

Sportedző képzés

PROJEKTFELADATOK KARDVÍVÁS 2023.

Egyéni iskola keretében:

1. Egyenes vágások oktatása több távolságról.
2. Alap háritások oktatása. (terc-kvart-kvint)
3. Vágás-háritás oktatása.
4. Vágás-háritás-vágás oktatása. (asszószerűen is)
5. Kvart-ütés támadás oktatása több távolságról.
6. Kitérő vágás oktatása kvart elkapás ellen, több távolságról.
7. Egyes cseltámadás oktatása több távolságról. (hegy felőli kerüléssel, rávezető gyakorlatok segítségével)
8. Egyes cseltámadás oktatása több távolságról. (kosár felőli kerüléssel, rávezető gyakorlatok segítségével)
9. Fok kézvágas oktatása több távolságról (támadásban)
10. Szekond háritás oktatása.
11. Szekond-ütés támadás oktatása több távolságról.
12. Kettős cseltámadások oktatása.
13. Közbetámadások oktatása. (első, második vagy utolsó ütemben, kézre vagy testre)
14. Megismételt támadások oktatása.
15. Második szándékú háritás oktatása.
16. Cseles közbetámadás oktatása.
17. Kontratempó oktatása.
18. Vonalhelyzetből kitérő szúrás és elővágás oktatása.
19. Prím háritás oktatása.
20. Prím-ütés és prím-elkapás oktatása.
21. Egyszerű taktikai feleletválasztásos iskolafeladat felépítése haladó vívó számára.

Irodalomjegyzék:

- Gerevich A.-Szepesi L. (1979). *Korszerű kardvívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Szabó L. (1977). *A vívás és oktatása*, Budapest, Sport Könyvkiadó