

# **Sportedző képzés**

## **SPORTÁGI MOZGÁSFORMA OKTATÁSA KARDVÍVÁS 2023.**

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 módszerét!

18. Ismertesse a lépés előre és hátra lábgyakorlatok oktatási módszerét!
19. Ismertesse a kitérés oktatási módszerét és a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
20. Ismertesse a kettős előrelépés és a kettős hátralépés oktatási módszerét!
21. Ismertesse a lépés előre-kitérés oktatási módszerét és a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
22. Ismertesse az ugrás előre, az ugrás előre-lépés előre és az ugrás előre-kitérés lábgyakorlatok oktatási módszerét!
23. Ismertesse a két lépés előre-kitérés lábgyakorlat oktatási módszerét!
24. Ismertesse a csúsztatás lábgyakorlat oktatási módszerét!
25. Ismertesse a megtorpanás lábgyakorlat oktatási módszerét!
26. Ismertesse a fless és a lépés előre-fless lábgyakorlatok oktatási módszerét!
27. Ismertesse az ugrófless lábgyakorlat oktatási módszerét!
28. Ismertessen a távolságtartás kialakításához hasznos gyakorlatokat!
29. Ismertessen a tempófogás gyakoroltatásához hasznos gyakorlatokat!
30. Vezényeljen páros lábmunkát kezdő vívók számára! (távolságtartás)
31. Vezényeljen páros lábmunkát haladó vívók számára! (tempófogás)
32. Vezényeljen lábmunkát kezdő vívók számára!
33. Vezényeljen lábmunkát haladó vívók számára!
34. Ismertesse a fegyver fogásának oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
35. Ismertesse a kardvívásban előforduló kézhelyzeteket! (csoportos oktatás keretében)
36. Ismertesse az alap háritások oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
37. Ismertesse az egyenes vágások oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
38. Vezényeljen fegyveres lábmunkát kezdő vívók számára!
39. Vezényeljen fegyveres lábmunkát haladó vívók számára!
40. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat kezdő vívók számára! (egyenes támadás, védés-visszavágás)
41. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (pengetámadás)
42. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (kitérő vágás)
43. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (egyenes csel)
44. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat haladó vívók számára! (távolságtartás, tempófogás)

#### 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