

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

**Gyakorlat neve:** támadóállásból láblendítés előre vízszintes helyzetig lebegőállásba a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, bal lebegő állásba
  2. ütem: kiinduló helyzet.
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** felülés a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;
2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)  
**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre
2. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** mellő fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** fekvőtámasz, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem karnyújtás

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, csak az egyik lábfej van a lépegetőn a másik a levegőben, így a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás (állmagasságig), az egyenes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** fogásmód (alsó, szűk) és szélesség (tárt) változtatása, végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolódkodás, a tolódkodó oszlopon

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

1. ütem: karhajlítással ereszkedés, hajlított karú támaszba (a könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a könyökízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- ”B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos guggolás a multifunkciós tréner segítségével

**Kiinduló helyzet:** terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás;
2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erónövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** lábtámasszal a szeren, végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** mellső fekvőtámasz helyzetben folyamatos lábtartáscsere a fekvőtámasz kereszten

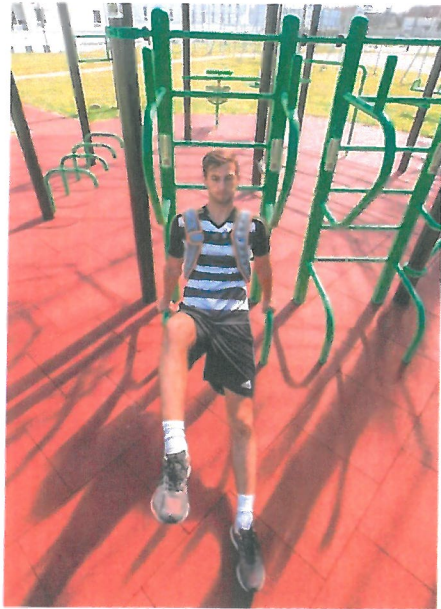
**Kiinduló helyzet:** mellső mély fekvőtámasz lábfejtámasz a szeren

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erónövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb lépegetőn, a fogás szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** hátsó fekvőtámasz helyzetben folyamatos térdfelhúzás a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** hátsó mély fekvőtámasz saroktámasz a szeren

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípő- és térdízületi szög 90 fok)
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a saroktámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb lépegetőn, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** mély alkartámasz helyzetben csípőejtés a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** bal oldali mély alkartámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: csípőejtés
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb lépegetőn, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** lábemelés hajlított lábbal a vízszintesig a maxi létrán

**Kiinduló helyzet:** függés

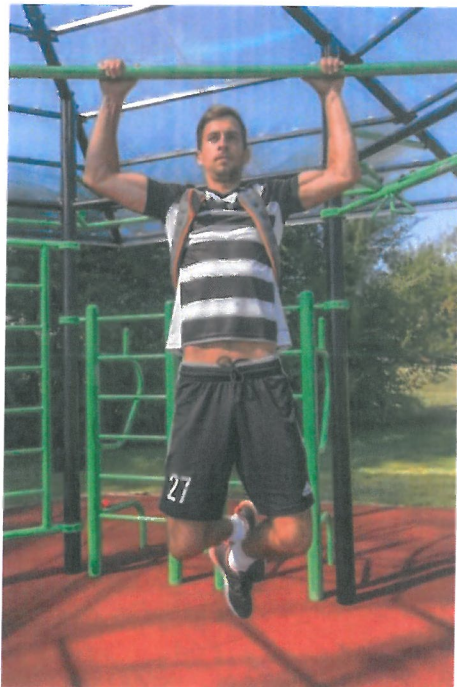
1. ütem: csípő-és térdhajlítás;
2. ütem: térdnyújtás;
3. ütem: térdhajlítás;
4. ütem: kiinduló helyzet.

- A lábemelés mértéke, a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** húzózkodás (tarkóhoz) a kételemes húzózkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, felső fogással a rúdon

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára



**Gyakorlat neve:** folyamatos felugrások a lépegetőre

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás, karok rézsútos mélytartásban

1. ütem: ugrás guggoló állásba a szerre, karlendítéssel mellső középtartásba
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata, elrugaszkodáskor illetve leérkezéskor a térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** felülés törzsfordítással, a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2-3. ütem: törzsfordítással balra, jobbra

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás törzsfordítással, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** magas fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** mellső fekvőtámasz, kéztámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a kéztámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függésben vándormászás előre és hátra, a vízszintes hullám eszközön

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- Vándormászás folyamatosan előre és hátra
- 10- 60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, húzódkodások beiktatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függésben páros láblendítések, a multifunkciós húzódkodón vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függés

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra,
- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor középkorúak számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos lábtartás-csere a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** alapállás az alacsonyabb szerrel szemben

- Bal láb támasszal a szeren, folyamatos lábtartás-csere ellentétes karlendítéssel.
- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban váltott lábú lábemelés a fekvőtámasz háromszögön

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz fogás a szeren

1. ütem: bal lábemelés függőlegesen felfele
2. ütem kiinduló helyzet



- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának és szélességének változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** felülés egy láb támasszal, a hasizomerősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;
  2. ütem: kiinduló helyzet.
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** kézisúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével - a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódkodón

**Kiinduló helyzet:** vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** támlázás a párhuzamos korláton

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

- folyamatos haladás támaszban a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra
- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő-és térdízület szögének változtatása - a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** csípőejtés a függőleges hullámon vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** hajlított karú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: karnyújtás és csípőhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

- 10-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőízület szögének változtatása, a fogás magassága az edzettségi szinttől függően változtatható segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sorok, a szenior (60-70 éves) korosztály részére

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

**Gyakorlat neve:** támadóállásból láblendítés előre vízszintes helyzetig lebegőállásba a talajon

**Kiinduló helyzet:** bal támadóállás

1. ütem: jobb láblendítés előre, bal lebegő állásba

2. ütem: kiinduló helyzet.

-. majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat végezhető a lépegetőn is, a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** felülés a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre
2. ütem: törzsnyújtás kiinduló helyzetbe

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** mellső mély fekvőtámasz, lábfejtámasszal a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás az egyenes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög érje el a 45 fokot)
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végezhető a talajról való elrugaskodással segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolódkodás, a tolódkodó oszlopon

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

1. ütem: karhajlítással ereszkedés, hajlított karú támaszba (a könyökízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végezhető a talajról való elrugaszkodással- a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- ”B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos guggolás a multifunkciós tréner segítségével

**Kiinduló helyzet:** terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás;

2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban folyamatos lábtartás-csere a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz lábfej a talajon

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz lehet a lépegetőn, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban folyamatos térdfelhúzás a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** hátsó magas fekvőtámasz sarok a talajon

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípőízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)
2. ütem: kiinduló helyzet
  - majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a saroktámasz lehet a lépegetőn, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** alkartámasz helyzetben csípőejtés a talajon

**Kiinduló helyzet:** bal oldali alkartámasz lábtámasz a talajon

1. ütem: csípőejtés
2. ütem: kiinduló helyzet
  - majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz lehet a lépegetőn, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** lábemelés hajlított lábbal a vízszintesig a maxi létrán

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet
  - a lábemelés mértéke, a csípőízületi szög közelítsen a 90 fokhoz

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő –és térdízületi szög változhat, segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás (tarkóhoz) a kételemes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása, végezhető a talajról való elrugaszkodással segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos fellépegetések a lépegetőre

**Kiinduló helyzet:** alapállás, karok 90 fokban hajlítva

1. ütem: bal láblendítéssel fellépés a szerre alapállásba

2. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** felülés törzsfordítással, a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;

2-3. ütem: törzsfordítással balra, jobbra

4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

**Gyakorlat neve:** homorítás törzsfordítással, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

**Gyakorlat neve:** mély fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** fekvőtámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtámasz szélességének (zárt, terpesz) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függésben vándormászás előre a vízszintes hullám eszközön

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- vándormászás folyamatosan előre

- 10- 30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, húzódkodások beiktatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függésben páros láblendítések, a multifunkciós húzódkodón vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor idősebb korúak számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos lábtartáscsere a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** alapállás az alacsonyabb szerrel szemben

- Bal láb támasszal a szeren, folyamatos lábtartás-csere ellentétes karlendítéssel.
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban váltott lábú lábemelés a fekvőtámasz háromszögön

**Kiinduló helyzet:** mellső fekvőtámasz

1. ütem: bal lábemelés függőlegesen felfele
  2. ütem kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** végezhető a talajon, a kéz –és lábtámasz helyzetétől függően magas és mély testhelyzetben, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** felülés egyláb támasszal, a hasizomerősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető





**Gyakorlat neve:** karhajlítás-nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódzkodón

**Kiinduló helyzet:** vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** felkartámasz, páros láblendítések előre és hátra a párhuzamos korláton

**Kiinduló helyzet:** felkartámasz a szeren

- folyamatos páros lábú lendítések a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 30-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függésben lábemelések a majomlétrán vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet;

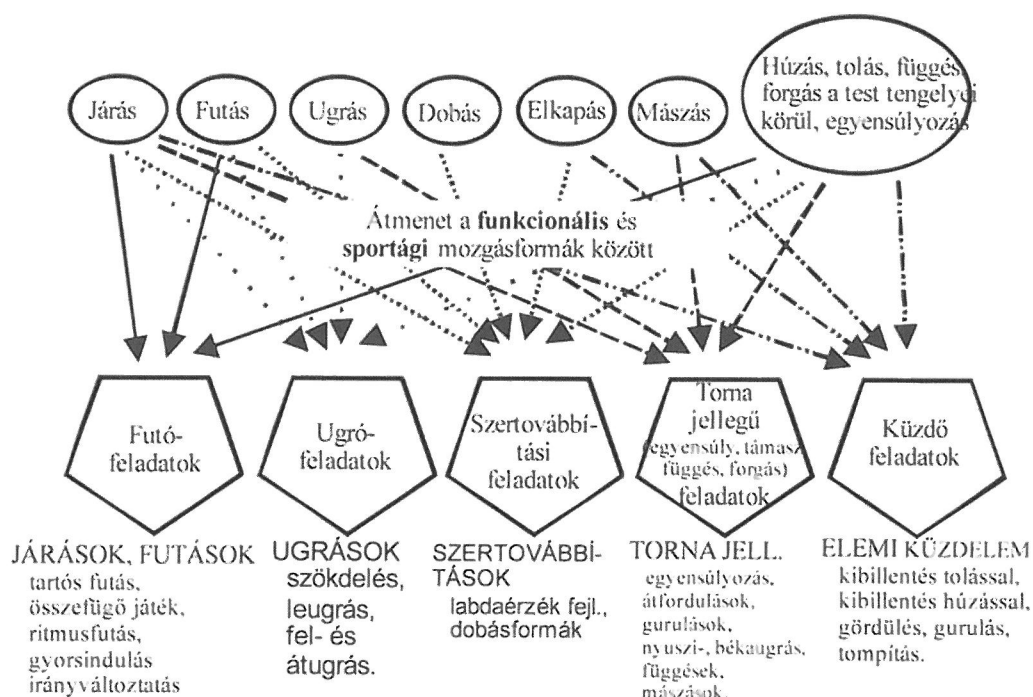
**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a csípőízületi szög változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Versenysport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor (labdajátékokban, atlétikában és a tornában)

A teljesítménysport elsődleges célja a minél jobb sporteredmény elérése. A gyermekkorban elsajátított alapmozgások, tovább finomodva és tökéletesedve a sportági technikákban érnek egésszé. A versenysport képzési feladata, az általánosan képző ún. funkcionális és a speciális sportági mozgásformák közti kapcsolat megteremtése, a későbbi eredményes sporttevékenység szempontjából való kiaknázása (3. ábra).



3. ábra: Funkcionális és sportági mozgásformák kapcsolata (forrás: Király és Szakály, 2011)

A következő gyakorlatsor élsportolók számára készült mindhárom felsorolt sportágban fontos a motoros képességek teljes spektrumának fejlesztését megcélzó képzés. Nyilván egy tornász, egy atléta, és egy labdarúgó fizikai felkészítése más és más függ a versenyző fizikai és mentális állapotától, az adott időszak képzési céljaitól (alapozó, formába hozó stb.), az adott sportág speciális igényeitől. A gyakorlatsor nyolc gyakorlatot foglal magában ebből kettő, stabilizációs jellegű, kettő főként az alsó végtag, kettő a törzs, kettő a felső végtag izomzatát, dinamikus erejét célozza meg.

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára



**Gyakorlat neve:** támadóállásból láblendítés előre vízszintes helyzetig lebegőállásba felugrással a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, bal lebegő állásba felugrással
  2. ütem: kiinduló helyzet.
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** kéziszúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

**Gyakorlat neve:** alkartámaszból tolódás fekvőtámasz helyzetbe, törzsfordítással a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** mély alkartámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: tolódás mellső fekvőtámaszba
2. ütem: törzsfordítás, karlendítéssel balra

3. ütem: karlendítés vissza mellső fekvőtámaszba

4. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, kiegészíthető mellső fekvőtámasz helyzetben karhajlítás, nyújtással, lökésszerűen is végezhető, egylábás támaszhelyzetből is végezhető segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetből törzsfordítás a lépegetőn vagy egyéb szeren

**Kiinduló helyzet:** bal oldali mély fekvőtámasz, jobb kar oldalsó középtartásban, lábtámasz a szeren

1. ütem: törzsfordítás, karlendítéssel balra

2. ütem: karlendítés vissza kiinduló helyzetbe

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végezhető egylábás támaszhelyzetből segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** egylábás guggolás fogás az alacsony húzódkodó-tolódkodón szeren

**Kiinduló helyzet:** bal lebegőállás, jobb láb keresztbe a bal lábon, bal kézfogással mellmagasságban a szeren

1. ütem: hajlított lebegőállás
2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** lábtámasszal valamely instabil edzésszközön (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzésszközön (szuszpenziós tréner, TRX stb.), a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, dinamikus felugrásokkal is végezhető az ellentétes kéz fogásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függésben lábemelés, láblendítésekkel oldalra a multifunkciós húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, vegyes fogással a szeren

1. ütem: csípőhajlítás (a csípőízületi szög ne legyen nagyobb 45 foknál)
2. és 3. ütem: páros nyújtott lábas láblendítés balra és jobbra
4. ütem: kiinduló helyzet
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőízületi szög az adott határokon belül változhat, a fogásmód (felső, alsó) és annak szélessége (szűk, tárt stb.) változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** kelepfellendülés az egyenes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- kelepfellendülések végrehajtása

**Ismétlések száma:** 6-10, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** amennyiben a sportoló testmagassága vagy előképzettsége nem teszi lehetővé a gyakorlat végrehajtását végezhető egyszerű támaszba lendülés vagy futóbillenés, a fogás szélessége (szűk, tárt stb.) változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



**Gyakorlat neve:** húzódás-tolódás függésből támaszba az egyenes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. és 2. ütem: karhajlítás majd karnyújtás támaszba

3. és 4. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe

**Ismétlések száma:** 6-10, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélessége és módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolódzkodás a tolódzkodó oszlopon

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

1. ütem: karhajlítással ereszkedés hajlított karú támaszba;
2. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe.

**Ismétlések száma:** 15-20, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb (dinamikus-lökésszerű karnyújtásokkal), a fogás módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- ”B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos guggolásból felugrás a multifunkciós trénerre

**Kiinduló helyzet:** hajlított terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a multifunkciós tréneren

1. ütem: térdnyújtás (felugrás)
2. ütem: kiinduló helyzet.

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** lábtámasszal valamely instabil edzésszükszözn (pl. Togu jumper), végrehajtás valamilyen funkcionális edzésszükszözzel (szuszpenziós tréner, TRX stb.), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a térdízületi szög változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** terpeszállásból támlázás előre mellső fekvőtámaszba

**Kiinduló helyzet:** terpeszállás, karok magastartásban

- 1-4. ütem: törzsdöntéssel át támlázás előre mellső fekvőtámaszba
- 5-8. ütem: vissza kiinduló helyzetbe

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** lábtámasszal valamelyik szeren vagy instabil edzéscsőzön (pl. Togu jumper), külső ellenállás (súlymellény stb.) felhasználásával, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** hanyattfekvésből csípő – és lábemelés függőlegesen felfelé

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés karok mellső középtartásban

1. és 2. ütem: csípő és bal lábemelés függőlegesen felfele

3. és 4. ütem: kiinduló helyzet

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** lábtámasszal valamelyik szeren vagy instabil edzéscsőzön (pl. Togu jumper), hanyattfekvésben valamilyen instabil edzéscsőzön, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetben karhajlítás és nyújtás folyamatos lábtartáscserével a fekvőtámasz keresztben

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz lábfejtámasz a szeren

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba

2. ütem: kiinduló helyzet



3. ütem: karhajlítás
4. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe
  - majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** kéztámasszal valamely instabil edzésszközön (pl. Togu jumper), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő- és térdízületi szög változhat - segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetben tolózkodás, folyamatos térdfelhúzással a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** hátsó magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: bal térdfelhúzás (csípő- és térdízületi szög 90 fok)
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: karhajlítás
4. ütem: karnyújtás kiinduló helyzetbe
  - majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogás helye lehet az alacsonyabban vagy magasabban, a fogásmód szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb a csípő- és térdízületi szög változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** alkartámasz helyzetben csípőejtés a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** bal oldali magas alkartámasz, egy (bal és jobb) lábtámasszal a szeren

1. ütem: csípőejtés
2. ütem: kiinduló helyzet
  - majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz lehet az alacsonyabb vagy magasabb szeren (lépegetőn), a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** lábemelés hajlított lábbal fejmagasságig a maxi létrán

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. és 2. ütem: csípő-és térdhajlítás;
3. és 4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 15-20, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

A csípő – és térdízületi szög a lábemelés első ütemében érje el a 90 fokot, majd a további lábemelés során a csípőízületi szög folyamatosan csökkenjen

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélessége és módja változhat, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás (tarkóhoz), vízszintes tolódás balra és jobbra a kételemes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (könyökízületi szög ne legyen nagyobb 90 foknál)
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: vízszintes tolódás balra
4. ütem: kiinduló helyzet
5. ütem: vízszintes tolódás jobbra
6. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogásmód és annak szélessége változhat, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- ”C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos mélybeugrások szökkenés előre a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás a szeren

1. ütem: térdnyújtás, felugrás
  2. ütem: hajlított állás, szökkenés előre a talajon
- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata, végezhető valamilyen külső ellenállás (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény, bokasúly stb.) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

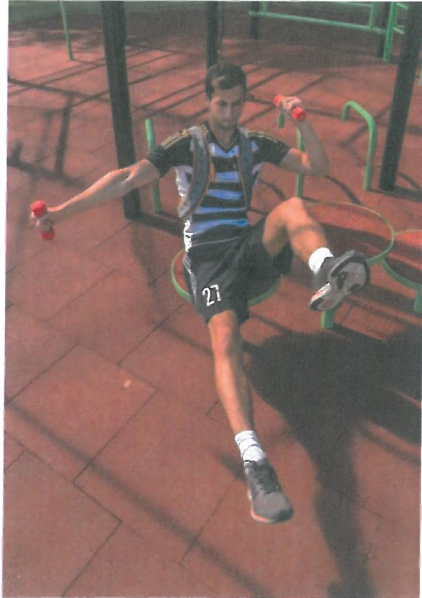
**Gyakorlat neve:** alkartámaszban támaszcseré a talajon

**Kiinduló helyzet:** mellső alkartámasz

1. ütem: bal kar – és jobb láb egyidejű függőleges felfele emelése magastartásba
  2. ütem: kiinduló helyzet  
majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a felemelt végtagokat tetszőleges ideig tarthatjuk a levegőben, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, mély vagy magas kiinduló helyzetből is végezhető, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy funkcionális edzésszerek (szuszpenziós tréner, TRX stb.) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** ülőtartásban egyensúlyozás, folyamatos végtagmozgásokkal (talajon vagy a lépegetőn)

**Kiinduló helyzet:** ülőtartás a szeren, mellső középtartás,

- folyamatos, tetszőleges irányú végtag (kar, láb) lendítések, emelések
- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéscsőz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** felülés törzsfordítással, folyamatos labdaátadásokkal a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, mellső középtartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;
  - 2-3. ütem: labda elkapása és továbbítása a társnak
  4. és 5. ütem: törzsfordítás balra, jobbra
  6. ütem: kiinduló helyzet
- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény stb.) vagy instabil edzéscsőz (Togu jumper stb.) felhasználásával, először szivacsabdát, majd egyre nehezebb sporteszközt pl. tömöttlabdát használjunk, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** homorítás törzsfordítással, külső ellenállással, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés az egyenes padon, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;
  - 2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.
  4. ütem: kiinduló helyzet
- 30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéscsőz (pl. Togu jumper) felhasználásával, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz, egylábás támasszal a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz, kéztámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás

2. ütem: karnyújtás

30-60 mp, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a kéztámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) vagy instabil edzéscsőz (pl. Togu jumper) felhasználása, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** hajlított karú függésben vándormászás, a vízszintes hullám eszközön

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- Vándormászás folyamatosan oda-vissza 30- 60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, valamilyen külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető



**Gyakorlat neve:** függésben páros láblendítések, lábak terpeszben, folyamatos fogásváltással a multifunkciós húzódkodón vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. és 2. ütem: páros láblendítés balra és jobbra, folyamatos fogásváltással a szeren

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogás módjának (alsó, felső stb.) és szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, harántterpesz stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- ”D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor élsportolók számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos felugrások az egyre magasabb lépegetőkre

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás, mélytartás a szeren

1. ütem: ugrás guggoló állásba a szerre (lépegetőre), karlendítéssel mellső középtartásba;

2. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója, a felugrások dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (kézisúlyzó, súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető





**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetben egykaros támasz cserével a Z-tolódzkodón

**Kiinduló helyzet:** mély fekvőtámasz lábfejtámasszal a szeren

1. ütem: bal karhajlítás
  2. és 3. ütem: mozgásszünet
  4. ütem: karnyújtás
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** ha a karhajlítás és nyújtás sebessége lassabb, a mozgásszünet hosszabb – az edzőmunka inkább stabilizációs jellegű, ha a sebesség gyorsabb, a mozgásszünet rövidebb – az edzőmunka inkább dinamikus erőt fejlesztő, külső ellenállás (súlymellény, csuklósúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** oldalsó fekvőtámaszban láblendítések függőlegesen felfelé

**Kiinduló helyzet:** bal oldalsó fekvőtámasz, lábak zártak

1. ütem: jobb láblendítés felfele
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója, a láblendítések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban, karhajlítás és nyújtás, szökkenés terpeszfekvőtámaszba a fekvőtámasz háromszögön

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás
  2. ütem: karnyújtás
  3. ütem: szökkenés terpeszfekvőtámaszba
  4. ütem: kiinduló helyzet
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója, a karhajlítás és nyújtás illetve a szökkenések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** felülés egy láb támasszal, törzsfordítással, a hasizomerősítő oszlopon, külső ellenállás (tömöttlabda, kéziszúlyzó stb.) felhasználásával

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, bal lábfejtámasz a szeren jobb láb nyújtva

1. ütem: törzshajlítás előre;
2. és 3. ütem: törzsfordítás balra és jobbra

4. ütem: kiinduló helyzet.

- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója, a felülések dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás (súlymellény, bokasúly stb.) használata segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** dinamikus karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódkodón, egylábás támással

**Kiinduló helyzet:** egylábás terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;

2. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a karhajlítás dinamikája lehet lassabb vagy lökésszerű, külső ellenállás (súlymellény stb.) felhasználható, fogás módjának és szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** támaszban szökkenések előre és hátra a párhuzamos korláton

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

- folyamatos szökkenések, a szer hosszanti tengelye mentén előre és hátra
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípő –és térdízület szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



**Gyakorlat neve:** térdelőhelyzetből vándormászás felfele, húzózkodással fel és le a függőleges hullámon vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** térdelőállás fogás a szeren

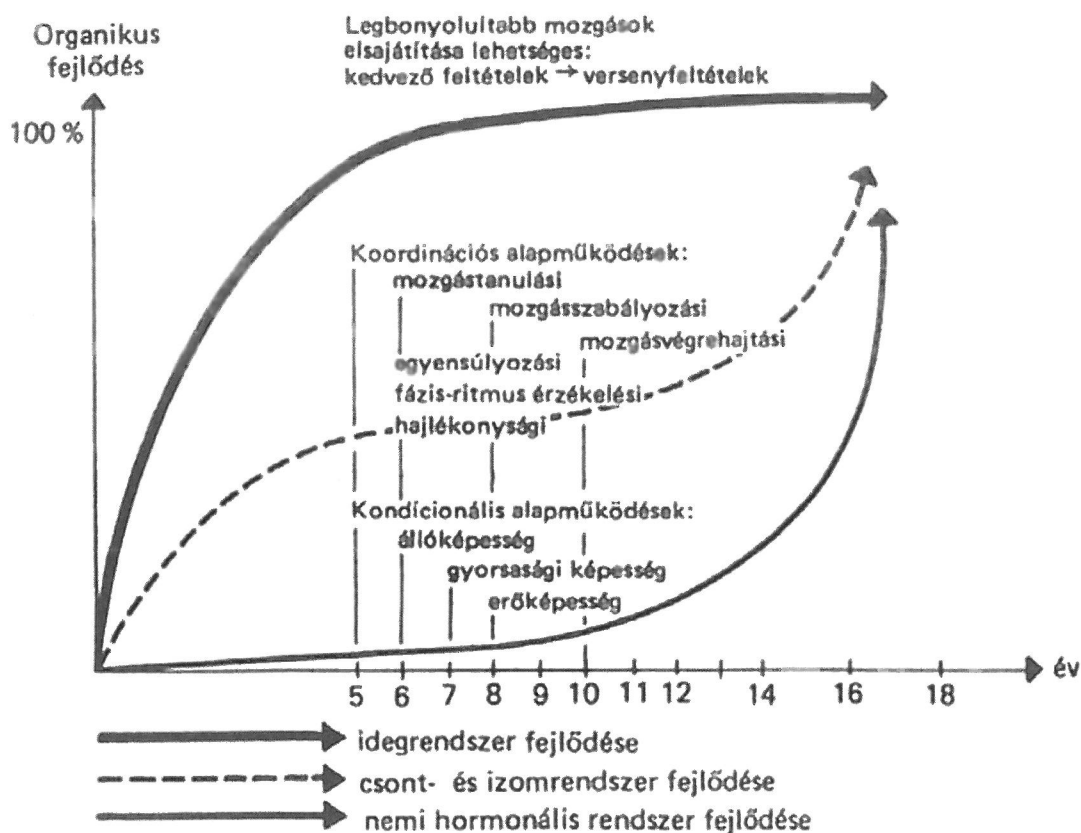
- folyamatos vándormászás felfelé, a szer tetején karhajlítás és nyújtás (húzózkodásnál a könyökízület szöge érje el a 90 fokot), majd vándormászás lefelé vissza kiinduló helyzetbe
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 0-30 mp

**Szériák száma:** 3-5

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor általános iskolás korú 10-12 éves korosztály számára

A mozgásfejlődés 8 és 12 éves életkor közötti szakaszát az edzésméleti szakirodalom a mozgástanulás virágkorának nevez. Ez az időszak az általános iskolás évekre esik, így az iskolán kívüli sporttevékenységek, edzések mellett, a testnevelés órák mozgásanyaga a majdani sportág specifikus mozgásformák elsajátítása szempontjából egyaránt meghatározó lesz (4. ábra) A motoros képességek közül mind a kondicionális, mind a koordinációs összetevők kiválóan fejleszthetők. Néhány sportágat kivéve a sportági mozgástanulás, az igazi rendszeres, tudatos edzőmunka ebben az időszakban indul el. Az izomzat, a kötőszöveti elemek elasztikusak, rugalmasak, így az ízületi mozgékonyaság magas fokú. Ez a tényező és a gyermekek csekély félelemérzete az új mozgások elsajátítása szempontjából kedvező feltételeket teremt. A csontosodási folyamatok javában zajlanak ezért a nagy (maximális, maximálishoz közelítő) terhelést biztosító valamilyen külső ellenállást (súlyzó stb.) alkalmazó edzőmunka kerülendő. A saját testsúlyos edzés, viszont kimondottan javasolt. A hangsúly a sokoldalú képzésen van, ebben a korban érdemes több sportágat, mozgásformát is kipróbálni



4. ábra: Az organikus fejlődés és a mozgásfejlődés összefüggései (forrás: Harsányi, 2001)

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** támadóállásban térdhajlítás és nyújtás a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** bal támadóállás előre, bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: térdhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet.  
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Gyakorlat neve:** felülés a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;
2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Gyakorlat neve:** homorítás, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hasonfekvés, tarkóra tartás, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre
2. ütem: törzsnnyújtás kiinduló helyzetbe

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz, a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** mellső mély fekvőtámasz, lábfej a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem karnyújtás

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

A fekvőtámasznál lényeges a megfeszített törzs-és hasizmok - a nyújtott test, a karhajlítás mértéke minimális legyen, a könyökízületi szög ne haladja meg a 45 fokot



**Gyakorlat neve:** hajlított karú függés az alacsony húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** hajlított karú függés, felső fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítsen a 45 fokhoz)

2. ütem: kiinduló helyzet

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

Végezhető saroktámasszal, vagy folyamatos el-elrugaszkodással a talajról is.

**Gyakorlat neve:** támasz, a tolódkodó oszlopon

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos guggolásból felugrás a multifunkciós tréner segítségével

**Kiinduló helyzet:** terpesz (vállszéles) függőállás, fogással a szeren

1. ütem: hajlított terpesz függőállás; felugrás

2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetben folyamatos páros lábú beugrások a fekvőtámasz keresztén

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: ugrás guggolótámaszba
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3



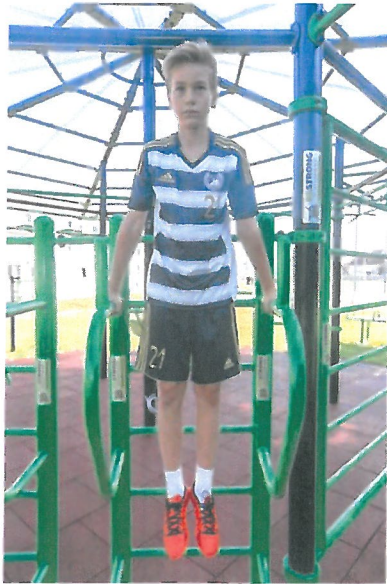
**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetben folyamatos térdfelhúzás a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** hátsó mély fekvőtámasz sarok a szeren

1. ütem: bal csípő –és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3





**Gyakorlat neve:** támasz a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

- folyamatos támaszhelyzet kitartása
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

Végezhető alkartámaszban is.

**Gyakorlat neve:** folyamatos felugrás függésbe a maxi létrán

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás, karok rézsútos mélytartásba

- folyamatos felugrás függésbe, a függés helyzetének megtartása
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** amennyiben a gyermek testmagassága vagy képességei nem teszik lehetővé a felugrást, a gyakorlat indítható függésből is, a felugrások gyakorisága, a függésben töltött idő hossza változhat.



**Gyakorlat neve:** függésben bicikliző mozdulat előre a kételemes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés, felső fogással a szeren

- folyamatos bicikliző mozdulat végzése előre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, más fogásmódok alkalmazása

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos felugrás, lábujjhegyre emelkedéssel a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás, mélytartás a szeren

1. ütem: felugrás guggoló állásba karlendítéssel mellső középtartásba
2. ütem: lábujjhegyre emelkedés
3. ütem: ereszkedés guggoló állásba
4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata



**Gyakorlat neve:** lebegőülés folyamatosan kitarva a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hajlított lebegőülés, mellső középtartás (a csípőízületi szög 45 fok)

- folyamatos ültartás a szeren
- 10-30mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábak helyzete (terpesz, harántterpesz stb.) változhat

**Gyakorlat neve:** homorítás, kar oldalsó középtartás folyamatosan kitarva, a hátizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;
  2. ütem: mozgásszünet
- a homorított testhelyzetet folyamatosan kitarjuk
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a kartartás (tarkóra, magastartás stb.) változhat

**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** mellső mély fekvőtámasz, lábtámasz a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem: karnyújtás

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a lábtámasz helyének és magasságának változtatása, fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtámasz szélességének (zárt, terpesz) változtatása

**Gyakorlat neve:** függésben vándormászás előre a vízszintes hullám eszközön

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- vándormászás folyamatosan előre
- 10- 30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása

**Gyakorlat neve:** függésben váltott lábú lábemelés a húzódkodó állványon vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** hátsó függés (vagy függés) a szeren

1. ütem: bal csípő-és térdhajlítás;
  2. ütem: kiinduló helyzet;
  3. ütem: jobb csípő-és térdhajlítás;
  4. ütem: kiinduló helyzet.
- a lábemelés mértéke, a csípőízületi szög legalább érje el a 90 fokot
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** testmagasságtól, testméretektől függően végezhető a multifunkciós tréneren is, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása, a lábtartás változtatása (zárt, terpesz stb.)

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 10-12 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** felugrások terpeszállásból a lépegetőre

**Kiinduló helyzet:** terpeszállás, rézsútos mélytartás az alacsonyabb szerrel szemben

- folyamatos felugrások guggoló állásba, karlendítéssel mellső középtartásba a szerre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a szer lehet a két láb között, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, alacsonyabb vagy magasabb lépegető használata

**Gyakorlat neve:** alkartámasz folyamatosan kitartva, csípőhajlítással a dupla multifunkcionális tréneren

**Kiinduló helyzet:** mellső mély alkartámasz, csípőhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot) a szeren

- folyamatosan támasz
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** végezhető nyújtott lábbal is



**Gyakorlat neve:** felülés a hasizomerősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, karfűzés a mellkas előtt, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre;
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb

**Gyakorlat neve:** karhajlítás-nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódzkodón

**Kiinduló helyzet:** vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének változtatása, a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása



**Gyakorlat neve:** csípőejtés a karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodón-tolódkodón

**Kiinduló helyzet:** hajlított karú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: karnyújtás és csípőhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás magasságának és szélességének (szűk, tárt) változtatása



**Gyakorlat neve:** függésben váltott lábemelések a majomlétrán vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

1. ütem: bal csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög érje el a 90 fokot)
2. ütem: kiinduló helyzet  
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 10-30 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor 12-14 éves korosztály számára

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** hajlított állásból folyamatos felugrás a multifunkciós trénerre elrugaszkodásokkal

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás mellmagasságban fogás a szeren

1. ütem: felugrás hajlított karú függőállásba
2. ütem: térdnyújtással elrugaszkodás
3. ütem: érkezés hajlított karú függőállásba (a térdízületi szög ne legyen kisebb 90 foknál)

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének, magasságának változtatása, a térdízület szögének a törzs a talajhoz viszonyított szögének változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás törzsfordítással a hátizom erősítőn

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés az egyenes padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, majd jobbra.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függőállásból folyamatos felugrás támaszba az alacsony húzódkodó-tolódzkodón

**Kiinduló helyzet:** függőállás, fogás vállmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás támaszba

2- ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás az egyenes nyújtón

**Kiinduló helyzet:** függés tárt fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög érje el a 45 fokot)

2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, vegyes) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető





**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz helyzetből karhajlítás és nyújtás beugrással a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** magas fekvőtámasz kartámasszal a szeren

1. ütem: ugrás guggolótámaszba
2. ütem: kiinduló helyzet
3. ütem: karhajlítás
4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás magasságának, szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolózkodás lábemeléssel a tolózkodó oszlopon

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

1. ütem: csípő- és térdhajlítás
2. ütem: karhajlítás
3. ütem: karnyújtás
4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos felugrások az egyre magasabbra a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** hajlított lábú függőállás, fogás mellmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás hajlított lábú függőállásba a szerre
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója, a felugrások dinamikája lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás, karlendítéssel a hátizom erősítőn

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés, karok oldalsó középtartásban a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre
2. ütem: törzsnyújtás, karlendítéssel magastartásba

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** támasz ülőtartás a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** támasz ülőtartás, kar oldalsó középtartásban a szeren

1. ütem: lábterpesztés;
  2. ütem: lábzáras.
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** folyamatos függés a multifunkciós húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** hajlított karú függés, vállszéles, vegyes fogással

- a könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz, folyamatos függés
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp



**Gyakorlat neve:** fekvőhelyzetből húzódkodás a maxi létrán

**Kiinduló helyzet:** guggoló függőtámaszból karhajlítás és nyújtás a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** tolódkodás, láblendítéssel a fekvőtámasz kereszten

**Kiinduló helyzet:** hátsó magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás, bal láblendítéssel függőlegesen felfele
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzetségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos fellépegetések, lábújjhegyre emelkedéssel a lépegetőre

**Kiinduló helyzet:** bal támadóállás előre bal lábtámasszal a szeren

1. ütem: jobb láblendítés előre, alapállásba
  2. ütem: emelkedés lábújjhegyre
  3. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban láblendítéssel oldalt a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz, fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás, bal láblendítés oldalt
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk
  - 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás, törzsfordítással a hátizom erősítőn

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés a ferde padon, saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;
  2. ütem: törzsfordítás balra,
  3. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Gyakorlat neve:** felülés, törzsfordítással a hasizom erősítőn

**Kiinduló helyzet:** hanyattfekvés, karfűzéssel a test előtt lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre

2. ütem: törzsfordítás balra
  3. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Gyakorlat neve:** húzódkodás fogásváltással a vízszintes hullámon

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren (zárt fogás, kezek egymás előtt)

1. ütem: karhajlítás, bal kéz elől (a könyökízületi szög érje el a 90 fokot)
  2. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzetségi sinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodón-tolódkodón vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függőállás lábak zártak (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: karhajlítás;
2. ütem: kiinduló helyzet.

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzetségi sinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 12-14 éves korosztály számára



**Gyakorlat neve:** szökdelés a lépegető fölött

**Kiinduló helyzet:** terpeszállás a szer fölött, csípőre tartás

1-3. ütem: szökdelés 3x;

4. ütem: ereszkedés ülésbe a szerre.

10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** függőállásból folyamatos felugrás támaszba az alacsony húzódkodó-tolódzkodón vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** függőállás, fogás vállmagasságban a szeren

1. ütem: ugrás támaszba

2- ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** labdadobások a medicin-céltáblára

- folyamatos kétkezes felső dobások a szerre
- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a labda lehet gumilabda, tömöttlabda, pattanós medicinlabda (slam ball) vagy más sporteszköz, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a dobás módja (egykezes stb.) változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlat végrehajtásakor fokozottan ügyeljünk saját és mások testi épségére

**Gyakorlat neve:** tolódkodás a Z-tolódkodón egyre magasabb súlyponti helyzetben

**Kiinduló helyzet:** hajlított ülés vagy térdelőülés vagy hajlított állás fogás a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem. kiinduló helyzet

Folyamatos tolódkodásokat végzünk egyre magasabb súlyponti helyzetből kiindulva

A kiinduló helyzet egyéni - a testmagasság, testarányok edzettségi állapot határozzák meg

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás szélességének (szűk, tárt) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodás a kombinált húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren széles fogás

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítse meg a 90 fokot)
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a fogás módjának (alsó, felső, vegye) szélességének (szűk, tárt stb.) változtatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** lábemelések a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

1. ütem: csípő és térdhajlítás

2. ütem: kiinduló helyzet

- a lábemelés mértéke a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

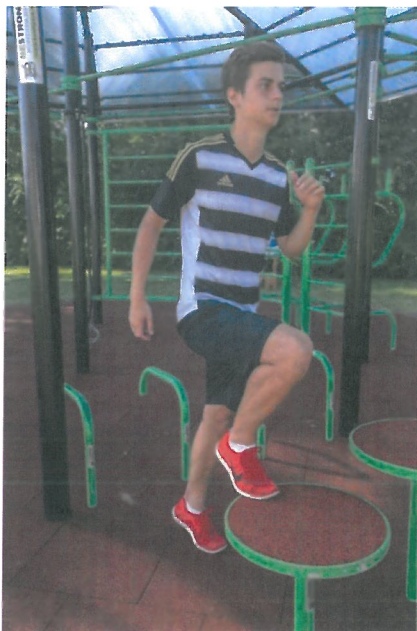
**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sor 16-18 éves korosztály számára

- „A” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára



**Gyakorlat neve:** folyamatos lábtartáscsere a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** bal harántállás, bal láb a szeren

1. ütem: ugrás jobb harántállásba, jobb láb a szeren

2. ütem: kiinduló helyzet

30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3



**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszba ugrás törzsfordítással

**Kiinduló helyzet:** guggolótámasz kéztámasszal a szeren mellső oldalhelyzetben

1. ütem: ugrás hátra terpeszfekvőtámaszba;
  2. ütem: törzsfordítás balra bal karhajlítással csípőre;
  3. ütem: törzsfordítás előre karnyújtással terpeszfekvőtámaszba;
  4. ütem: kiinduló helyzet
- majd ellenkezőleg is végrehajtjuk  
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** zsugorfelülés a hasizom erősítő oszlopon

**Kiinduló helyzet:** zsugorülés, tarkóra tartás, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: törzshajlítás előre
  2. ütem: kiinduló helyzet
- a kiinduló helyzetnél a csípőízületi szög érje el a 90 fokot

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** kelepfellendülés támaszba

**Kiinduló helyzet:** mellső támasz, az egyenes húzódkodón

- 1-2. ütem: dőlés hátra függőtámaszba
- 3-4. ütem: kelepfellendülés támaszba

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



**Gyakorlat neve:** kelepforgás előre az alacsony húzódkodón-tolódkodón

**Kiinduló helyzet:** mellső támasz a szeren

- ellendülés, kelepforgás előre

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!



**Gyakorlat neve:** felugrások támaszba tolódzkodással a tolódzkodó oszlopon

**Kiinduló helyzet:** alapállás fogás a szeren

1. ütem: ugrás támaszba
2. ütem: karhajlítás
3. ütem: karnyújtás
4. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „B” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** folyamatos felugrások a lépegetőkre

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás a talajon a szer síkjában, karok mélytartásban, folyamatos felugrások karlendítéssel az egyre magasabb lépegetőkre majd futás vissza kiindulási helyzetbe

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömörtlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** homorítás, törzsfordítással a hátizom erősítőn

**Kiinduló helyzet:** hason fekvés saroktámasszal a szeren

1. ütem: törzshajlítás hátra;

2-3. ütem: törzsfordítás balra, jobbra

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** kelepfellendülés a kételemes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** mellső támasz, a szeren

1-2. ütem: dőlés előre függőtámaszba

3-4. ütem: kelepfellendülés támaszba

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

**Gyakorlat neve:** kelepforgás hátra a kételemes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** mellső támasz a szeren

- ellendülés, kelepforgás előre

- 10-30 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

**Gyakorlat neve:** alkartámaszban rézsút lábemelés a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** alkartámasz a szeren

1. ütem: csípő-és térdhajlítás (a csípőízületi szög ne legyen nagyobb 90 foknál)

2. ütem: kiinduló helyzet

- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** lábkeresztezesek a maxi létrán

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- folyamatos lábkeresztezesek elöl és hátul
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, végeztető zárt lábbal is segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „C” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára



**Gyakorlat neve:** egylábás felugrások a lépegetőre

**Kiinduló helyzet:** bal lebegőállás, jobb láb elől, karok mélytartásban

- folyamatos egylábás felugrások karlendítéssel az egyre magasabb lépegetőkre majd futás vissza kiindulási helyzetbe
- majd ellenkező oldalon is végrehajtva
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (kézisúlyzó, tömöttlabda, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** egykezes karhajlítás-nyújtás törzsfordítással az alacsony húzódkodón-tolódkodón vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellső középtartás fogással a szeren

1. ütem: bal karlendítés hátra, törzsfordítással talajérintés
  2. ütem: jobb karhajlítással bal karlendítés előre (a nyújtóvas könyökmagasságnál legyen)
- majd ellenkezőleg is végrehajtva
  - 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a kiinduló helyzet lehet hajlított terpesz függőállás (a térdízületi szög változhat, közelítsen a 90 fokhoz) a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** fekvőtámasz a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** mellső magas fekvőtámasz kezek zártak kéztámasszal a szeren

1. ütem: karhajlítás
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** támasz ülőtartásból hinta előre a fekvőtámasz elemen

**Kiinduló helyzet:** támasz ülőtartás saroktámasszal a szeren

1. ütem: csípőnyújtással, törzslendítés előre
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** húzódkodások a multifunkciós húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függésben, szűk, vegyes fogással (alsó és felsőfogás egyszerre) a szeren

1. ütem: karhajlítás (a könyökízületi szög közelítsen a 90 fokhoz)
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (csuklósúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** alkartámaszban terpesz-zár a dupla multifunkciós tréneren

**Kiinduló helyzet:** alkartámasz a szeren

1. ütem: lábterpesztés
  2. ütem: lábzáras, kiinduló helyzet
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (bokasúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

- „D” típusú sportpark általánosan fejlesztő gyakorlatsor 16-18 éves korosztály számára

**Gyakorlat neve:** függőleges felugrások a lépegetőn

**Kiinduló helyzet:** hajlított állás, karok rézsútos mélytartásban a szeren

- folyamatos felugrások végzése a szeren
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, külső ellenállás használata (bokasúly, súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

**Gyakorlat neve:** csípőemelések, hajlított lábbal a dupla multifunkciós tréneren vagy a bordásfalon

**Kiinduló helyzet:** Hanyattfekvés, karok mélytartásban a talajon, saroktámasz a szeren

1. ütem: csípőemelés
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőemelés mértéke változhat, külső ellenállás használata (súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** fekvőtámaszban bicska mozdulat a fekvőtámasz háromszögön

**Kiinduló helyzet:** mellső mély fekvőtámasz, lábfejtámasz a szeren

1. ütem: csípőemelés
2. ütem: kiinduló helyzet

**Ismétlések száma:** 6 és 10 között – erőnövelő; 10 felett egyre inkább erő-állóképesség fokozó, pihenőidő hossza: 10-60 mp (fittségi szinttől függően)

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a gyakorlat tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a csípőemelés mértéke változhat, külső ellenállás használata (súlymellény stb.) segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető



**Gyakorlat neve:** alaplendület a párhuzamos korláton

**Kiinduló helyzet:** támasz a szeren

- folyamatos alaplendület végzése
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a lendületek mozgáskiterjedése változhat, saslengésekkel is kombinálható, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

**Gyakorlat neve:** alaplendület az egyenes húzódkodón

**Kiinduló helyzet:** függés a szeren

- folyamatos alaplendület végzése
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a lendületek mozgáskiterjedése változhat, saslengésekkel is kombinálható, segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Amennyiben a sportoló testmagassága nem teszi, lehetővé a gyakorlat biztonságos végrehajtását válasszunk egy másik függésre alkalmas eszközt!

A gyakorlatot csak szakképzett sportszakember közreműködésével segítség adásával végezzük!

**Gyakorlat neve:** labdadobások elszökkenéssel a medicin-céltáblára

- folyamatos kétkezes mellső dobások elszökkenéssel a szerre
- 30-60 mp-ig, pihenőidő hossza: 10-60 mp

**Szériák száma:** 2-3

**Lehetséges gyakorlatváltozatok:** a labda lehet tömöttlabda, pattanós medicinlabda (slam ball) vagy más sporteszköz, a végrehajtás tempója lehet lassabb vagy gyorsabb, a dobás módja (egykezes stb.) változhat segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

A gyakorlat végrehajtásakor fokozottan ügyeljünk saját és mások testi épségére

## IRODALOMJEGYZÉK:

Clark M. A., Lucett S. C., Sutton B. G. (2015): NASM Essentials of Sports Performance Training. Jones & Bartlett Learning.

Cziberéné N. G. és Hézsóné B. A. (2013): Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Domokos Mihály (2013): A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Harsányi László (2001): Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó. p. 541.

Honfi László (2011): Tornaszaknyelv. TÁMOP 4.2.5 pályázat keretében készült digitális tananyag. Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

Honfi L. és Szatmári Z. (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata. Dialóg Campus Kiadó.

Király T. és Szakály Zs. (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó.

Molnár A., Orbán K., Dorka P. (2013): Motoros képességek, edzéstani alapok és fittségi tesztek. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011 pályázat keretében készült digitális tananyag.

Regős József (2014): Módszertani kézikönyv a torna oktatásához (1-8 osztály). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Seregi E. és Pucsok J. M. (2014): Bestrong sportpark a mindennapos testnevelésben. (szakkönyv). Nyíregyházi Főiskola kiadványa.

Internetes forrás:

[www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com)