



ELEKTRONIKUS MUNKAFÜZET GIMNASZTIKA

Szerkesztette: Pfau Christa

2015

Többszörös választás:

1. Mit jelent a kalokagathia kifejezés?

- a, görög testi ideál b, férfiak által művelt sportok c, Orkhesztika része

2. Melyek a térbeli szerkezeti összetevők?

- a, kiinduló helyzet b, helyváltoztatás c, mozgás ütem d, statikus

3. Melyek ujjtartások?

- a, alsó b, mellső közép c, magas d, természetes

4. Melyek kéztartások?

- a, nyitott b, orsó c, mély d, csípőre tartás

5. Melyek fogásmódok?

- a, madár b, rendes c, vegyes d, alsó

6. Kösd össze!

a, fegyveres harcra való felkészülés

b, férfiak testgyakorlatai

c, nők testgyakorlatai

d, pankration, fegyveres futás, kocsis hajtás

e, fegyvertánc, rituális tánc

f, fogó-karika-labda játékok

g, aulosz futás, távolugrás

h, páros vetélkedők

I. PALESZTRIKA

II. ORKHESZTIKA

III. MOZGÁSOS
GYERMEKJÁTÉKOK

7. Melyek a kalokagathia kialakításának eszközei?

.....
.....

8. Mi volt jellemző a középkori testkultúrára?

.....
.....



.....
.....

9. Sorolj fel három reneszánsz kori pedagógust, aki hatással volt a testkultúra és a gimnasztika fejlődésére!

.....

10. Kösd össze!

I.GIMNASZTIKA FELADATA

a,mozgáskészségek kialakítása

b,regenerálódás

c,baleset megelőzés

II.GIMNASZTIKA CÉLJA

d,bemelegítés

e,rehabilitáció

11. Mit nevezünk összetett gyakorlatnak?

.....
.....
.....

12. A gimnasztika gyakorlatokat csoportosíthatjuk formai jegyek alapján (határozott, határozatlan).

igaz	hamis
------	-------

13. Gyakorlatlánc: olyan gyakorlatsor, ahol az előző gyakorlat befejező helyzete nem egyezik meg a következő gyakorlat kiinduló helyzetével.

igaz	hamis
------	-------

14. Kit látsz a képen? Hogyan járult hozzá a gimnasztika fejlődéséhez?



.....

forrás: http://myhero.com/hero.asp?hero=leonardo_da_vinci



Igaz vagy hamis?

15. gyakorlathalmaz: a gyakorlatok spontán, rendszertelen egymásutánisága

igaz	hamis
------	-------

16. Gimnasztika gyakorlatok izomrendszerre kifejtett hatás szerint lehet zárt, nyitott.

igaz	hamis
------	-------

17. Az erősítő hatású gimnasztikai gyakorlatok lehetnek statikusak vagy dinamikusak.

igaz	hamis
------	-------

18.

I.TÉRBELI SZERKEZETI
ÖSSZETEVŐK

II.DINAMIKAI SZERKEZETI
ÖSSZTETEVŐK

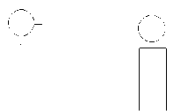
III.IDŐBELI SZERKEZETI
ÖSSZETEVŐK

- a,mozgás iránya
- b,mozgás sebessége
- c,mozgás tempója
- d,helyváltoztatás
- e,statikus
- f,kiinduló helyzet
- g,dinamikus
- h,mozgás üteme
- i,helyzetváltoztatás

19. Sorolj fel három rendgyakorlatot!

.....
.....

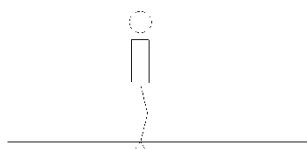
20. Milyen kiindulópályát látsz a képen?



.....
.....
.....



21. Milyen kiindulólhelyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....

22. Sorolj fel három természetes gyakorlatot!

.....
.....

23. Kösd össze!

- I. természetes gyakorlatok
- II. szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
- III. testnevelési játékok
- IV. rendgyakorlatok

- a,csapatversenyek
- b,kéziszer gyakorlatok
- c,járások, futások
- d,vigyázz és pihenj állás
- e,labdajátékok
- f,dobások
- g, határozott formájú szabadgyakorlatok

24. Mi az oldalhelyzet?

.....
.....
.....

25. Sorold fel a test tengelyeit!

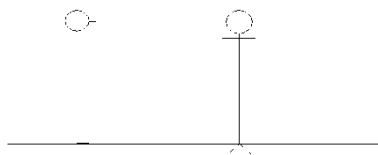
.....
.....

26. A rajzírásnak milyen alapelveit ismered?

.....
.....
.....
.....
.....



27. Milyen kiindulólhelyzetet látsz a képen?



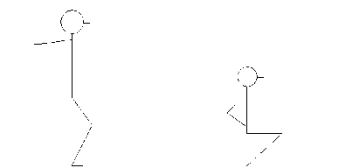
.....

.....

.....

.....

28. Milyen kiindulólhelyzeteket látsz a képen?



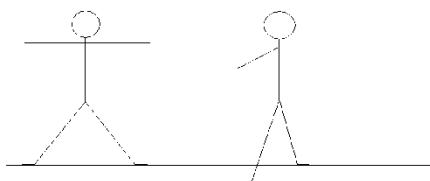
.....

.....

.....

.....

29. Milyen kiindulólhelyzetet látsz a képen?



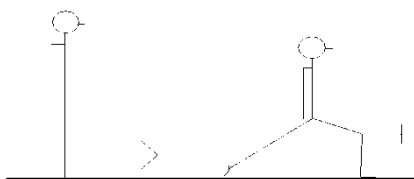
.....

.....

.....

.....

30. Milyen kiindulólhelyzetet látsz a képen?



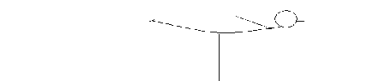
.....

.....

.....

.....

31. Milyen kiindulólhelyzetet látsz a képen?



.....

.....

.....

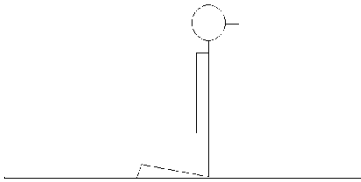
.....



32. Sorold fel az ujjtartások 5 fajtáját!

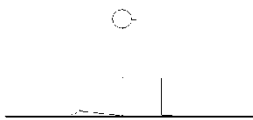
.....
.....
.....

33. Milyen kiinduló helyzetet látsz a képen?



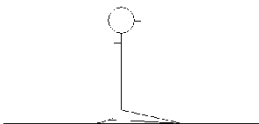
.....
.....
.....
.....

34. Milyen kiinduló helyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....
.....

35. Milyen kiinduló helyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....
.....

36. Milyen kiinduló helyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....
.....



37. Sorold fel a fogásmódok fajtáit a tenyér helyzete szerint!

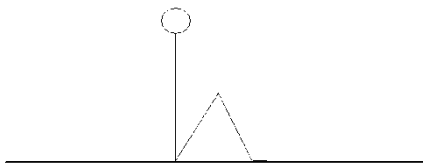
.....
.....
.....

38. Kösd össze!

- I. egyéb kartartások
- II. nyújtott kartartások
- III. hajlított kartartások

- a, mellső középtartás
- b, tarkóratartás
- c, vegyes kartartás
- d, oldalsó rézsútos magastartás
- e, vállhoztartás
- f, mellső oldalsó rézsútos mélytartás
- g, ívestartás
- h, mélytartás

39. Milyen kiinduló helyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....
.....

40. Milyen kiinduló helyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....
.....

41. A kezek egymástól való távolsága szerint milyen fogásokat ismersz?

.....
.....
.....

42. Rajzold le rajzírással!

- Kh.: alapállás;
1. ütem: ereszkedés guggoló támaszba;
2. ütem: ugrás hátra mellső fekvőtámaszba;
3. ütem: ugrás vissza guggoló támaszba;
4. ütem: kh.



43. Mit nevezünk támasznak?

.....
.....
.....

44. Sorold fel a támaszok főbb csoportjait (7)!

.....
.....
.....

45. Rajzold le rajzírással!

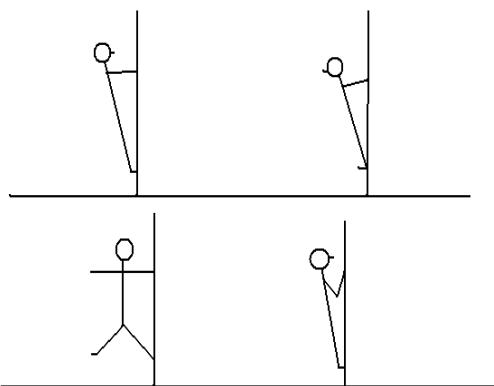
Kh.:szögállás,oldalsó középtartás;

- 1. ütem: szökdelés zárt lábbal, karlendítéssel mélytartásba, a test előtt karkeresztezéssel;
- 2. ütem: szökdelés zárt lábbal, karlendítéssel oldalsó középtartásba.

46. Mit nevezünk szögállásnak?

.....
.....
.....

47. Milyen vegyes testhelyzetet látsz a képen?



.....
.....
.....
.....
.....

48. Egészítsd ki!

Aspontán megtanult, kötetlen, többnyire elemi mozgásformák, melyek az egész test izomcsoportjait igénybe veszik. Valamennyi képesség kialakításában és fejlesztésében nélkülözhetetlen mozgások. Hatásuk változatos, sokoldalú, alkalmazásuk az alapvető mozgáskészségek kialakításában, illetve aterületén is igen fontos.



49. Rajzold le rajzírással!

Kiinduló helyzet: szögállás, oldalsó középtartás;

1. ütem: jobb láb lendítéssel hátra, ereszkedés bal guggolótámaszba;
2. ütem: Bal láb zárás a jobb lábhoz fekvőtámaszba;
3. ütem: bal lábbal lépés előre bal guggolótámaszba;
4. ütem: emelkedés szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;

50. Egészítsd ki!

A határozott formához kötött gyakorlatokat két nagycsoportra oszthatjuk:

- gyakorlatok, vagy szabad- és társas gyakorlatok,
- végzett gyakorlatok, vagy kéziszer- és egyéb szergyakorlatok.

51. Rajzold le rajzírással!

Kh.: alapállás;

- 1-3. ütem: szökdelés háromszor zárt lábbal;
4. ütem: ugrás terpeszállásba és karlendítés oldalsó középtartásba.

52. Rajzold le rajzírással!

Kh.: szögállás, magastartás;

1. ütem: karkörzés előre;
2. ütem: törzsdöntés előre;
3. ütem: törzshajlítás előre talajérintéssel;
4. ütem: törzsemelés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
5. ütem: karkörzés hátra;
6. ütem: törzshajlítás hátra, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
7. ütem: törzshajlítás előre talajérintéssel;
8. ütem: törzsemelés szögállásba, karlendítéssel magastartásba.



53. Rajzold le rajzírással!

Kh.: nyújtottülés támasz hátul;

1. ütem: emelkedés hátsó fekvőtámaszba;

2-3. ütem: mozgásszünet;

4. ütem: ereszkedés nyújtottülésbe, támasz hátul;

5. ütem: törzhajlítás előre, és tenyérrel talajérintés a boka mellett;

6-7. ütem: mozgásszünet;

8. ütem: törzsemelés nyújtottülésbe, támasz hátul.

54. Rajzold le rajzírással!

Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás;

1. ütem: törzhajlítás balra, bal kar hajlítással csípőretartásba, jobb kar hajlítással tarkóretartásba;

2. ütem: törzsnyújtás és karleengedés kiinduló helyzetbe;

3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg.

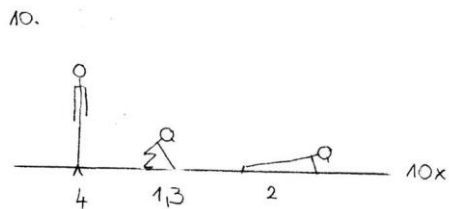
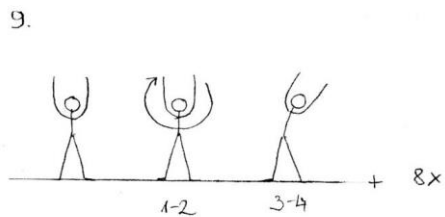


55. Rajzold le rajzírással!

Kiinduló helyzet: szögállás, magastartás;

1. ütem: jobb láb lendítéssel hátra, ereszkedés bal guggolótámaszba;
2. ütem: bal láb zárás a jobb lábhoz fekvőtámaszba;
3. ütem: bal lábbal lépés előre bal guggolótámaszba;
4. ütem: emelkedés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;

56. Írd le gimnasztika szaknyelvvel a következő gyakorlatokat!



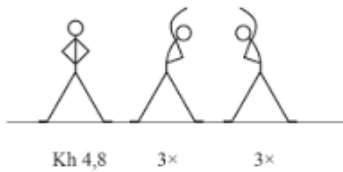
57. Írd le gimnasztika szaknyelvvel a következő gyakorlatot!



Kép: http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/6_tblzat_nyjt_hats_htgyakorlatok.html



58. Írd le gimnasztika szaknyelvvvel a következő gyakorlatot!

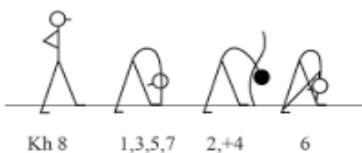


Kép: http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/6_tblzat_nyjt_hats_htgyakorlatok.html

59. Egészítsd ki!

Asokoldalú felhasználásra alkalmas a sportfoglalkozásokon. Függesben és támaszban is végezhetünk rajta gyakorlatokat. Különösen a vállöv, a kar és a törzs izmainak erősítésére alkalmas, de a rajta és előtte végezhető szökdelő gyakorlatokkal a láb izmai is erősíthetők. Okosan használva a....., minden testrész nyújtását és erősítését is megoldhatjuk ezen a szeren.

60. Írd le gimnasztika szaknyelvvvel a következő gyakorlatot!



Kép: http://www.jgypk.u-szeged.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/6_tblzat_nyjt_hats_htgyakorlatok.html

Igaz vagy hamis?

61. Helyzetcsere: a gimnasztika gyakorlatok során a végtagok helyzetének megcserélését jelenti.

igaz	hamis
------	-------

62. Szökdelések: kis, vagy közepes magasságú, folyamatosan (ciklusosan) ismétlődő súlypontemelkedés végezhető helyben, és helyváltoztatással. Egy szökdelést szökkenésnek nevezünk.

igaz	hamis
------	-------

63. Az ujjak helyzete szerint a következő fogásokat különböztetjük meg.

- Madárfogás
- Teljes fogás



– Kifogás

igaz	hamis
------	-------

64. A gimnasztika szaknyelv három alapelve:

- Az egységesség elve.
- A legjellemzőbb sajátosság elve.
- A gimnasztikai gyakorlatok leírásának, közlésének elvei.

igaz	hamis
------	-------

65. A legjellemzőbb sajátosság elve azt jelenti, hogy a mozgások megnevezésénél szükséges annak összes tulajdonságát, jellemzőit felsorolni.

igaz	hamis
------	-------

66. Sorolj fel három ülés típust!

.....

.....

67. A testhelyzetek három alaptípusát különböztetjük meg: –támaszok, –függések, –alap testhelyzetek.

igaz	hamis
------	-------

68. A kéztartások fajtái a tenyér helyzete szerint: –felsőtartás, –alsótartás –forgótartás, –síptartás, –vegyes kéztartás.

igaz	hamis
------	-------

69. Minden kartartáshoz megfelelő kéztartás tartozik, amit nem kell jelölni a szaknyelvben, csak ha ettől eltérő kéztartást követelünk.

igaz	hamis
------	-------

70. Mélytartás: a kar a test két oldalán van, kifelé forduló tenyérrel, természetes helyzetben. Ha egy kiinduló helyzet megnevezésekor a kar helyzetére nem történik utalás, akkor a kar mindig magas tartásban van. Alapállásban a kar mindig magas tartásban van.

igaz	hamis
------	-------

ÖSSZEFOGLALÁS

71. Írd le a gimnasztika fogalmát!

.....

.....



.....
.....
72. Egészítsd ki!

Mellső középtartás : a két kar mellső közép- és oldalsó középtartás között fokban, vízszintes helyzetben van. Alap kéztartás a felső tartás, a tenyér mutat.

73. Aa gyakorlatrésznek azt az időtartamát jelenti, amíg a gyakorlatrész lezajlik. A számokkal jelöljük. Attól függően, hogy egyszerű vagygyakorlatot alkalmazunk, megkülönböztetünk 1, 2, 4, 8 vagy többütemű gyakorlatot.

74. A gyakorlatok dinamikai szerkezetét az ember (saját izomerő) és az emberre ható erők (például a gravitáció, a közegellenállás, a sportszer tömege stb.), illetve ezek viszonya, összefüggése határozza meg.

75. Dinamikus erő kifejtést akkor végzünk, ha a belső és a külső erők közöttvan, ilyenkor valamilyen irányban elmozdulás történik. Ha a belső erő....., és legyőzi a külső ellenállást,dinamikus erő kifejtést végzünk (a mozgás iránya a gravitációval ellentétes, például karmelés, lábemelés törzsemelés stb.). Amikor a külső erő nagyobb és legyőzi a belső erőt,dinamikus erő kifejtésről beszélünk (a mozgás iránya a gravitációval megegyező, például karleengedés, ereszkedés stb.).

76. játékok: kislabda, gumilabda gurítással, dobással, egyéb feladatokkal történő továbbítása (pl. pókfoci), kidobós (pl. vadászlabda), labdaszerzéses játékok feladatokkal, kosárlabda, kézilabda, labdarúgás, röplabda szabályaival játszott játékok (pl. zsinórlabda).

77. A dinamikus stretching mozgásanyaga lényegében megegyezik a hagyományosan alkalmazott lendítésekkel, utánmozgásokkal végzett mobilizáló, mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatokkal.

igaz	hamis
------	-------

78. A térdelés olyan testhelyzet, amikor a támasz egyik vagy mindkét kezünkön történik. A lábfej nyújtott, a törzs függőleges. Alap kartartás a mélytartás, ha ettől eltérünk, azt jelölni kell.

igaz	hamis
------	-------

79. Mit jelent a görög eredetű „gymnos” szó?

- a, gimnasztika b, mezítelen c, dárda vetés d, kocsis hajtás

80. Melyek ujjtartások?

- a, természetes b, orsótartás c, nyitott d, magastartás



81. Melyek kéztartások?

a, ökölbe szorított b, felsőtartás c, singtartás d, combratartás

82. Melyek kartartások?

a, nyújtott-zárt b, vegyes c, mélytartás d, tarkóratartás

83. Sorolj fel a gimnasztika feladatai közül ötöt!

.....
.....
.....
.....
.....

84. Sorolj fel kétféle állás kiinduló helyzetet!

.....
.....

85. Írj egy kéz- és lábtámasz helyzetére egy példát!

.....

86. Hogyan csoportosítjuk a gimnasztika gyakorlatokat?

.....
.....
.....

87. Sorolj fel a gimnasztika jellemzői közül hármat!

.....
.....
.....

88. Rajzold le rajzírással!

Kiinduló helyzet: terpeszállás;

1. ütem: törzshajlítás balra, bal kar hajlítással csípőretartásba, jobb kar hajlítással tarkóratartásba;

2. ütem: törzsnyújtás és karleengedés kiinduló helyzetbe;

3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg.



89. Mi a gyakorlatsor?

.....
.....
.....
.....
.....

90. Hogyan csoportosítjuk a gimnasztikai gyakorlatokat az izomrendszere kifejtett hatás szerint?

.....
.....
.....

91. Írj egy példát természetes gyakorlatra!

92. Melyek a bemelegítő gyakorlatsor összeállításának szempontjai?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

93. Milyen kiindulópályákat ismersz?

.....
.....
.....

94. Milyen kiindulópályát látsz a képen?

.....
.....
.....



95. Támasz kiindulóhelyzetek közül sorolj fel hármat!

.....
.....
.....

96. A rajzírásnál a testet tetszés szerint rajzolhatjuk előlnézetben, hátulnézetben, oldalnézetben, és felülnézetben, attól függően, hogy melyikkel tudjuk a test helyzetét, vagy a mozgást a legszemléltetőbb módon kifejezni.

igaz	hamis
------	-------

97. Rajzírásnál előlnézetben úgy ábrázoljuk a gyakorlat végrehajtóját, mintha hátulról látnánk őt. A fejet félnégyzetnyi körrel ábrázoljuk, és megrajzoljuk a két kart a vállal együtt. Zárt láb esetén a törzset és a lábat egy vonallal ábrázoljuk, a lábfejet a vonal alá rajzoljuk, a végrehajtási formának megfelelően.

igaz	hamis
------	-------

98. A helyváltoztatás elmozdulást, haladást jelent a kiinduló helyzethez viszonyítva, az egész test kerül másik helyre. Például a járások, a futások stb. Fontos a megtett út mennyisége. Mértékegysége a méter vagy a lépésszám.

igaz	hamis
------	-------

99. Terpeszállás: a láb oldalsíkban legalább vállszélességig nyitott, mindkét láb teljes talpa a talajon helyezkedik el, a testsúly arányosan oszlik meg a két láb között. A lábfej kissé kifelé néz. A térd nyújtott, a törzs függőleges. Mindig oldalterpeszállást jelent, és talán a leggyakrabban előforduló kiindulóhelyzet, mert kellő stabilitást, alátámasztást nyújt a gyakorlatokhoz.

igaz	hamis
------	-------

100. Sorolj fel mozgásos (dinamikus) gyakorlategemek közül ötöt!

.....
.....
.....

101. Melyek a bemelegítés gyakorlatsor összeállításának szempontjai?

.....
.....
.....

102. Sorold fel a három legfontosabb kondicionális képességet!



.....
.....
.....

103. Írj példát hasizom erősítő gyakorlatra!

.....
.....
.....

104. Rajzold le rajzírással a következő gyakorlatot!

Kh.: terpeszállás, vállhoz tartás;

1-2 ütem: könyökhúzás kétszer;

3-4. ütem: karnyújtás oldalsó középtartásba és karhúzás kétszer.

105. Rajzold le rajzírással a következő gyakorlatot!

Kh.: szögállás, hátsó rézsútos mélytartás;

1. ütem: szökdelés karlendítéssel mellső középtartásba;

2. ütem: szökdelés karlendítéssel hátsó rézsútos mélytartásba.

106. Rajzold le rajzírással a következő gyakorlatot!

Kh.: terpeszállás, magastartás;

1-3. ütem: balkarlendítéssel oldalt mélytartásba, törzshajlítás háromszor balra;

4. ütem: törzsnyújtás kiindulóhelyzetbe;

5-8. ütem ellenkezőleg.

107. Írj példát hasizom nyújtó gyakorlatra!

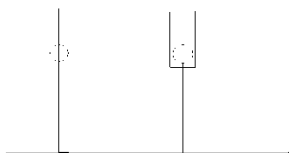


.....

.....

.....

108. Milyen kiinduló helyzetet látsz? Írd a rajz alá!



109. Milyen erőfejlesztő módszereket ismersz?

.....

.....

.....

110. Rajzold le rajzírással a következő gyakorlatot!

Kh.: guggolótámasz;

1. ütem: térdnyújtással és karlendítéssel előre magastartásba, balláblendítés hátra;
2. ütem: ballábzárással ereszkedés guggolótámaszba;
- 3.-4. ütem: ellenkezőleg.

111. Rajzold le rajzírással a következő gyakorlatot!

Kh.: terpeszállás,

- 1-2. ütem: törzshajlítás kétszer előre talajérintéssel;
- 3-4. ütem: törzsnycújtás és karlendítés bal oldalsó középtartásban, törzsfordítás kétszer balra;
- 5-8. ütem: ellenkezőleg.



Egészítsd ki!

112. Azok a gyakorlatok, amelyek az általánosan és sokoldalúan képzőgyakorlatokhoz viszonyítva a sportágak szempontjából nézve speciális képzéshez is hozzájárulnak, sportáginevezzük.
113.gyakorlatról akkor beszélünk, amikor a gyakorlat nem tér vissza saját kiinduló helyzetébe, tehát aciklikus, így csak megszakításokkal ismétélhető.
114. A statikus és dinamikus gyakorlatok az izomrendszerre kifejtett hatásuk szerint lehetnek: dominánsan....., dominánsan....., dominánsanhatású, és intermuszkuláris koordinációt fejlesztőgyakorlatok. Az a gyakorlat, amelyben többféle hatás jelenik meg és nincs meghatározó részaránya sem az erősítő, sem a nyújtó hatásnakhatású gyakorlatnak nevezzük.
115. A test tengelye a test súlypontján és hosszanti középvonalán áthaladó, a fejtetőt és bokát összekötő képzeletbeli egyenes. A test tengelye a két vállcsúcsot összekötő képzeletbeli egyenes. A test tengelye a hosszúsági és mélységi tengely metszéspontján áthaladó képzeletbeli egyenes.
116. Aállások közös jellemzői: a test vagy a bal, vagy a jobb lábon támaszkodik a talajon, a másik láb emelt helyzetben lehet elől, hátul, oldalt és rézsútos helyzetekben nyújtott, vagy hajlított, de érintheti a támaszkodó lábat is. Aláb többnyire nyújtott, de kis mértékben lehet hajlított is. A törzs, a támaszkodó láb meghosszabbításában többnyire függőlegesen egyenes, vagy íves helyzetben van, amely helyzettől, az egyensúly megtartása érdekében kis mértékben eltérhet. At mindig alábról nevezzük el bal, vagy jobb állásnak.

MEGOLDÁSOK



1.a 2.a,b 3.d 4.b 5.a,b,c,d 6.I:a,b,d,g;II:c,e;III:f,h

7. *Palesztrika (férfiak testgyakorlatai)*:Alap: pentathlon (auloszfutás, távolugrás, diszkoszvetés, dárдавetés, birkózás); *Orkhesztika (a nők testgyakorlatai)* rituális tánc (kifejező, igéző, harci)feigyvertánc; *Mozgásos gyermekjátékok*:Célja:a gyermekek aktivitásigényének a kielégítése,az akarat erkölcsi normákhoz szoktatása

8. lovagi intézmények kialakulása, az antik gimnasztika módosult formái
hét készség elsajátítása (lovaglás, úszás, vadászat, íjászat, vívás, táblás játékok és labdázás, versmondás és körtánc)

9. német **Guts-Muths** (1763–1836),a francia **Pestalozzi** (1746–1825), az angol Charles **Kingsley** (1818–1875) és Thomas **Arnold** (1795–1842)

10. I:b,c,d,e,II:a

11. 3 vagy annál több alapforma kapcsolódik

12. i 13. h 14. Leonardo Da Vinci, rajzai 15. i 16. h 17. i 18. I: a,d,f,i;II:b,c,h;III:e,g

19. Vigyázz és pihenj állás,alapállás,testfordulatok,alakzatok: vonal,oszlop,kör, félkör,szétszórt alakzat

20. alapállás 21. pihenj állás

22. Járások, futások,ugrások (talajon és akadályon át),dobások (nagylabdával),emelések, hordások,küzdőgyakorlatok,mászások és függeszkedések,egyensúlyi gyakorlatok

23.I:c,f,II:b,g,III:a,e,IV:d

24. Oldal helyzet: test szélességi tengelye, párhuzamos a szer a főtengellyel

25. **szélességi** forgástengelyként előre, hátra , **hosszúsági** forgástengelyként balra, jobbra
mélységi forgástengelyként balra-jobbra

26. *Alapelvek*:az egységesség elve,a legjellemzőbb sajátosság megjelölésének az elve ,a gyakorlatok leírásának az elve

27. szögállás, magastartás

28. hajlítottállás;oldalsó középtartás és jobb támadóállás előre függőleges törzssel,csipőretartás.

29. terpeszállás, oldalsó középtartás

30. támadóállás

31. jobb mérlegállás,oldalsó középtartással.

32. Nyújtott – zárt, Természetes, Ökölbesorított, Nyitott, Ujjfűzés

33. térdelés 34. jobb térdelés kar magastartásban 35. térdelőülés 36. nyújtott ülés

37. felsőfogás, alsófogás, orsófogás, fordított fogás, vegyes fogás

38.I:c II:a,d,f,h,III:b,e,g 39.hajlított ülés 40.hanyattfekvés 41. rendes fogás,tárt fogás,szűk fogás,zártfogás,keresztfogás

43. Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tanuló szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el.

44. Állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz és lábtámaszok, kéztámaszok, egyéb támaszok

46. A szögállás a gimnasztika sajátos testhelyzete. Tulajdonképpen olyan, mint az alapállás, de a karok nem a test két oldalán, nem mélytartásban helyezkednek el, hanem attól bármilyen eltérő helyzetben.

47. mellső, hátsó, bal haránt,Bal ,hajlított karú mellső függőállás

48. természetes gyakorlat, motoros, versenysport

61. i 62. i 63. h 64. i 65. h

66. törökülés, gátülés, nyújtott ülés

67. h 68. h 69. i 70. h

71. A gimnasztika a testgyakorlatok általánosan és sokoldalúan képző, előkészítő gyakorlatait és az ember természetes mozgásait foglalja magába.

72. oldalsó, 45 fok, lefelé

73. mozgásütem, mozgásütemet, összetett

74. belső erői, külső

75. különbség, nagyobb, legyőző, fékező

76. dobó és labdás, leegyszerűsített

77.i 78.h 79.b 80 a,c 81 b,c 82 b,c,d



- 83.** bemelegítés, mozgástanulási folyamatok felgyorsítása, baleset megelőzés (prevenció) regenerálódás, rehabilitáció, képességek megalapozása, felgyorsítja a fejlődés ütemét, szinten tartás, mozgásműveltség bővítés, egészségmegőrzés
- 84.** terpeszállás, szögállás, alapállás
- 85.** térdelőtámasz
- 86.** külső és belső erők viszonya (statikus, dinamikus), formai jegyek alapján (határozott, határozatlan), folyamatos végrehajthatóság (zárt, nyitott), testrészek és az egész test arányos foglalkoztatása (szimmetrikus, aszimmetrikus), izomrendszerre kifejtett hatás
- 87.** életkornak, egészségi állapotnak megfelelően változtathatóak, egyénileg és csoportosan végezhetőek, időjárástól, évszakoktól nem függ, kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyág fejlesztése, hatása kiterjedhet az egész testre, de testrészekre is lokalizálható, a kifejtett hatás pontosan adagolható, minimális a szerigény.
- 89.** *gyakorlatsor:* több gyakorlat ütemenkénti összekapcsolása, egymásutánisága
- 90.** nyújtó (statikus, dinamikus), erősítő (statikus, dinamikus), ernyesztő (egyszerű, nehezebb, mozgás nélküli), vegyes
- 91.** futás
- 92.** Fő támadáspontok a bemelegítés során
- a keringés – légzés szervrendszere valamint a belső szervek
 - izomműködés, illetve ízületi rendszer
 - idegrendszer
- A bemelegítés célja: az általános biológiai- fiziológiai, pszichikai készenléti állapot megteremtése a fokozottabb munkára, edzésterhelésre.
- Általános
 - Speciális sportági (nem testnevelés anyaga)
- 93.** állások, ülések, kéz- és láb támaszok
- 94.** hasonfekvés
- 95.** állások, ülések, kéz- és lábtámaszok
- 96.** i 97. h 98. i 99. i
- 100.** Lendítések, lengetések, lebegtetések, emelések, leengedések, emelkedések, ereszkedések, hajlítások, nyújtások, döntések, dölések, fordítások, forgatások, fordulatok, forgások, húzások, csúsztatások, körzések, összetett törzsmozgások, utánmozgások, rugózások, átfordulások, helyzetcserek, ugrások, szökdelések, gurulások, helyváltoztatások
- 101.** Mérsékelt nyújtó hatású blokk, 1-2 perc
Keringést fokozó blokk (90-100-as pulzus elérése) 3-5 perc, (járás, futás, szökdelés)
Fő nyújtó hatású blokk (főbb ízületekben, 3-4x is visszatérni) 5-8 perc, közben keringés fokozás, futások.
Keringést fokozó blokk II, 2-3 perc, 120-130-as pulzus. Erősítő hatású blokk 1-2 perc. ≈ 15perc
- 102.** erő, gyorsaság, állóképesség
- 103.** Kh.: hanyattfekvés, tarkóra tartás;
1-3.ü.: törzsemelés 3x;
4.ü.: kh.
- 107.** Kh.: hanyattfekvés;
1-7 ü.: karemelés magastartásba;
8.ü.: kh.
- 108.** szögállás, magastartás; nyújtott ülés
- 109.** dinamikus (izotóniás), statikus (izometriás), izokinetikus (ellentétes, közegellenállásos), reaktív (mélybeugrás)
- 112.** célgimnasztika
- 113.** nyitott
- 114.** erősítő, nyújtó, ernyesztő, vegyes
- 115.** hosszúsági, szélességi, mélységi
- 116.** lebegő, támaszkodó, lebegőállást, támasz



Felhasznált irodalom

Metzing, M. (2010): Gimnasztika jegyzet http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf

Honfi, L.(2011): Gimnasztika. Elmélet, gyakorlat, módszertan.

<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>

Kerezsi, E. (1993): Gimnasztika. Országos Testnevelési és Sporthivatal, Budapest.

