

Önvédelem

Az osztályozó vizsga témakörei

11. évfolyam

Gyakorlati feladatok 1.

- esésiskola (tompítás helyzete, zuhanások: előre, hátra, oldalra, gördülések: előre, hátra, akadály felett)
- birkózó és judo dobások: válldobás, különböző csípődobások, lábsöprések
- emelések, hordások, dobások különböző testhelyzetekben
- küzdelem állásból, fogáskeresés
- küzdő gyakorlatok térdelésből és egyéb lenti helyzetekben
- önvédelmi gyakorlatok:
 - átkarolások háritása

Gyakorlati feladatok 2.

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

Fogalmak:

- erő- és kardio edzés
- edzettség, erőnlét
- a terhelés összetevői
- védekezési stratégia

Önvédelmi alapismeretek

- helyezkedések állásból,
- helyezkedés a talajon,
- ütésttechnikák (egyenes ütés, felütés, köríves ütés),

A testi kényszer alaptechnikái

- testi kényszer alkalmazása passzív ellenállás esetében,
- megfogásokból és fojtásokból szabadulás,
- elvezető fogások,
- eszköz nélküli támadások elleni védekezés,
- fogások, átkarolások védeése.

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 fekvőnyomó padon, súlyzóród 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 súlyzóród 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.
Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás 30 mp								
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
Hajlított karú függés mp								
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
Fekve nyomás db								
	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
4 x 10 méteres ingafutás								
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
Helyből távolugrás								
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
Hanyattfekvésből felülés 60 mp								
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
2000 méteres síkfutás								
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