

SPORTÁGI MOZGÁSFORMA OKTATÁSA
TÖRVÍVÁS
2023.

I. Fegyvernemtől független kérdések:

1. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a mozdulatgyorsaság mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
2. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a reakciógyorsaság mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
3. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a döntéshozatali képességet felmérő játékos teszt-feladatot!
4. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a küzdőképesség mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
5. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a kinesztetikus érzékelés (kéz-láb koordináció) mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
6. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, az egyensúlyérzék mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
7. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a ritmusérzék (tempóérzék) mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
8. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a koncentráció képesség mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
9. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a mozdulatgyorsaságot fejlesztő feladatot!
10. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a reakciógyorsaságot fejlesztő feladatot!
11. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a döntéshozatali képességet fejlesztő feladatot!
12. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a küzdőképességet fejlesztő feladatot!
13. Ismertessen a haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a kinesztetikus érzékelést (kéz-láb koordinációt) fejlesztő feladatot!
14. Ismertessen a haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára az egyensúlyérzékét fejlesztő feladatot!
15. Ismertessen a haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a ritmusérzékét (tempóérzékét) fejlesztő feladatot!
16. Ismertessen a haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a koncentrációt fejlesztő feladatot!
17. Ismertesse a helyes vívóállás kialakításának módszertanát!

II. Lábmunka:

18. Ismertesse a lépés előre és hátra lábgyakorlatok oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
19. Ismertesse a kitörés oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját, valamint a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
20. Ismertesse a kettős előrelépés és a kettős hátralépés oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
21. Ismertesse a lépés előre-kitörés oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját, valamint a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
22. Ismertesse a féllépés előre, féllépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
23. Ismertesse a keresztlépés előre, keresztlépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
24. Ismertesse az ugrás előre, az ugrás hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
25. Ismertesse a csúsztatás, a csúsztatás-lépés előre, a csúsztatás-lépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
26. Ismertesse a megtorpanás, a megtorpanás-lépés előre, a megtorpanás-lépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
27. Ismertesse a fless és a lépés előre-fless lábgyakorlatok oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját, valamint a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!

III. Csoportos oktatás:

28. Vezényeljen lábmunkát kezdő vívók számára!
29. Vezényeljen lábmunkát haladó vívók számára!
30. Vezényeljen páros lábmunkát kezdő vívók számára! (távolságtartás)
31. Vezényeljen páros lábmunkát haladó vívók számára! (tempófogás)
32. Ismertesse a fegyver („francia”, illetve „belga/pisztoly” markolat) fogásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
33. Ismertesse a törvívásban előforduló pengehelyzeteket, meghívásokat!
34. Vezényeljen fegyveres lábmunkát kezdő vívók számára!
35. Vezényeljen fegyveres lábmunkát haladó vívók számára!
36. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat kezdő vívók számára, az iskolavívás alapgyakorlatain keresztül! (szúrás, hárítás, hárítás-szúrás, szúrás-hárítás-szúrás)
37. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (távolságtartás, tempófogás)
38. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (penge támadások)
39. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (csel támadások)
40. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára!(megismételt, közbe támadások)

Irodalomjegyzék:

- Gerevich A.-Szepesi L. (1979). *Korszerű kardvívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Szabó L. (1977). *A vívás és oktatása*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Szepesi L. (2007). *Vívástanulás csoportban*, Budapest, Dialóg Campus Kiadó
- Vass I. (1965). *Párbajtőrívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Nemcsik Zsolt egyetemi adjunktus (2023). *BA-edzői tételek*, Testnevelési Egyetem
- B-FORM Kft. (2017). *Vívás sportedzői, -oktatói tételek*