

# PEAC BIRKÓZÓ SZAKOSZTÁLY

## TOBORZÓ PROGRAM BEMUTATÓ

## Célja:

- A birkózás bemutatása, népszerűsítése, általános iskolák alsó tagozatos osztályaiban.
- Az említett korosztályokban folyó, tényleges birkózó műhelymunka feltárása, a szülők felé.  
**(kiemelten fontos)**
- Birkózó utánpótlás tömegbázis kialakítása.

## **MENETE:**

- **A program bemutatása, az adott általános iskola vezetésének**
- **(videó anyag segítségével).**
- **Órarend egyeztetése az iskola vezetésével, hogy testnevelés óra kereteiben, minden alsó tagozatos osztály, háromszor vegyen részt a foglalkozásokon.**

# **Első foglalkozás tartalma (45 perc)**

- **Sorakozó birkózó üdvözlés tanulása (ERŐ és ERÉNY!)**
- **Fogójátékok (terpesz fogó, krokodil fogó rendkívül népszerű)**
- **Akadálypálya építése (koordinációs létra, bójasor, gátsor) A koordinációs létrán fokozatosan nehezedő szökdelések, ugrálások feladatok. A bójasoron szlalomozva fokozatosan nehezedő utánzó mozgások, pl: pók, rák járás, medvejáras előre, hátra, guruló átfordulások. A gátsoron páros zárt lábbal ugrálás. (az ugrások indítása és érkezése láb újhegyről és láb újhegyre történik, a telitalpon folytatott ugrálás hibás!)**
- **Fogójáték**
- **Sorakozó elköszönés (ERŐ és ERÉNY!)**

# Második foglalkozás tartalma (45 perc)

- Sorakozó birkózó üdvözlés (ERŐ és ERÉNY!)
- Fogójátékok
- Alapszintű akrobatikus gyakorlatok tanulása, a speciálisan erre a célra vásárolt légszőnyeg, és léghenger segítségével. (forgalmazó: Airtrack Hungary Kft) Guruló átfordulások judo bukfenc fél térdről, cigánykerék, hátrafelé irányuló mozgások, hídba ereszkedést utánozó mozgás kéz segítségével.
- Ügyességi és küzdő jellegű páros gyakorlatok. (rendkívül népszerű)
- Fogójáték
- Sorakozó elköszönés (ERŐ és ERÉNY!)

# Harmadik foglalkozás tartalma (45 perc)

- Sorakozó birkózó üdvözlés (ERŐ és ERÉNY!)
- Fogójátékok
- A grundbirkózás szabályainak ismertetése, helyes támadó állás bemutatása.
- GRUNDBIRKÓZÁS! (rendkívül népszerű)
- Sorakozó elköszönés (ERŐ és ERÉNY!)



**Wondershare  
Filmora**

Created with  
Wondershare Filmora free plan

# Háttérmunka I. ütem

- **Minden egyes foglalkozásról videó felvétel készül, így minden osztályról 135 percnyi vágtatlan videó anyag keletkezik. Ebből az anyagból 6-8 perces vágott videókat készítünk, úgy, hogy a felvételen minden gyermek szerepeljen! A kész anyagot az osztályok közösségi oldalán található zárt csoportokban tesszük közzé, hogy a szülők láthassák saját gyermekük tevékenységét, a foglalkozásokon.**



# Háttérmunka II. ütem

- **A programban részt vett gyerekeknek házi grundbirkózó verseny szervezése. A versenyt 4 fős csoportok kialakításával bonyolítjuk le, így minden résztvevőnek három garantált mérkőzése lesz. Továbbá a 4 fős csoportoknak köszönhetően minden induló érem díjazásban részesül! A verseny gyors és átlátható lebonyolításához, egyedi sorsoló programot használunk, ami mérlegelés után, a legoptimálisabb 4 fős csoportokat generálja, a súlyban, és korosztályban egymáshoz legközelebb álló gyerekekből.**

# Háttérmunka III. ütem

- **A nyári szünetben „Erő és Erény” napközis sport táborokat szervezünk, mely táborokat az új és az eddig megismert, összes zárt csoportban hirdetünk. 2018 nyarán 3 hét napközis sport tábort tartottunk, ahol közel 80 utánpótlás korú gyermekkel dolgoztunk. 2019-től 4 hét napközis tábort tartunk, június utolsó két hete és augusztus első két hetében. (nagy merítési lehetőség)**

