

Sportoktató képzés

PROJEKTFELADATOK PÁRBAJTŐRVÍVÁS 2023.

Egyéni iskola keretében:

1. A fegyver **fogása, kézhelyzetek** oktatása, **meghívások, átmenetek**.
2. **Egyenes szúrások** oktatása. (törszerűen, oppozícióval vagy szögszúrással)
3. **Szúrás-hárítás** oktatása. (szabadon választott akció(k) bemutatása)
4. **Szúrás-hárítás-szúrás** oktatása. (szabadon választott akció(k) bemutatása)
5. Pengetámadások oktatása (egyszerű, félkör, kör, vagy váltó **kötés**, szabadon választott akciók bemutatása)
6. **Kötöttszúrások** oktatása. (szabadon választott akció(k) bemutatása)
7. **Pengetámadások hárításának** oktatása. (szabadon választott akció(k) bemutatása)
8. **Átvitelek** oktatása.
9. Pengetámadások oktatása (egyszerű, félkör, kör, vagy váltó **ütés**, szabadon választott akció(k) bemutatása)
10. **Kitérő szúrások** oktatása egyszerű, félkör, kör vagy váltó kötés ellen. (saját vagy ellenfél kötésére, szabadon választott akció(k) bemutatása)
11. **Egyszerű egyes cseltámadás** oktatása. (tetszőleges bevezetéssel, szabadon választott akció(k) bemutatása)
12. **Egyszerű kettős cseltámadás** oktatása. (tetszőleges bevezetéssel, szabadon választott akció(k) bemutatása)
13. **Körző egyes cseltámadás** oktatása. (tetszőleges bevezetéssel, szabadon választott akció(k) bemutatása)
14. **Körző kettős cseltámadás** oktatása. (tetszőleges bevezetéssel, szabadon választott akció(k) bemutatása)
15. **Vegyes cseltámadás** oktatása. (tetszőleges bevezetéssel, szabadon választott akció(k) bemutatása)
16. Egyszerű **taktikai feleletválasztásos iskolafeladat felépítése** haladó vívó számára.

Irodalomjegyzék:

- Vass I. (1965), *Párbajtőrvívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó