

Párbajtőr továbbképzés

2016.06.28 – 2016.07.06.

Észak-Nyugat Magyarországi Általános Olimpiai Központ



Magyar Vívó Szövetség

BESZÁMOLÓ

Továbbképzés vezetője: Udvarhelyi Gábor szövetségi kapitány

Asszisztens: Buzgó Réka

Fizikai felkészítő edző: Kiss Áron

Részvevők:

Patócs Zsolt (Szombathely)

Szalay Gyöngyi (Balaton)

Bojti Dániel (MTK)

Szalmáry Sándor (Veresegyház)

Szatmári Edina (Szolnok)

Bakodi Róbert (MTK)

Peterdi András (MTK)

Pusztai Péter (Békéscsaba)

Serra György (Debrecen)

László István (MTK)

Ábelovszki Róbert (Békéscsaba)

Serra Solt (Debrecen)

Mórocz Balázs (Székesfehérvár)

Fridvalszky Ádám (Vasas)

Ferdinándy Györgyi

Juhász Bence (Tata)

Márka István (Vasas)

Major Petra (Debrecen)

Kiss Tibor (Szeged)

Losonczy Dávid (DVE)

Gerzanics Márk (Érd)

Hesz Krisztián (Pécs)



A továbbképzés témája

Az iskola vívás alapgyakorlatai kezdők oktatásában (három iskolatípus formájában)

1. nap (2016.06.28.)

Délelőtt:

1. típusú iskola

Az előadások tervezetének ismertetése, gyermekek csoportos oktatása, új feladatok módszerének ismertetése, a csoportos feladatok ellenőrzése elméletben és gyakorlatban.

Alapfogalmak magyarázata:

- pengére vétel (kontaktus)
- tempó fajtái
 - hangjelzés
 - kézről vett tempó
 - lábról vett tempó
 - kézről-lábról vett tempó
 - saját tempó
- vívótávolságok
 - kistávolság: karnyújtás
 - középtávolság: kitörés
 - nagytávolság: lépés-kitörés
- **Pengevonal**
 - Egyenes (felső, alsó)

- Szögvonat

- **Pengehelyzetek**
- Vonat
- Állások (kvart, szixt-terc, szerxl-prím, szekond-oktáv)
- **Meghívások (mint a penge helyzeteknél)**
- **Pengék viszonya**
 - állás-állás ellen
 - vonat-vonat ellen
 - meghívás-meghívás ellen
 - Meghívás-vonat ellen
 - a fentiek kombinációja

Stb.

1. Egyenes szűrés oktatása a fentebb taglalt alapfogalmak tükrében:

- Egyenes szűrés helyben hangjelzésre
- Egyenes szűrés lépéssel
- Egyenes szűrés kitöréssel
- Egyenes szűrés kézről vett tempó kitörés (minden meghívás ellen)
- Lábról vett tempó (minden előre lépésnél szűrés)
- Lábról vett tempó távolság tartással (saját választás)
- Előkészítésből egyenes szűrés kitöréssel
- Lépés kitörés (kézről vett tempóban, direkt módon végrehajtva)
- Összetett lábgyakorlatokkal végrehajtott egyenes szűrés, tanítvány irányít

- Kitöréssel
- Megnyújtott hátra lépés - lépés kitöréssel
- Előidézett lábról vett tempó kitöréssel, lerohanó támadással

2. Feltartó szúrások

- Feltartó szúrás testre
- Feltartó szúrás karra
- Feltartó szúrások variálása (testre, karra)
- Kizáró (opozíciós) szúrások (szixt, kvart, oktáv, szerkl)



A vívás gyakorlati oktatása (I.)

Délután:



Az eddig tanultak páros bemutatása

Délelőtt tanultak átismétlése.

3. Kerülések

A tanítvány hegyvezetésének technikai elsajátítása. (Mester a tanítvány kosarára helyezi a pengéje hegyét, a tanítvány a mester kosara körül vezeti a saját hegyét anélkül, hogy a pengék összeérnének. A hegy nem eshet le a kosárról, ezáltal rávezetjük a tanítványt a helyes hegyvezetésre.)

- Indirekt mozdulattal bevezetett egyenes szúrás különböző penge helyzetek ellen; kosár és hegy felőli kerüléssel (4 variáció); helyből (saját tempóval), lábról vett tempóval
- Váltó szúrás penge-kontaktusból, illetve különböző állásokból végrehajtva
- Kitérő szúrás
- Váltó és kitérő szúrás variációi különböző találati felületekre.
- Előkészítéssel: egyenes szúrással illetve váltó szúrással befejezve
- Feltartó szúrások, egyenes, váltó és kitérő szúrások testre, karra végrehajtva

2. nap (2016.06.29.)

Délelőtt:

Az előző napon tanultak ismétlése elméletben; gyakorlatban: iskolaadás.

4. Hárítások megtanítása átvitelekkel, illetve átmenetekkel a csonka-gyakorlatok alkalmazásával.

Elmélet: Egy téglalap segítségével rendkívül könnyen és szemléletesen meg tudjuk tanítani a gyerekeknek a hárítások rendszerét.

- **Egyszerű hárítások:** Sixtból kvart, kvartól sixt, sixtből oktáv, oktávból serql, serqlből oktáv, oktávból sixt (6 mozdulat).
- **Félkör hárítások:**
 - Sixtből serql, serqlből sixt
 - Serqlből sixt, sixtből serql
 - Oktávból kvart, kvartból oktáv
 - Kvartból oktáv, oktávból kvart
- **Kör hárítások:**
 - Kvart-körkvart
 - Sixt-körsixt
 - Oktáv-köroktáv
 - Serql-körseql
- **Bontó hárítások:**
 - Kvartból serql, serqlből kvart
 - Serqlből kvart, kvartból serql

A félkör és a bontó mozdulatoknál tanácsos, hogy minden harmadik hárításból szúrjon vissza a tanítvány.

- **Csonka-gyakorlatok asszószerű gyakorlása**

A mester váltja a síkokat, a tanítvány pedig eldönti, hogy mit véd (egyszerűt, kört, félkört vagy bontót). A mester folyamatosan lép előre és a tanítvány csak a pást végén ríposztózik helyben vagy kitöréssel. Pl.: a mester felső síkba szúr, a tanítvány folyamatosan megy hátra és ezt védheti kör és egyszerű háritással is, ha a mester alulra vált, akkor a tanítvány védhet egyszerűt félkört vagy bontót! (Ha a mester felülre szúr, akkor felső háritás van, ha alulra, akkor alsó háritás! Csak a pást végén történik a visszaszúrás!)



A vívás gyakorlati oktatása (II.)

Délután:

Előkészítő és vívó célgimnasztikai gyakorlatok

Előadó: Kiss Áron erőnléti edző



Kiss Áron elméleti oktatást tart a bemelegítés fajták alkalmazásáról.

Ötlépcsős bemelegítés a vívásban - elmélet, gyakorlat

- 1) Törzs felkészítése: - lágyszöveti terápia: SMR hengerrel izompólyák lazítása letről felfelé haladva.
- 2) - légző gyakorlatok: 4-0-X,
 - törzs stabilitása, boka, csípő, vállöv mobilitása,
 - tartás korrekciók.
- 3) Mozgás előkészítése:
 - farizom (feladatok mini banddel, térd fölé helyezve),
 - dinamikus nyújtás,
 - általános mozgás (keringés fokozás: futás, futóiskola gyakorlatok),

- mozgás integrációs blokk,
 - idegi aktivizáció (pl.: labdás gyakorlatok, instabil talaj vagy állás, koordinációs létra),
- 4) Pliometrikus feladatok (szökdeléssel gyakorlatok),
 - 5) Mozgáskészségek (mozgás integráció): sportági specifikum,
 - 6) Regenerációs blokk (pl.: légző gyakorlatok 4-2-6, statikus nyújtás).



A fent említett módszerek gyakorlása

3. nap (2016.06.30.)

Délelőtt:

Az előző napon tanultak ismétlése elméletben és gyakorlatban.

5. Hárítások visszaszúrással

- Szixt állásból védés minden hárítással és visszaszúrás a penge nélküli legrövidebb úton.
- Kvart állásból védés minden hárítással és visszaszúrás a penge nélküli legrövidebb úton.
- Oktáv állásból védés minden hárítással és visszaszúrás a penge nélküli legrövidebb úton.
- Szerkl állásból védés minden hárítással és visszaszúrás a penge nélküli legrövidebb úton.

6. Szúrás-hárítás-szúrás

- Váltó és egyszerű hárítások alsó, felső vonalból.
- Először helyből, majd távolságtartással kézről vett tempóval egyenes szúrás (vagy váltó, vagy kitérő szúrás) testre (később karra).

Magyarázat: A tanítvány támad egyenes, váltó vagy kitérő szúrással testre (vagy karra), a mester hagyja találni, majd eldönti milyen hárítást vesz, és visszaszúr a penge nélküli legrövidebb úton. A tanítvány, váltó védést vesz és visszaszúr a penge nélküli legrövidebb úton. A gyakorlást a felső síkban kezdjük!

- Visszaszúrás kitöréssel illetve helyből történik.
- Ellen visszaszúrás (kontrariposzt): a tanítvány támad egyenes, váltó vagy kitérő szúrással testre, a mester nem lép hátra, hárít - visszaszúr, a tanítvány kitörésben hárít – visszaszúr. (Általában felső hárításokkal hajtjuk végre.)

Délután:

Délelőtt tanultak átismétlése elméletben és gyakorlatban.

7. Egyenes szűrés szögszerűen

- helyből, lépéssel, kitöréssel, feltartó szűréssel
- külső alsó
- belső alsó
- külső felső
- belső felső

Minden esetben karra történik a szűrés

8. Minden helyzetből szögszűréssel feltartó szűrés

Feltartó szűréssel végrehajtott háritás szűrésok minden helyzetből

- háritás – visszaszűrés
- szűrés – háritás – szűrés feltartó szűréssel

Tanítvány karra támad (egyenes váltó kitérő) szűréssel, mester kivédi, tanítvány feltartó szűrést hajt végre karra felállással, majd háritás szűréssel fejez testre.

9. Megismételt támadások.

Váltó szűrésokkal

Szöggel pengén keresztül - szixt, kvart háritás ellen.

Prím leforgatással.

10. Megismételt feltartó szűrésok egyenes, váltó és ennek variációi

11. 9 variáció akciókapcsolás alapján összefoglalva az eddig tanultak szerint.



Új akciók magyarázata és gyakorlása mindig egyéni bemutatással kezdődött
(Pl.: fenti képen az akciókapcsolások ismertetése látható)

4. nap 2016.07.01.

Délelőtt

Az eddig tanultak ismétlése elméletben és gyakorlatban.

12. Pengetámadások

- Kötések állásból és meghívásból
- Kötés-szúrás különböző lábgyakorlatok
- Ellenfél kötéséből ellenálló kötések
- Ellenfél kötéséből váltó kötések
- Saját kötésből váltó kötés
- 8 variáció bemutatása, alkalmazása

13. Kötések előkészítése (akció kapcsolások)

- Szixt kötés előkészítés
- Kvart kötés előkészítés
- Oktáv kötés előkészítés
- Szerkl kötés előkészítés

Akciók variálása:

Példák:

- Előkészítés közben mester kilép, tanítvány kezdi előlről a gyakorlatot
- Előkészítés közben mester nem lép ki, egyenes szúrással fejez
- Előkészítés közben mester nem lép ki, megüti a tanítvány pengéjét, aki váltó szúrással fejez
- Előkészítésbe mester kitérő szúrással közbe támad, tanítvány háritás szúrását hajt végre.

- Előkészítés közben a mester egyenesen közbe támad, tanítvány háritás szúrást hajt végre.
- Előkészítés közben, mester, ütés szúrással közbe támad, tanítvány véd és visszaszúr.
- Előkészítés közben, mester helyben marad, megüti a tanítvány pengéjét, aki váltószúrást hajt végre, mester ezt háritja a tanítvány ellen visszaszúrással fejez.

Délután

Kiss Áron erőnléti edző előadása

Az előző előadás alapján fizikai felmérés bemutatása FMS teszt segítségével.

Alapvető mozgásminták és korrekció

- Push, tologyakorlatok
- Húzógyakorlatok
- Rotációs ellenállással, stabilitással történő mozgások

Teljes testmozgás

Felső testrész

Alsó testrész

- Aktív nyújtott lábemelés (feladatok gumival hanyatt fekve)
- Váll mobilitási teszt
- Rotációs stabilitás (korrekció hanyatt fekvés láb felhúzva egyik láb nyit)
- Törzs stabilitási felmérő (fekvőtámasz)
- Kitörés mozgás minta
- Gát mozgás minta
- Mély guggolás mozgás minta

FMS teszt 7 darab gyakorlat (Non-kontakt sérülések minimalizálása érdekében)

1. Guggolás (Dinamikus mobilitás vizsgálata)
2. Átlépés zárt lábtartással (Csípő mobilitás vizsgálata)
3. Kitérés egyvonalban (Teljes test egyensúlyi mobilitásának vizsgálata)
4. Váll mobilitásának vizsgálata
5. Aktív nyújtott lábemelés (Térdhajlító flexibilitása)
6. Törzs stabilitás (fekvőtámasz)
7. Rotációs stabilitás vizsgálata



FMS teszt ismertetése gyakorlatban



Hibás gyakorlatok közös, módszeres javítása

5. nap 2016.07.02.

Dél előtt

2. típusú iskola

14. Kötött szűrésok

Általában a szűrésok saját síkjukban végződnek (kivéve az oldalszűrésok. Azonos kezűeknél kvart alul, ellentétes kezűeknél szixt alul, illetve kötött szűrésok lábra.)

Minden állásból

- Szixt
- Kvart
- Oktáv
- Szerkl

Kötött szűrésok bevezetési módjai

Mester kötésére

- állásból
- ellenfél kötésére ellenálló kötött szűrés
- ellenfél kötésére váltó kötött szűrés
- Saját kötésből váltó kötött szűrés
- illetve cupéval a fentiek szerint

15. Kötött szűrésok háritásai

- ellenálló háritás
- váltó háritás
- engedő háritás

közép- illetve kis távolságról (kis távolságról kötöten, közepes távolságról penge nélküli legrövidebb úton történik a visszaszűrés)

Kötött szűrésok háritása

Mester szixt kötött szűréssal támad

Azonos kezűek esetében

- ellenálló szixt
- váltó kvart
- engedő magas prím

Ellentétes kezűek esetében

- ellenálló kvart
- váltó szixt
- engedő magas szeptim

Mester kvart kötött szűréssal támad

Azonos kezűek esetében

- ellenálló kvart
- váltó szixt
- engedő magas szeptim

Ellentétes kezűek esetében

- ellenálló szixt
- váltó kvart
- engedő magas prím

Mester oktáv kötött szúrással támad

Azonos kezűek esetében

- ellenálló oktáv
- váltó szerkl vagy prím
- engedő mély kvart

Ellentétes kezűek esetében

- ellenálló szerkl vagy prím
- váltó oktáv vagy szekond
- engedő mély terc

Mester szerkl kötött szúrással támad

Azonos kezűek esetében

- ellenálló szerkl vagy prím
- váltó oktáv vagy szekond
- engedő mély terc

Ellentétes kezűek esetében

- ellenálló oktáv vagy szekond
- váltó szerkl vagy prím
- engedő mély kvart

2016.07.02.

Délután

Délelőtt tanultak ismétlése elméletben és gyakorlatban.

16. Átvitelek

- kör átvitelek
- félkör átvitelek
- átvitelek váltásokkal

Kötöten befejezve, helyből és mozgással is.

17. Szúrás-hárítás-szúrás

Tanítvány kötött szúrással támad, (szixt, kvart, oktáv, szerkl)

- mester, váltó háritással véd és visszaszúr, tanítvány, váltó háritással véd és visszaszúr, távolságtól függően, kötöten illetve egyenesen.
- mester, ellenálló háritással véd és visszaszúr, tanítvány, váltó háritással véd és visszaszúr, távolságtól függően, kötöten illetve egyenesen.
- mester, váltó háritással véd és visszaszúr, tanítvány, ellenálló háritással véd és visszaszúr, távolságtól függően, kötöten illetve egyenesen.
- mester, ellenálló háritással véd és visszaszúr, tanítvány, ellenálló háritással véd és visszaszúr, távolságtól függően, kötöten illetve egyenesen.



Feltartó szúrások gyakorlása karra

6. nap 2016.07.03.

Délelőtt

Előző nap anyagának ismétlése elméletben és gyakorlatban.

3. típusú iskola

18. Cselek

Cselek minősége: Bevezetési mód, megkerült háritások számai és minősége.

Cselek meghatározása: Bevezetési módok (Pl.: indirekt, kitérő váltó, ütés, kötés, kötött)

Cselek mennyisége: (megkerült háritások száma)

Megkerült háritások minősége (Pl.: egyszerű, kör, félkör, bontó, váltó)

- Egyszerű
- Körző

19. Körző cselek

Körző cselek mind a négy meghívás ellen (szixt, kvart, oktáv, szerkl) kézről vett tempó.

20. Körző cselek háritásai

I.

- szixt védés visszaszúrás

(Első a reagáló háritás, második a befejező háritás)

- kör szixt, kör szixt
- kör szixt, egyszerű kvart

- kör szixt, egyszerű oktáv
- kör szixt, félkör szerkl

II.

- kvart védés visszaszűrés

(Első a reagáló háritás második a befejező háritás)

- kör kvart, kör kvart
- kör kvart, egyszerű szixt
- kör kvart, félkör oktáv
- kör kvart, bontó szerkl

III.

- oktáv védés visszaszűrés

(Első a reagáló háritás második a befejező háritás)

- kör oktáv, kör oktáv
- kör oktáv, egyszerű szerkl
- kör oktáv, egyszerű szixt
- kör oktáv, félkör kvart

IV.

- szerkl védés visszaszűrés

(Első a reagáló háritás második a befejező háritás)

- kör szerkl, kör szerkl
- kör szerkl, egyszerű oktáv
- kör szerkl, félkör szixt
- kör szerkl, bontó kvart

21. Körző csel háritásai feltartó szúrással

I.

- feltartó, szixt védés visszaszúrás
- Pl.: Mester szixt állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrást hajt végre a karra, majd váltó szixttel reagál és körszixttel háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően.
(folytatás értelem szerűen a fenti példa szerint)
- feltartó váltó szixt, egyszerű kvart
- feltartó váltó szixt, egyszerű oktáv
- feltartó váltó szixt, félkör szerkl

II.

- feltartó, kvart védés visszaszúrás
- Pl.: Mester kvart állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrást hajt végre a karra, majd váltó kvarttal reagál és körkvart háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően. (folytatás értelem szerűen a fenti példa szerint)
- feltartó váltó kvart, egyszerű szixt
- feltartó váltó kvart, félkör oktáv
- feltartó váltó kvart, bontó szerkl

III.

- feltartó, oktáv védés visszaszúrás
- Pl.:Mester oktáv állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrását hajt végre a karra, majd váltó oktávval reagál és köroktáv háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően.
(folytatás értelem szerűen a fenti példa szerint)
- feltartó váltó oktáv, egyszerű szerkl
- feltartó váltó oktáv, egyszerű szixt
- feltartó váltó oktáv, félkör kvart

IV.

- feltartó, szerkl védés visszaszúrás
- Pl.:Mester szerkl állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrását hajt végre a karra, majd váltó szerklvel reagál és körszerkl háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően. (folytatás értelem szerűen a fenti példa szerint)
- feltartó váltó szerkl, egyszerű oktáv
- feltartó váltó szerkl, félkör szixt
- feltartó váltó szerkl, bontó kvart



Délután



Sportágspecifikus erő és állóképesség oktatása

Kiss Áron erőnléti edző előadása

Robbanékony erő

Gyorsaságfejlesztő

Köredzés (40mp/feladat) 2-3 széria, 10 ismétlés/széria

Szériák tekintetében alkalmanként növekvő ellenállás, csökkenő ismétlés szám.

Alsótest

- Húzó gyakorlat (Térddomináns és csípődomináns gyakorlatok, egy láb, két láb)
- Toló gyakorlat (egy láb, két láb, domináns láb)

Teljes test (robbanékony erejének fejlesztése)

- Teljes kinetikus lánc (medicin labda használata)
- Pliometrikus gyakorlatok (szökdeléses gyakorlatok: létra, zsámoly, doboz stb.)

Felsőtest

- Húzógyakorlatok- Horizontális, vertikális (egy kar, két kar)
- Tológyakorlatok- Horizontális, vertikális (egy kar két kar)
- Rotációs gyakorlatok- stabilitás, erő

1) 5 lépcsős bemelegítés

1) Teljes test- robbanékony erő

2) agonista-antagonista gyakorlat párok

- 2 oldalas gyakorlat (erő)
- 1 oldalas gyakorlat (stabilitás)

3) Kiegészítő gyakorlatok

- Stabil, illetve instabil alkartámasz
- Stabil, illetve instabil oldalsó alkartámasz
- Mély hátizom gyakorlatok

4) Energiafejlesztő blokk (ESD)

- Ingafutás pl. 5-10-15 m

5) Regeneráció

Pliometriai gyakorlatok (40-60 / 60-120 talaj érintés)

- Fékezés nélküli
- Fékezéssel
- Dupla talaj érintés
- Folyamatos
- Mélybe ugrás

Vidám pillanatok...



7. nap 2016.07.04.

- **Délelőtt**

- Előző nap anyagának ismételése elméletben és gyakorlatban.

- **22. Körző cselek háritása feltartóval és reagálásból végrehajtott megismételt feltartóval**

- **I.**

- feltartó, szixt védés visszaszúrás
- Pl.: Mester szixt állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrását hajt végre a karra, majd váltó szixttel reagál és a megismételt feltartó (karra) után váltó szixttel háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően. (folytatás értelem szerűen a jelen példa szerint)
- feltartó váltó szixt, feltartó egyszerű kvart
- feltartó váltó szixt, feltartó egyszerű oktáv
- feltartó váltó szixt, feltartó váltó szerkl

- **II.**

- feltartó, kvart védés visszaszúrás
- Pl.: Mester kvart állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrását hajt végre a karra, majd váltó kvarttal reagál és a megismételt feltartó (karra) után váltó kvarttal háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően. (folytatás értelem szerűen a jelen példa szerint)

- feltartó váltó kvart, feltartó egyszerű szixt
- feltartó váltó kvart, feltartó egyszerű oktáv
- feltartó váltó kvart, feltartó váltó szerkl

- **III.**
 - feltartó, oktáv védés visszaszúrás
 - Pl.: Mester oktáv állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrását hajt végre a karra, majd váltó oktávval reagál és a megismételt feltartó (karra) után váltó oktávval háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően. (folytatás értelem szerűen a jelen példa szerint)
 - feltartó váltó oktáv, feltartó egyszerű szerkl
 - feltartó váltó oktáv, feltartó egyszerű szixt
 - feltartó váltó oktáv, feltartó váltó kvart

- **IV.**
 - feltartó, szerkl védés visszaszúrás
 - Pl.: Mester szerkl állás ellen körző egyes cselet szúr, a tanítvány első ütemű feltartó szúrását hajt végre a karra, majd váltó szerklvel reagál és a megismételt feltartó (karra) után váltó szerklvel háritást hajt végre, testre fejez távolságtól függően. (folytatás értelem szerűen a jelen példa szerint)
 - feltartó váltó szerkl, feltartó egyszerű oktáv
 - feltartó váltó szerkl, feltartó egyszerű szixt
 - feltartó váltó szerkl, feltartó váltó kvart

- **Délután**
- **23. Visszaszúrások csellel**
 - Feltartó, védés visszaszúrás kötötten kis távolságról.
 - Feltartó, védés visszaszúrás penge nélkül közepes távolságról.
 - Feltartó, védés, karnyújtással előre lépés egyszerű egyes csellel visszaszúrás.
 - Feltartó, védés, karnyújtással előre lépés körző egyes csellel visszaszúrás váltó háritás ellen.
 - (karnyújtás történhet passzé csellel is, ezzel kettős csel lesz a visszaszúrás)
 - Cselek háritásának ismétlése.
- **24. Szúrás-háritás-szúrás cselekkel**
 - Pl.:
 - Tanítvány körző csellel támad, a mester kör szixttel reagál és véd majd körző csellel szúr vissza a tanítvány reagál és véd, körző csel visszaszúrással lépés kitöréssel fejezi be a gyakorlatot testre. (a tanítvány, körző csellel támad a mester, körző csellel szúr vissza a tanítvány, körző 1es cselriposztot hajt végre az akcióban egy feltartó és egy megismételt feltartó szúrás is szerepel a fenti példában.)

7. nap 2016.07.05.

- **Délelőtt**

A kurzus anyagának ismétlése módszeresen felépítve elméletben és gyakorlatban.

Az első típusú iskola teljes bemutatása, külön hangsúlyt fektetve a hibajavításra.

Délután

A második típusú iskola teljes bemutatása, külön hangsúlyt fektetve a hibajavításra.

A csoportos vívás elméleti oktatása

25. Konvencionális gyakorlatok

- Csoportos gyakorlatok végrehajtása (többnyire utánpótlás korú versenyzőknél) közös előre meghatározott konvencionális feladatokkal.
- Az edző elmagyarázza, illetve bemutatja a soron következő akciót, ez lehet támadás különböző formákban (Pl.: egyenes, kötés és kötött szúrások) utána két vívóval külön bemutattatja (azonos és ellentétes kezűekkel), együtt elemzik az esetleges hibákat, majd megkezdődik a közös gyakorlás.
- Ezek után következnek a háritások, minden esetben a megtanult támadó akciók ellenszereként. A konvencionális gyakorlatok csoportos végrehajtása rendkívüli színesek lehetnek, természetesen az adott vívók felkészültsége és a levezető edző fantáziája függvényében.

-

26. Az irányított vívás levezetése csoportos edzéseken különböző feladatokkal.

A gyakorlatok minden esetben meghatározott időre, méréssel történnek.

Néhány példa:

- 20 tus kéz láb kettőt ér (3*3 perc)

(Cél: Különböző találati felületekre történő szúrás gyakorlása)

- 1 tus/1perc, 3 tus/2 perc, 5tus/3 perc, 3 tus/2 perc, 1 tus/1perc

(Cél: váltakozó vívó idő ideális kihasználása)

- „Röplabda” 3*3 perc. Sorsoljuk a kedvezményt, ha az előnyt élvező vívó adja a tust, akkor egy nullára vezet és nála marad az előny, ha az ellenfél adja a következő tust, átveszi az előnyt, de nem emelkedik a találatok száma. Tehát az adott találat után újabb tust kell adni ahhoz, hogy az eredmény pozitívan változzon az illető javára. Együttes találat nincs.

(Cél: Egylámpás találat gyakorlása)

- Két méter

A kétméteren álló versenyző két találattal vezet, az ellenfélnek 1 perce van az eredmény megfordítására. A prioritással szemben álló vívó nem lépheti át a pást közép vonalát hátra felé. A gyakorlatot négyszer ismétljük, utána csere.

Ellenőrzés képpen összeadjuk a találatok számát hátrányból és előnyből is.

(Cél: Az eredményes vívás hátrányból és előnyből egyaránt.)

- Előny és hátrány vívása 15 tusra (A mérkőzés kezdetét kedvezmény sorsolása előzi meg.)

A gyakorlatot 3 fős csoportokra osztva hajtjuk végre.

Két versenyző vív, 15 tusra a harmadik méri az időt és 30 másodpercenként jelez, ilyenkor a kedvezmény átkerül a másik oldalra. Amennyiben az adott időn belül nem esik találat a passzivitás szabálya lép érvénybe.

(Cél: Versenyszerű gyakorlás a kedvezmény folyamatos változtatásával.)

- 3*3 perc

15 tusnál nincs vége a mérkőzéseknek.

(Cél: A speciális állóképesség fejlesztése.)

- „Ping-pong”

(A mérkőzés kezdetét kedvezmény sorsolása előzi meg.)

A mérkőzés kezdetekor a kedvezményezett vívó egylámpával és együttes találattal is pontot szerez, míg az ellenfél csak egylámpát adhat. Minden 5 tus után a kedvezmény átszáll a másik vívóra. 21 találatig tart a gyakorlat.

(Cél: Az egylámpás és együttes találatok vegyes végrehajtása.)

- Kör vívás 1 tusra (1perc)

(Cél: Adott)

8. nap 2016.07.06.

- **Délelőtt**

A harmadik típusú iskola teljes bemutatása, külön hangsúlyt fektetve a hibajavításra.

Cselszűrésok kötésből karnyújtással előkészítve testre (szixt, kvart, oktáv, szerkl)

Esetenként kitérő szűréssel közbe támad az edző, amire a tanítvány háritás szűrást hajt

vége.

Összegzés:

A képzés kitűnő körülmények között valósult meg a tatai edzőtáborban. Azonban a rendelkezésre álló idő miatt nyilvánvaló, hogy a párbajtőr vívás elméleti és gyakorlati anyagának csak a töredékét tudtuk átvenni. Érdeemes azon elgondolkodni az illetékeseknek, hogy szükséges a hasonló foglalkozások megtartása a jövőben a fenti tanmenet típus szerint. A meghívottak kényelmes, kétágyas szobákban kerültek elhelyezésre, háromszori svédasztalos étkezéssel. Az előadások a nemrég felújított 20 pásttal felszerelt vívóteremben zajlottak le, délelőtt, délután a szombatot és a vasárnapot is beleértve. A feszített munka mellett az elméleti és a gyakorlati feladatok bemutatása és végrehajtása közben mindvégig rendkívül kitűnő volt a hangulat (ezt a hallgatók szabadidejében készült fotók is bizonyítják). A visszajelzésekből egyértelműen érezhető volt, hogy a továbbképzés elérte célját, és a Magyarország különböző vidékeiről érkező edzők plusz ismeretekkel térhettek vissza szakosztályukba. Köszönet a Magyar Vívó Szövetségnek a Magyar Olimpiai Bizottságnak, Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak és a FIE-nek a maximális támogatásukért. Külön köszönet jár még Kiss Áron fizikai edzőnek színvonalas előadásaiért. Buzgó Réka asszisztensnek, aki kitűnő felkészültségükkel segítette a szakmai bemutatókat. Köszönet illeti még Peterdi András és László István hallgatókat, akik rendszeres jegyzetelésükkel segítették az írásos anyag elkészítését.

Udvarhelyi Gábor

Mesteredző

2016.07.10. Budapest



Biliárd



Foci



Ping-pong



Kirándulás a környéken