadó – Budapest, 1977  
 Bíró Melinda: Úszodai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpótló, Szinkronúszás, Aquafitness. Dialóg Campus Kiadó, 2011  
 Bíró Edit: Sportpedagógia. Sport, Budapest, 1983  
 dr. Bíró Sándor: Életünk válsághelyezetei (A depresszió és a stressz). SubRosa Kiadó, Budapest, 1995  
 Dr. Botár Zoltán – Dr. Frenkl Róbert – Dr. Kereszty Alfonz – Dr. Mohácsi János: Egészségtan – sportegészségtan I. Tankönyvkiadó, Budapest, 1985  
 Dr. Bóka Ferenc – Domokos Mihály – Dr. Győri Ferenc – Hoczka Ágnes – Szilágyi Nóra: Labdajátékok. SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet • TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011. [http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag\\_html/labdajatekok/index.html](http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/labdajatekok/index.html)  
 Dr. Botár Zoltán – Dr. Frenkl Róbert – Dr. Kereszty Alfonz – Dr. Mohácsi János: Egészségtan – sportegészségtan II. Tankönyvkiadó, Budapest, 1985.  
 dr. Buda Béla: Szenvédéleink. SubRosa Kiadó, Budapest, 1995  
 Csillag Béla – Detre Pál – Honti Gyula – Dr. Szigati Lajos: Játék II. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977.  
 Detre Pál – Dr. Szigeti Lajos: Játék I. Tankönyvkiadó, Budapest, 1977.  
 Dobozy László – Jakabházy László: Sportrekreáció. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1992  
 Edwin Klein: Olimpiai az ókortól napjainkig. Tessloff és Babilon Kiadó – Budapest, 1992  
 Erdős István: Gimnasztika. Sportpropaganda, Budapest, 1984  
 Farkas György (szerkesztette): Torna I. Tankönyvkiadó, Budapest, 1979  
 Farkas György (szerkesztette): Torna II. Tankönyvkiadó, Budapest, 1984  
 Gallovits László – Honfi László – Széles-Kovács Gyula: Sport A-tól Z-ig. Dialóg Campus Kiadó, 2011  
 Honfi László – Szatmári Zoltán: A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó, 2011  
 Honfi László: Gimnasztika (elmélet, gyakorlat, módszertan). Elektronikus tankönyv, 2011  
 Juhász Imre: A labdarúgás elmélete, gyakorlata, és oktatása • TÁMOP 4.1.2.E-13/KONV-2013-0010 • <https://www.google.hu/#q=labdar%C3%BAG%C3%A1s+taktik%C3%A1ja>  
 Jámor Gyuláné – Csókási Andrásné – Fehér Andrea – Horváth Andrásné – Kissné Gera Ágnes: Biológia és egészségtan 8. osztály. Mozaik Kiadó, Szeged, 2005  
 Jámor Gyuláné – Dr. Kiss Ferenc: Egészségtan modul tankönyv 6. osztály. Mozaik Kiadó, Szeged, 2005  
 Koltai Jenő (szerkesztő): Atlétika II. Sport, Budapest, 1980  
 Dr. Koltai Jenő – Dr. Nádori László: Sportképességek fejlesztése. Sport, Budapest, 1983  
 dr. Kovács András – dr. Kiss András – dr. Landi Anna: Miért ne dohányozzunk? SubRosa Kiadó, Budapest, 1995.  
 Kovács Iván: Úszás. Tankönyvkiadó, Budapest, 1981  
 Kun László: Egyetemes testnevelés és sporttörténet. Sport – Budapest, 1984  
 Köntös Zoltánné Tóth Andrea – dr. Reigl Mariann: Hogyan csináljam? Print Invest Magyarország-H Zrt., Győr, 2016







- Köntös Zoltánné – Dr. Reigl Mariann: Hogyan csináljam? Korona Kiadó – Budapest, 2008
- Magyar Birkózó Szövetség: Versenyszabályok: <http://birkozoszov.hu/docs/versenyszabaly2014UWW.pdf>
- Magyar Judo Szövetség: Versenyszabályok: <http://judo.hu/judo-mindenkinek/versenyszabalyok>
- Magyar Torna Szövetség: A ritmikus gimnasztika története: [http://matsz.hu/ritmikus\\_gimnasztika/rsg-tortenelem](http://matsz.hu/ritmikus_gimnasztika/rsg-tortenelem)
- Magyar Torna Szövetség: Az aerobik története: <http://matsz.hu/aerobic/aerobictortenelem>
- Magyar Vívó Szövetség: Versenyszabályzat: [http://hunfencing.hu/wp-content/uploads/2016/04/fie\\_versenyszabalyzat\\_-2016.pdf](http://hunfencing.hu/wp-content/uploads/2016/04/fie_versenyszabalyzat_-2016.pdf)
- Magyar Ökölvívó Szövetség: Szabályok: <http://www.boxing.hu/szabalyok>
- MASZ atlétikai szabálykönyv 2010. Összeállította: ifj. Mátraházi Imre és a MASZ Technikai Bizottsága
- Morvay-Sey Kata: Küzdősportok, küzdőjátékok. Dialóg Campus Kiadó, 2011
- Mándics Dezső – dr. Molnár Katalin: Biológia középiskolásoknak, érettségizőknek. Panem Könyvkiadó Kft., Budapest, 2008
- Müller Anetta – Rácz Ildikó: Aerobik és fitness irányszatok. Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft. 2011
- Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1981
- Dr. Nádori László – Dr. Szigeti Lajos – Dr. Vass Miklós: A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. Tankönyvkiadó, Budapest, 1986
- Polgár Tibor – Béres Sándor: Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. Dialóg Campus Kiadó, 2011
- Páll Laura: Aerobic (testnevelés)
- Rajna Beatrix: Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola
- Dr. Rókuszfalvy Pál: Sportpszichológia. Sport, Budapest, 1981
- Szalay Gábor: A torna elmélete és módszertana II. TÁMOP 4.1.2.E-13/KONV-2013-0010
- Széles-Kovács Gyula – Váci Péter – Hajdú Pál – Kopkáné Plachy Judit – Zákányi Zoltán – Juhász Imre: Labdajáték. [http://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek\\_545092902fd62.pdf](http://uni-eszterhazy.hu/public/uploads/labdajatek_545092902fd62.pdf)
- Terényi Imre: Mit kell tudni az olimpiáról? Kossuth Könyvkiadó, 1972
- Testnevelés kétszintű érettségi vizsga elméleti követelményei. Vas Megyei Pedagógiai Intézet, Szakmai- és Szakszolgálat – Szombathely, 2004
- [http://autovezetes.network.hu/blog/kozlekedes\\_klub\\_hirei/a-havas-sportok-kresz-szabalyai](http://autovezetes.network.hu/blog/kozlekedes_klub_hirei/a-havas-sportok-kresz-szabalyai)
- <http://birkozoszov.hu/docs/sfk-alapfogasok-gyujtemeny.pdf>
- <http://kajakkenusport.hu/szovetseg/zebra-versenyszabalyok/0>
- <http://kerszsoft.hu/szepesi/atletika/eb.htm>
- <http://naturaladventure.hu/wp-content/uploads/2015/06/T%C3%A1boroz%C3%A1si-szab%C3%A1lyzat-v%C3%A9gleges.pdf>
- <http://www.fsz.bme.hu/mtsz/szakmai/tvok06.htm>
- [http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag\\_html/tananyag\\_reki\\_1/viii11\\_vzi\\_tbor\\_szervezsnek\\_alapvet\\_feladatai.html](http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_reki_1/viii11_vzi_tbor_szervezsnek_alapvet_feladatai.html)
- [http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop15e/tananyag\\_html/Rekreacio\\_III/i3\\_a\\_rekrecis\\_esemnyek\\_felosztsa\\_tbb\\_szempont\\_szerint.html](http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop15e/tananyag_html/Rekreacio_III/i3_a_rekrecis_esemnyek_felosztsa_tbb_szempont_szerint.html)
- [http://www.kormanyhivatal.hu/download/f/ae/11000/Tborozssal\\_kapcsolatos\\_tjkoztats.pdf](http://www.kormanyhivatal.hu/download/f/ae/11000/Tborozssal_kapcsolatos_tjkoztats.pdf)
- [http://www.sielescentrum.hu/oldal/sieles\\_aranyzsabalya.html](http://www.sielescentrum.hu/oldal/sieles_aranyzsabalya.html)
- [https://hu.wikipedia.org/wiki/Magyar\\_gy%C5%91zelmek\\_v%C3%ADv%C3%A1sban](https://hu.wikipedia.org/wiki/Magyar_gy%C5%91zelmek_v%C3%ADv%C3%A1sban)
- <http://slideplayer.hu/slide/2051976/>
- [https://sportszertar.wordpress.com/kajak\\_kenu\\_tortenet/](https://sportszertar.wordpress.com/kajak_kenu_tortenet/)
- [https://sportszertar.wordpress.com/vivas\\_tortenet/](https://sportszertar.wordpress.com/vivas_tortenet/)





# ÉRETTSÉGI MINTATÉTELEK ÉS TÉMAKÖRÖK VÁZLATA

## **testnevelésből**

KÖZÉP- ÉS EMELT SZINTEN

