

Sportoktató 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, a koncentráció képesség mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
7. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a mozdulatgyorsaságot fejlesztő feladatot!
8. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a reakciógyorsaságot fejlesztő feladatot!
9. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a döntéshozatali képességet fejlesztő feladatot!
10. Ismertessen haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a küzdőképességet fejlesztő feladatot!
11. Ismertessen a haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a kinesztetikus érzékelést (kéz-láb koordinációt) fejlesztő feladatot!
12. Ismertessen a haladó/utánpótlás korosztályú vívó versenyzők számára a koncentrációt fejlesztő feladatot!
13. Ismertesse a helyes vívóállás kialakításának módszerét!
14. Ismertesse a lépés előre és hátra lábgyakorlatok oktatási módszerét!
15. Ismertesse a kitörés oktatási módszerét és a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
16. Ismertesse a kettős előrelépés és a kettős hátralépés oktatási módszerét!
17. Ismertesse a lépés előre-kitörés oktatási módszerét és a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
18. Ismertesse az ugrás előre, az ugrás előre-lépés előre és az ugrás előre-kitörés lábgyakorlatok oktatási módszerét!
19. Ismertesse a két lépés előre-kitörés lábgyakorlat oktatási módszerét!

20. Ismertessen a távolságtartás kialakításához hasznos gyakorlatokat!
21. Ismertessen a tempófogás gyakoroltatásához hasznos gyakorlatokat!
22. Vezényeljen páros lábmunkát kezdő vívók számára! (távolságtartás)
23. Vezényeljen lábmunkát kezdő vívók számára!
24. Ismertesse a fegyver fogásának oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
25. Ismertesse a kardvívásban előforduló kézhelyzeteket! (csoportos oktatás keretében)
26. Ismertesse az alap háritások oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
27. Ismertesse az egyenes vágások oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
28. Vezényeljen fegyveres lábmunkát kezdő vívók számára!
29. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat kezdő vívók számára! (egyenes támadás, védés-visszavágás)
30. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat kezdő vívók számára! (távolságtartás)

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