

SPORTÁGI MOZGÁSFORMA OKTATÁSA
TÖRVÍVÁS
2023.

I. Fegyvernemtől független kérdések:

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 módszertanát!

II. Lábmunka:

14. Ismertesse a lépés előre és hátra lábgyakorlatok oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
15. Ismertesse a kitörés oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját, valamint a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
16. Ismertesse a kettős előrelépés és a kettős hátralépés oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
17. Ismertesse a lépés előre-kitörés oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját, valamint a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!
18. Ismertesse a féllépés előre, féllépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
19. Ismertesse a keresztlépés előre, keresztlépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
20. Ismertesse az ugrás előre, az ugrás hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
21. Ismertesse a csúsztatás, a csúsztatás-lépés előre, a csúsztatás-lépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
22. Ismertesse a megtorpanás, a megtorpanás-lépés előre, a megtorpanás-lépés hátra lábgyakorlatok mozgásanyagát, végrehajtás módját, oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
23. Ismertesse a fless és a lépés előre-fless lábgyakorlatok oktatásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját, valamint a helyes végrehajtást segítő rávezető gyakorlatokat!

III. Csopartos oktatás:

24. Vezényeljen lábmunkát kezdő vívók számára!
25. Vezényeljen páros lábmunkát kezdő vívók számára! (távolságtartás)
26. Ismertesse a fegyver („francia”, illetve „belga/pisztoly” markolat) fogásának módszertanát, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
27. Ismertesse a törvívásban előforduló pengehelyzeteket, meghívásokat!
28. Ismertesse az egyszerű hárítások oktatásának módszertanát a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját!
29. Vezényeljen fegyveres lábmunkát kezdő vívók számára!
30. Vezényeljen páros (konvencionális) feladatokat kezdő vívók számára, az iskolavívás alapgyakorlatain keresztül! (szúrás, hárítás, hárítás-szúrás, szúrás-hárítás-szúrás)

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
- Vass I. (1965). *Párbajtőrívás*, Budapest, Sport Könyvkiadó
- Nemcsik Zsolt egyetemi adjunktus (2023). *BA-edzői tételek*, Testnevelési Egyetem
- B-FORM Kft. (2017). *Vívás sportedzői, -oktatói tételek*