

# Edzéstippek, edzésötletek

Kisvölcssey Ákos

# Háttér

- ▶ Akár 15-20 fős létszám...
- ▶ Mindenféle korosztály (12-18 év)
- ▶ Heterogén képzettség
- ▶ Nem érthető el jó terep
- ▶ Parkok, lakótelepek, tornaterem

# Célok

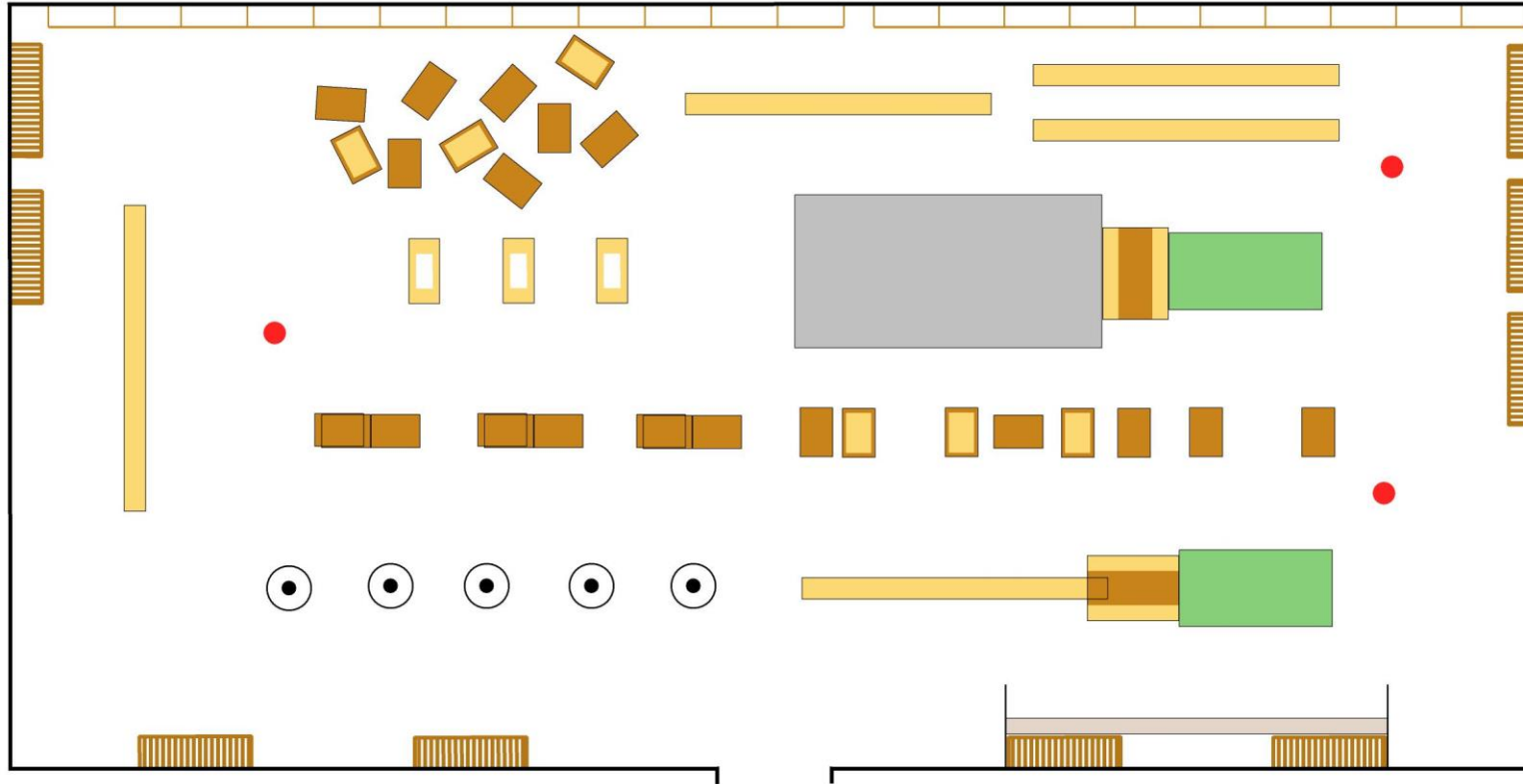
- ▶ Technikai feladat:
  - kezdőbbek is meg tudják oldani,
  - a jobbaknak is kihívás
- ▶ Fizikai terhelés

# Módszerek

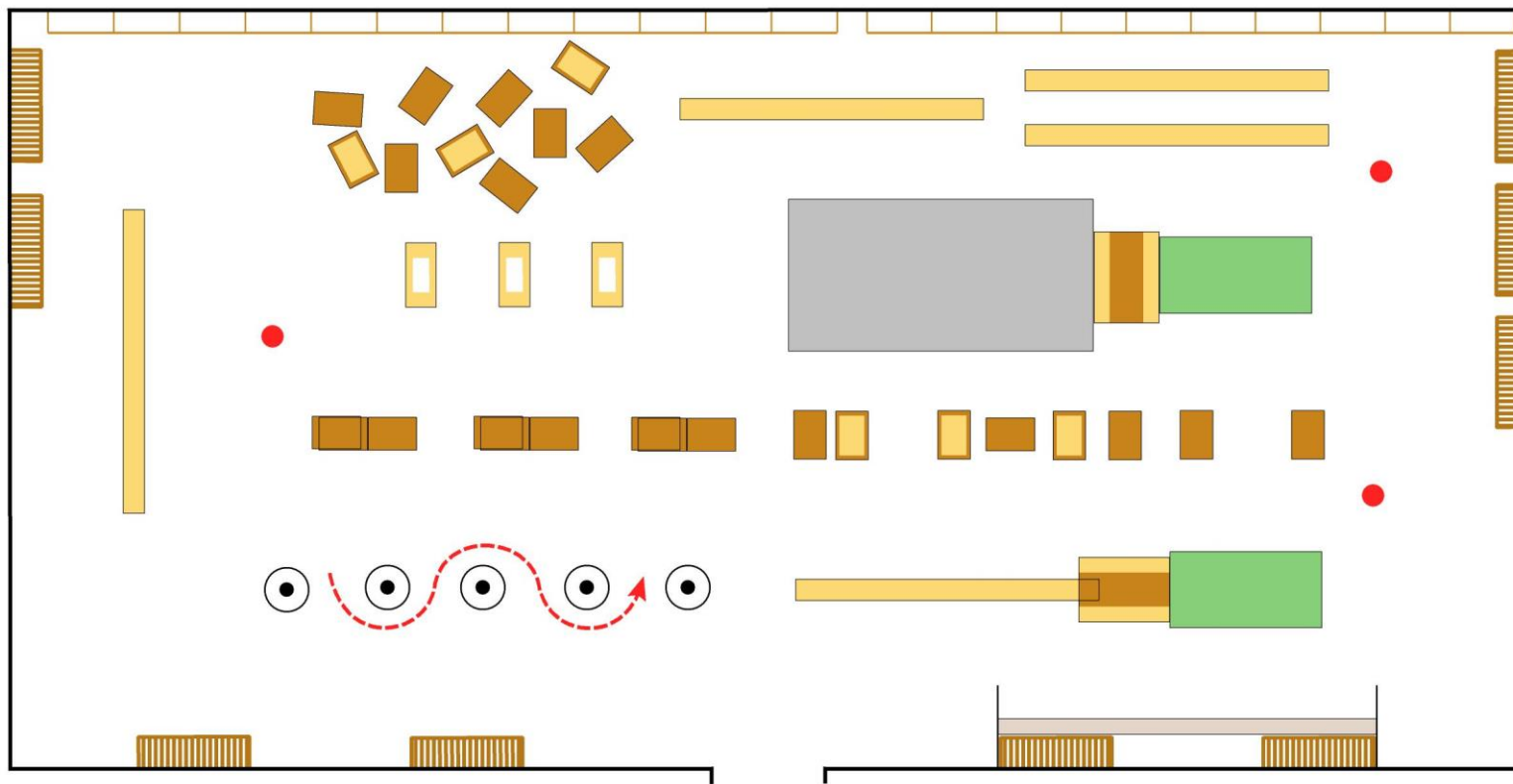
- ▶ Játékos versenyek
- ▶ Váltók
- ▶ Csapatversenyek
- ▶ „Résztávós” feladatok

Tornaterem I.

# Akadálypálya

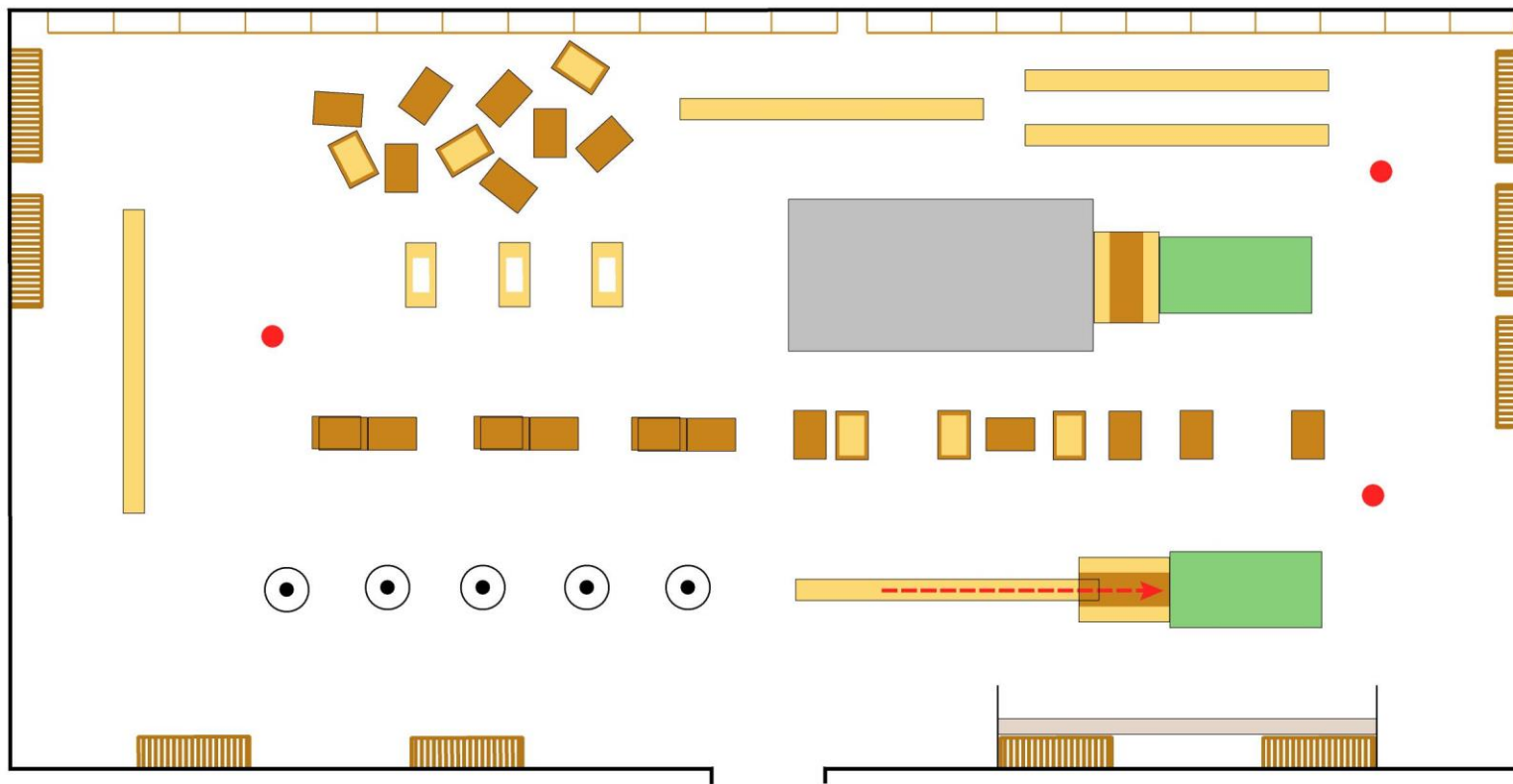


# Akadálypálya



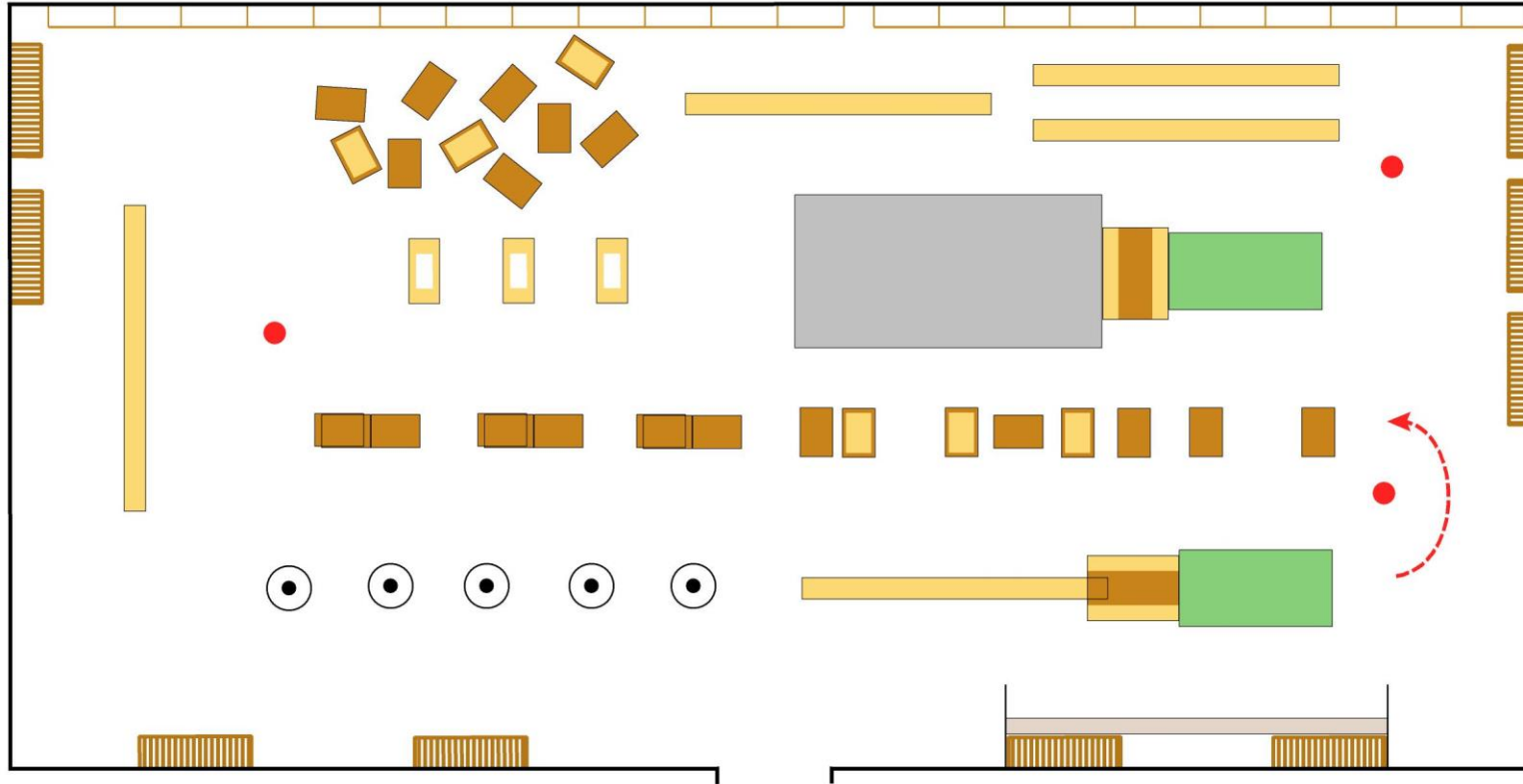
szlalom

# Akadálypálya

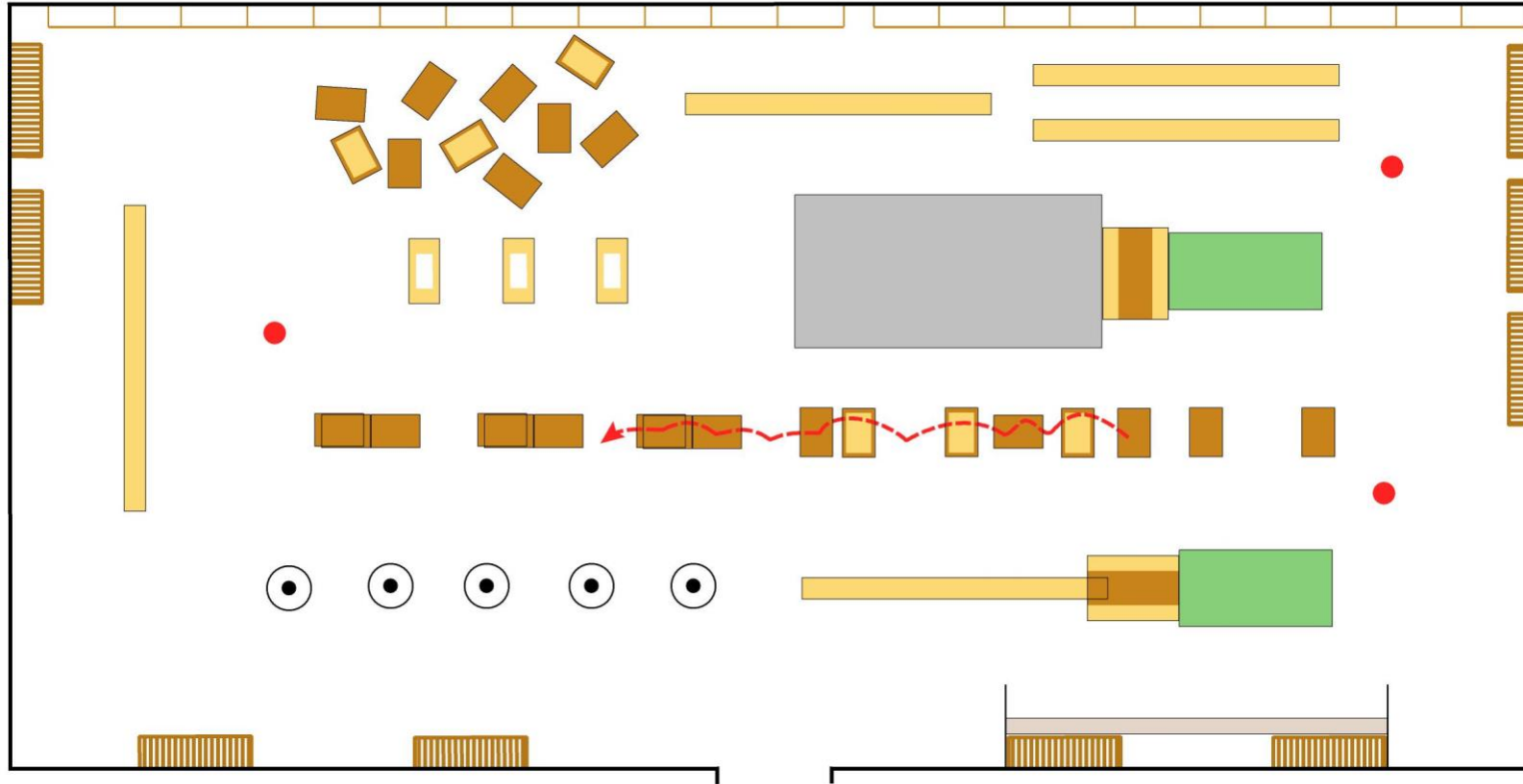


fölfutás

# Akadálypálya

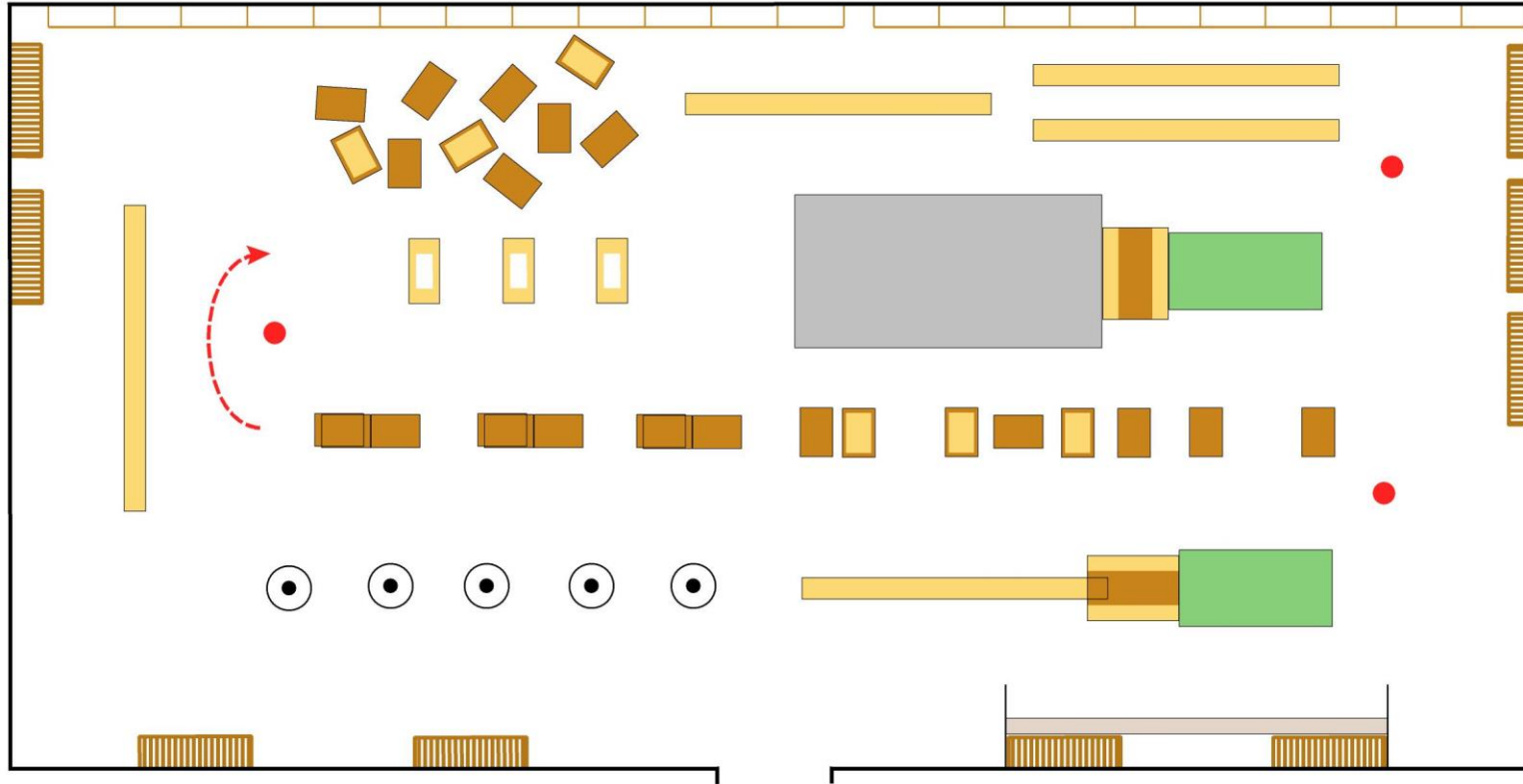


# Akadálypálya

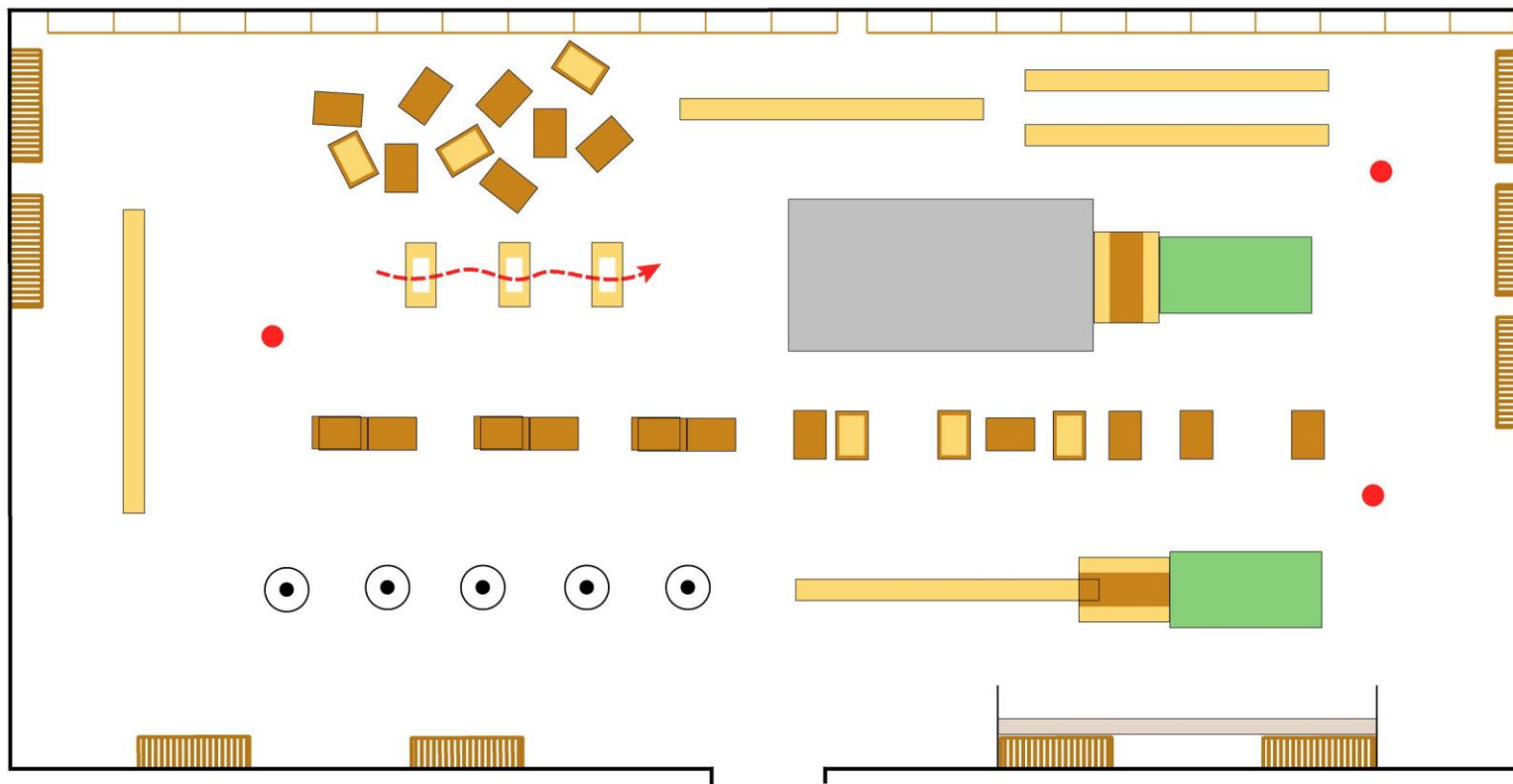


zsámolyok

# Akadálypálya

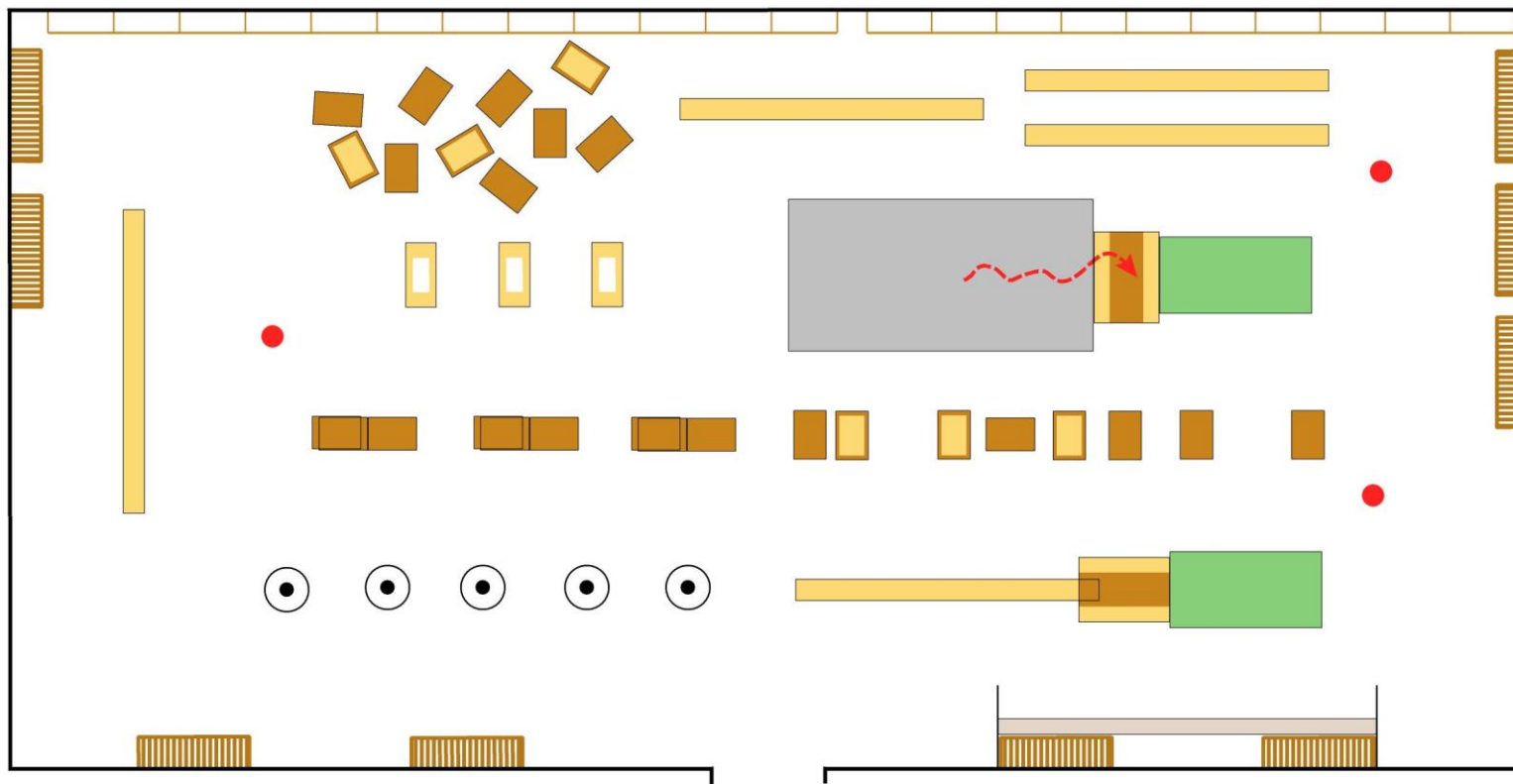


# Akadálypálya



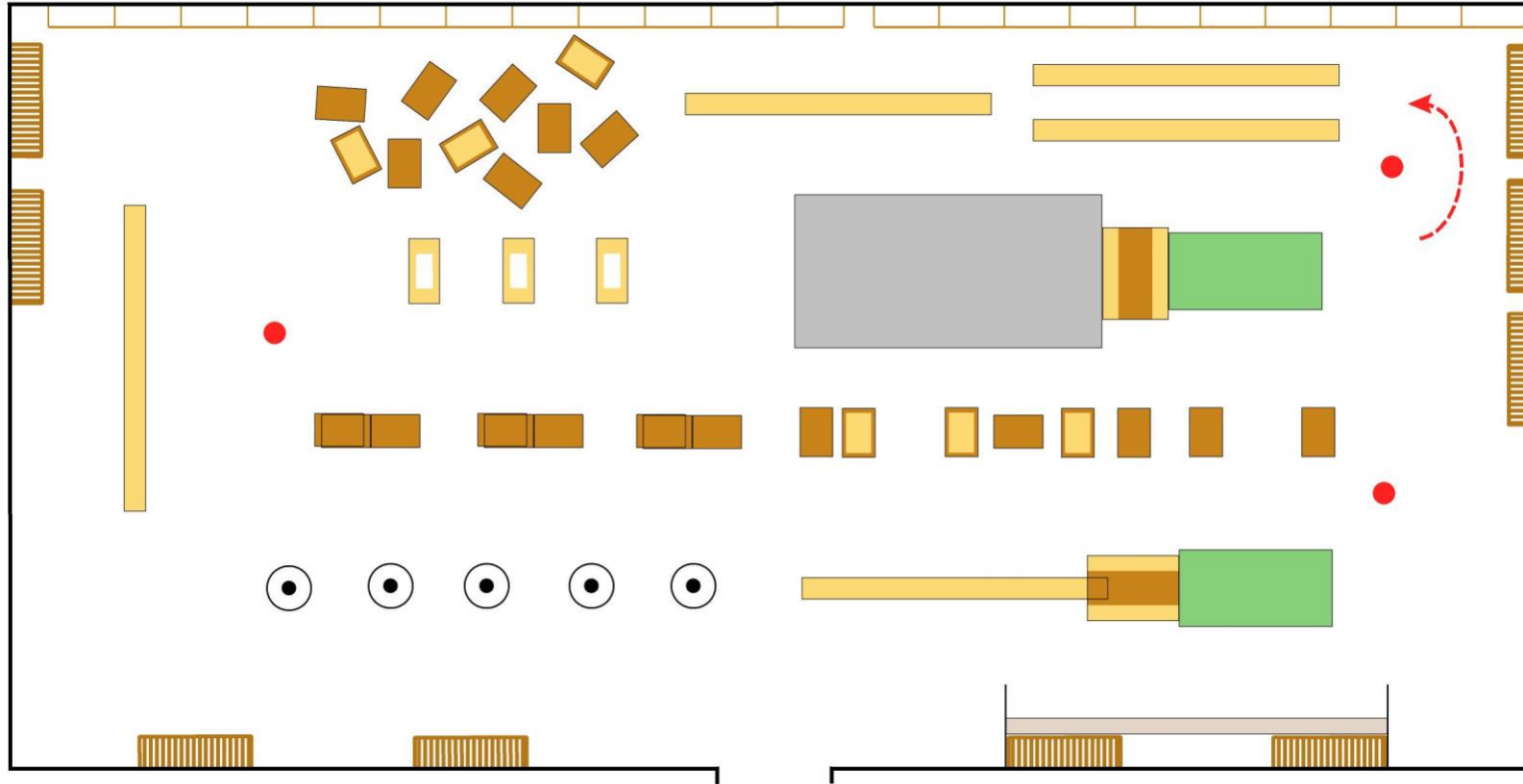
bujkálás

# Akadálypálya

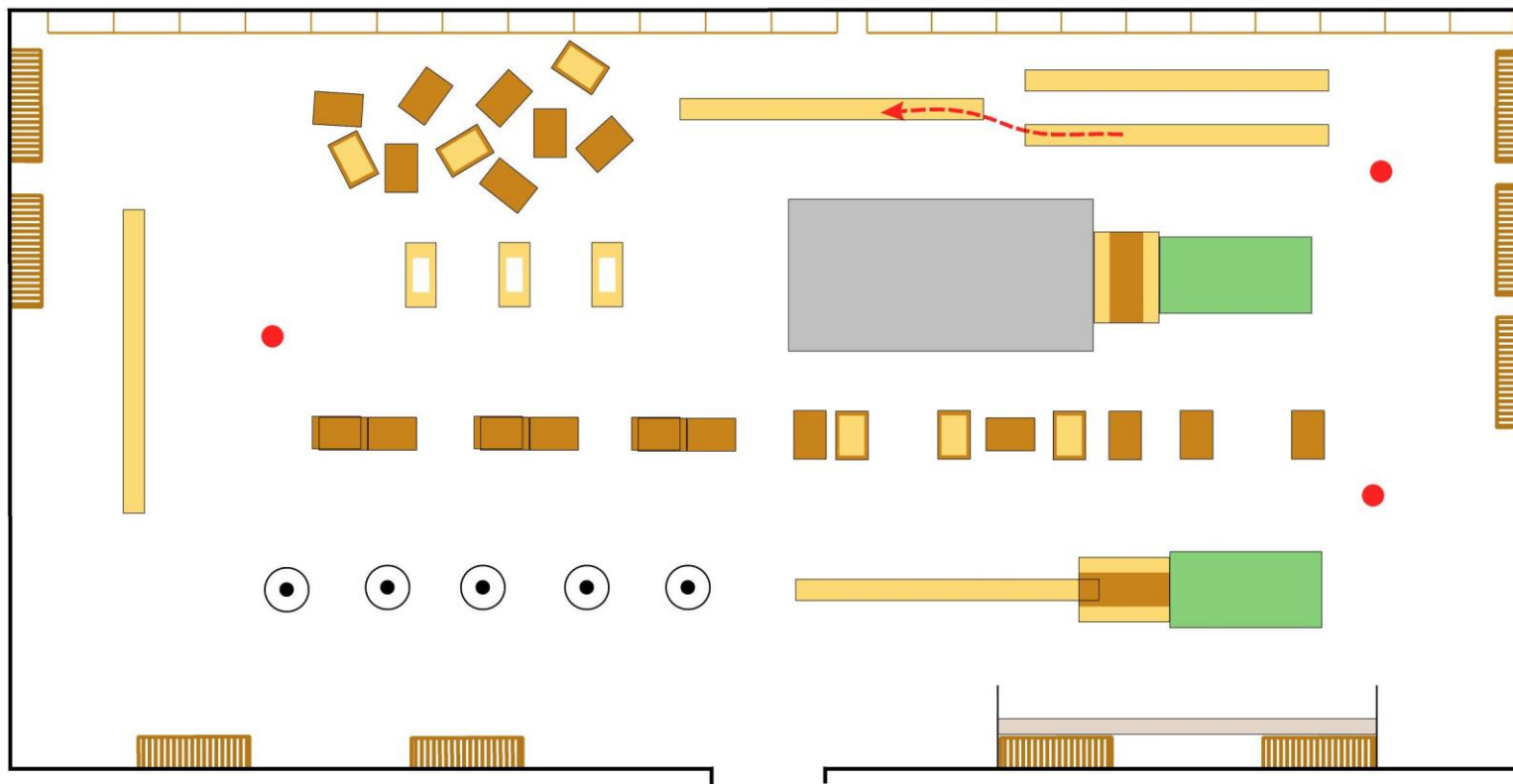


mocsár és sziklafal 😊

# Akadálypálya

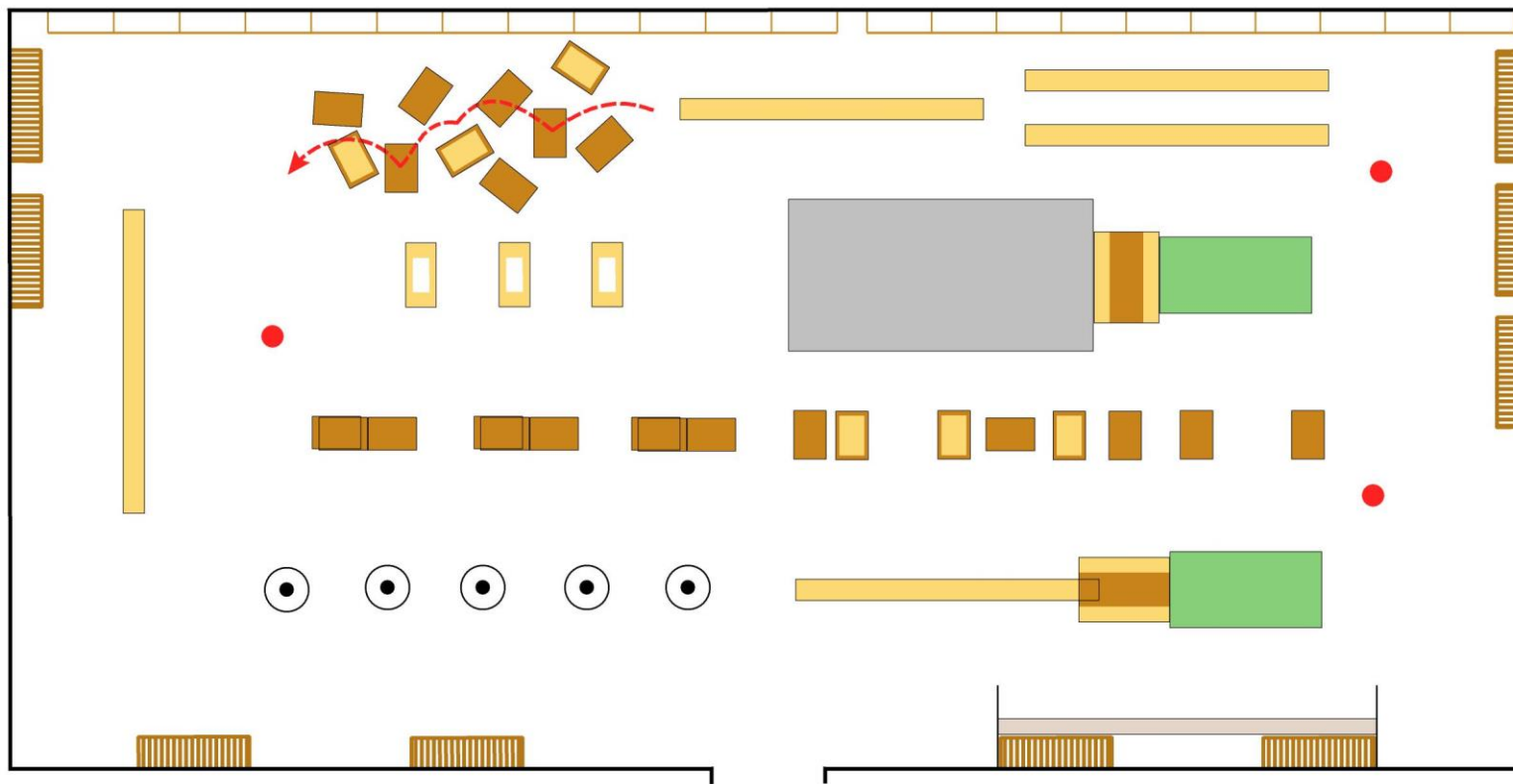


# Akadálypálya



pad és fordított pad

# Akadálypálya

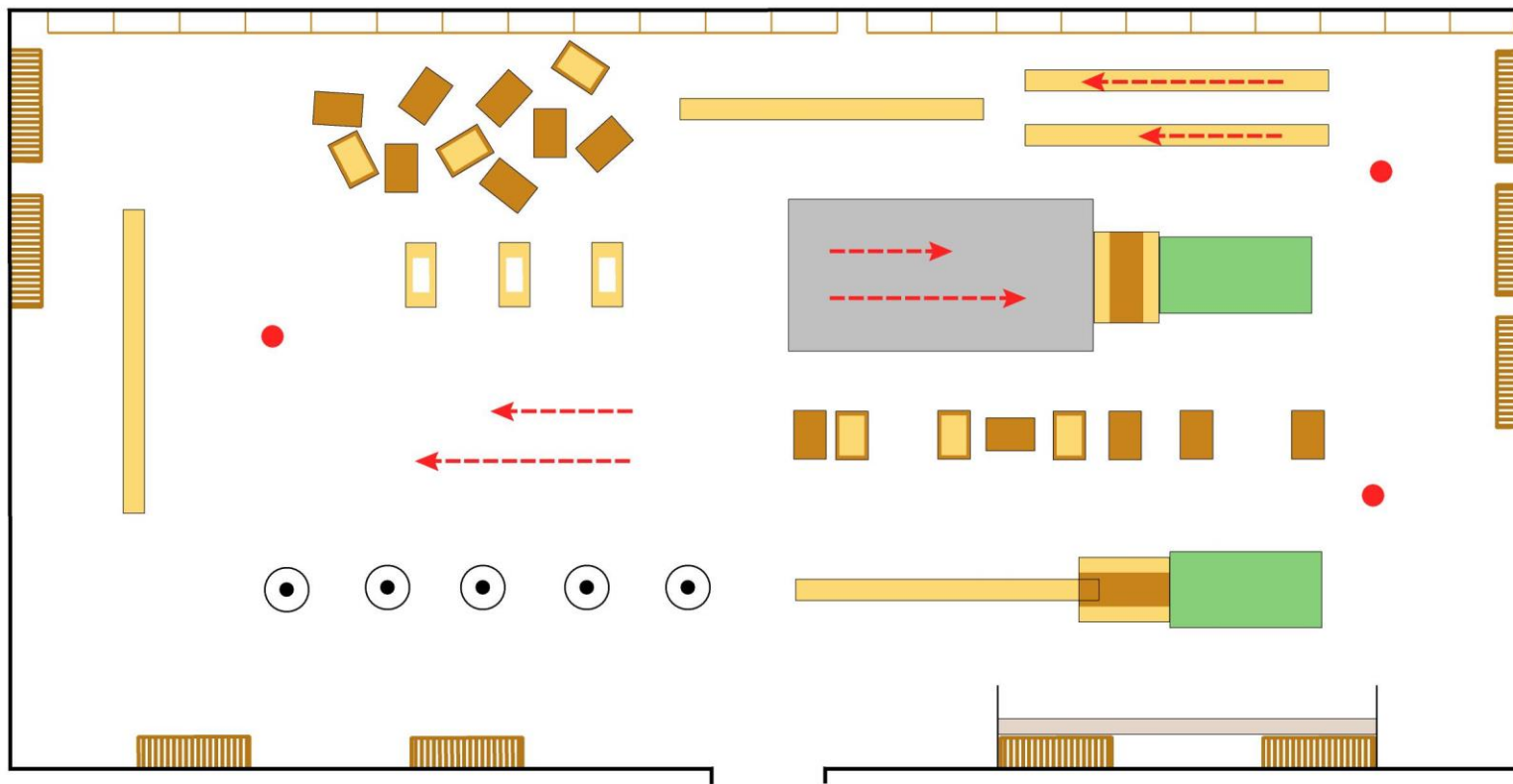


sziklamező ☺

# „Résztavos” edzés

- ▶ Személyre szabott körszám (4-6 kör)
- ▶ Ismétlésszám (6-8x)
- ▶ Pihenő
  - A) fix pihenőidő, pl. 1 perc
  - B) adott időre indulás, pl. 3 perc

# Akadálypálya



Előzési helyek

# Feladat

Pihenőidőben!

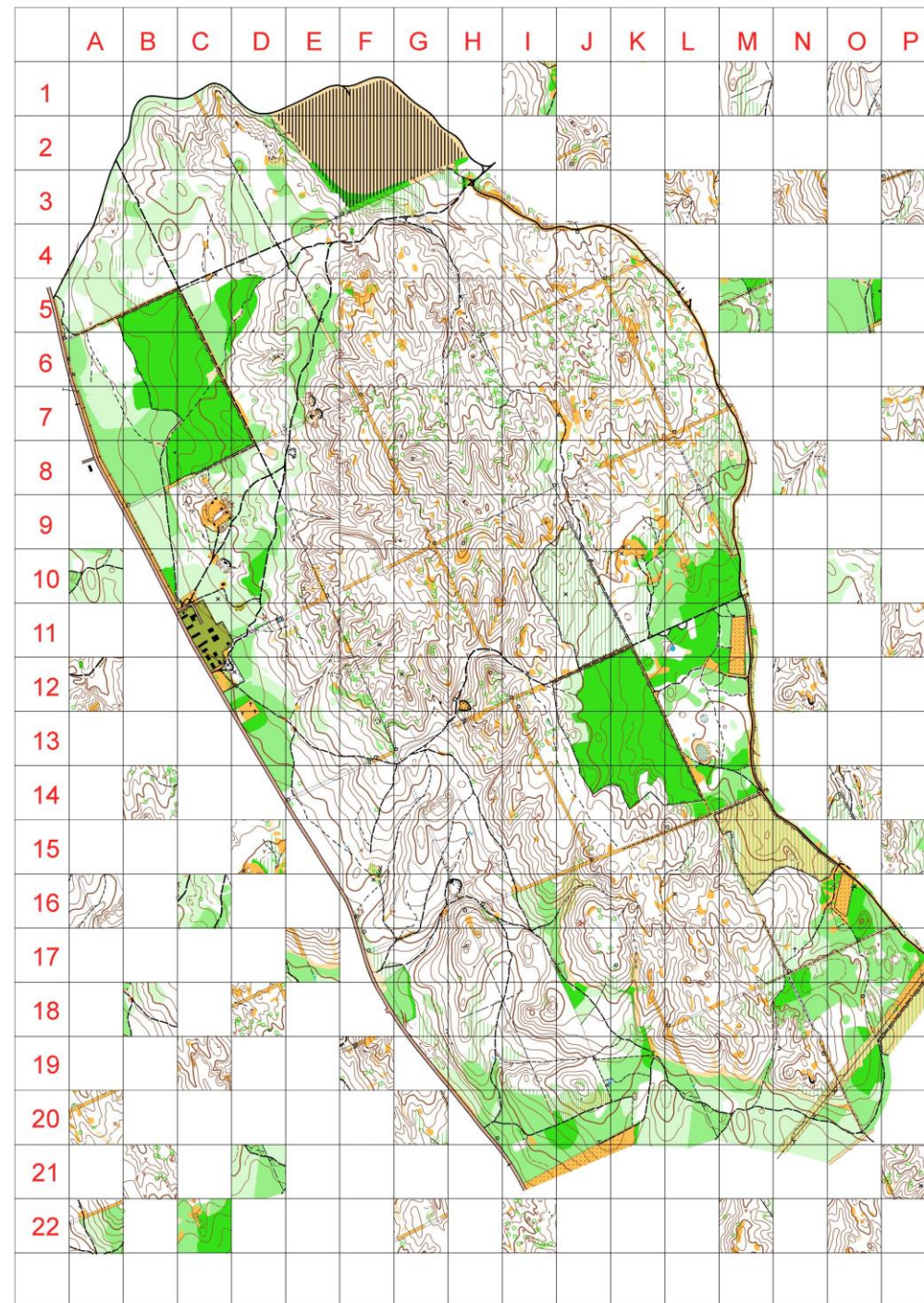
- ▶ Kis darabokból álló
- ▶ Nem túl nehéz
- ▶ Sok
- ▶ Koncentrációt igényeljen

# Feladat

- ▶ Versenyszerűen
- ▶ Értékelés
- ▶ Apró díjazás

# Szétvágott térkép

- ▶ Tetszőleges sorrendben
- ▶ Egyszerre kb. 3-4 db



- ▶ Pontokat kell megjegyezni
- ▶ Tetszőleges sorrendben



# Szétvágott térkép pontokkal

- ▶ És erre berajzolni
- ▶ Nehezítés:
  - A) elforgatva
  - B) a lap hátulján



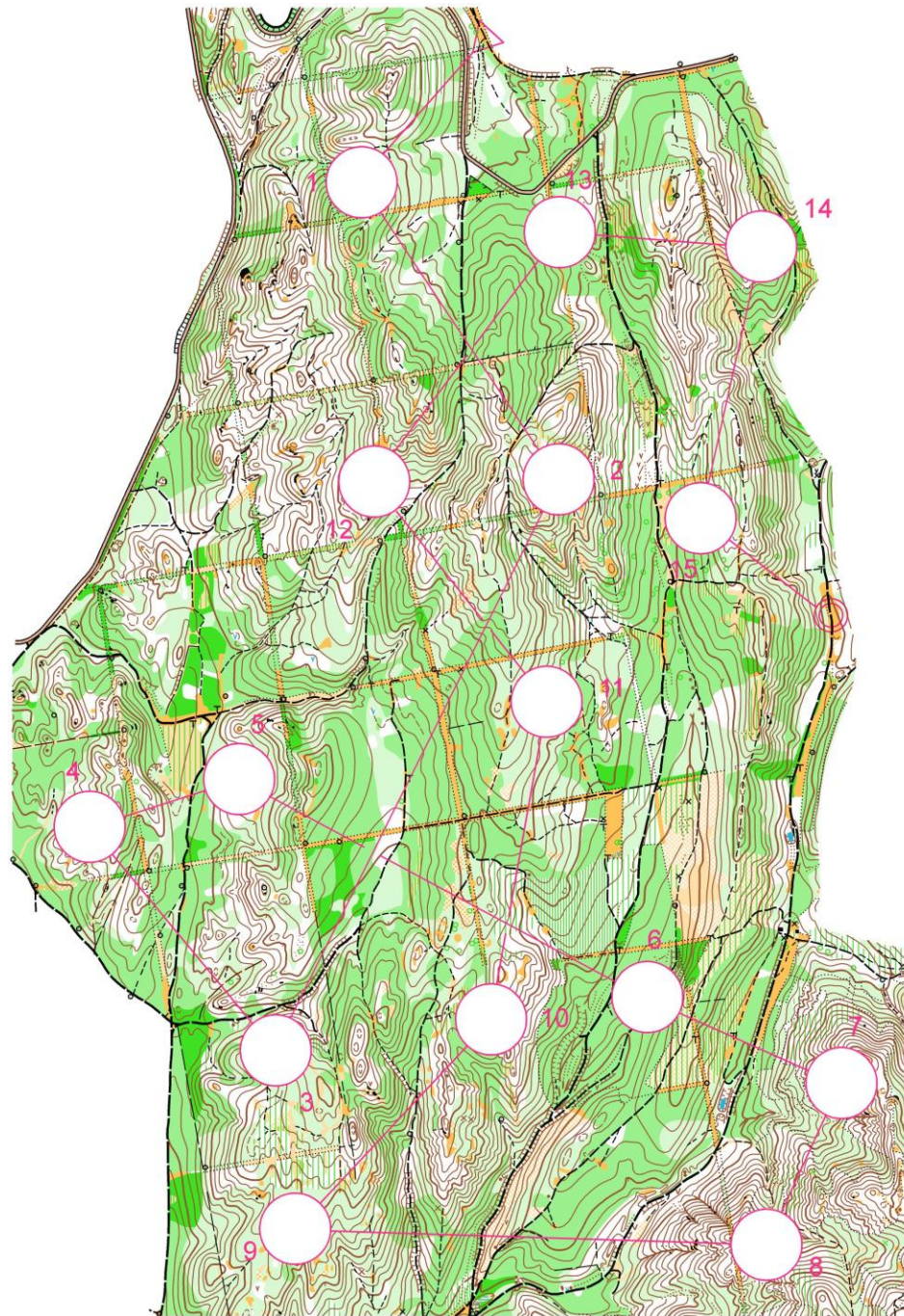
# Szétvágott térkép pontokkal

A megoldás



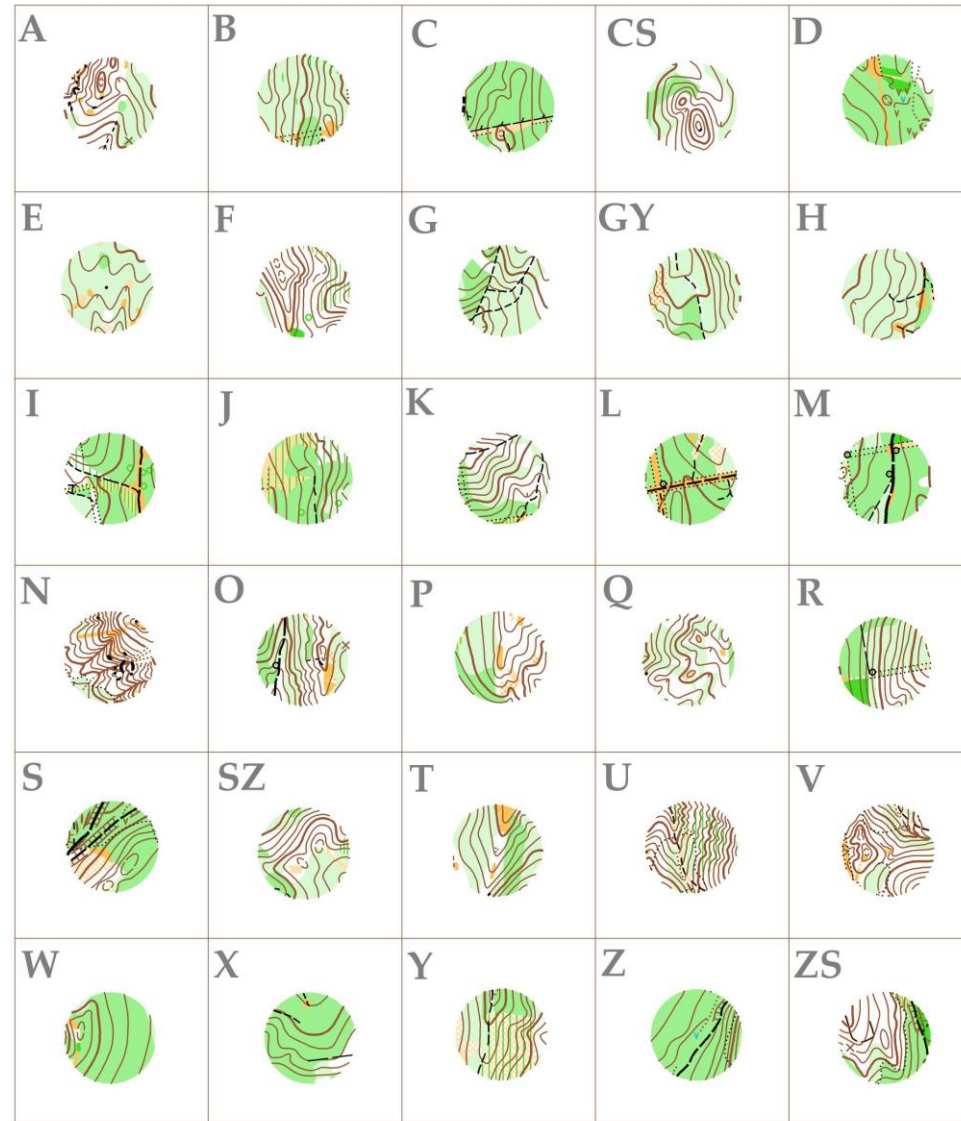
# Lyukas térkép pályával

- ▶ Lyukakat kell  
kitömni
- ▶ Kötött  
sorrendben



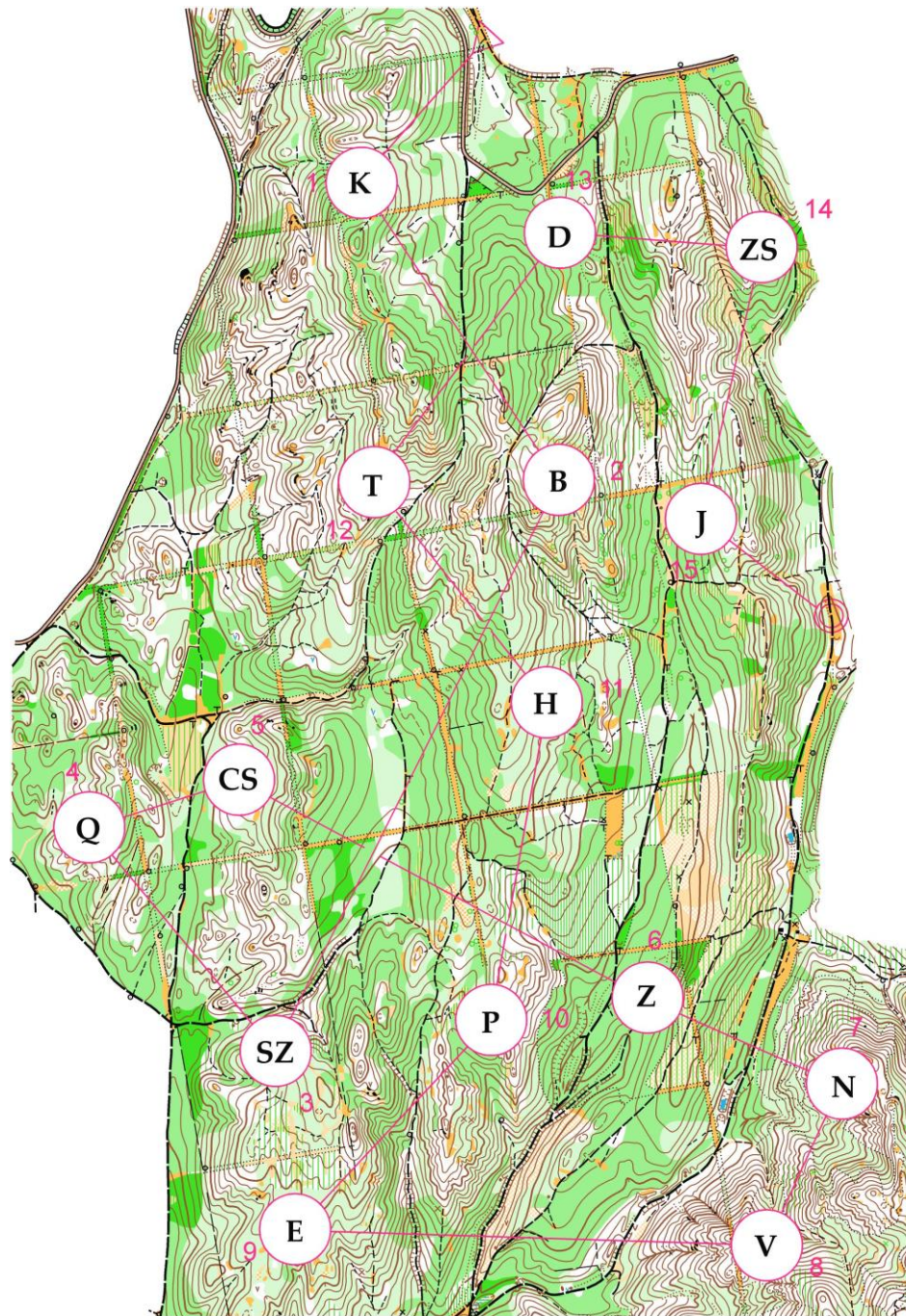
# Lyukas térkép pályával

- Nehezítés:
- A) elforgatva
  - B) a lap hátulján



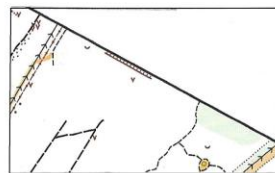
# Lyukas térkép pályával

A megoldás



# Sorba rakás I.

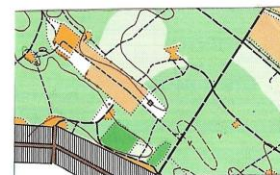
- ▶ Sorba kell rakni az egymás melletti darabokat
- ▶ Bármelyik irányban folytatódhat



A



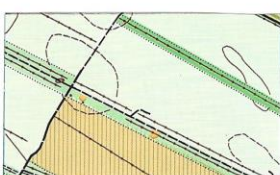
B



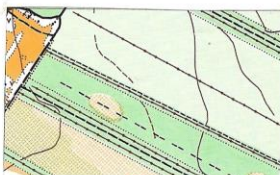
C



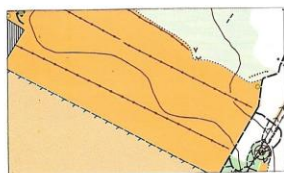
D



E



F



G



H



I



J



K

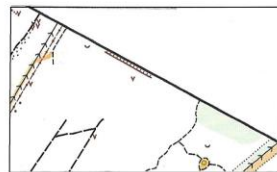


L

# Sorba- rakás I.

Megoldás:

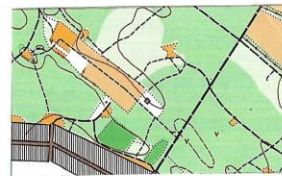
G - A - H - F - E - L -  
K - D - I - J - C - B



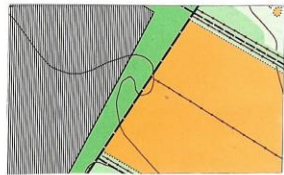
A



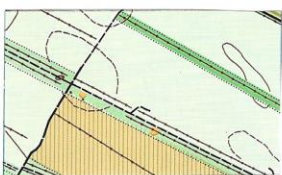
B



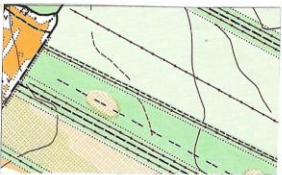
C



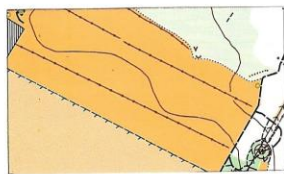
D



E



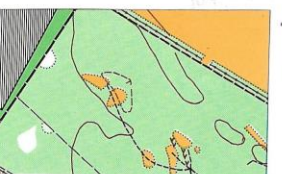
F



G



H



I



J



K



L

# Sorba rakás II.

- ▶ Sorba kell rakni az egymás melletti darabokat
- ▶ Csak lefelé folytatódhat
- ▶ Nehezítés?



Lefelé!



A



B



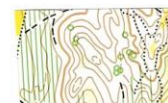
C



D



E



F



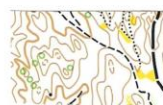
G



H



I



J



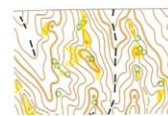
K



L



M



N



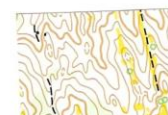
O



P



Q



R



S



T



U

# Sorba- rakás II.

Megoldás:

I - N - C - J - O -  
H - P - D - T - A



Lefelél!



A



B



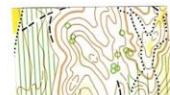
C



D



E



F



G



H



I



J



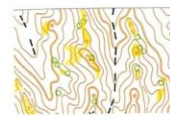
K



L



M



N



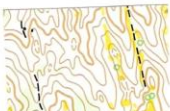
O



P



Q



R



S



T



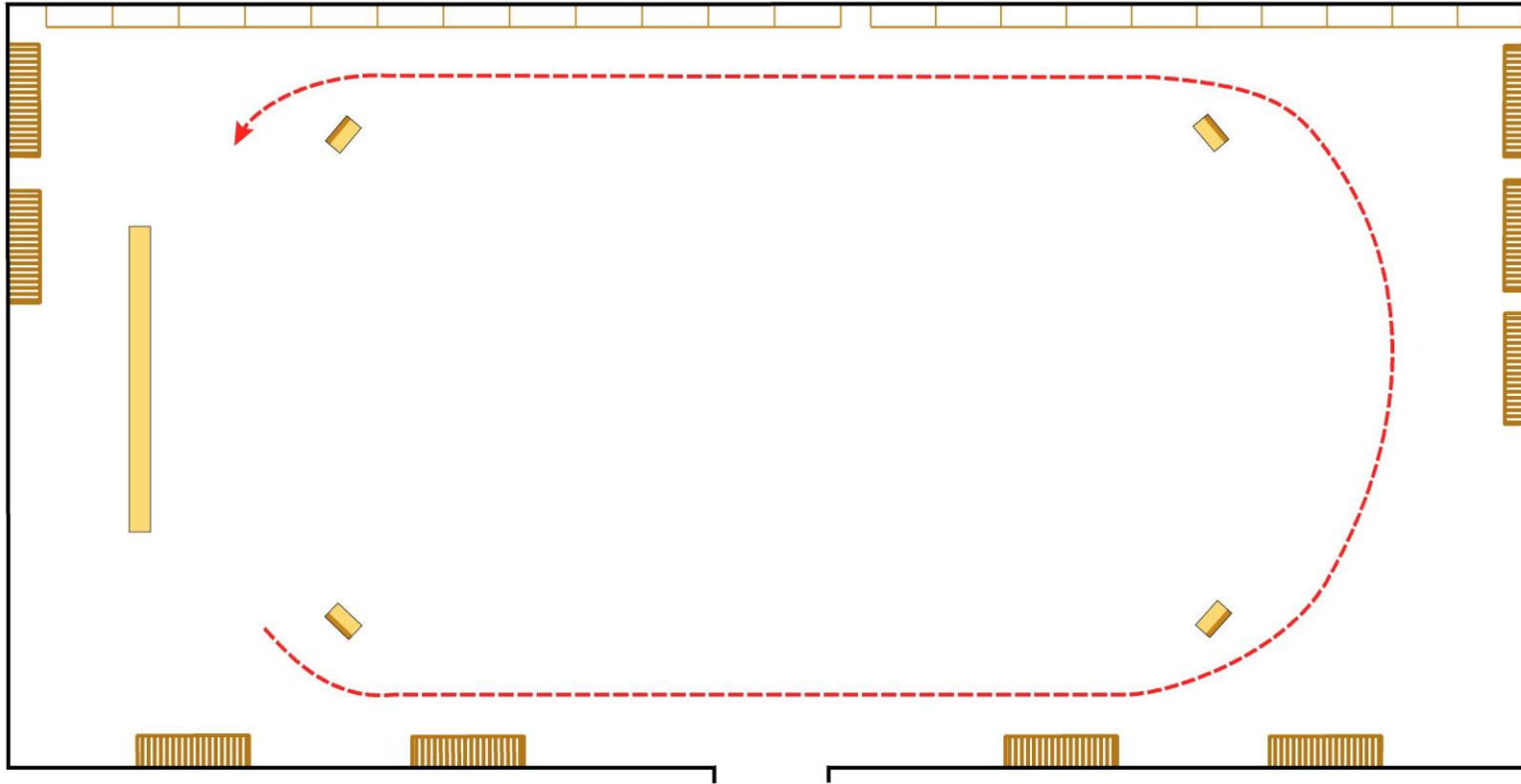
U

Tornaterem II.

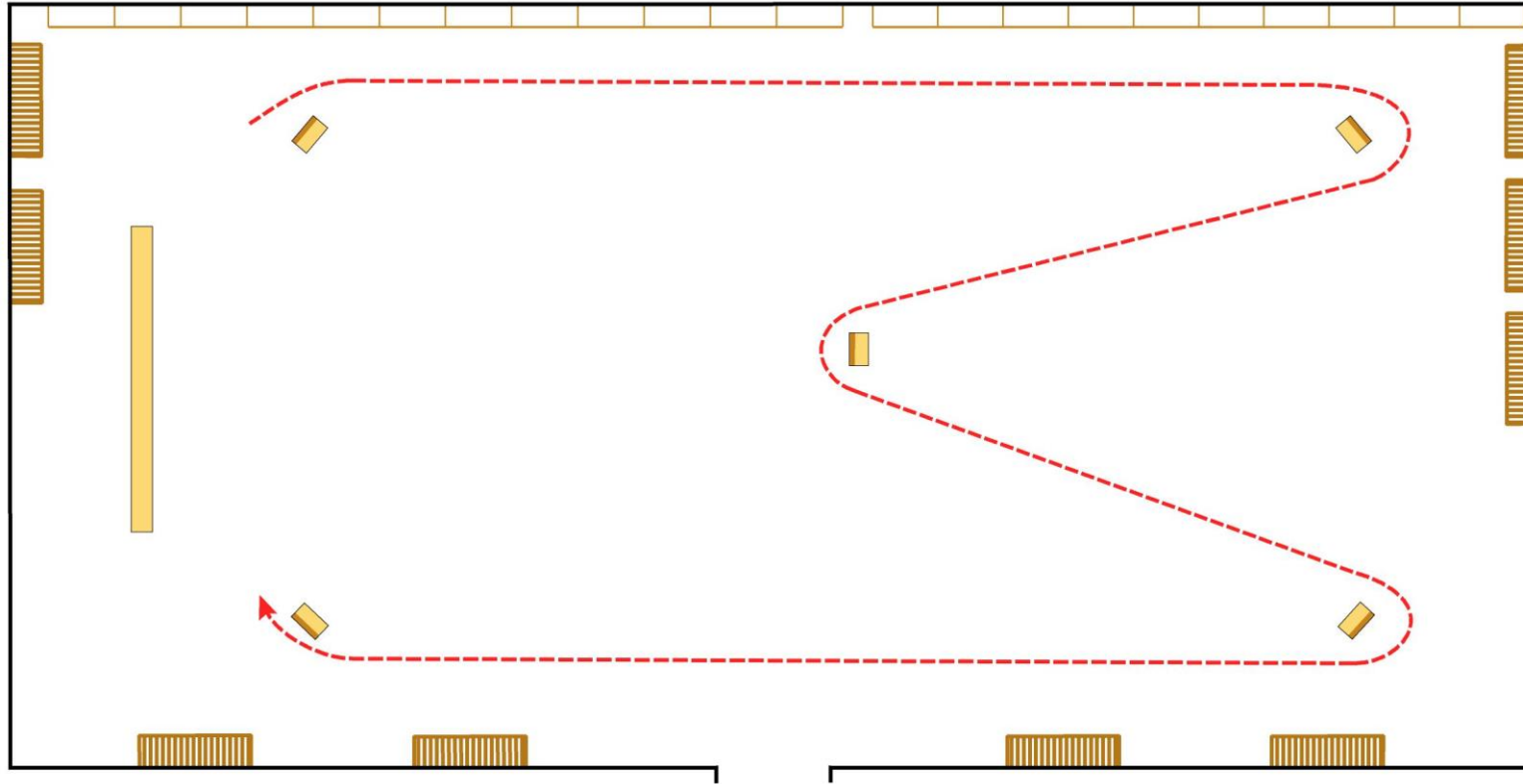
# Váltó

- ▶ Kétfős
- ▶ 30–60 mp
- ▶ Ismétlésszám (15-20x)
- ▶ Pihenő: amíg a váltótárs fut

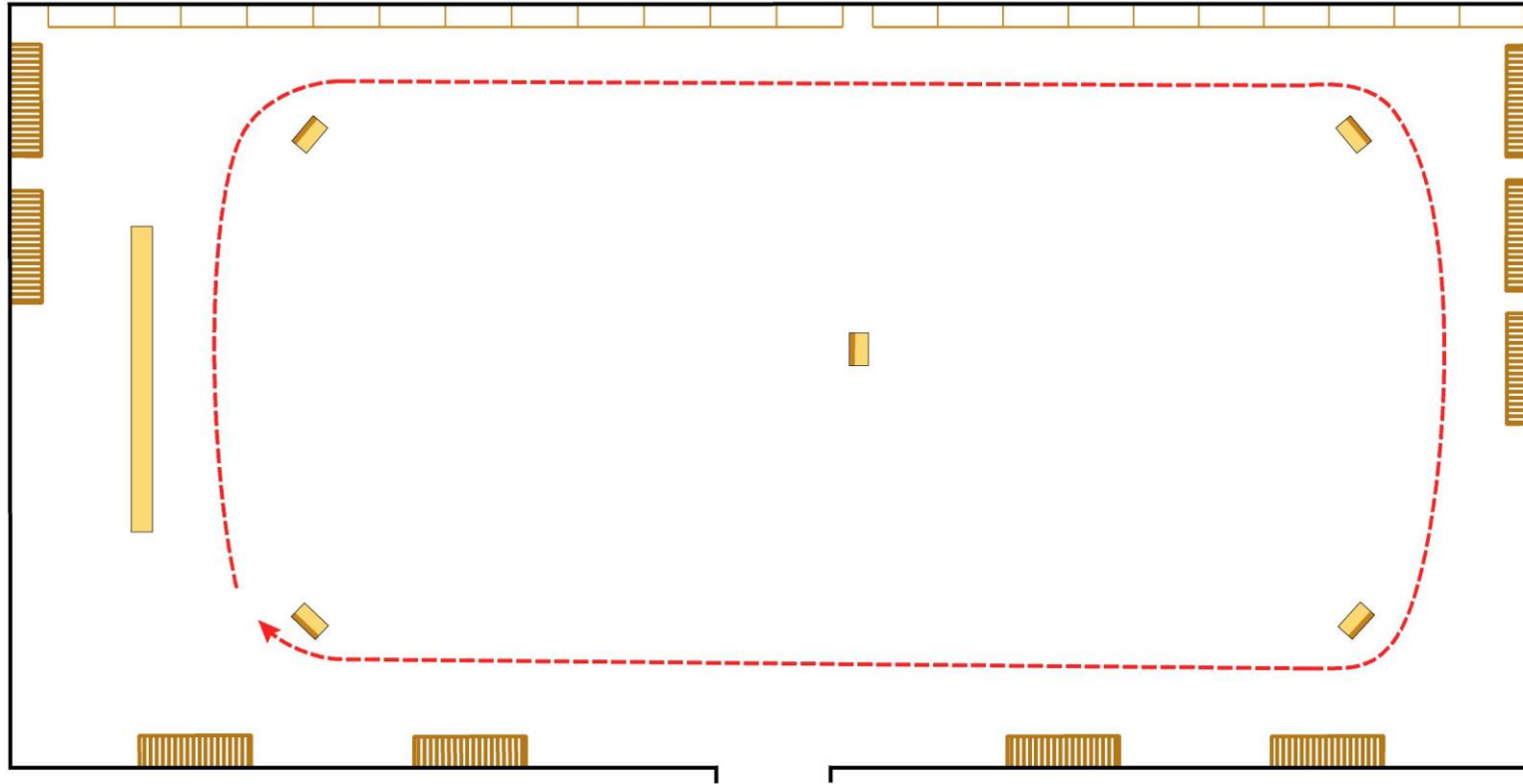
# Futás körbe



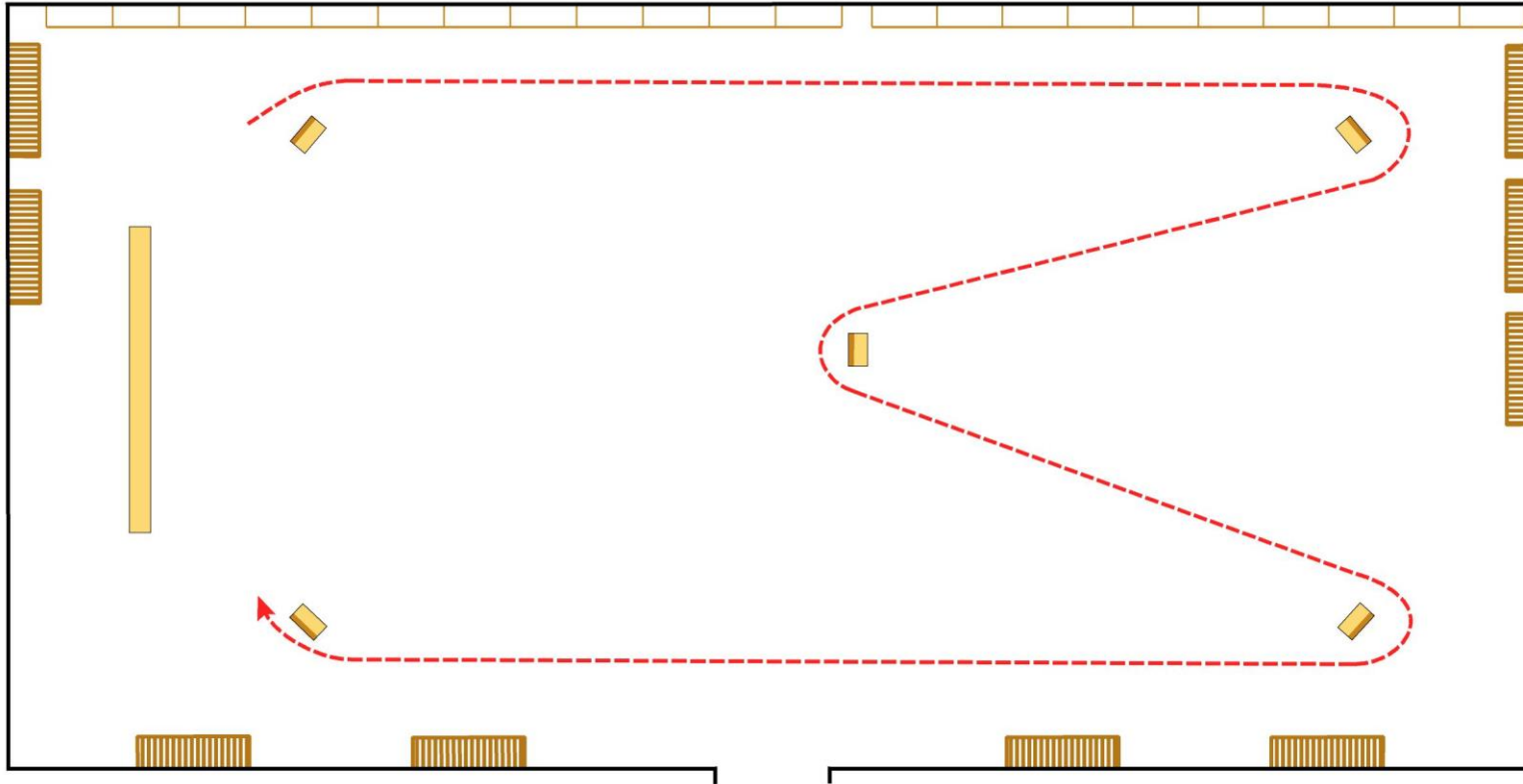
# MOM



# MOM



MOM

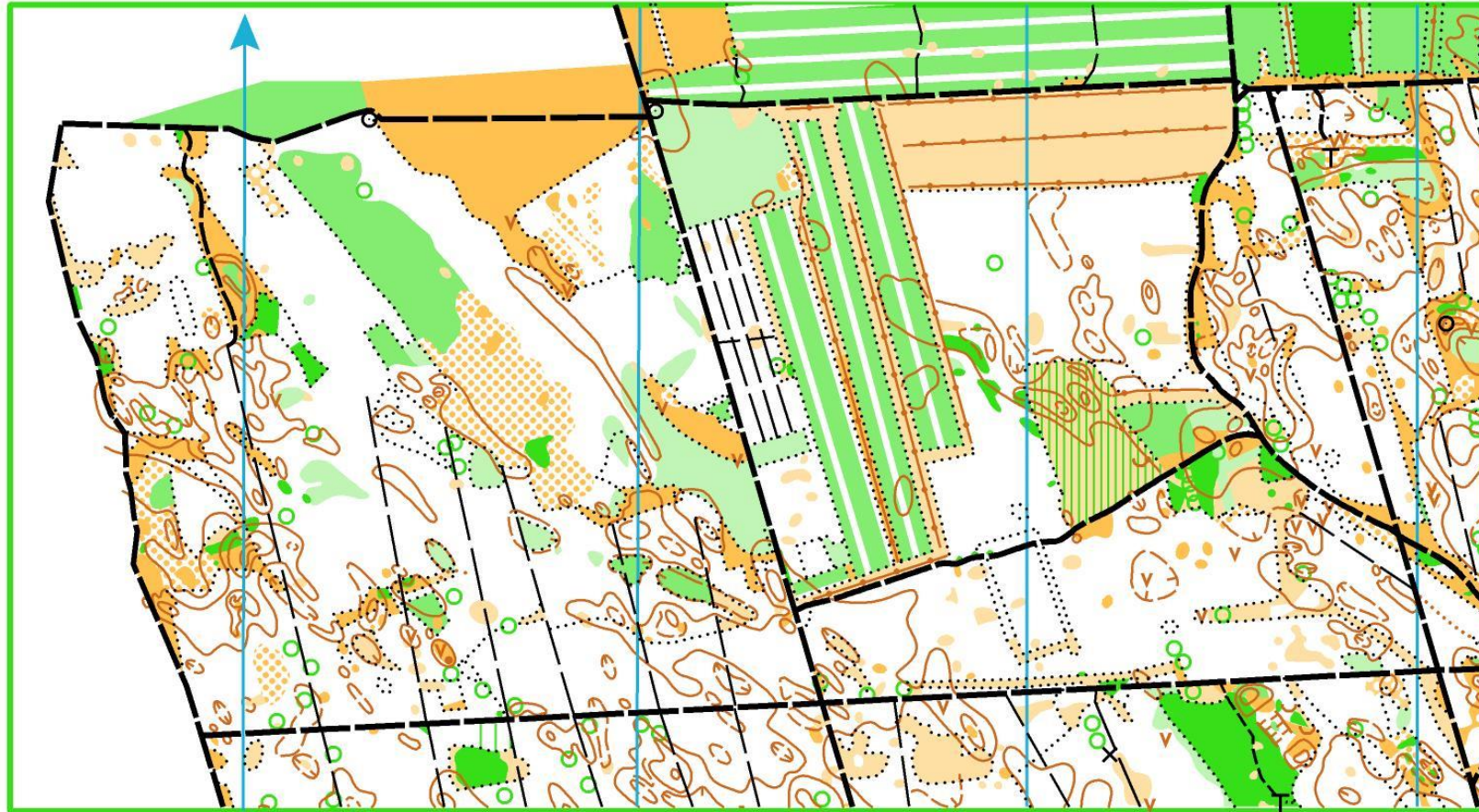


# Feladat

Amíg a másik fut — egyszerre egyet

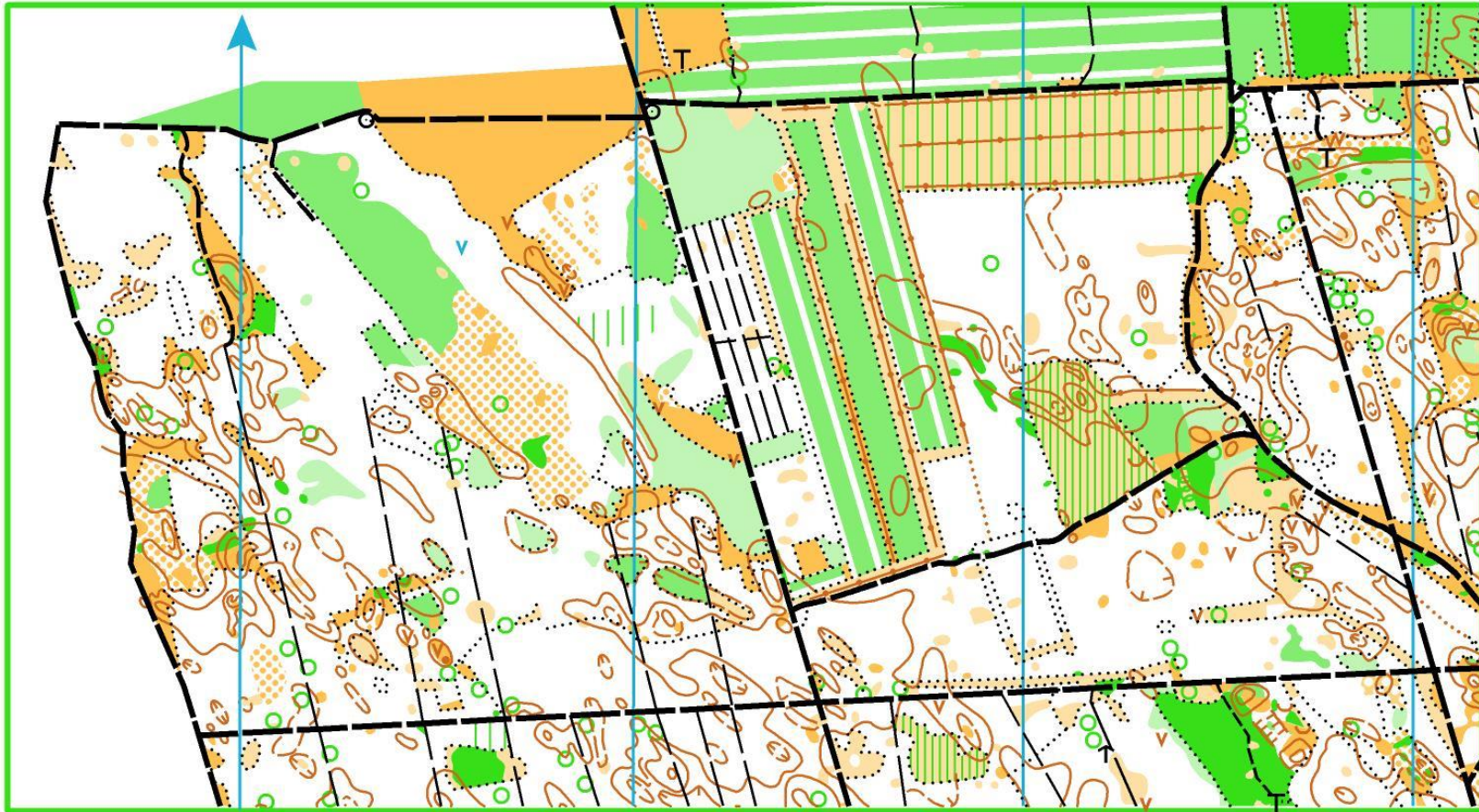
- ▶ Kis darabokból álló
- ▶ Amennyi az ismétlésszám (x2)
- ▶ Nem túl nehéz — inkább könnyű
- ▶ Koncentrációt igényeljen
- ▶ Időzítés!

# 20 különbség



Egyik oldal

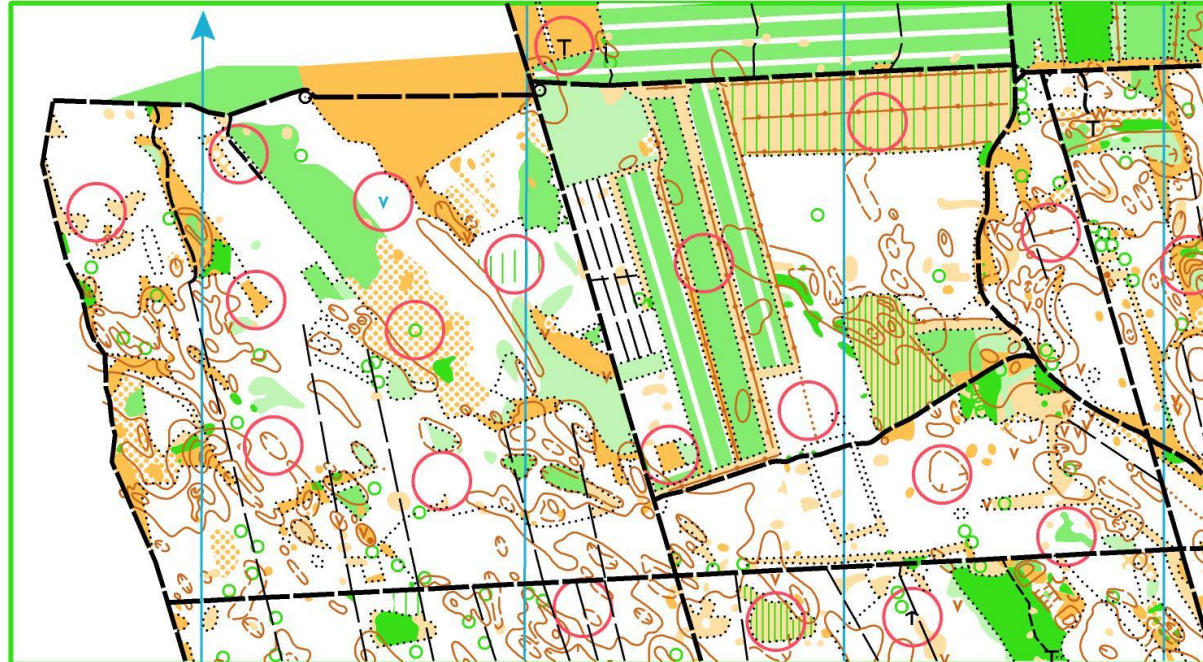
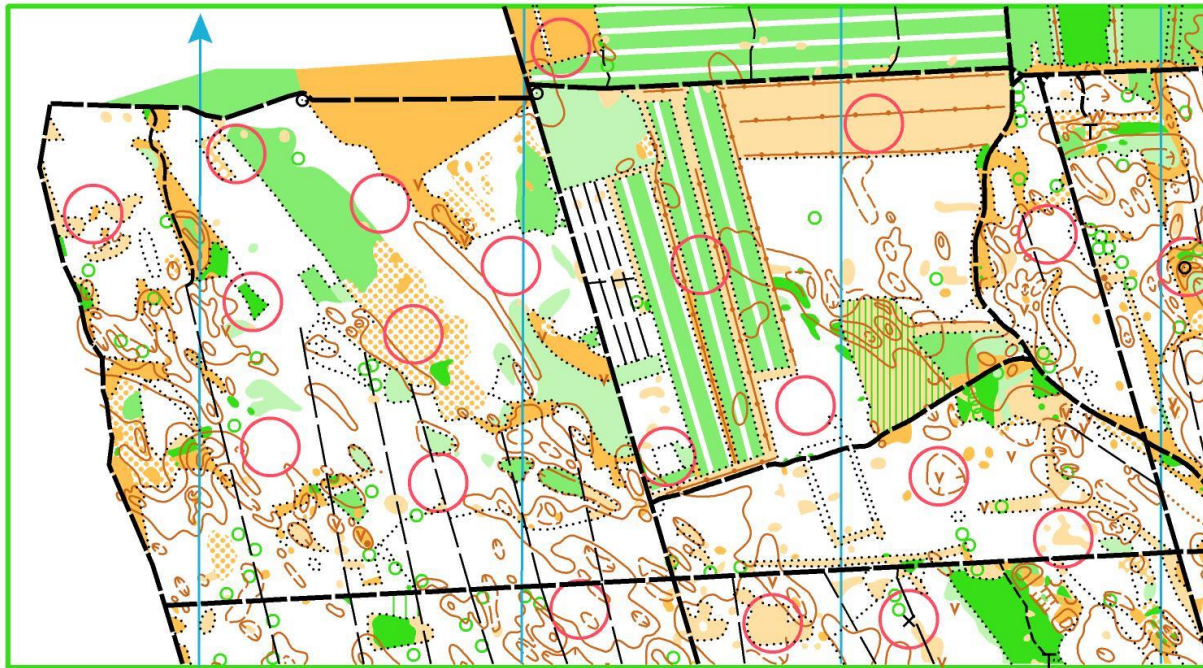
# 20 különbség



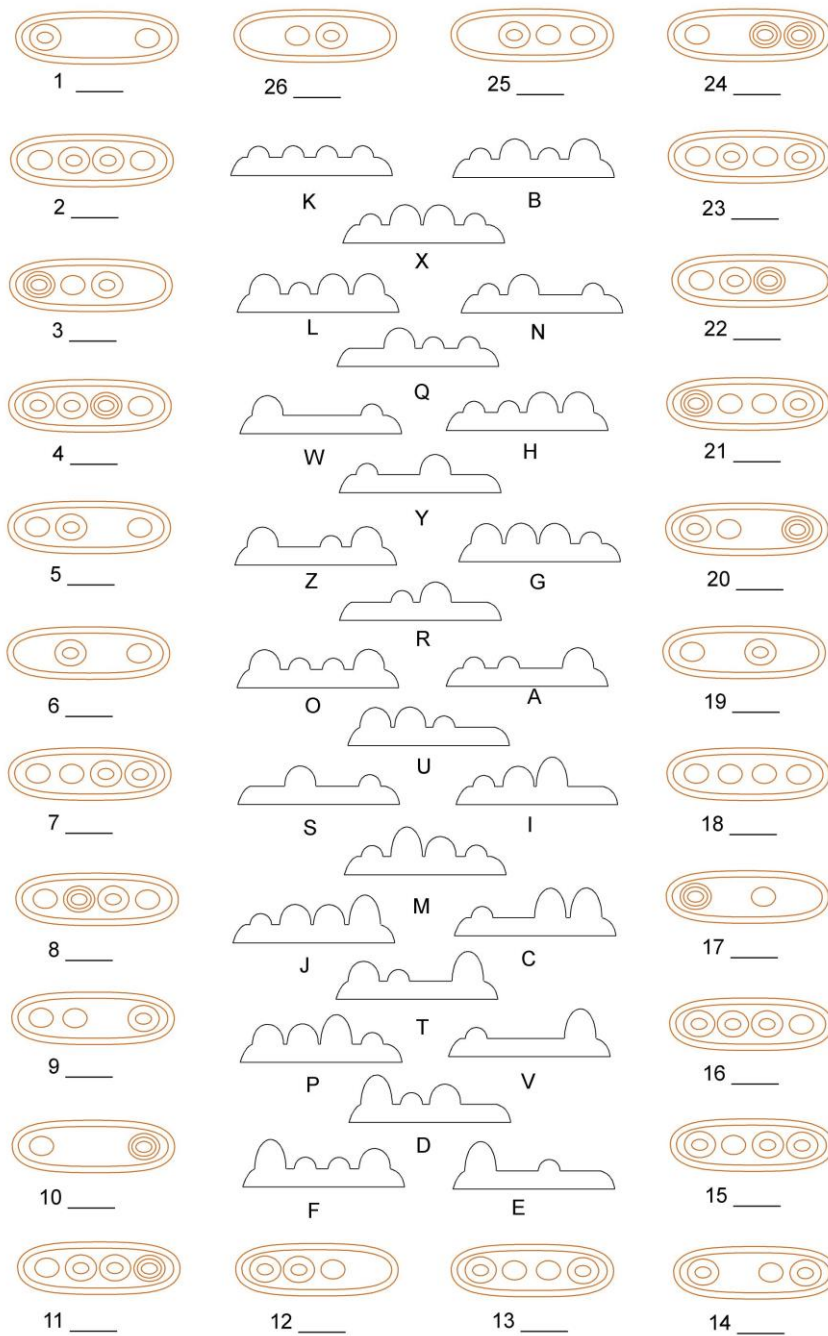
Másik oldal

20 különbség

Megoldás



# Terepformák



Tornaterem III.

# Egy-egy ellen

- ▶ Kétfős
- ▶ 30–60 mp
- ▶ Ismétlésszám (15-20x)
- ▶ Pihenő: amíg az ellenfél fut

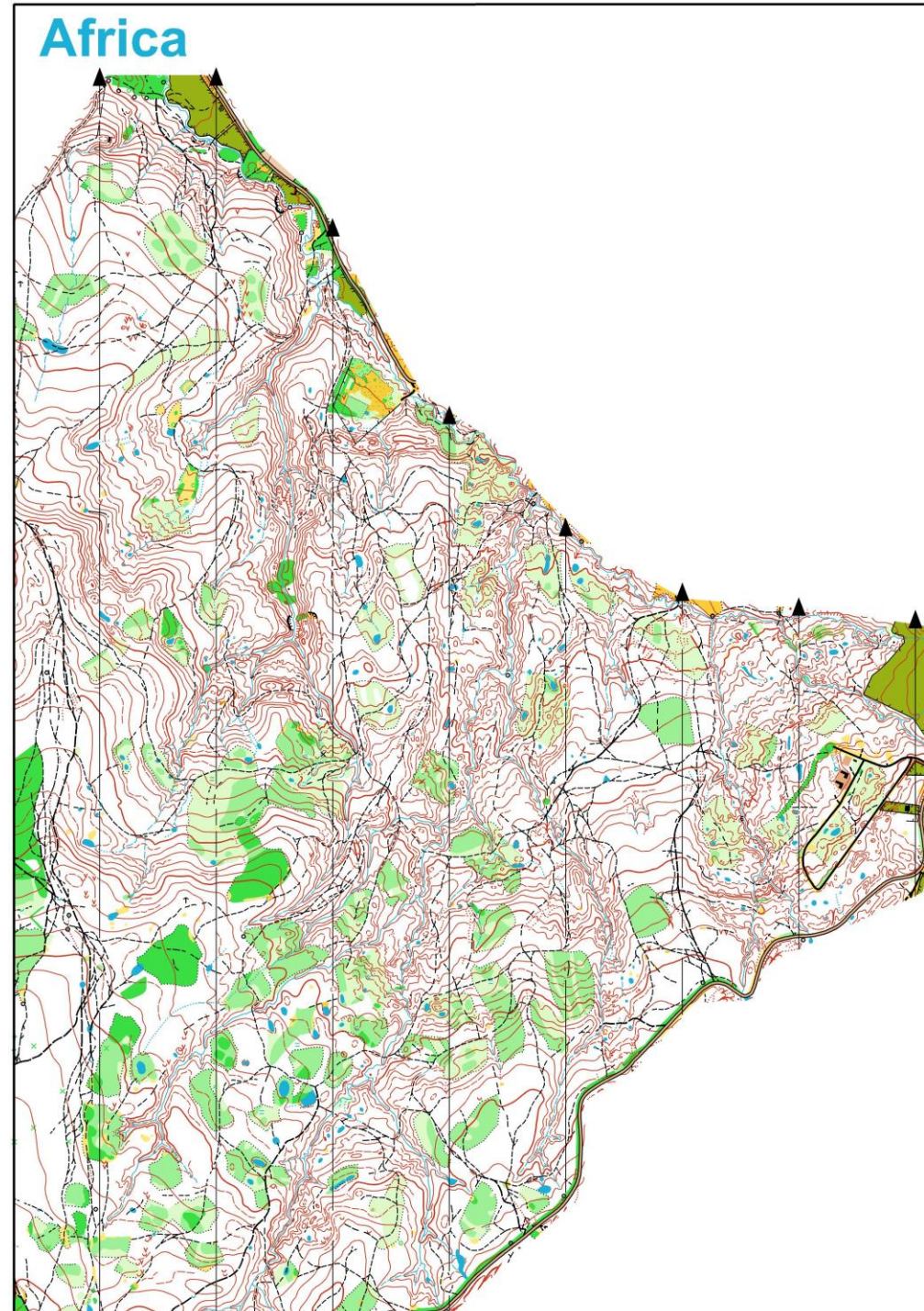
# Feladat

Amíg a másik fut — amennyit csak tudsz!

- ▶ Kis darabokból álló
- ▶ Sok
- ▶ Nem túl nehéz
- ▶ Koncentrációt igényeljen

# Keresős

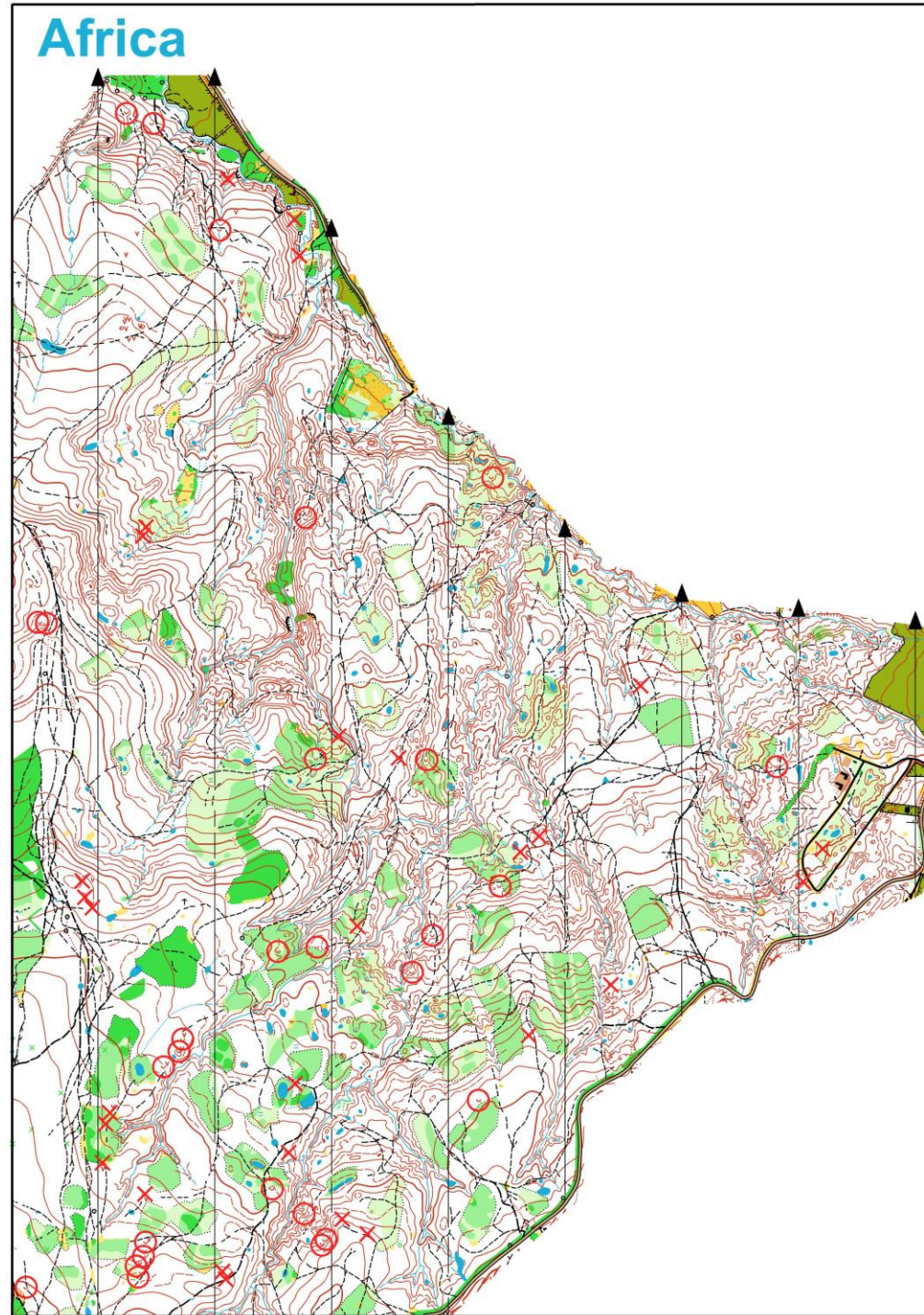
- ▶ Keress kis mélyedéseket!
- ▶ Az nyer, aki többet talál



# Keresős

▶ X: 28 db

▶ O: 28 db



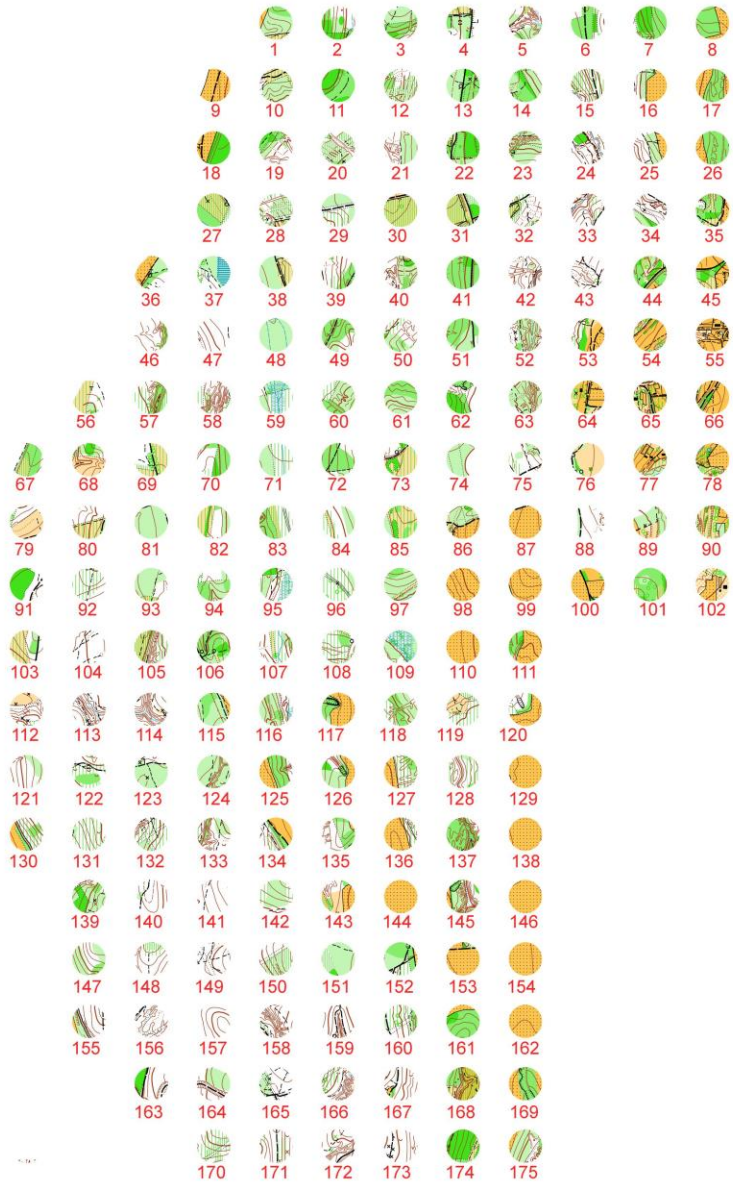
# Sok kör

Jegyezd meg ...

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |

# Sok kör

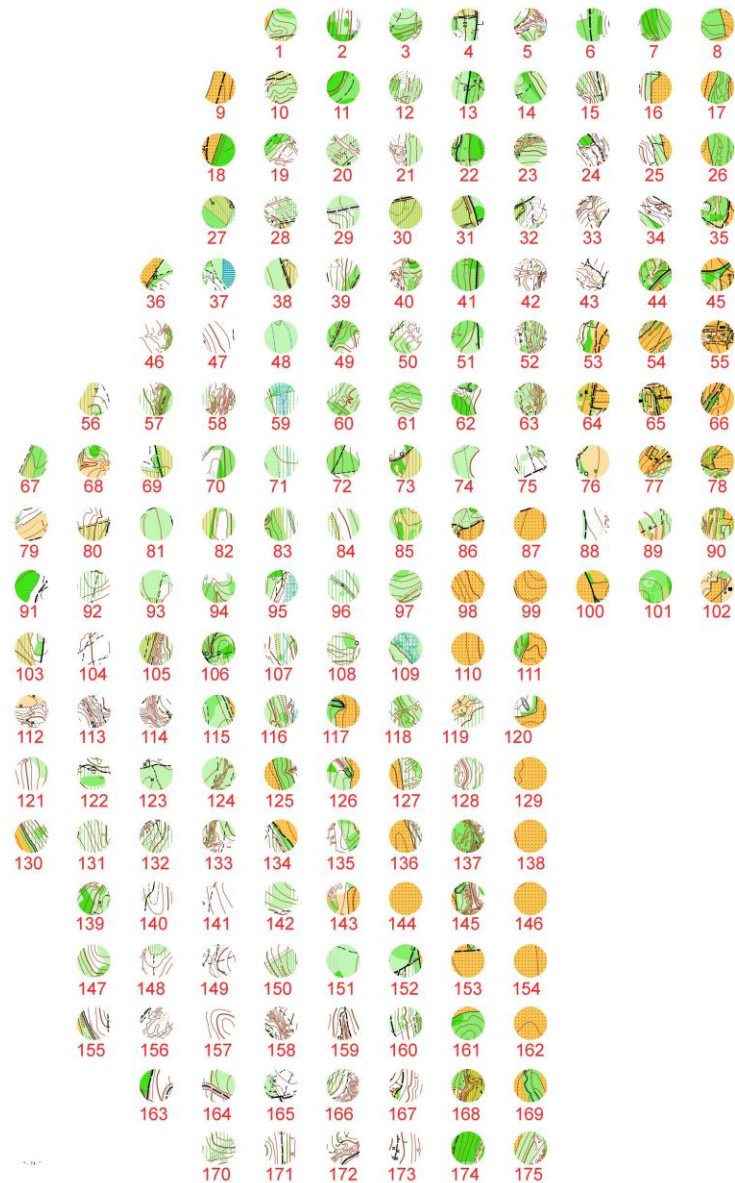
|    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                     |    |                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | 2  |    | 3  |    | 4  |    | 5  |    |
| 6  |    | 7  |    | 8  |    | 9  |    | 10 |    |
| 11 |    | 12 |    | 13 |    | 14 |    | 15 |    |
| 16 |    | 17 |    | 18 |    | 19 |    | 20 |    |
| 21 |    | 22 |    | 23 |    | 24 |    | 25 |    |
| 26 |    | 27 |    | 28 |    | 29 |    | 30 |    |
| 31 |    | 32 |    | 33 |    | 34 |    | 35 |    |
| 36 |   | 37 |   | 38 |   | 39 |   | 40 |   |
| 41 |  | 42 |  | 43 |  | 44 |  | 45 |  |
| 46 |  | 47 |  | 48 |  | 49 |  | 50 |  |



... és keresd ki!

# Sok kör

|                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>43     | 2<br><br>19     | 3<br><br>157   | 4<br><br>5      | 5<br><br>92     |
| 6<br><br>124    | 7<br><br>149    | 8<br><br>83    | 9<br><br>105    | 10<br><br>34    |
| 11<br><br>14    | 12<br><br>69    | 13<br><br>175  | 14<br><br>59    | 15<br><br>139   |
| 16<br><br>163   | 17<br><br>62    | 18<br><br>2    | 19<br><br>135   | 20<br><br>104   |
| 21<br><br>114   | 22<br><br>47    | 23<br><br>88   | 24<br><br>172   | 25<br><br>27    |
| 26<br><br>28    | 27<br><br>40    | 28<br><br>160  | 29<br><br>97    | 30<br><br>21    |
| 31<br><br>137   | 32<br><br>118   | 33<br><br>51   | 34<br><br>11    | 35<br><br>123   |
| 36<br><br>101   | 37<br><br>12    | 38<br><br>84   | 39<br><br>154   | 40<br><br>74    |
| 41<br><br>64  | 42<br><br>140 | 43<br><br>55 | 44<br><br>71  | 45<br><br>41  |
| 46<br><br>168 | 47<br><br>85  | 48<br><br>25 | 49<br><br>132 | 50<br><br>107 |

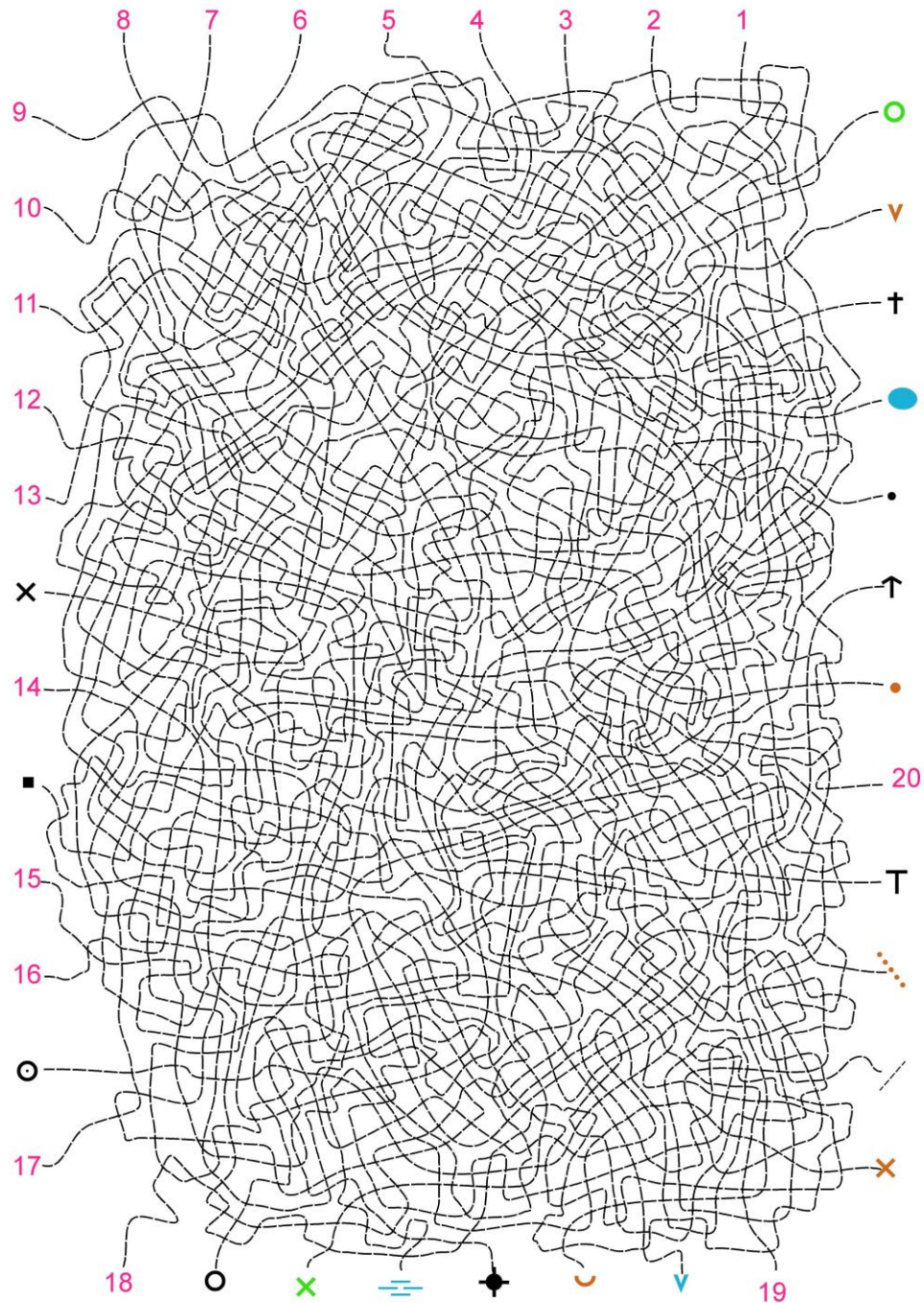


Íme!

# Labirintus

## Mi a pont?

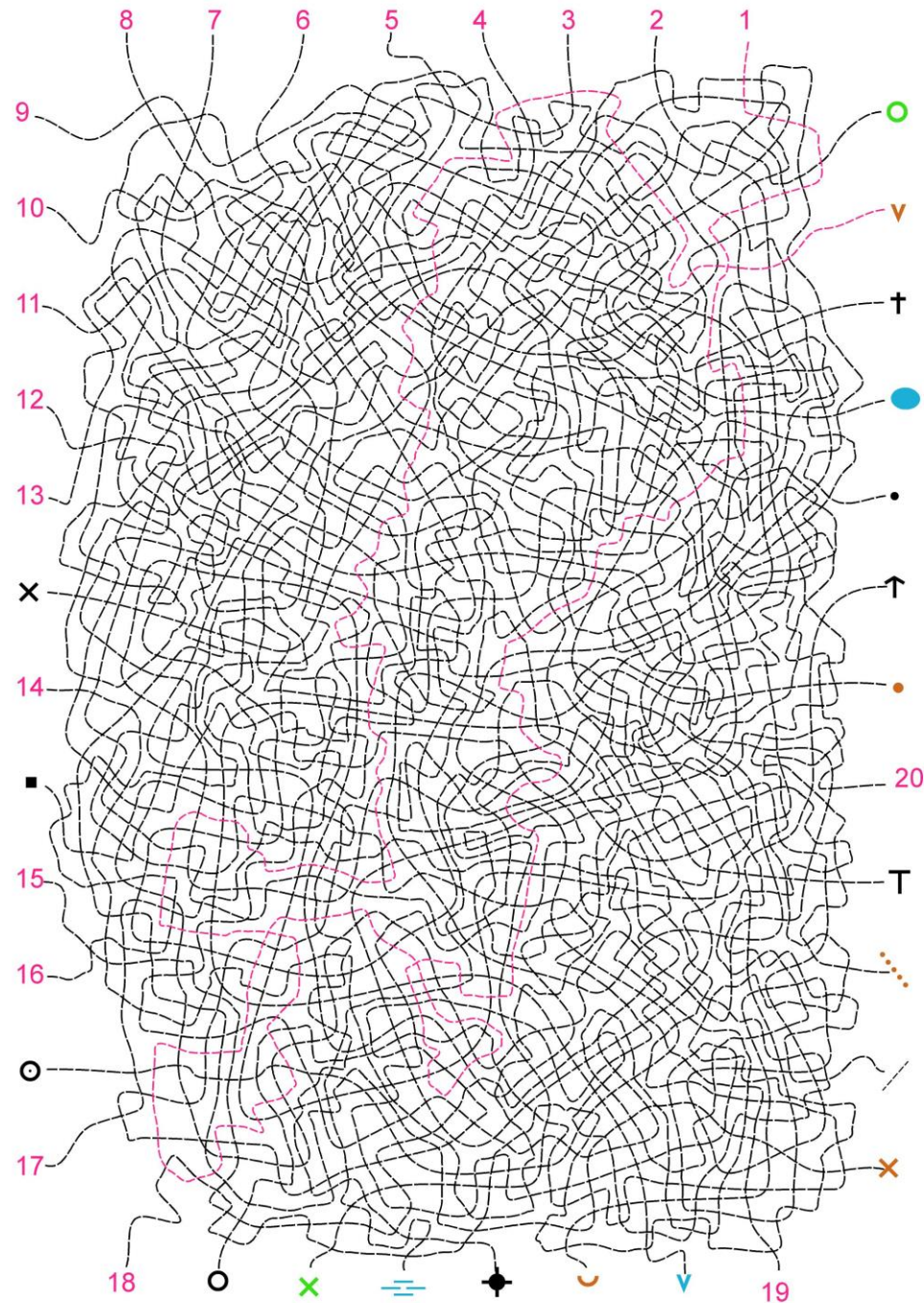
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



# Labirintus

## Mi a pont?

1. gödör
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



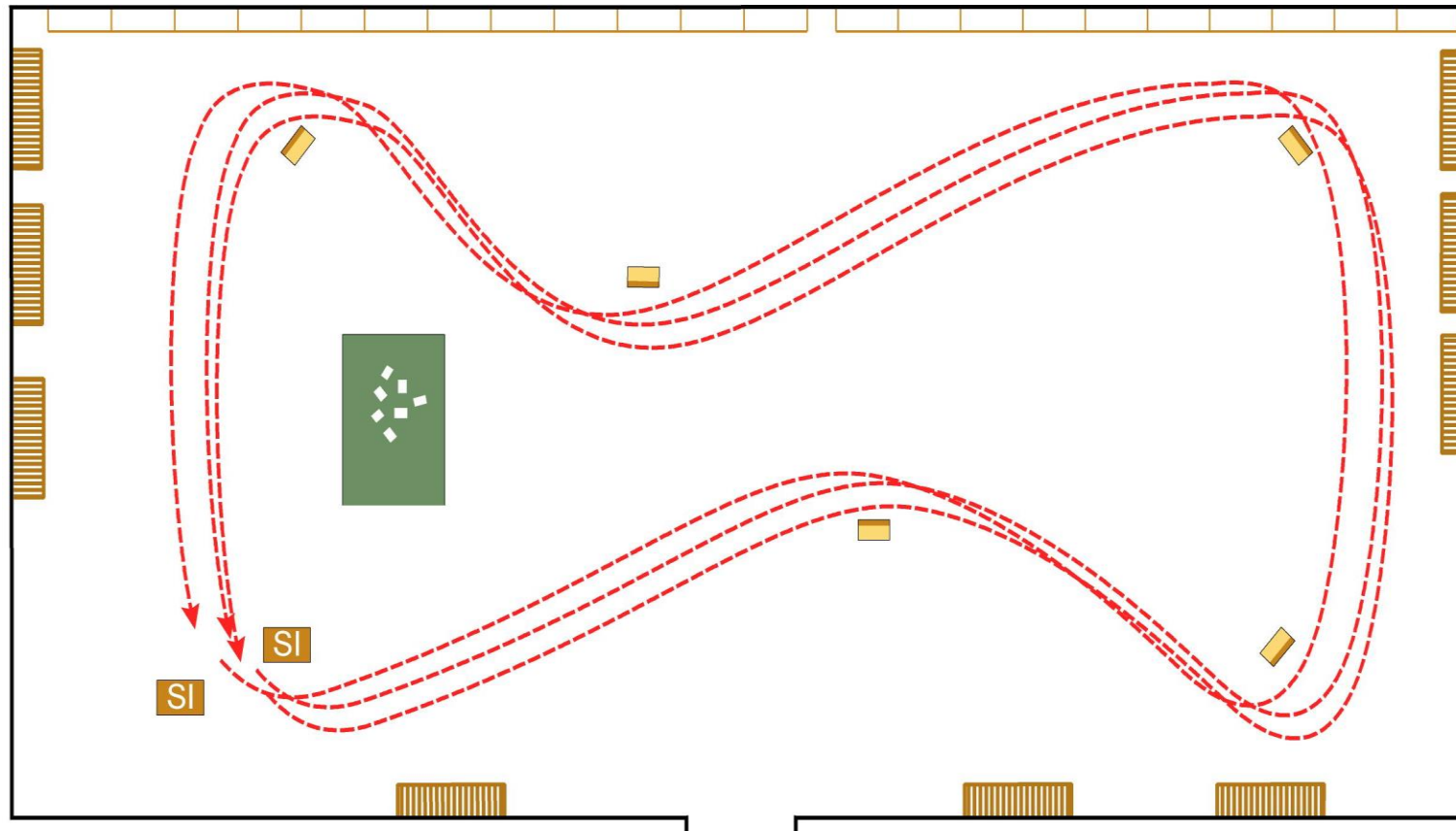
# Tornaterem IV. Játékok

# Puzzle

- ▶ Szétvágott térkép
- ▶ Előre vágott puzzle
- ▶ Készítettetett
- ▶ Számítógépes



# Puzzle csapatverseny



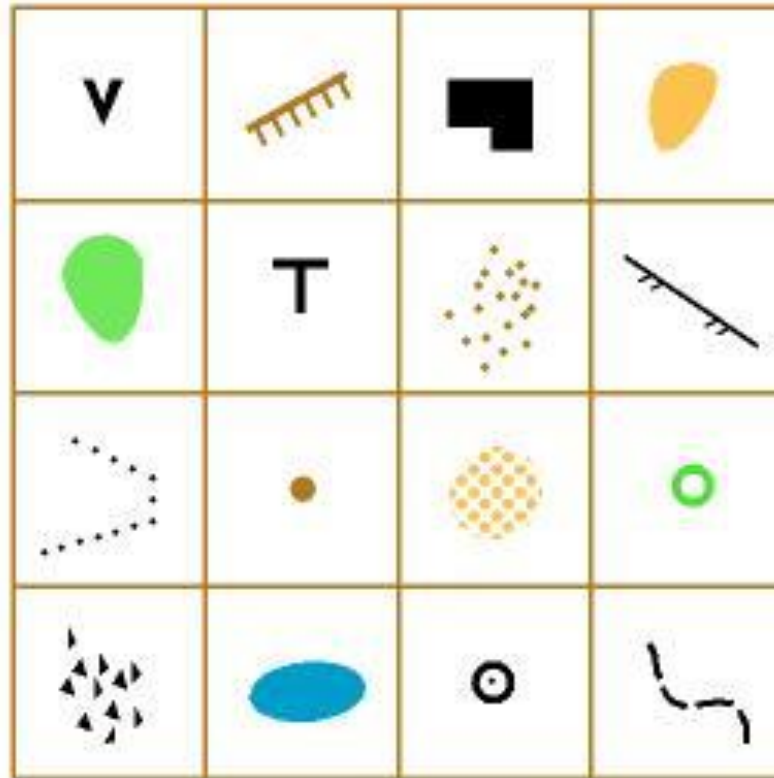
- ▶ Egyik csapat rakosgat
- ▶ Másik csapat fut



# Bingó

- ▶ Számok helyett térképjelek
- ▶ Hibás válasznál egyet vissza
- ▶ Kezdőknél párosával

etető



gödör

ösvény

rét

# Bingó

|                                                                                   |                  |                                                                                   |                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | föld-<br>letörés |  | rét                                                                               |
| bozót                                                                             | vadles           |  |  |
|  | kis<br>domb      |  |  |
|  | tó               |  | ösvény                                                                            |

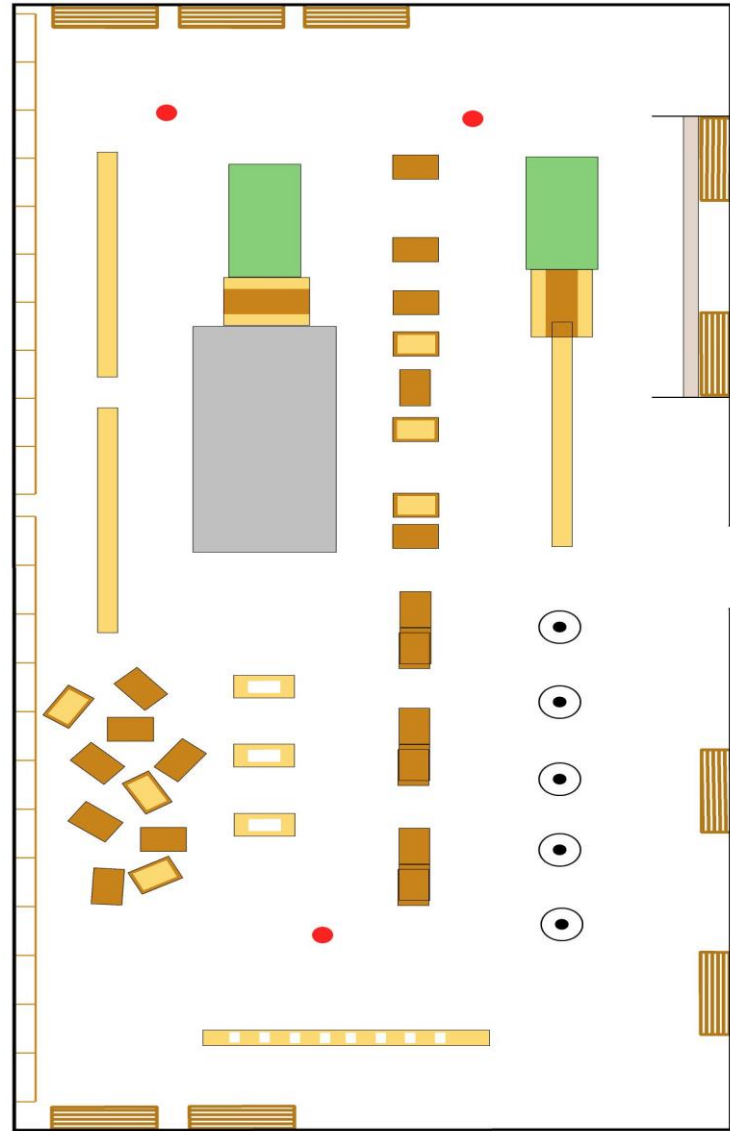
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | rét                                                                                 |
| bozót                                                                             | vadles                                                                            |  |  |
| jelleghatár                                                                       | kis<br>domb                                                                       | ligetes                                                                             | jellegha                                                                            |
|  | tó                                                                                |  | ösvény                                                                              |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| köves<br>gödör                                                                      |  |  |  |
| bozót                                                                               | vadles                                                                              |  |  |
| jelleghatár                                                                         | kis<br>domb                                                                         | ligetes                                                                             |  |
|  | tó                                                                                  |  | ösvény                                                                              |

Nyerő!

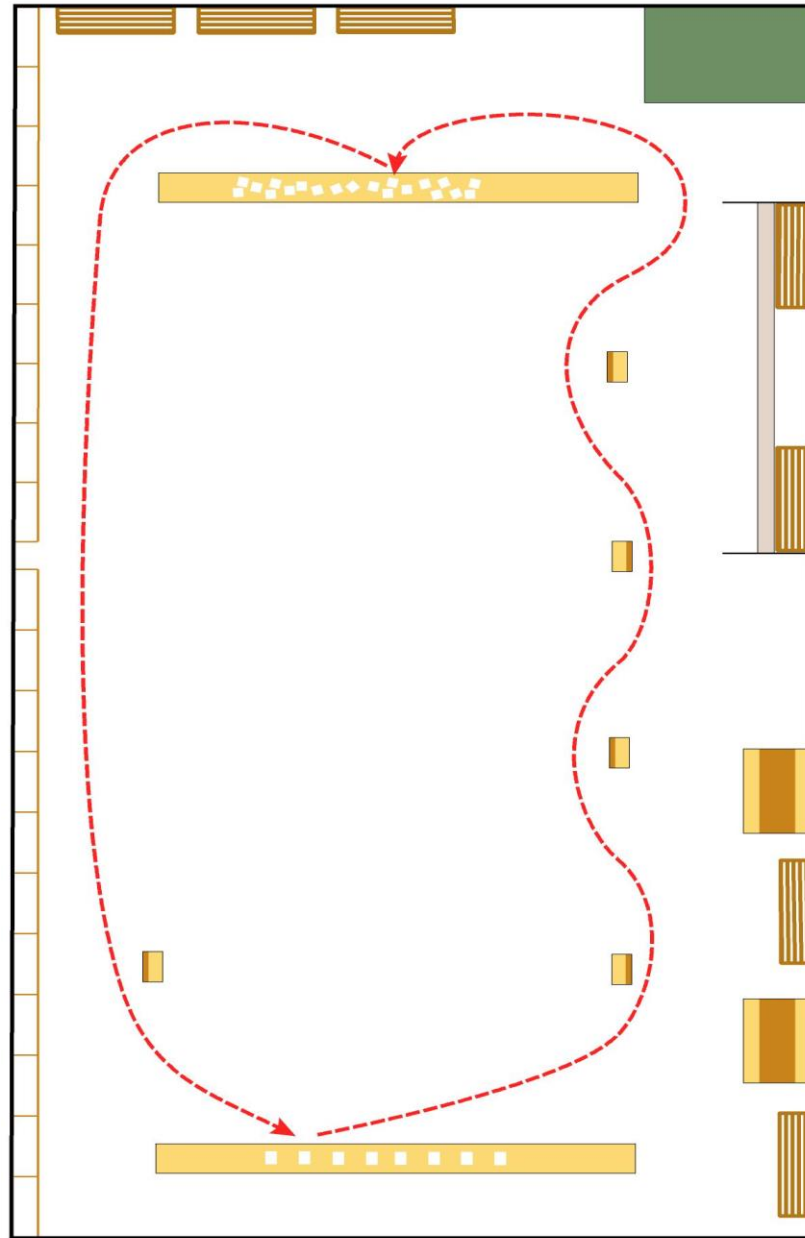
# Bingó

- ▶ Lehet akadálypályával
- ▶ Személyre szabott körszám
- ▶ Pl. 3 percenként sorsolás

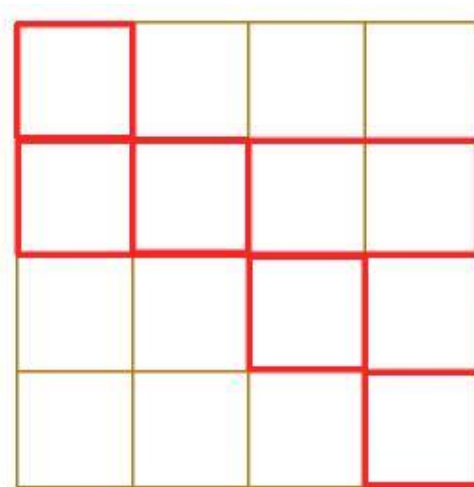
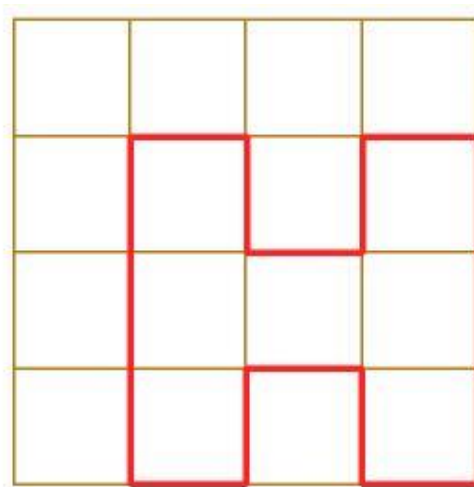
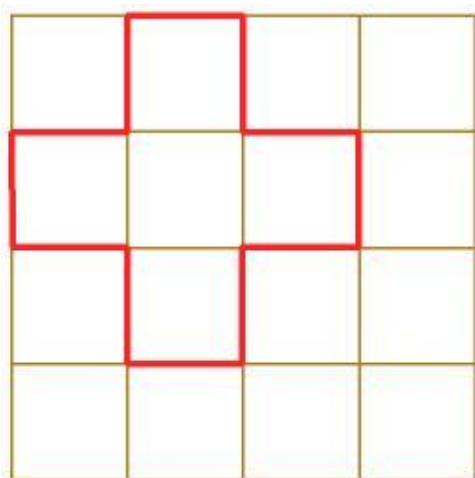


# Bingó

- ▶ Mindenki magának hozza a darabokat
- ▶ Lefordítva!
- ▶ Kétfős váltó



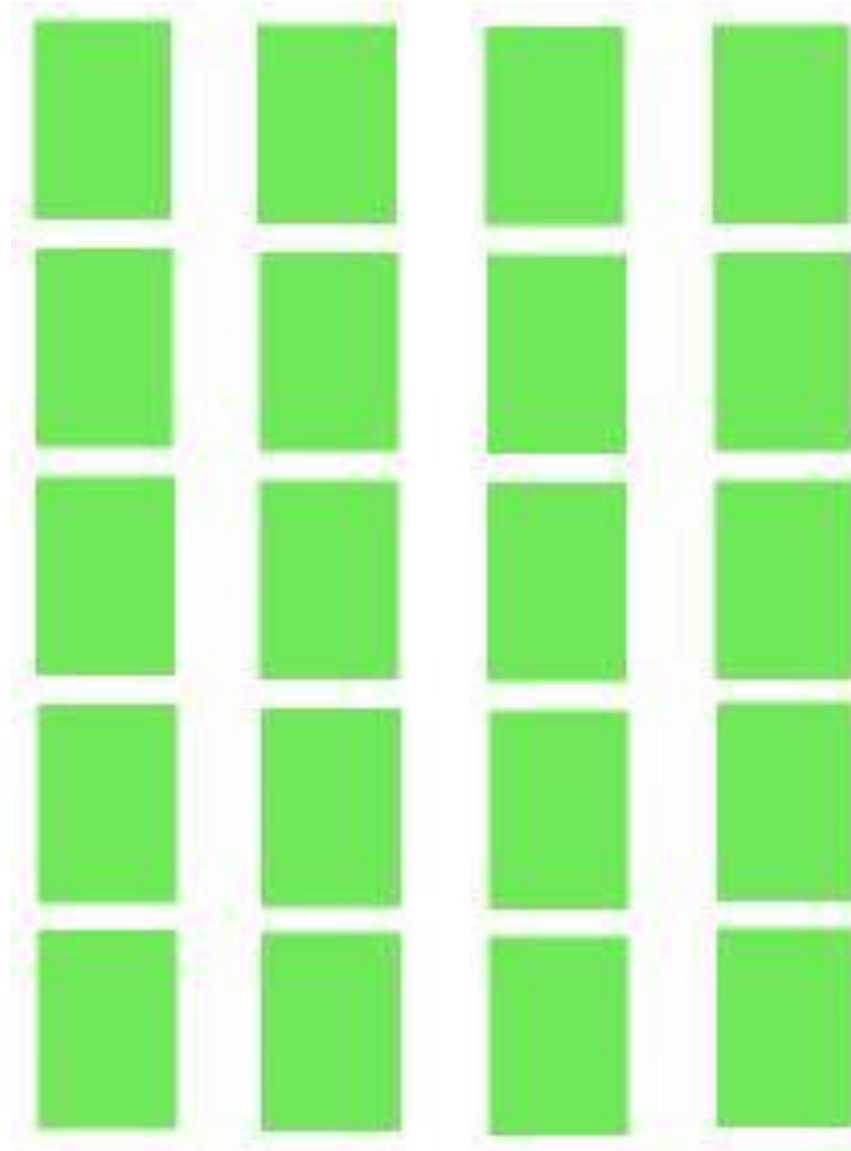
# Bingó



Variációk

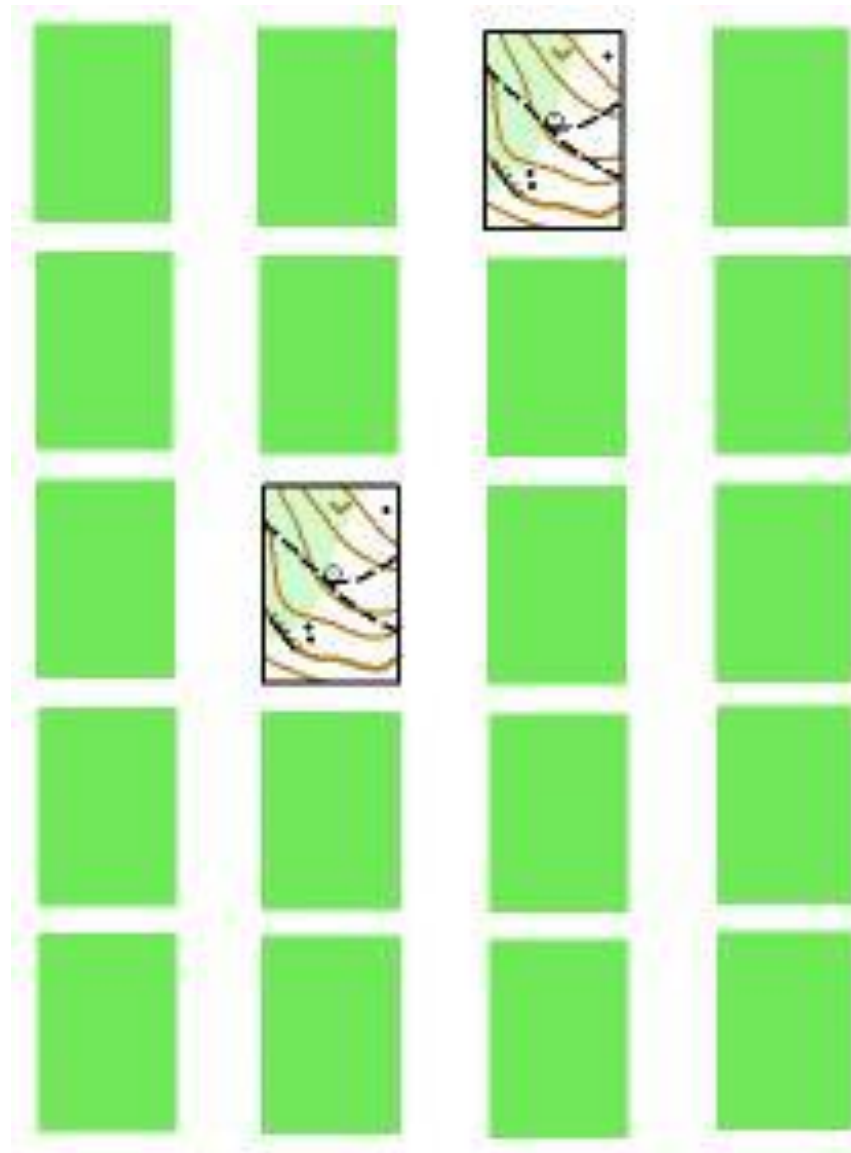
# Memory

- ▶ Egy-egy ellen
- ▶ Egy kör futás - két fordítás
- ▶ Párnál újra húzhat



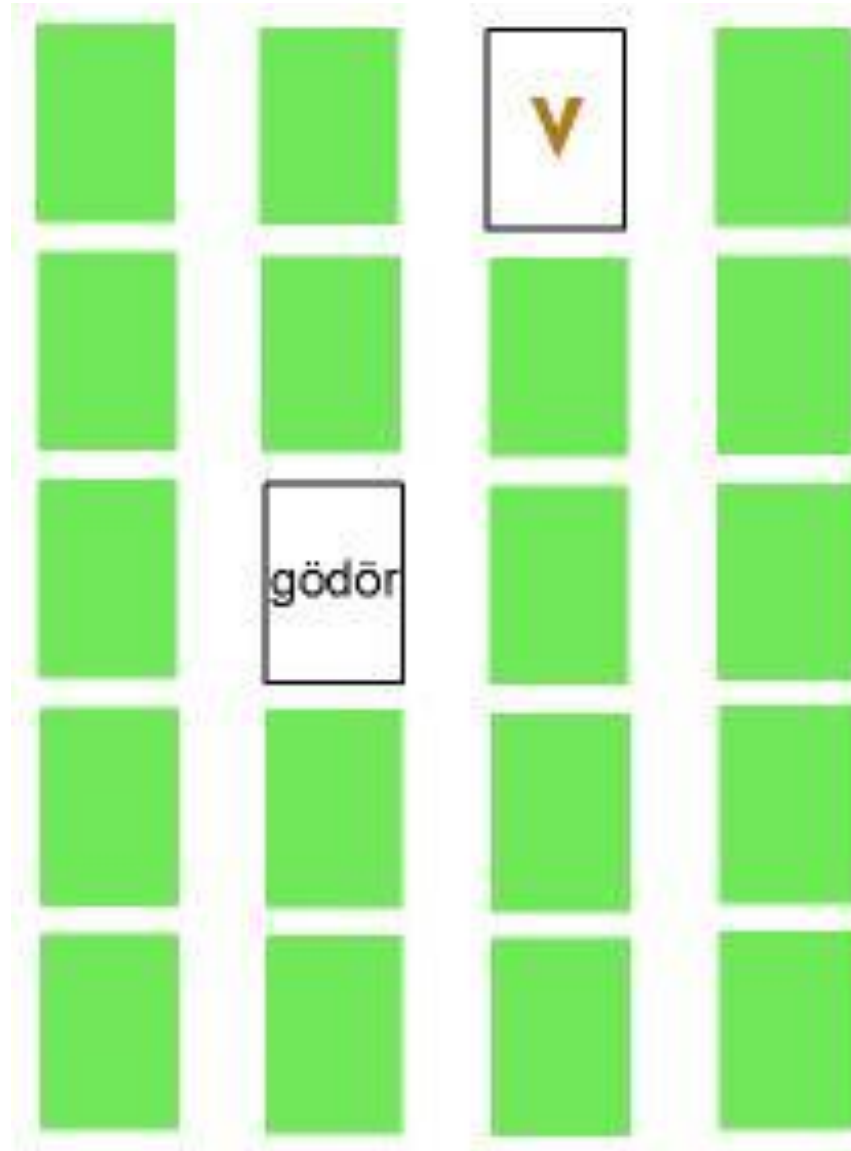
# Memory

Térkép - térkép



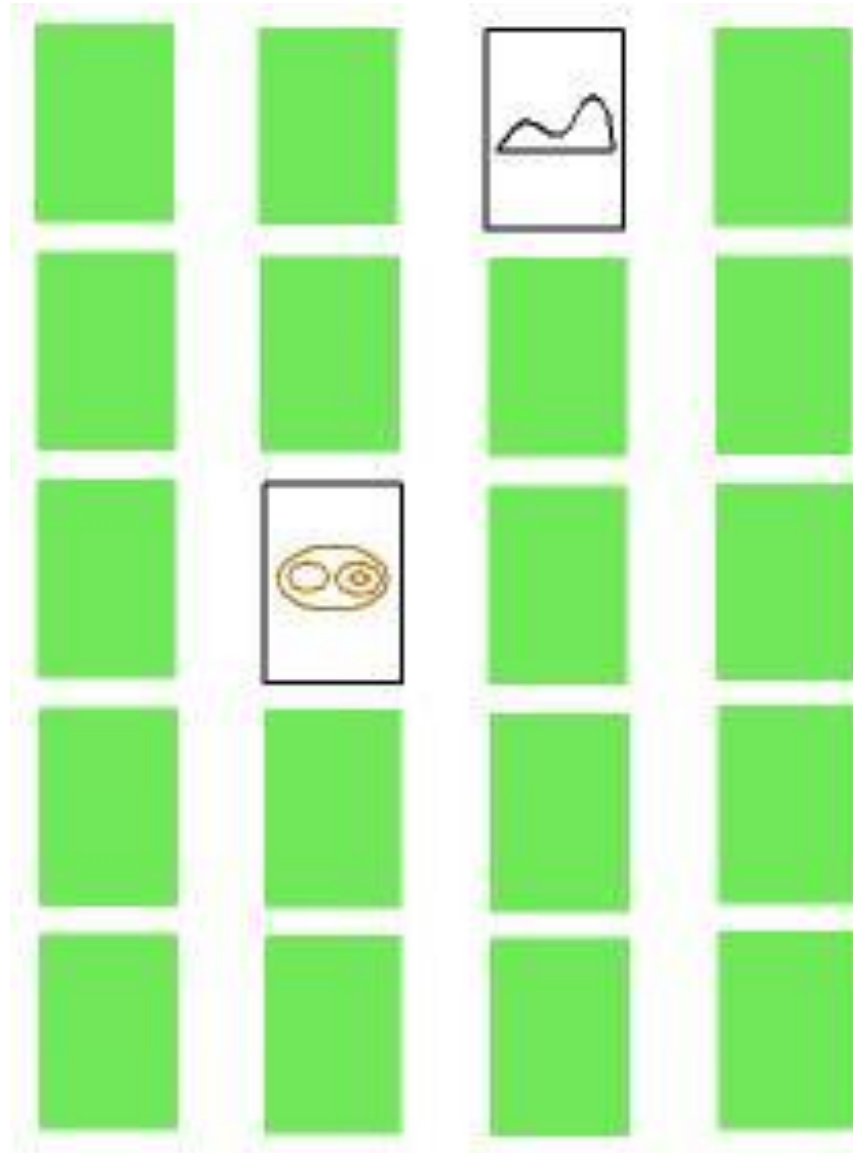
# Memory

Térképjel - megnevezés



# Memory

Domborzat - szintvonal



Köszönöm  
a figyelmet!