

# Sportoktató képzés

## SPORTÁGI MOZGÁSFORMA OKTATÁSA PÁRBAJTÖRVÍVÁS 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 kinezetikus érzékelés (kéz-láb koordináció) mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
6. Ismertessen a kezdő vívók közül való kiválasztást segítő, a koncentráló képesség mértékét felmérő játékos teszt-feladatot!
7. Ismertesse a helyes vívóállás kialakításának módszerét!
8. Ismertesse a lépés előre és hátra lábgyakorlatok oktatási módszerét!
9. Ismertesse a kitörés oktatási módszerét és a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
10. Ismertesse a kettős előrelépés és a kettős hátralépés oktatási módszerét!
11. Ismertesse a lépés előre-kitörés oktatási módszerét és a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
12. Ismertesse az ugrás előre, az ugrás előre-lépés előre és az ugrás előre-kitörés lábgyakorlatok oktatási módszerét!
13. Ismertesse a két lépés előre-kitörés lábgyakorlat oktatási módszerét!
14. Ismertessen a távolságtartás kialakításához hasznos gyakorlatokat!
15. Ismertessen a tempófogás gyakoroltatásához hasznos gyakorlatokat!
16. Vezényeljen páros lábmunkát kezdő vívók számára! (távolságtartás)
17. Vezényeljen lábmunkát kezdő vívók számára!
18. Ismertesse a fegyver fogásának oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
19. Ismertesse a párbajtörvívásban előforduló kézhelyzeteket, állásokat, meghívásokat és átmeneteket! (csoportos oktatás keretében)
20. Ismertesse a hárítások oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
21. Ismertesse az egyenes szúrások oktatási módszerét! (csoportos oktatás keretében)
22. Vezényeljen fegyveres lábmunkát kezdő vívók számára!
23. Vezényeljen szúrópárnánál végezhető gyakorlatokat kezdő vívók számára!
24. Vezényeljen páros gyakorlatokat kezdő vívók számára! (egyenes támadás, védés-visszaszúrás)
25. Vezényeljen páros gyakorlatokat kezdő vívók számára! (távolságtartás)

Irodalomjegyzék:

- Vass I. (1965), *Párbajtőrívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Gerevich A.-Szepesi L. (1979). *Korszerű kardívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Szabó L. (1977). *A vívás és oktatása*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Szepesi L. (2007). *Vívástanulás csoportban*, Budapest, Dialóg Campus Kiadó