

# Önvédelem

## Az osztályozó vizsga témakörei

### 9. évfolyam

#### **Gyakorlati feladatok 1.**

- esésiskola (tompítás helyzete, zuhanások: előre, hátra, oldalra, gördülések: előre, hátra, akadály felett)
- dobások: válldobások
- emelések, hordások, dobások különböző testhelyzetekben
- birkózás állásból, fogáskeresés
- birkózás térdelésből és egyéb lenti helyzetekben
- küzdelmek egyéb helyzetekben
- önvédelmi gyakorlatok:
  - csukló, kar fogások védelei,

#### **Gyakorlati feladatok 2.**

- a fizikai felmérések elemeiből 4 választott gyakorlat elégséges szintű bemutatása.

#### **Fogalmak:**

- motoros képességek
- küzdősportok
- technika - taktika
- testhelyzet, egyensúlyvesztés
- mentális felkészülés
- megküzdési stratégia
- a köredzés

#### **Önvédelmi alapismeretek**

- védekezés, támadás, fizikai törvényszerűségek az önvédelemben,
- az önvédelem-közelharc pszichológiája,
- helyezkedés a talajon,
- esések, zuhanások,
- gurulások,
- támadás irányából való kitérések elsajátítása,

## A fizikai felmérés elemei, az egyes mozgásformák végrehajtásának leírása

### F.1 Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás

*Helyszín:* tornaterem vagy sportpálya

*Kiinduló helyzet:* mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előrenéző tekintettel)

*1. ütem:* karhajlítás, (a mellkas érinti a talajt, a könyök kissé kifelé fordul, a láb és a törzs egyenes, a tekintet előre néz).

*2. ütem:* karnyújtás (a karok együtt mozognak a maximális karnyújtásig, a törzs mindvégig maradjon egyenesen).

*Feladat:* 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás.

*Értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes.

*Eszközfelhasználás:* stopperóra

### F.2 Hajlított karú függés

*Helyszín:* tornaterem vagy sportpálya

*Kiinduló helyzet:* hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat)

*Feladat:* a kiinduló helyzet megtartása mért időre

*Értékelés:* mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben

*Eszközfelhasználás:* bordásfalra erősített függesztkedő állvány vagy nyújtó, zsámoly, laticeles szőnyeg, stopperóra

### F.3 Fekve nyomás

*Helyszín:* tornaterem vagy kondicionáló terem

*Kiinduló helyzet:* hanyattfekvés a fekvenyomó padon, súlyzórúd tartása mellső rézsútos középtartásban (vállszélességben, vagy kicsit szélesebben).

*1. ütem:* páros karhajlítás, súlyzó rúd leengedése mellig.

*2. ütem:* karok nyújtása kiinduló helyzetbe.

*Feladat:* a fiúk 20 - 40 kg-os súllyal, a lányok 20 - 25 kg-os súllyal karhajlítás – nyújtás.

*Értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes. A csípő nem emelkedhet el a padtól.

*Eszközfelhasználás:* fekvőpad, erőgép vagy súlyzórúd előírt súlyú kiegészítőkkal, súlyzótartó állvány.

*Baleset megelőzés:* A balesetek elkerülése érdekében a gyakorlatot csak két fő segítségadó aktív jelenléte mellett szabad végrehajtani, ügyelni kell arra, hogy a rúd leengedése során ne zuhanjon a mellkasra.

#### *F.4 4 x 10 méteres ingafutás*

*Helyszín:* tornaterem vagy sportpálya

*Kiinduló helyzet:* a rajtvonal mögött álló rajthelyzet

*Feladat:* a 4 x 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell a vonalat.

*Értékelés:* a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést.

*Eszközfelhasználás:* jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, síp

*Megjegyzés:* elesést követően még egyszer végrehajtható a gyakorlat.

#### *F.5 Helyből távolugrás*

*Helyszín:* tornaterem vagy sportpálya ugrógödör.

*Kiinduló helyzet:* az elugró vonal mögött álló helyzet

*Feladat:* helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaskodással elugrás a legnagyobb távolságra.

*Értékelés:* az utolsó hagyott nyomtól az elugró vonalig mért távolság. A három kísérletből a legjobb eredményt kell értékelni.

*Eszközfelhasználás:* ugrógödör vagy jelzett pálya, talajegyengető szerszám, mérőszalag.

#### *F.6 Hanyattfekvésből felülés*

*Helyszín:* tornaterem vagy sportpálya

*Kiinduló helyzet:* hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás.

*1. ütem:* törzsemelés, a könyök érinti a térdet.

*2. ütem:* vissza kiinduló helyzetbe

*Feladat:* 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás.

*Értékelés:* csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes.

*Eszközfelhasználás:* bordásfal szőnyeggel, polifoammal vagy ülőpad, stopperóra.

#### *F.7 2000 méteres síkfutás*

*Helyszín:* sportpálya.

*Kiinduló helyzet:* a rajtvonal mögött álló rajthelyzet.

*Feladat:* 2000 méter távolság megtétele időre.

*Értékelés:* a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést.

*Eszközfelhasználás:* futópálya, stopperóra, síp

## A fizikai felmérés teljesítmény szintjei

Évfolyam	FIÚK				LÁNYOK			
	9.	10.	11.	12.	9.	10.	11.	12.
<b>Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás 30 mp</b>								
5	28	30	32	35	14	16	18	20
4	26	28	30	32	12	14	16	18
3	24	26	28	30	10	12	14	16
2	22	24	26	28	8	10	12	14
<b>Hajlított karú függés mp</b>								
5	50	60	65	73	30	35	40	45
4	40	50	55	60	25	32	35	40
3	30	35	40	45	20	22	25	32
2	20	22	25	30	15	20	22	25
<b>Fekve nyomás db</b>								
	20 kg	30 kg	40 kg	40 kg	20 kg	20 kg	25 kg	25 kg
5	15	15	20	25	10	15	15	25
4	12	12	15	20	8	12	12	20
3	10	10	12	15	6	10	10	15
2	8	8	10	12	5	8	8	12
<b>4 x 10 méteres ingafutás</b>								
5	9.60	9.30	9.00	8.80	10.50	10.00	9.80	9.40
4	10.20	10.00	9.60	9.30	10.80	10.40	10.20	10.00
3	11.00	10.60	10.20	10.00	11.20	11.00	10.80	10.50
2	11.60	11.20	10.80	10.60	11.60	11.40	11.20	11.00
<b>Helyből távolugrás</b>								
5	210	222	235	250	180	195	210	220
4	200	210	222	235	165	180	195	210
3	185	200	210	222	155	165	180	195
2	170	185	200	210	145	155	165	180
<b>Hanyattfekvésből felülés 60 mp</b>								
5	40	45	50	55	25	32	40	45
4	35	40	45	50	22	28	32	40
3	30	35	40	44	18	24	25	32
2	25	30	35	34	15	18	20	22
<b>2000 méteres síkfutás</b>								
5	8.30	8.20	8.10	7.35	11.00	10.45	10.30	10.00
4	9.10	9.00	8.50	8.40	12.15	11.45	11.30	11.15
3	11.00	10.50	10.40	10.30	13.30	13.00	12.45	12.30
2	13.30	13.10	12.50	12.30	14.45	14.30	14.15	14.00