

# TORNA (NŐI) TANTERV

Előkészítő szakasz 1 – 2. évfolyam Korosztály: 6 – 8. év.....	1
Előkészítő szakasz 3 – 4. évfolyam Korosztály: 8 – 10. év.....	6
Alapfokú szakasz 5 – 6. évfolyam Korosztály: 10 – 12. év.....	9
Alapfokú szakasz 7 – 8. évfolyam Korosztály: 12 – 14. év.....	12
Továbbképző szakasz 9 – 12. évfolyam Korosztály: 15 – 18. év.....	15

## Előkészítő szakasz

### 1 – 2. évfolyam

#### Korosztály: 6 – 8. év

#### CÉL

- alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- alkalmasság megállapítása
- „bázis” vagy alapelemek tanítása könnyített edzési feltételek között
- előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
  - balett gyakorlatok
- n darab „A” nehézségi fokú elem elsajátítása
- a sportolók megismertetése a tornaszerekkel
- mozgásformák megszerettetése
- játékigény kielégítése

#### RÉSZCÉL

- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- zenei hangulatok megjelenítése gyermektánc etűdökben
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

- MOTESZ által kiírt előírt gyakorlatok tanítása
- Alap-bázis elemek tanítása, durva koordinációs szinten
- Versenyztetés megkezdése, két verseny évente
- 4 „A” – 1 „B” nehézségi fokú elem elsajátítása

Tananyag	Követelmény
<p style="text-align: center;"><b>LÓUGRÁS:</b></p> <p>kézenátfordulás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zsugorhelyzetben segítséggel;</li> <li>• nyújtott testtel, segítséggel és egyedül.</li> </ul> <p>kézenátfordulás szaltó előre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tempó, nekifutás sasszéból szekrényfelsőről gödörbe;</li> <li>• zsugorszaltóval előre;</li> </ul> <p>cukahara szaltó hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tempó, nekifutásból, sasszéval, szekrényfelsőről gödörbe;</li> <li>• zsugorszaltóval hátra segítséggel.</li> </ul> <p>jurcsenkó szaltó hátra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tempó, nekifutásból, vastagbálára, hasonfekvésbe;</li> <li>• zsugorszaltóval hátra szivacs gödörbe segítséggel és egyedül.</li> </ul> <p>rundel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180°-os fordulattal, érkezés kézállásba vastagbálára, dőlés hasonfekvésbe;</li> <li>• 360°-os fordulattal kézállásba, dőlés hasonfekvésbe, segítséggel</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FELEMÁSKORLÁT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kelep felhúzóadás</li> <li>• ellendülés lebegőtámaszba 2-3x, majd 4-5x;</li> <li>• fellendülés kézállásba segítséggel 2-3x, majd 4-5x, egyedül is</li> <li>• bukóbillenés segítséggel 2-3x folyamatosan, egyedül is;</li> <li>• hosszúbillenés segítséggel 2-3x</li> </ul>	<p>Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek tanítása; MOTESZ által előírt gyakorlatok megtanulása.</p> <p>A tanult mozgások az alábbi szereken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gumiasztal, akrobatikus csík, lengőpadló, szivacs gödör, bála, szivacs szőnyeg.</li> <li>• kézenátfordulások</li> <li>• kézenátfordulás szaltók zsugorhelyzetben</li> <li>• cukahara szaltó hátra zsugorhelyzetben</li> <li>• jurcsenkó ugrások szaltó hátra zsugorhelyzetben</li> <li>• rundel 180°-os fordulattal az első ívben zsugorhelyzetben</li> <li>• szabadkelepforgás lebegőtámaszba.</li> </ul>

folyamatosan, egyedül is;

- kelepforgás hátra
- alaplendületből óriáskör zsugorhelyzetben gurtnival, segítséggel hátra, egyedül is;
- alaplendületből óriáskör zsugorhelyzetben előre segítséggel egyedül is;
- alaplendületből szaltó hátra zsugorhelyzetben segítséggel, egyedül is;
- alaplendületből szaltó hátra bicska helyzetben segítséggel;
- alaplendületből szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel;
- alugrás az alacsony karfáról állásba;
- nyílugrás terpezs talptámaszból az alacsony karfáról állásba.

### **AKROBATIKA:**

#### *Előre forgások:*

- bukfenc előre különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe;
- tigrisbukfenc nekifutásból segítséggel – egyedül;
- fellendülés kézállásba, bukfenc előre segítséggel – egyedül;
- fellendülés kézállásba dőlés hídba, felállás hídból segítséggel – egyedül;
- bogni előre egy lábra segítséggel – egyedül;
- kézenátfordulás egy és két lábra segítséggel – egyedül;
- szaltó előre, zsugorhelyzetben, segítséggel – egyedül;
- szaltó előre, bicska mozdulattal, segítséggel – egyedül;
- föder-szaltó zsugor helyzetben, segítséggel – egyedül;

#### *Hátra forgások:*

bukfenc hátra

- különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe;
- hajlított csípővel;
- futólagos kézálláson keresztül segítséggel – egyedül;

bogni hátra

- egy lábról egy lábra segítséggel – egyedül;
- két lábról két lábra segítséggel – egyedül;

- óriáskör előre-hátra hajlított térdrel

- szaltó előre, nyújtott helyzetben

- helyből flik
- egy lábra, segítséggel – egyedül;
- két lábról két lábra segítséggel – egyedül;
- szaltó hátra:
- zsugorhelyzetben segítséggel – egyedül;
- bicskamozdulattal két lábról két lábra segítséggel – egyedül;
- nyújtott testtel két lábról két lábra segítséggel – egyedül;
- cigánykerék mindkét oldalra két lábról két lábra segítséggel – egyedül;
- rundel helyből, szökkenésből, járásból, futásból;
- rundel tempó felugrás.
- rundel, flik, szaltó hátra zsugorhelyzetben két lábról két lábra segítséggel – egyedül;

### **GERENDA:**

#### *Előre forgások:*

##### bukfenc előre

- különböző kiinduló helyzetekből különböző helyzetekbe;
- terpesztett lábbal;
- tigrisbukfenc helyből és futásból;
- kézállás bukfenc segítséggel és egyedül;
- bógni előre egy és két lábbal, segítséggel – egyedül;

##### fóder

- egy és két lábra, segítséggel – egyedül;
- egy lábra sorozatban 2 -3x segítséggel – egyedül;

##### szaltó

- előre nyújtott testtel egy lábról egy lábra, segítséggel – egyedül;
- előre bicskamozdulattal, segítséggel – egyedül;

#### *Hátra forgások:*

##### bukfenc hátra

- zsugorhelyzetben segítséggel – egyedül;
- bicskahelyzetben segítséggel – egyedül;
- futólagos kézálláson keresztül segítséggel – egyedül;

##### bógni hátra

Talajakrobatikában és balettban tanult elemek megisméltése gerendán.

- rundel flik szaltó hátra zsugor- és nyújtott helyzetben,
- rundel flik duplaszaltó hátra csípőben hajlított helyzetben

Talaj, talajra helyezett csík, alacsony – közepes – magas gerenda, gerendaborító (talajakrobatikában tanult elemek megisméltése gerendán)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• egy lábbal segítséggel – egyedül;</li> <li>• két lábbal segítséggel – egyedül;</li> </ul> <p>flik-flak</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egy és két lábra segítséggel – egyedül;</li> <li>• szaltó hátra</li> <li>• zsugorhelyzetben segítséggel;</li> <li>• bicskahelyzetben segítséggel;</li> <li>• nyújtott testtel segítséggel;</li> <li>• cigánykerék,</li> <li>• rundel,</li> <li>• rundel vagy cigánykerék, flik segítséggel;</li> </ul> <p><i>felugrások a gerendára:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• felugrás terpeszkézálláson keresztül</li> <li>• leugrások a gerendáról (hátra és előre)</li> <li>• zsugor és nyújtott testű szaltó hátra helyből segítséggel – egyedül;</li> <li>• zsugor és nyújtott testű szaltó cigánykerék és rundelből, segítséggel – egyedül;</li> <li>• zsugor–, bicska–, szuplészaltó előre, segítséggel</li> </ul> <p><i>járások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• előre, hátra, oldalra, érintő, koppantó, hármás, keringő, guggolásban, térd- és láblendítéssel, stb.</li> </ul> <p><i>futások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• térd- és sarokemeléssel, stb.</li> <li>• szökdelés:</li> <li>• egy és két lábon, térd-, sarokfelhúzás, lábtartás csere, fordulat, stb.</li> </ul> <p><i>ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• futóátugrás, guggoló és terpesz felugrás, balett ugrások felhasználása,</li> </ul> <p><i>fordulatok, forgások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fordulatok két lábon, forgás 180°-360° egy lábon, balett anyag.</li> </ul>	<p>flik-flak és rundel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• helyből, lépésből, sasszéből</li> </ul>
---	---

**Előkészítő szakasz**  
**3 – 4. évfolyam**  
**Korosztály: 8 – 10. év**

**CÉL**

- alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- „bázis” vagy alapelemek tanítása, durva koordinációs szint elérése
- általános alapozás: motoros (kondicionális, koordinációs), fiziológiai, pszichikus alpműködések mozgósításával
- mozgástanulás könnyített feltételek között, durva koordinációs szint elérése
- előkészítő mozgások alapjainak elsajátítása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
  - balett gyakorlatok
- mozgásképzés: minimum 4”A”, 1”B”; maximum 1”C” nehézségi fokú elemek elsajátítása

**RÉSZCÉL**

- MOTESZ által előírt gyakorlatok elsajátítása
- versenyztetés megkezdése (négy verseny évente)
- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- zenei hangulatok megjelenítése gyermektánc etűdökben
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek elérése
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- játékos mozgástanulás fejlesztése
- alkalmasság megállapítása

Tananyag	Követelmény
<b>LÓUGRÁS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás</li> <li>• kézenátfordulás szaltó előre</li> <li>• segítséggel szivacs gödörbe, minitrambulínról.</li> <li>• cukahara szaltó hátra</li> <li>• segítséggel szivacs gödörbe, minitrambulínról.</li> <li>• jurcsenkó szaltó hátra</li> </ul>	Komplex, összetett mozgáselemek, ismeretek, jártasságok, készségek tanítása; MOTESZ által előírt gyakorlatok megtanulása minden szeren.  A tanult mozgások az alábbi szereken: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gumiasztal, akrobatikus csík, lengőpadló, szivacs gödör, bála, szivacs szőnyeg.</li> <li>• kézenátfordulások</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• segítséggel szivacs gödörbe, 2 db dobantóról.</li> <li>• rundel 180°-360°-os fordulattal a hossz tengely körül, szaltó előre vagy hátra segítséggel minitrambulínról, vastagbáláról, szivacs gödörbe.</li> </ul> <p><b>FELEMÁSKORLÁT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Előírt (MOTESZ) gyakorlat tanulása, bemutatása versenyhelyzetben.</li> <li>• bukóbillenés, fellendülés kéz állásba 3-4x;</li> <li>• hosszúbillenés, fellendülés kéz állásba 3-4x;</li> <li>• szabadkelep forgás lebegőtámaszba, majd kéz állásba 2-3x, segítséggel - egyedül;</li> <li>• szabadkelep forgás kéz állásból kéz állásba, segítséggel;</li> </ul> <p>óriáskör nyújtott zárt lábbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• előre gurtnival, segítséggel – egyedül;</li> <li>• hátra segítséggel – egyedül;</li> <li>• előre a két karfa között, segítséggel;</li> <li>• hátra a két karfa között, segítséggel;</li> </ul> <p><i>Leugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• duplaszaltó hátra alap lendületből segítséggel;</li> <li>• másfél bicskaszaltó hátra hanyatt fekvésbe alap lendületből;</li> </ul> <p>karfaváltások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alugrás a magas karfáról az alsó karfára, 180°-os fordulattal;</li> <li>• nyílugrás a magas karfáról az alsó karfára vagy az alsóról a magas karfára 180°-os fordulattal;</li> <li>• lendület hátra a magas karfáról 180°-os fordulattal; szökkenéssel az alsó karfára lebegőtámaszba.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>AKROBATIKA:</b></p> <p>Előre forgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• föder, szaltó előre bicskamozdulattal;</li> <li>• föder, szaltó előre nyújtott testtel hanyatt fekvésbe;</li> </ul> <p>Hátra forgások:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rundel, flik, tempószaltó, flik, zsu gorszaltó;</li> <li>• rundel, flik, szuplé;</li> <li>• rundel, flik, szuplé 360°-os fordulattal,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás szaltók zsu gorhelyzetben</li> <li>• cukahara szaltó hátra zsu gorhelyzetben</li> <li>• jurcsenkó ugrások szaltó hátra zsu gorhelyzetben</li> <li>• rundel 180°-os fordulattal az első ívben zsu gorhelyzetben</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadkelepforgás lebegőtámaszba</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• óriáskör előre-hátra hajlított térdde l</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szaltó előre, nyújtott helyzetben</li> </ul>
---	--

segítséggel;

- rundel, flik, duplaszaltó hátra zregorhelyzetben segítséggel, gödörbe;
- zregorasztó 360°-os fordulattal mély ugrással, gödörbe, segítséggel;

### GERENDA:

Előírt (MOTESZ) gyakorlat tanulása, bemutatása versenyhelyzetben.

- kézen-átfordulás előre egy lábra, két lábra kötésben;
- szaltó előre zregor-és bicskamozdulattal;
- szaltó előre egy lábról egy lábra 2x, nyújtott testtel
- oldalszaltó;
- flik-flak kötésben;
- flik-flak szaltó zregorhelyzetben;
- rundel szaltó, kötésben;
- rundel terpezscsuka felugrás;
- futóátugrás az ügyesebbik lábra;
- spárgafelugrás jobb és bal láb nyitással 180°-ig;
- Felugrások gerendára

Hátra irány:

- rundel flik;
- rundel zregorasztó,
- rundel bicskaszaltó;
- rundel szuplé - szaltó;

Előre irány:

- szaltó előre zregor helyzetben;
- szaltó előre bicskamozdulattal.

*Leugrások gerendáról:*

Előre irány:

- szaltó előre zregor-, bicska-, nyújtott testhelyzetben.

Hátra irány:

- flikből, rundelből, cigánykerékből szaltó hátra zregor-, bicska-, nyújtott testhelyzetben.
- cigánykerékből, rundelből másfél zregorasztó hátra hanyattfekvésbe, gödörbe;
- auerbach – szaltó tetszőleges formában, gödörbe.

Talajakrobatikában és balettban tanult elemek megismétlése gerendán.

Talaj, talajra helyezett csík, alacsony – közepes – magas gerenda, gerendaborító (talajakrobatikában tanult elemek megismétlése gerendalajakrobatikában és balettban tanult elemek megismétlése gerendá

- flik-flak és rundel helyből, lépésből, sasszéből



**Alapfokú szakasz**  
**5 – 6. évfolyam**  
**Korosztály: 10 – 12. év**

**CÉL**

- speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- kiválasztás eldöntése
- mozgásos cselekvéstanulás kedvező feltételek között, a finom koordinációs szint elérése
- speciális alapozás feltételeinek biztosítása: motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus alap és speciális működések mozgósításával
- az előkészítő mozgások finomkoordinációs szinten történő alkalmazásának kialakítása
  - rendgyakorlatok
  - szabadgyakorlatok
  - ritmikus gimnasztikai gyakorlatok
  - balett gyakorlatok
- mozgásképzés: minimum 4"A", 2"B"; maximum 2"C", 1"D" nehézségű elemek tanítása

**RÉSZCÉL**

- versenyeztetés folytatása - szabadon választott gyakorlatokkal is (hat verseny évente, ebből kettő főverseny)
- bázis vagy alapelemek finom koordinációs szintre emeltetése
- ritmusérzék tudatos továbbépítése
- különböző karakterű rövid táncetűdök tanítása művészi előadásmóddal
- edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése
- helyes testtartás megszilárdítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény
<p><b>LÓUGRÁS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás 360°-os fordulattal a hosszúsági tengely körül;</li> <li>• kézenátfordulás szaltó előre segítséggel és egyedül;</li> <li>• cukahara ugrás hátra segítséggel és egyedül,</li> <li>• jurcsenkó ugrás hátra segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundel 180°, 360°-osfordulat az első ívben</li> </ul>	<p>Az előző évfolyamban lefektetett követelmények szerint.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás 360°-os fordulattal amásodik ívben</li> <li>• kézenátfordulás szaltó előre bicskahelyzetben</li> <li>• cukahara ugrásnyújtott testtel</li> <li>• cukahara ugrásnyújtott testtel a második</li> </ul>

szaltó előre vagy hátra.

### **FELEMÁSKORLÁT:**

- Szabadkelep forgások 2x, a második kézállásba;
- óriáskör előre 180°- 360°-os fordulattal a hossz tengely körül;
- óriáskör hátra 180°- 360°-os fordulattal a hossz tengely körül;
- tkacsov átlendülés.

#### *Leugrások:*

- felsős körből szaltó hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal a hossz tengely körül;
- felsős körből szaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe;
- felsős körből szaltó hátra bicskamozdulattal, gödörbe;
- felsős körből szaltó hátra nyújtott testtel, gödörbe;
- alsós körből szaltó előre zsugorhelyzetben, gödörbe;
- alsós körből szaltó előre hajlított csípővel, gödörbe;

#### *Karfa váltások:*

##### Lentről föl:

- alugrás 180°-os fordulattal az alsó karfáról a felsőre;
- szabadkelepből 180°-os fordulattal szökkenés az alsó karfáról a felsőre.

##### Fönről le:

- alugrás 180°-os fordulattal a felső karfáról alsóra;
- zsugorszaltó hátra a felső karfáról alsóra.

### **AKROBATIKA:**

- fóder- szaltó zsugorhelyzetben kötésben;
- fóder- szaltó csípőben hajlított helyzetben, kötésben;
- rundel, flik, tempószaltó, flik, szuplé;
- rundel, flik, szuplé 360°-720°-os fordulat a hossz tengely körül, egyedül;
- rundel, flik, kettős zsugorszaltó hátra, szivacs szőnyegre;
- rundel, flik, cukahara ugrás gödörbe,

ívben

- Szabadkelep forgás kézállásból kézállásba
- óriáskör előre – hátranyújtott lábbal

- fóder- szaltó előre zsugor és bicska helyzetben

- rundel, flik, kettős zsugorszaltó hátra
- rundel, flik szaltó hátra nyújtott testtel és 360°-os fordulattal a hossz tengely körül
- rundel flik duplaszaltó hátra nyújtott testtel

segítséggel;

- föder szuplé előre, gödörbe, segítséggel.

### **GERENDA:**

- rundelből, cigánykerékből szaltó hátra zsugorhelyzetben, segítséggel és egyedül;
- kézenátfordulás előre, szaltó előre zusugorhelyzetben, segítséggel és egyedül;
- flik-flak, szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel és egyedül;
- rundelből szaltó hátra nyújtott testtel, segítséggel és egyedül;
- 720°-os fordulat egy lábon, tetszőleges kartartással;
- spárgafelugrás helyben két lábról, 180°-os fordulattal;
- futóátugrás, lábtartás cserével a levegőben, érkezés egy lábra.

*Felugrások gerendára:*

Előre irány:

- szaltó előre zsugorhelyzetben
- szaltó előre bicska helyzetben.

Hátra irány:

- rundel flik;
- rundel zsugorszaltó;
- rundelbicskaszaltó;
- rundel szuplé;
- nyújtott testű szaltó 180°-os fordulattal.

*Leugrások gerendáról:*

Előre irány:

- szaltók zsugor-, bicska-, nyújtott helyzetben 180°-os fordulattal is;

Hátra irány:

- cigánykerék, duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe;
- rundelből duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben, gödörbe;
- auerbach szaltó bálára.

- szaltó hátra zsugor helyzetben flikből és rundelből is

**Alapfokú szakasz**  
**7 – 8. évfolyam**  
**Korosztály: 12 – 14. év**

**CÉL**

- speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- beválás eldöntése
- mozgásos cselekvés végrehajtás fejlesztése versenyszerű edzés feltételei között a finom koordináció megszilárdításával
- speciális motoros (kondicionális, koordinációs) fiziológiai, pszichikus működések mozgósításának fejlesztése a cselekvési cél megoldása érdekében
- az előkészítő mozgások megszilárdított finom koordinációs alkalmazásának fejlesztése változatos körülmények között (pl: diagonál gyakorlatok lábujjon, egyensúlyi helyzetben)
- mozgásképzés: minimum 4”A”, 2”B”, 1”C”; maximum 1D, 1E nehézségű elemek elsajátítása a torna versenyszabályai által meghatározott módon

**RÉSZCÉL**

- „bázis” vagy alapelemek szabadon választott gyakorlatba történő végrehajtása
- versenyeztetés szabadon választott gyakorlatokkal (8 verseny évente ebből kettő főverseny)
- tartásos, mozgásos, összetett, rúd, közép és diagonál gyakorlatok elvégztetése (könnyed elegáns előadásmóddal: nagy allegrók, nagy adaggiók)
- különböző etűdökben a modern jazz és karaktertánc motívumainak megjelenítése, azok elsajátítása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

Tananyag	Követelmény
<b>LÓUGRÁS:</b>	Az első évfolyamban lefektetett követelmények szerint.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézen-átfordulás 540°- os fordulattal a hosszúsági tengely körül;</li> <li>• kézen-átfordulás szaltó előre, segítséggel és egyedül;</li> <li>• cukahara ugrás, szaltó hátra, segítséggel és egyedül;</li> <li>• jurcsenkó ugrás, szaltó hátra, segítséggel és</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kézenátfordulás 720°-os fordulattal amásodik ívben</li> <li>• kézenátfordulás szaltó előre nyújtott testtel</li> <li>• cukahara ugrás nyújtott testtel 360-os fordulat a hosszúsági tengely körül;</li> </ul>

<p>egyedül;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rundel 180-360-os fordulat az első ívben, szaltó előre vagy hátra, segítséggel és egyedül.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>FELEMÁS KORLÁT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szabadkelep kézállásból kézállásba 360°-os fordulattal a hossz tengely körül;</li> <li>• óriáskör előre 180°-360°-os támlázó fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül;</li> <li>• óriáskör hátra 180-360°-os támlázó fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül;</li> <li>• stalder - forgás kézállásba segítséggel és egyedül;</li> <li>• stalder - forgás kézállásba 180°-360°-os fordulattal, stalder - forgás terpesztett lábbal kézállásból kézállásba, alsó fogással;</li> <li>• repülő elemek azonos karfáról azonos karfára;</li> <li>• ginger-, jéger-, delcsev-, kovács-szaltó segítséggel és egyedül.</li> </ul> <p><i>Leugrások:</i> Felső körből</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szaltó hátra nyújtott testtel 720°-1080°-os fordulattal;</li> <li>• duplaszaltó hátra zsugorhelyzetben 360°-720°-os fordulattal;</li> <li>• duplaszaltó hátra nyújtott testtel, 360°-720°-os fordulattal;</li> <li>• alsós körből zsugor-duplaszaltó előre 180°-360°-os fordulattal;</li> </ul> <p><i>Karfaváltások:</i> lentől föl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stalder, hecht felkapás, 180°-360°-os fordulattal;</li> </ul> <p>fönről le:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szuplé-szaltó a felső karfáról az alsóra.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>AKROBATIKA:</b></p> <p><i>Előre forgások:</i> fóder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zsugor duplaszaltó előre, segítséggel;</li> <li>• biciska duplaszaltó előre segítséggel, 360°-os fordulattal, segítséggel;</li> <li>• zsugor duplaszaltó előre egyedül;</li> <li>• biciska duplaszaltó előre egyedül, fóder duplaszaltó előre 360°-os fordulattal,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cukahara ugrásnyújtott testtel a második ívben</li> <li>• szabadkelep kézállásból kézállásba 360°-os fordulattal a hossz tengely körül;</li> <li>• óriáskör hátra 180°-360°-os fordulattal a hossz tengely körül,</li> <li>• fóder zsugor duplaszaltó előre zsugor és</li> </ul>
---	---

<p>egyedül;  rundel 360°-os fordulattal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zsugor duplaszaltó előre, segítséggel;</li> <li>• bicska duplaszaltó előre, segítséggel;</li> <li>• zsugor és bicska duplaszaltó előre, egyedül.</li> </ul> <p><i>Hátra forgások:</i>  rundel flick</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zsugor duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, segítséggel;</li> <li>• bicska duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, segítséggel,</li> <li>• zsugor duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, egyedül;</li> <li>• bicska duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal, egyedül;</li> <li>• dupla szuplé hátra, segítséggel</li> </ul>	<p>bicska helyzetben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szaltó előre zsuorhelyzetben</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>GERENDA</b></p> <p><i>Előre irány:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szaltó előre zsuorhelyzetben a magas gerendára,</li> <li>• szaltó előre bicskahelyzetben a magas gerendára,</li> </ul> <p><i>Hátra irány:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rundelből flik-flak a magas gerendára segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből zsuorszaltó hátra a magas gerendára segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből szaltó hátra csípőben hajlított testtel a magas gerendára segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből szaltó hátra nyújtott testtel a magas gerendára segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből szaltó hátra nyújtott testtel 360°-os fordulattal a magas gerendára segítséggel és egyedül;</li> </ul> <p><i>Leugrások gerendáról</i>  <i>Előre irányba:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szaltó előre zsuor helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;</li> <li>• szaltó előre csípőben hajlított helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;</li> <li>• szaltó előre nyújtott testtel a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;</li> <li>• szaltó előre nyújtott testtel 360°-os fordulattal a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;</li> <li>• duplaszaltó előre zsuor helyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rundel flick zsuor duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül</li> <li>• rundel flick duplaszaltó hátra 720°-os fordulattal a hossz tengely körül</li> <li>• szaltó hátranyújtott testtel rundelből és flikből</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• föder, kettős zsugorszaltó előre zsugorhelyzetben a magas gerendáról, segítséggel és egyedül;</li> </ul> <p><i>Hátra irányba:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cigánykerékből szaltó hátra nyújtott testtel, 720°-os fordulattal, segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből szuplé hátra 720°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül;</li> <li>• cigánykerékből szuplé hátra 1080°-os fordulattal a magas gerendáról segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből szuplé hátra 1080°-os fordulattal a magas gerendáról segítséggel és egyedül;</li> <li>• rundelből duplaszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül;</li> <li>• auerbach–szaltó fordulattal összekötve segítséggel és egyedül;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>GERENDA-AKROBATIKA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• flik-flak zsugorszaltó hátra, segítséggel;</li> <li>• flik-flak nyújtott testű szaltó hátra, segítséggel;</li> <li>• rundelből zsugorszaltó hátra, egyedül;</li> <li>• rundelből nyújtott testű szaltó hátra, egyedül;</li> <li>• flikből – rundelből zsugorszaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül;</li> <li>• flikből – rundelből nyújtott testű szaltó hátra 360°-os fordulattal a hossz tengely körül, segítséggel és egyedül;</li> </ul> <p><i>Forgások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 720°-900°-os forgások egy lábon;</li> </ul> <p><i>Ugrások:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• terpesz felugrás 360°-os fordulattal két lábról két lábra, haránt és oldal helyzetben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talaj akrobatika elemeinek gyakorlása</li> </ul>
---	---

**Továbbképző szakasz**  
**9 – 12. évfolyam**  
**Korosztály: 15 – 18. év**

**CÉL**

- komplex, összetett mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és

mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése

- az előző évfolyamok célkitűzéseinek megvalósítása a műszabad- és gerenda gyakorlatok művészen kivitelezett előadásmódjának fejlesztése
- felnőtt válogatottság lehetőségnek biztosítása
- VB-olimpiai csapatba kerülés, nemzetközi eredményesség lehetőségének kialakítása
- Mozgásképzés fejlesztése: minimum 4A, 3B, 3C; maximum 1D, 1E és egy szuper elem elsajátítása, bemutatása

## RÉSZCÉLOK

- felnőtt I. osztályú minősítés megszerzése
- versenyzés, versenyztetés szabadon választott gyakorlatokkal, évente 10-12 alkalommal, ebből 2 főverseny.
- szabadon választott gyakorlatok végrehajtása változó körülmények között (finomkoordináció alkalmazása)
- törekvés a csúcsteljesítmények fokozására
- edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fokozása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés további erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

Tananyag	Követelmény
<p>ugrás, felemáskorlát, gerenda, talajakrobatika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• egy-egy szuper nehézségi fokozatú „E” elem tanulása az említett szereken.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>LÓUGRÁS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jurcsenkó ugrás&gt; szaltó hátra nyújtott testtel 1080°-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, versenyhelyzetben.</li> </ul> <p><b>FELEMÁSKORLÁT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginger szaltó: szaltó hátra nyújtott testtel °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, érkezés azonos karfára.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>GERENDA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundel szaltó hátra zsugor, vagy nyújtott helyzetben, °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül, érkezéssel a gerendára.</li> </ul> <p><b>TALAJAKROBATIKA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundel flikk, kettős nyújtott testűszaltó hátra, °-os fordulattal a hosszúsági tengely körül,</li> </ul>