

# Sportoktató 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 kézvágás oktatása több távolságról (támadásban)
10. Szekond háritás oktatása.
11. Szekond-ütés támadás oktatása több távolságról.
12. Kettős cseltámadások oktatása.

Irodalomjegyzék:

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