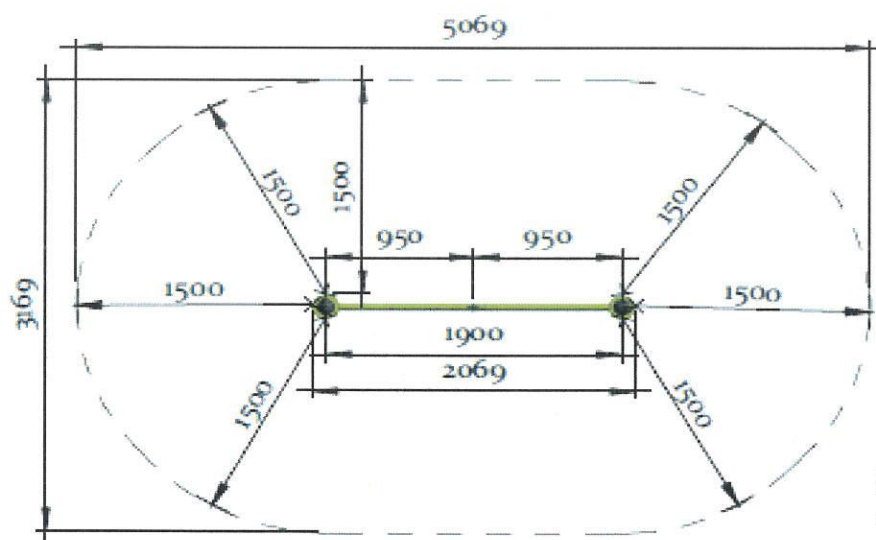


LEÍRÁS

Az alacsony húzódkodó-tolódkodó kondieszközön tökéletesen el lehet végezni a saját testsúlyos edzés kiemelten fontos alapgyakorlatait, a húzódkodást és a tolódkodást könnyített testhelyzetben, melyek intenzíven edzik a felsőtest izmait.



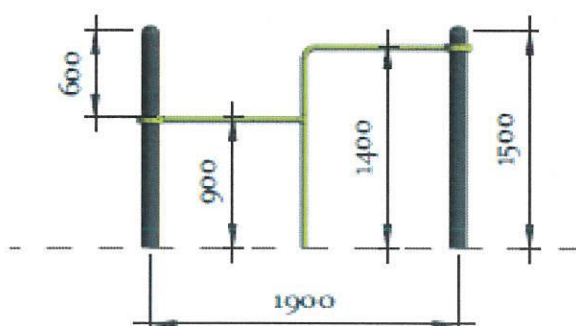
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

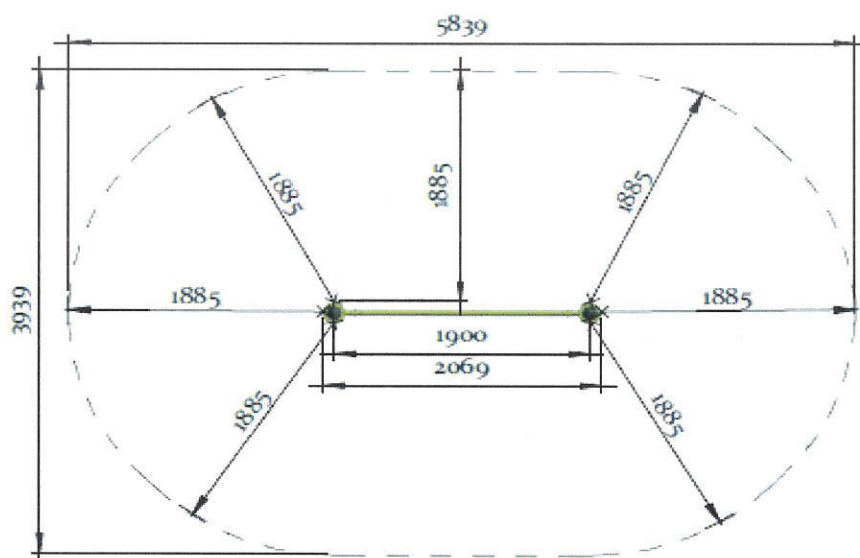
Megnevezés	Alacsony húzódkodó-tolódkodó
Rajzszám	FKP14-H060_A
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	13,82 m ²
Oszloptávolság	1900 mm
Magasság (min-max)	1400 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1400 mm

LEÍRÁS

A bordásfal az egyik legváltozatosabban használható kondieszköz, amely sokféle, a saját testsúlyos edzés által népszerű gyakorlat elvégzésére alkalmas. Segítségével edzhető és átmozgatható a teljes izomzat. A bordásfal ráadásul nem csak erősítésre, hanem nyújtásra is alkalmas, hátfájás vagy gerincpanaszok esetén az egyik legjobb segédeszköz.



FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
 4027 Debrecen,
 Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET

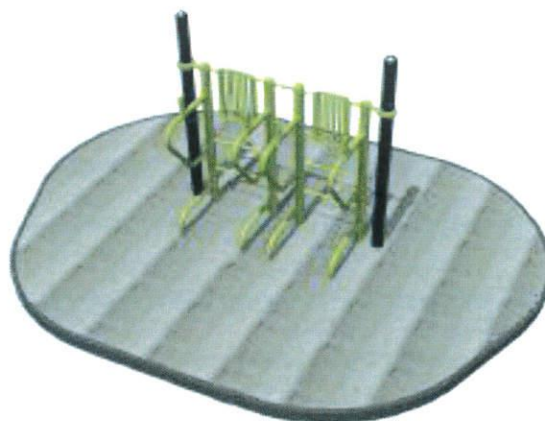


MŰSZAKI ADATOK

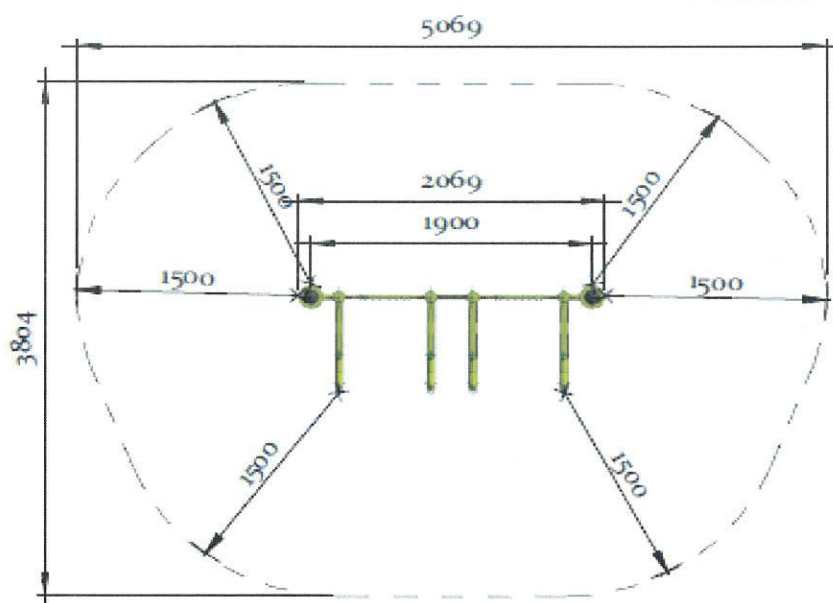
Megnevezés	Bordásfal 1900
Rajkszám	FKP14-H030-19-01
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	19,56 m ²
Oszloptávolság	1900 mm
Magasság (min-max)	2075 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	2075 mm

LEÍRÁS

A dupla/szimpla multifunkciós tréner rendkívül sokrétűen használható edzéseszköz, amelyen egyszerre ketten is tudnak erősíteni. Ezen a kondieszközön lehet végezni tokdzkodást, lábemelést és térdemelést is, illetve az eszköz lábánál lévő fűlek a fekvőtámaszok könnyített és nehezített elvégzését is segítik, ráadásul egyszerre két ember tudja használni. Ez a sokoldalúság, ami miatt a dupla multifunkciós tréner azok számára is tökéletes választás, akik otthonra keresnek egy komplex kültéri edzéseszközt.



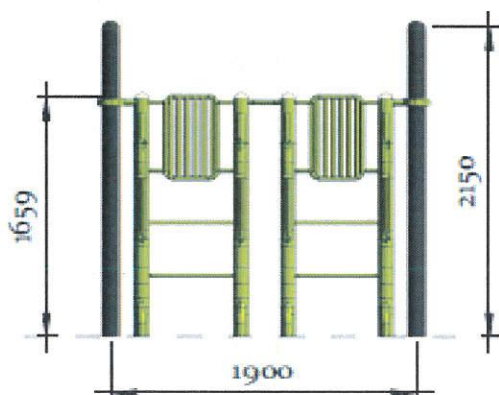
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
 4027 Debrecen,
 Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

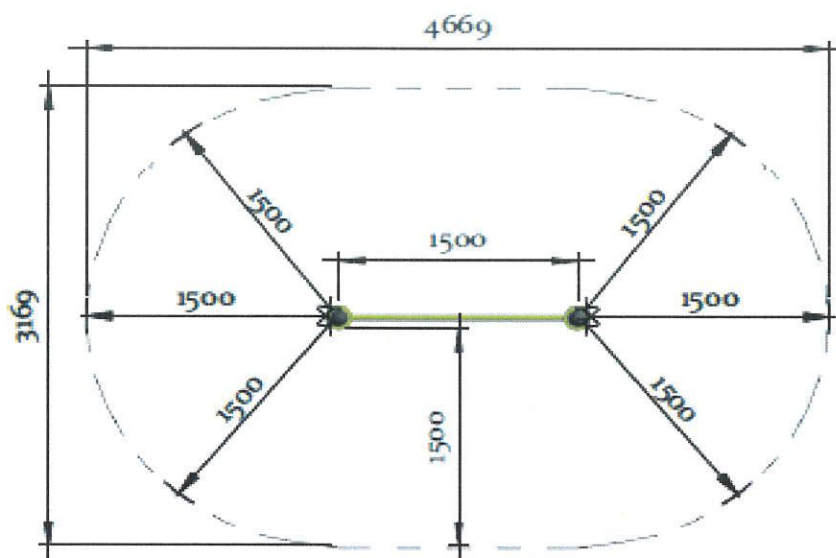
Megnevezés	Multi tréner dupla
Rajkszám	FKP14-H080_B
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	12,77 m ²
Oszloptávolság	1900 mm
Magasság (min-max)	1670 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1371 mm

LEÍRÁS

Az egyenes húzódkodó a saját testsúlyos edzés alapgyakorlatának, a húzódkodásnak biztosít remek elvégzési lehetőséget. A kis területigényű kondieszközön elvégzett húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat.



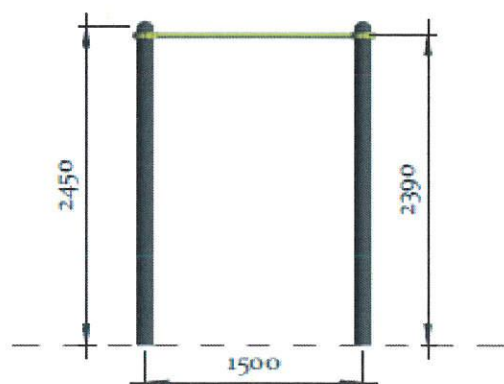
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
 4027 Debrecen,
 Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET

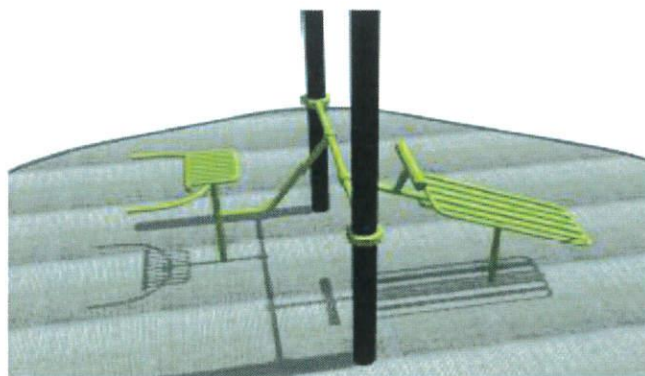


MŰSZAKI ADATOK

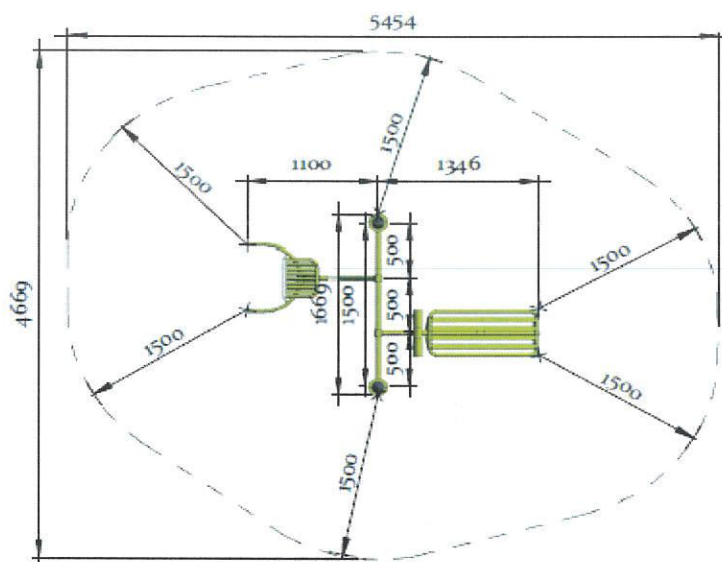
Megnevezés	Egyenes húzódkodó
Rajkszám	FKP14-H027
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	12,57 m ²
Oszloptávolság	1500 mm
Magasság (min-max)	2390 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1390 mm

LEÍRÁS

A hátizom erősítő a nevéből adódóan a hát izmainak fejlesztésére alkalmas, míg a hasizom erősítő ennek ellenkezőjét, a has izmainak megmunkálását teszi lehetővé. A két elem együttesen egymást kiegészítve járul hozzá a törzsizmok hatékony erősítéséhez.



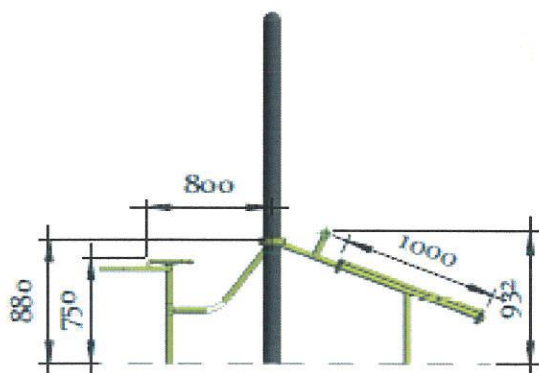
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
 4027 Debrecen,
 Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

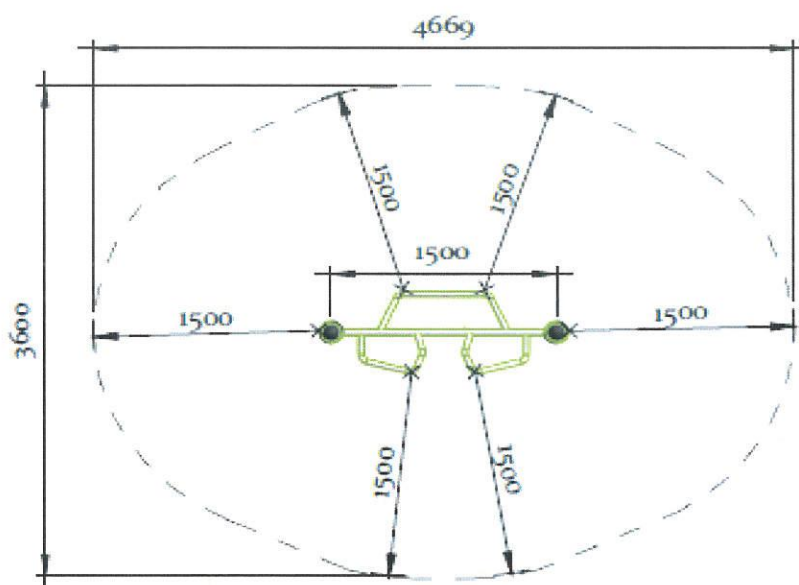
Megnevezés	Haspad és hátpad oszlopok között
Rajkszám	FKP14-H028_00
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	19,50 m ²
Oszloptávolság	1500 mm
Magasság (min-max)	932 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	932 mm

LEÍRÁS

A Kombinált húzódkodó a húzódkodó gyakorlatok végrehajtását teszi lehetővé különböző fogásmódokban, melyek a saját testsúlyos edzés fontos gyakorlatai. A kondieszközön végrehajtott különféle húzódkodások intenzíven edzik a kar-, váll-, has- és hátizmokat



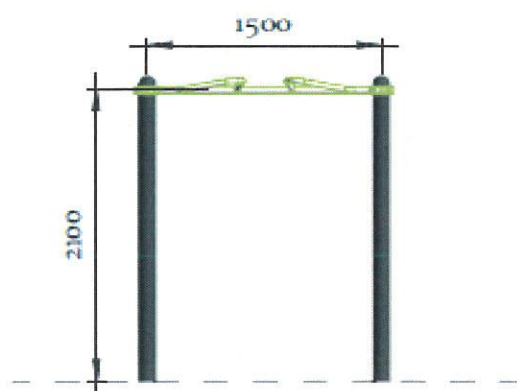
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
 4027 Debrecen,
 Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

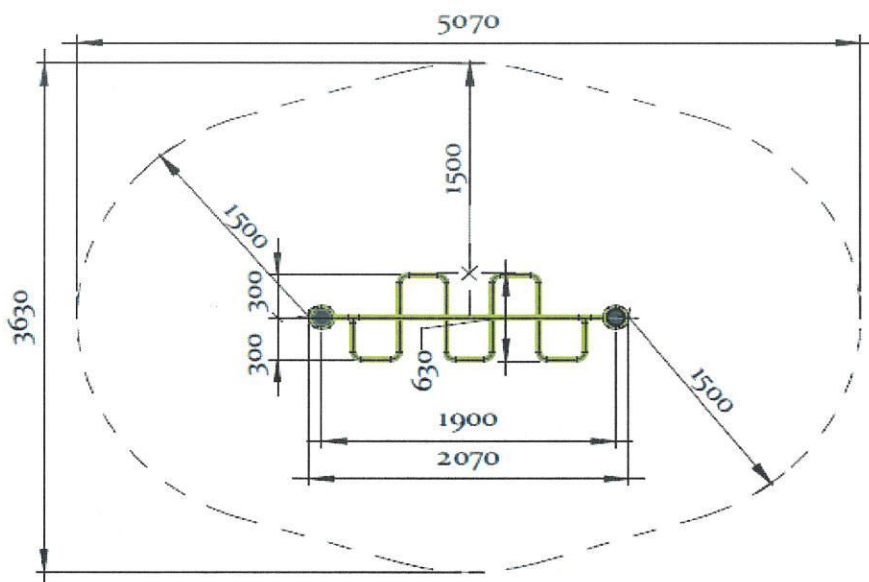
Megnevezés	Kombinált húzódkodó
Rajkszám	FKP14-H340
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	13,14 m ²
Oszloptávolság	1500 mm
Magasság (min-max)	2100 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1100 mm

LEÍRÁS

A vízszintes hullám meghatározó kondieszköz a kültéri kondiparkokban, hiszen a dinamikus függeszkedés, és a különböző fogásnemekben és fogásszélességekben történő húzózkodás elvégzésére alkalmas. A függeszkedés egy nagyon egyszerű gyakorlat, de számos, különböző nehézségi fokozatú változata létezik, amelyekkel tulajdonképpen a test teljes izomzatát át lehet mozgatni. A függeszkedés, mint a szabad testsúlyos edzés alapgyakorlata, egy egyszerű rúdon is elvégezhető, a vízszintes hullám viszont nagyobb mozgásteret biztosít a különböző edzéselemek kombinálásában, még élvezetesebbé, szívesebbé teszi az edzést.



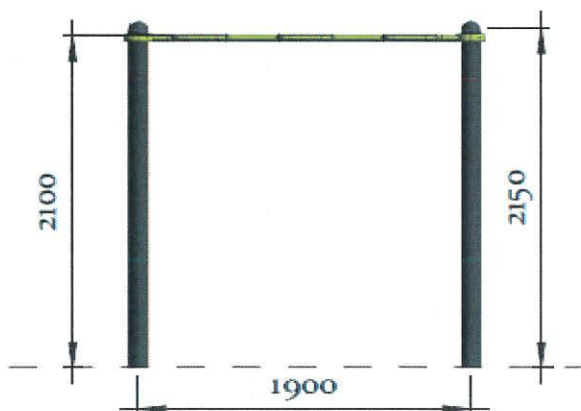
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

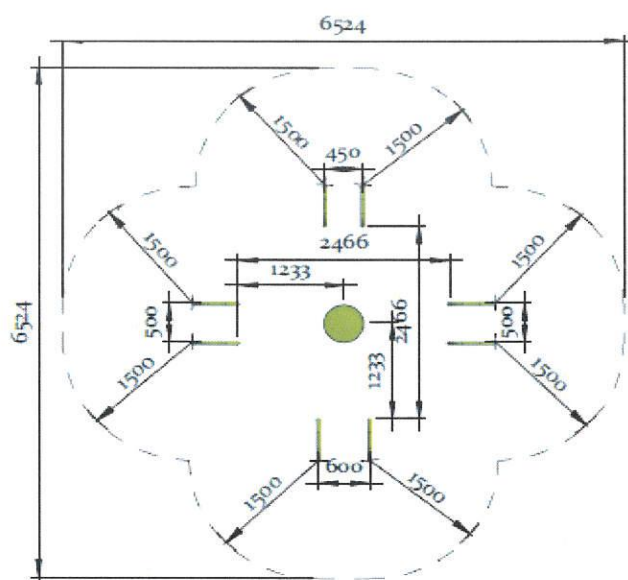
Megnevezés	Vízszintes hullám
Rajzszám	FKP14-E110
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	12,8 m ²
Oszloptávolság	1900 mm
Magasság (min-max)	2100 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	1100 mm

LEÍRÁS

A fekvőtámasz kereszt, háromszög, illetve csillag a fekvőtámasz gyakorlatok kombinálásához, változatosabbá tételéhez nyújtanak segítséget. A szabad testsúlyos edzés részeként a karhajlításos gyakorlatokkal számos izomcsoport fejleszthető, ezeken a kondieszközön pedig egyszerre többen is tudnak edzeni. A támaszkodó részek tetszőleges szélességben telepíthetőek.



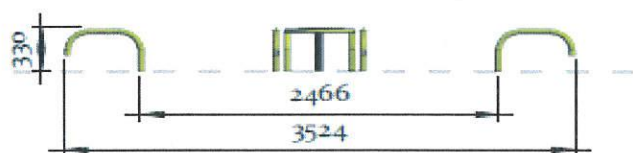
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
4027 Debrecen,
Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



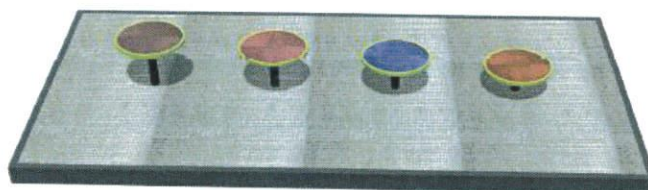
MŰSZAKI ADATOK

Megnevezés	Fekvőtámasz elemek
Rajzsám	KP14-0001-3
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	15,98 m2
Oszloptávolság	-
Magasság (min-max)	330-510 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	330-510 mm

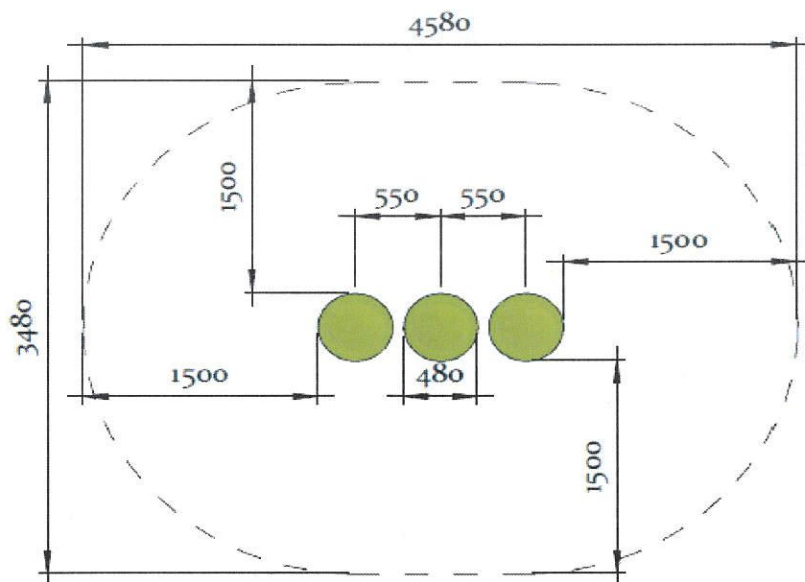
LEÍRÁS

A lépegető az egyik legegyszerűbb edzésszerszám, amely kiválóan alkalmas – a saját testsúlyos edzés részeként – a lábizmok és a fenék erősítésére, valamint alakformálásra. Sportolók számára kimondottan ajánljuk súlypontemelkedés fejlesztésére. A gyakorlatok nehézsége növelhető a különböző magasságú lépegetők közötti választással, illetve kiegészítők használatával. A lépegetők általában 3-5 elemből állnak, de igény szerint ennél tovább is bővíthető, vagy akár egyetlen elem is kérhető.

Újdonságként ez az elem már kérhető ún. EPDM csúszásgátló gumiburkolattal is.



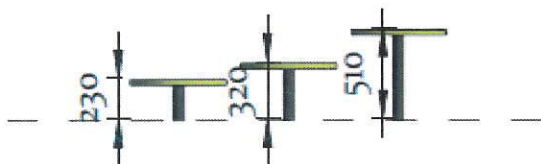
FELÜLNÉZET



Gyártó:

Katker 2005 Kft.
 4027 Debrecen,
 Füredi út 49-51.

OLDALNÉZET



MŰSZAKI ADATOK

Megnevezés	Lépegetők
Rajzszám	FKP14-040
Tanúsítvány	EN 16630
Szükséges alapterület	13,34 m ² (3db 550mm elemtávolsággal)
Oszloptávolság	550-860 mm
Magasság (min-max)	230-510 mm
Kritikus esésmagasság (HIC)	230-510 mm

TANÚSÍTVÁNY



**Az ÉMI-TÜV SÜD
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.**
(H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
(4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Alacsony húzódkodó - tolódkodó kültéri fitness eszköz
(típuszám: FKP14-H060_A)

megfelel az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelt tervek alapján legyártott
eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/18/2016
A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az ÉMI-TÜV SÜD
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.
 (H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
 tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
 (4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Bordásfal (típuszám: FKP14-H030_A)
Bordásfal 1900 (típuszám: FKP14-H030-19-01)
kültéri fitnesz eszközök

megfelelnek az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
 jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelt tervek alapján legyártott
 eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/17/2016
 A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
 2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az **ÉMI-TÜV SÜD**
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.
 (H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
 tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
 (4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Egyenes húzódkodó (típuszám: FKP14-H027)
Egyenes húzódkodó 1900 (típuszám: FKP14-H027_19)
kültéri fitness eszközök

megfelelnek az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
 jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelt tervek alapján legyártott
 eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/14/2016
 A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
 2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az **ÉMI-TÜV SÜD**
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.
(H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
(4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Haspad és Hátpad oszlopok között kültéri fitness eszköz
(típuszám: FKP14-H028_00)

megfelel az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelt tervek alapján legyártott
eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/16/2016
A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az **ÉMI-TÜV SÜD**
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.
 (H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
 tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
 (4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Vízszintes hullám (típuszám: FKP14-E110)
Vízszintes hullám 1500 (típuszám: FKP14-E110-00_A)
kültéri fitness eszközök

megfelelnek az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
 jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelt tervek alapján legyártott
 eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/3/2016
 A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
 2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az **ÉMI-TÜV SÜD**
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.
(H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
(4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Fekvőtámasz elemek kültéri fitness eszköz
(típuszám: KP14-0001-3)

megfelel az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelte tervek alapján legyártott
eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/33/2016
A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az ÉMI-TÜV SÜD
Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.
 (H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.)

mint az MSZ EN ISO/IEC 17065:2013 szerint működő tanúsító szervezet
 tanúsítja, hogy a

Katker 2005 Kft.
 (4027 Debrecen, Füredi út 49-51.)

által gyártott

Lépegetők kültéri fitness eszköz
 (típuszám: FKP14-040)

megfelel az

EN 16630:2015 számú szabvány követelményeinek.

Az eszközt 140 cm alatti személyek nem használhatják.

A tanúsítvány az ÉMI-TÜV SÜD Kft. T-41065/16 számú, 2016. július 25-én kelt Értékelő
 jegyzőkönyv alapján készült és a jegyzőkönyvben mellékelt tervek alapján legyártott
 eszközökre érvényes.

A tanúsítvány száma: T-41065/1/2016
 A tanúsítvány évenkénti ellenőrzés esetén érvényes:
 2021. július 25-ig.

Budapest, 2017. november 08.

ÉMI-TÜV SÜD Kft.



TANÚSÍTVÁNY



Az ÉMI-TÜV SÜD

Minőségügyi és Biztonságtechnikai Kft.

H-2000 Szentendre, Dózsa György út 26.

mint a 78/2003 (XI.27.) GKM rendelet alapján a Magyar Kereskedelmi
Engedélyezési Hivatal MKEH-2 számú okiratával vizsgálatra, ellenőrzésre és
tanúsításra kijelölt szervezet

a T-41155/17-VJ számú 2017.08.01-én kelt
Vizsgálati jegyzőkönyve alapján tanúsítja, hogy

Katker 2005 Kft.

(4027 Debrecen, Füredi u. 49-51.)

által gyártott

„KAT-GT1” és „KAT-GT2” típusú esésvédő gumilap termékcsaládok

típus	kritikus esésmagasság HIC (m)	méret, névleges vastagság (cm)
KAT-GT1-45/15	1,5	50x50x4,5
KAT-GT1-60/15	2,1	50x50x6,0
KAT-GT1-60/20	2,2	50x50x6,0
KAT-GT1-65/15	2,1	50x50x6,5
KAT-GT1-70/15	2,3	50x50x7,0
KAT-GT1-80/25	2,9	50x50x8,0
KAT-GT2-45/15	1,5	50x50x4,5
KAT-GT2-60/15	2,1	50x50x6,0

az MSZ EN 1176-1:2008 számú szabvány 4.2.8.5. és a 6.2. szakaszait,
valamint az MSZ EN 1177:2008 szabvány
követelményeit kielégíti.

A tanúsítvány száma: T-41155/2017

A tanúsítvány érvényes: 2022. augusztus 3-ig.

Budapest, 2017. augusztus 3.



EU-T-ÉSZO-01/DOK-8

tanúsító szakértő

A SZABADTÉRI SPORTPARKOK HASZNÁLATÁNAK RÉSZLETES BEMUTATÁSA, ÚTMUTATÓJA

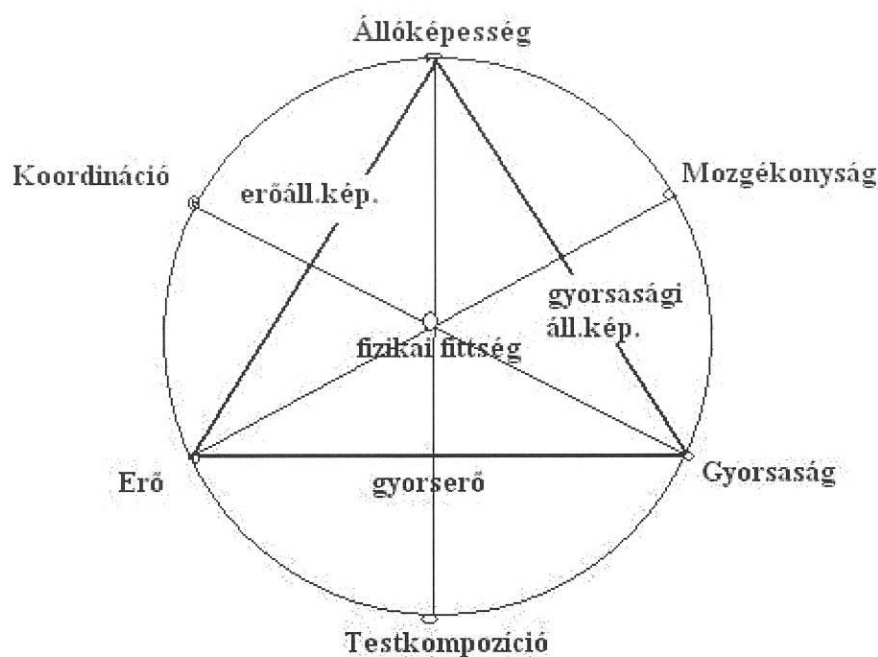
Dr. Pucsok József Márton
Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet
2016



1. Bevezetés, általános használati útmutató, balesetvédelmi előírások

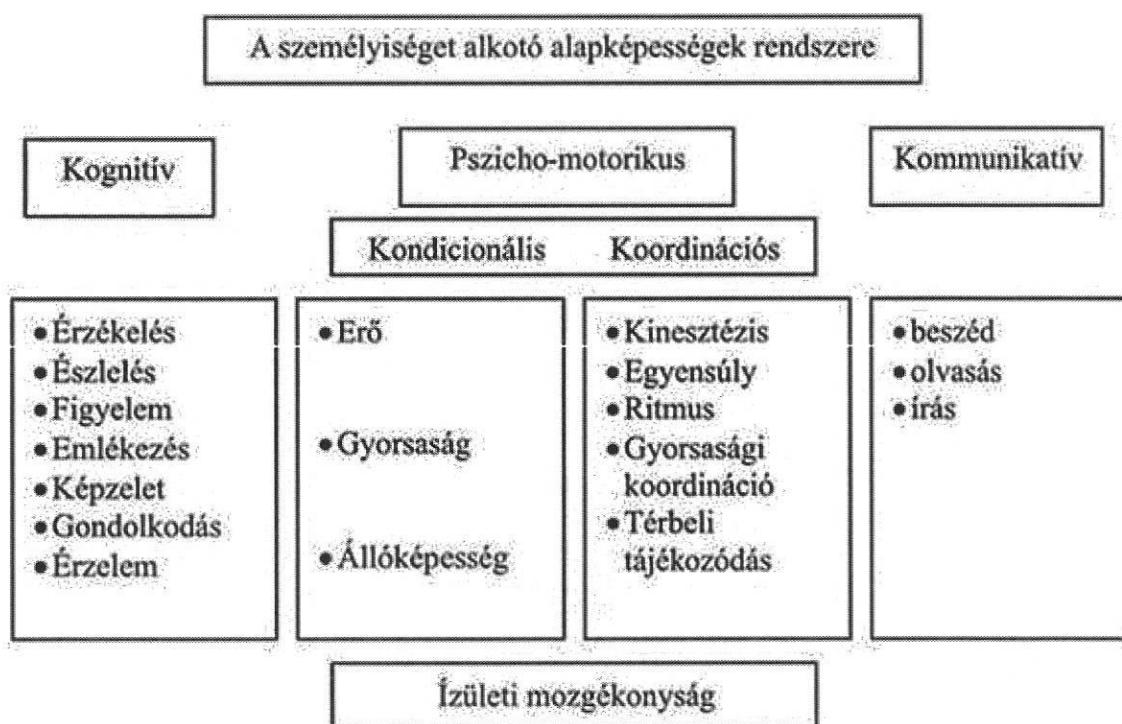
A négy (A, B, C, és D) típusú szabadtéri sportpark sokoldalú felhasználhatósága szerkezeti felépítésében, gyors telepíthetőségében rejlik. A sportpark bárhol köztereken, parkokban egy iskola udvarán telepíthető. A sportparkok - a szabad levegőn végzett sporttevékenységen keresztül - a természet erőinek (napfény, szél, stb.) az edzettségre gyakorolt pozitív hatásait is kihasználják. A sportparkok, a hagyományos sporteszközökhöz képest új, sőt élményszerű, a szabad levegőn végzett testmozgás lehetőségét kínálják.

A szabadidő – és élsportban valamint az iskolai testnevelésben is jól felhasználható. Az izomzat erejének, állóképességének, összehúzóerő gyorsaságának fokozásán keresztül mindhárom fizikai alapképesség (állóképesség, erő, gyorsaság) és ezek kombinációi fejleszthető. Az ízületi mozgékonyág és a mozgáskoordináció javítására szintén lehetőség nyílik (1. ábra).



1. ábra: A fizikai fittség összetevői (forrás: Molnár és munkatársai, 2013)

E képességek fejlesztésének irányelveit az életkor, a sportolói múlt, a biológiai adottságok, az egészségi állapot valamint a képzési cél határozzák meg. A felsorolt fejlesztési területek hangsúlyossága a képzési célnak megfelelően változhat. Gyakorlatilag a sporttevékenységen, az együtt, csoportban, csapatban végzett gyakorlatokon keresztül komplex személyiség-fejlesztés valósul meg. (2. ábra).



2. ábra: A személyiséget alkotó alapképességek rendszere (forrás: Király és Szakály, 2011)

A szabadidősportban az általános, az élsportban inkább már a sportág specifikus fejlesztés kap hangsúlyt. A képzés harmadik nagy területe az iskolai testnevelés. A sportpark egy iskola udvarán telepítve kielégítheti a tanulók tanórai és azon kívüli mozgásigényét is. Az eszközökön végzett testgyakorlatok jól összeegyeztethetők az adott évfolyam testnevelés tanterveinek mozgásanyagával. A sportparkon végzett képességfejlesztés a délutáni sportfoglalkozások, sportkörök edzéseit is nagyban kiegészítheti, segítheti.

Elővigyázatosságból, esetleges problémák elkerülése érdekében, rendszeres sporttevékenység kezdete előtt mindenképp érdemes aktuális fizikai, egészségügyi állapotunkat felmérni. Mind a foglalkozást, edzést irányító szakembernek, vagy saját magunknak is tisztában kell lenni azzal, hogy van-e valamilyen szív-keringési, légzőszervi, mozgatószervi, vagy anyagcsere betegség, amely az egyén terhelhetőségét befolyásolja. A cukoranyagcsere zavara, valamilyen szívbetegségek egyes típusai nem kizáró oka az intenzívebb testmozgás végzésének, de az edzés tervezésekor, mint a terhelést behatároló tényezőt mindenképp figyelembe kell vennünk.

Minden esetben 14 év alatti gyermek csak felnőtt kíséző jelenlétében és felügyelete mellett veheti igénybe az eszközöket. Az élményt nyújtó és egyben biztonságos testedzés érdekében, ideális esetben ez a felnőtt kíséző testnevelő tanár, tanító, edző, sportoktató, szakmai - az edzésre vonatkozó tanácsokkal is el tudja látni a gyermeket. A szakszerű felügyelet a terhelés és pihenés időtartamának és arányának megválasztásakor nyer nagy jelentőséget. Mindig az aktuális edzettségi állapothoz, életkori sajátosságokhoz mérten állítsunk össze egy-egy gyakorlatsort. Idősebb korosztályúak is lehetőség szerint inkább párban, csoportokban edzenek. A párban csoportosan végzett testmozgásnak számos előnye van. Egyrészt ha a gyakorlat, kivitelezése – elsősorban a szertornából ismert mozgáselemeknél – akármilyen mértékű sérülés és balesetveszélyt hordoz, a szakképzett segítő, vagy asszisztáló jelenléte nélkülözhetetlen. Másrészt, valamilyen egészségügyi probléma, sérülés, baleset esetén párunk, a csoport tagjai szakszerű segítséget képesek hívni, esetlegesen ott azonnal a helyszínen nyújtani. Végül, de nem utolsó sorban, ha nagyobb létszámban edzünk, a csoport, egy iskolai osztály tagjai egymást is buzdíthatják, amely a sportolás iránti motiváció megerősítése és fenntartása szempontjából is rendkívül fontos lehet. Diákok, egyesületek tagjai mellett egy család tagjainak több generációja a nagyszülők, a szülők és a gyerekek is egy időben, egy helyen végezhetnek testedzést. Ezzel erősödik a közösség, családon belüli kohézió, javulhatnak az emberi kapcsolatok.

2. Az adott típusú sportpark szerkezeti elemeinek, eszközeinek bemutatása, leírása

Az egyes típusok nem tartalmazzak mozgó alkatrészeket így a balesetveszélyt minimalizálva széles korosztály számára alkalmazható. A talaj burkolata rugalmas gumi, ami egyrészt a fekvő helyzetben végzett gyakorlatokat, másrészt a lendületszerzések, felugrások, elugrások, valamint a talajra érkezések mozzanatát teszi kényelmesebbé és biztonságosabbá. Ha a talajburkolat EPDM csúszásgátló felületet is tartalmaz az elcsúszás, elesés kockázata jelentősen lecsökkenthető.

A „C” típusú (fedett) sportpark speciális jellemzői:

A sportpark minimális alapterülete 90 négyzetméter. Alacsony húzódkodó-tolódzkodó, bordásfal, has és hátizom erősítő, vízszintes hullám, egyenes húzódkodó, lépegetők, multifunkciós húzódkodó, dupla multifunkciós tréner, kombinált húzódkodó, fekvőtámasz elemek alkotják a „C” típusú sportparkot. Az előző típusokhoz hasonlóan, a „C” típusú sportpark megközelíthetőségét is opcionálisan kerékpártárolók, a kísérők, az eszközt használók pihenését padok segíthetik elő.

Ez a típus fedett, így az erős napsugárzás és a csapadék ellen is megfelelő védelmet nyújt. A sportpark változatos szerkezeti kialakítása a legkülönbözőbb nehézségi fokú mozgások kivitelezését teszi lehetővé. Az általános képességfejlesztés alapgyakorlatai eltérő testhelyzetekben, könnyítve, nehezített kiinduló helyzetből egyaránt végezhetők. Az alacsonyabb és a multifunkciós felépítésű oszlopokon, állványokon és lépegetőkön végzett húzódkodó, tolódzkodó, fekvőtámasz, has- és hátizom erősítő és láberő fokozó gyakorlatok a különböző testtájak főbb izomcsoportjait mind megmozgatják. A lépegetők többi között általános ügyesség, egyensúly-érzék fejlesztésére, az alsó végtagi izomzat erejének fokozására használhatók. Ennél a verziónál újdonság többi között az ún. vízszintes hullám nevű elem, melyen különböző fogásnemekben és fogásszélességgel húzódkodó, függeszkedő, mászó gyakorlatok és ezek dinamikus kombinációi hajthatók végre.

3. Létszám, különböző foglalkoztatási formák (együttes, csoportos, egyenkénti stb.) edzésszervezési, vezetési kérdések

Az egyes sportpark típusok maximális foglalkoztatási létszámának meghatározásakor, elsősorban a biztonságot, másrészt a tanítandó, elsajátítandó mozgásanyagot vettük figyelembe. Ezt a kapacitást túllépni nem tanácsos, nem is érdemes, hiszen már a legkisebb alapterületű sportpark is alkalmas lehet egy átlagos nagyságú iskolai osztály megmozgatására. A mozgásanyag oktatásának, gyakorlásának szervezeti formái, más néven a megfelelő foglalkoztatási forma kiválasztásánál elsőrendű szempont a balesetmentes egyben élményt nyújtó sportolás.

A klasszikus terminológia szerint az ún. foglalkoztatási forma megválasztásakor figyelembe kell venni:

- tanulók életkorát, előképzettségét
- tanár, oktató felkészültségét
- a rendelkezésre álló időt;
- a feldolgozandó tananyag mennyiségi és minőségi jellegét;
- foglalkozás, tanóra jellegét típusát (új anyag, gyakorlási anyag,)
- a lehetőségeket (gyakorló helyek, eszközök, szerek);
- a csoport (osztály) létszámát;
- az oktatási módszereket

A testnevelési és sportfoglalkoztatásokat a résztvevők számtól függően megkülönböztethetünk egyéni és együttes foglalkoztatást. Egyéni foglalkoztatást délutáni sportfoglalkozásokon speciális célok és feladatok megvalósítása érdekében lehet alkalmazni pl.: egyéni képzés keretében zajló tehetséggondozás, gyógytestnevelési feladatok végzése. Együttes foglalkozás alkalmával az iskolai testnevelés órák és a délutáni sportfoglalkozások - a tanulók létszámától, tanítási anyag tartalmától, jellegétől - függően zajlanak. Az együttes foglalkoztatási formát a szerint csoportosítjuk, hogy a résztvevők egy időben azonos vagy különböző feladatot végeznek. A legegyszerűbb dolgunk akkor van, ha az elsajátítandó mozgásanyag mindenkinél azonos. Ilyenkor frontális, csoportonkénti, vagy egyenkénti osztályfoglalkoztatási formát alkalmazhatunk. Amennyiben differenciáltan oktatunk egy csoporton, csapaton belül, úgy választhatunk az együttes, csoportonkénti, vagy egyenkénti csapatfoglalkoztatási formák közül.

A köredzés a csapatfoglalkoztatás egy kiszélesített, hely és időtakarékos verziója.

A köredzés vagy circuit tréning a motoros, ezen belül elsősorban a kondicionális képességeket sokoldalúan fejleszti. Az általános iskola felső tagozatban és középiskolában alkalmazható. Feltétele, hogy a diákok, sportolók a mozgásfeladat önálló elvégzésére, gyakorlására legyenek képesek, valamint egyfajta pszichés, mentális érettséget is megkíván, hiszen nagyobb mértékű szervezetséget igényel. A sokoldalú, élményszerű, változatos fizikai képzést tudjuk biztosítani, mivel egy időben minden állomáson más-más feladatot kell a tanulóknak, sportolóknak végezni. A tanulók 6-8, esetleg 10 fős csoportban (max. 3-4 fő/csoport) az egyes gyakorló állomásokon meghatározott ideig vagy meghatározott gyakorlatszám erejéig önállóan dolgoznak (Domokos, 2013). A gyakorlás és pihenés időtartamát és arányát mindig tartsuk szem előtt, az a mindenkori fizikai fitness szintjéhez és a biológiai életkorhoz igazodjon.

A sportpark mindegyik típusa, alapterülettől, az eszközök számától függően kiválóan alkalmas a köredzéses rendszerű foglalkoztatásra, sportolásra. Minél nagyobb az adott sportpark alapterülete (lásd az egyes sportparkok speciális jellemzői részénél), annál több tanuló, diák, sportolni vágyó veheti igénybe a létesítményt. A sportpark kialakítása lehetővé teszi, hogy nemcsak az eszközökkel, szereken, hanem a talajfelületen is végezhető, egyidőben, biztonságosan testmozgás. Míg az egyik tanuló valamilyen mozgásos feladatot végez valamelyik eszközön, addig a másik nyújtó hatású, stretching gyakorlatokat, esetlegesen kisebb intenzitású ún. saját testsúllyal kivitelezett gyakorlatot (pl. fekvőtámasz) hajthat végre. Így a biológiai életkort, edzettségi állapotot kiemelten figyelembe véve, az „A” típusú eszközön egyszerre, egy időben akár 20 ember is folytathat sporttevékenységet. A „B” és „C” típusú eszközt maximálisan 26, a legnagyobb verziót pedig akár 64 fő is használhatja.

Általánosságban egy a főbb izomcsoportokat, alsó végtag, törzs felső végtag sorrendben megmozgató gyakorlatsor 6-8 gyakorlatot tartalmazzon, a szériák száma minimum 2 és 3 között legyen (Clark és munkatársai, 2015). Az egyes gyakorlatok, szériák közti pihenőidő hosszát többi között a képzési cél (szabadidő- vagy élsport), az egészségi állapot, az aktuális edzettség szintje, a sportági tapasztalat, biológiai életkor, befolyásolják. Az ismétlések száma alapvetően meghatározza, hogy a kondicionális alapképességek közül melyik fejlesztése lesz hangsúlyosabb. hat és tíz között inkább erőfejlesztés, tíz felett egyre inkább a kitartás, az erő-állóképesség kerül fókuszba. Az edzést minden esetben egy 5 és 10 perces időtartamú, alapos bemelegítéssel kezdjük, melynek célja a szervezet fokozottabb igénybevételére való felkészítés. Legyen az egy átmozgató gimnasztikai gyakorlatsor, lassú tempójú futás

stb., alkalmazzunk pulzuskontrollt, ha a percenkénti szívverések száma a bemelegítés végén eléri a maximális pulzus 50-60 százalékát, bátran nekiveselkedhetünk az intenzívebb testmozgásnak. A maximális pulzusszám meghatározására közismert az ún. Karvonen módszer. Ebben az esetben a 220-életkor adja a maximális értéket. Újabban, elsősorban jó fizikai állapotban lévő idősebb emberek esetében megkérdőjelezzük a Karvonen féle számítás pontosságát, ezért érdemes inkább a $(208 - 0.7 \times \text{életkor})$ formulát alkalmazni (www.runnersworld.com). A pulzusszám emelkedésén túl, a fokozott légzésszám és a kezdődő verejtékezés is jelzi, hogy készen állunk.

Mindig fokozatosan növeljük az edzés intenzitását és/vagy terjedelmét, a túlzott erősségű és volumenű tréning túlterheléshez, hosszabb távon túledzettséghez is vezethet. A szív-keringési rendszer, az ún. kardio-respiratorikus edzettség szint megállapításának legkézenfekvőbb módja a pulzuskontroll. Leegyszerűsítve ez azt jelenti, hogy a fokozatos terhelés során figyelemmel kísérjük a percenkénti szívverések számát. Amennyiben egy adott intenzitáshoz minél alacsonyabb pulzusszám tartozik, annál magasabb edzettségi szintről beszélünk. Az edzettség felmérésére különböző, sztenderdizált fizikai felmérések, ún. motoros próbák is rendelkezésre állnak. Ezen fittségi tesztek (Netfit, Hungarofit, Eurofit stb.) nagy előnye, hogy nagyobb létszámú csoportokról, viszonylag rövid idő alatt pontos képet kapunk. Továbbá segítségükkel mindhárom motoros alapképesség (erő-gyorsaság-állóképesség) szintje jó közelítéssel becsülhető. Az edzés befejezése után szükséges lenyugtatni, lecsillapítani szervezetünket. Ennek egyik lehetősége az alacsony vagy mérsékelt intenzitású (50-60 %) folyamatos gyaloglás, lassabb tempójú futás. A levezetés, angolszász szakkifejezéssel cool-down időtartama megegyezik a bemelegítésével, 5 és 10 perc között mozog. A lényeg, hogy a pulzusszám mindenképp a 120-as érték alá menjen.

Bizonyos mozdulatok, sportmozgások eredményes és egyben gazdaságos kivitelezéséhez, megfelelő szintű hajlékonyságra, ízületi mozgékonyaságra van szükség. Egyes ízületek mozgathatósága, mobilizálhatósága – azaz az ízületi mozgáshatár - célzott nyújtó hatású gyakorlatokkal fejleszthető. Az ilyen típusú gyakorlatoknak alapvetően két fajtáját: a statikus vagy passzív stretching-et illetve a dinamikus jellegű más néven ballisztikus nyújtó hatású gyakorlatokat különböztethetjük meg. A statikus nyújtó hatású mozdulatokat lassú, folyamatos 10-30 másodperc időtartamú végrehajtás jellemzi, mivel a sérülésveszély alacsony, kezdőknél, kevésbé edzetteknel egyaránt alkalmazható. A dinamikus gyakorlatokat rugózó, elrugaszkodó nagyobb mozgásterjedelmű szinte „ballisztikus”, mozdulatok is alkotják. A statikus stretching elsősorban az edzés, terhelés utáni rész, míg a dinamikusabb jellegű nyújtások inkább a bemelegítés gyakorlatanyagát képezhetik. Az edzés végi nyújtó gyakorlatok, mozdulatsorok elvégzésével, a regenerációt serkentő technikák közbeiktatásával a sérülések veszélye jelentősen csökkenthető (Seregi és Pucsok, 2014).

A következőkben több korosztály számára különböző eszközökön végezhető gyakorlatsorokat ismertetek. A gyakorlat elnevezése tartalmazza annak az eszköznek a nevét, amin az adott mozgáselem végrehajtását javasoljuk. Természetesen az adott gyakorlat esetleg végezhető más eszközön is, ez választás kérdése.

Szabadidősport célú általánosan fejlesztő mintagyakorlat-sorok, középkorúak (30-40 éves) és a szenior (60-70 éves) korosztály részére

A rekreációs célú szabadidősport célja az edzettségi állapot javítása, szinten tartása az egészség megőrzése. A motoros képességek tudatos fejlesztésén keresztül, fizikai és mentális fittségünk, egészségi állapotunk, életminőségünk tekintetében jelentős javulást érhetünk el. A rekreáció szakkifejezés nemcsak fizikai, de mentális felfrissülést is jelent. Napjainkban elsősorban a középkorú generációt érő nagyfokú stressz számos későbbi betegség forrása lehet. A rendszeres testmozgás bizonyítottan oldja az esetleges mentális-emocionális feszültséget, ez mellett fizikai fittségi állapotunkon is javít.

Az idősebbeknél a nyugdíjas korban fellépő esetleges inaktivitás elkerülése, a mentális és fizikai kondíciók szinten tartása, fejlesztése érdekében javallott a rendszeres mozgás. Mindkét korosztálynál, de különösen az idősebbek esetén a rendszeres fizikai aktivitás elkezdése előtt előzetes orvosi felmérés javasolt. Idősebbeknél a regenerációs idő megnő, így hosszabb pihenőidő javasolt.

- „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 kéziszúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi 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 kéziszúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása

edzettségi 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, kéziszúlyzó, tömöttlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: mellső 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 edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás (állmagasságig), az egyenes húzódzkodón

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 edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: tolódzkodás, a tolódzkodó 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 edzettségi 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 – erőnövelő; 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: mellő fekvőtámasz helyzetben folyamatos lábtartáscsere a fekvőtámasz kereszten

Kiinduló helyzet: mellő mély fekvőtámasz lábfejtámasz a szeren

1. ütem: ugrás bal guggolótámaszba
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 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: húzódzkodás (tarkóhoz) a kételemes húzódzkodón

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: kéziszúlyzó, 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, kéziszúlyzó, 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, tömörtlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével - a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: karhajlítás és nyújtás az alacsony húzódkodó-tolódzkodón

Kiinduló helyzet: vállszéles terpesz függőállás (törzs a talajhoz viszonyítva 45 fokos szögben), mellő 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 mértén 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 elrugaszkodással segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mértén 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 mértén 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 mértén 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 edzettségi 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 edzettségi 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 edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: húzódzkodás (tarkóhoz) a kételemes húzódzkodón

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, húzódzkodások beiktatása segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten csökkenthető vagy növelhető

Gyakorlat neve: függésben páros láblendítések, a multifunkciós húzódzkodón 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 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, 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), mellő 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;

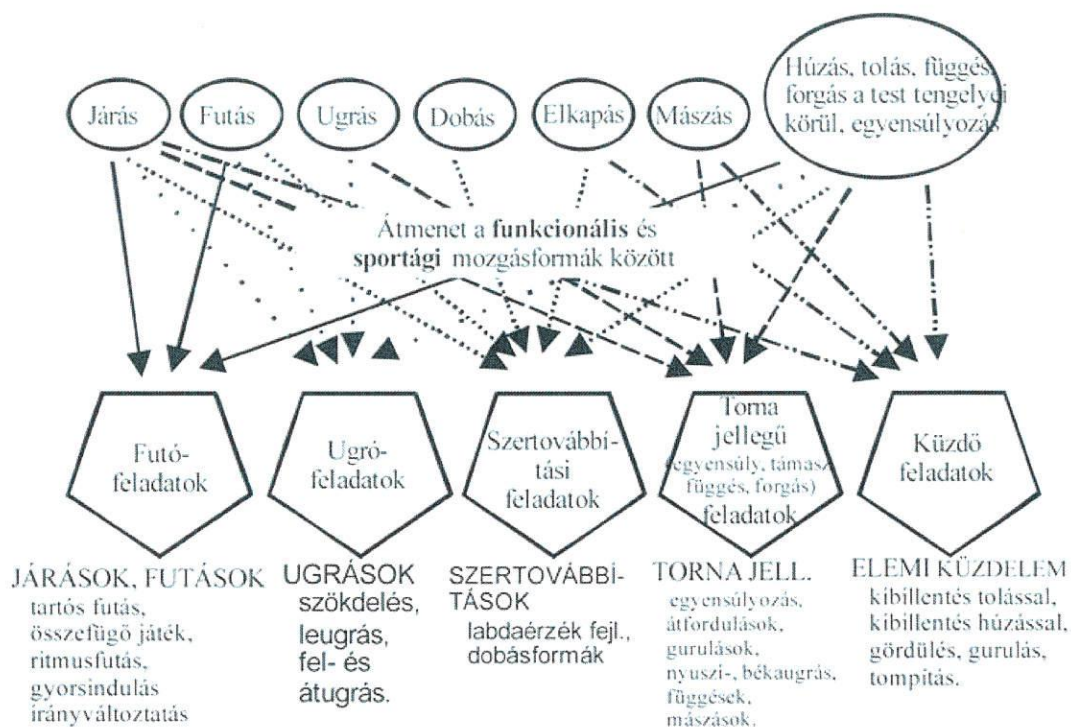
Ismétlések száma: 6 és 10 között, pihenőidő hossza: 30-60 mp (fittségi szinttől függően)

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 egészszé. 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: kézisúlyzó, tömörtlabda, valamilyen külső ellenállás segítségével a feladat intenzitása edzettségi szinthez mérten növelhető

Gyakorlat neve: alkartámaszból tolódás fekvőtámasz helyzetbe, törzsfordítással a fekvőtámasz keresztén

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, lökészerűen is végezhető, egylábas 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-tolódzkodón 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: tolódkodás a tolódkodó 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 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