

TESTNEVELÉS

Sportakadémiai osztály helyi tanterve - a plusz órák tekintetében

- 1.Állapot felmérések-tesztek(mozgáselemzés)
- 2.Alsótest erejét és robbanékonyságát felmérő tesztek
- 3.Felsőtest erejét és robbanékonyságát felmérő tesztek
- 4.Elméleti oktatás- OPT modell
- 5.Dinamikus bemelegítő blokk, koordináció fejlesztés
- 6.SMR henger helyes használata, gyakorlatai
- 7.Stabilizációs-core gyakorlatok
- 8.Stabilizációs állóképesség fejlesztő gyakorlatok
- 9.Koordinációs létra gyakorlatok
- 10.Köredzés Tabata módszer
- 11.Egyensúly fejlesztő- proprioceptív edzés
- 12.Stabilizációs gyakorlatok
- 13.Reakció idő- robbanékonyság fejlesztő edzés
- 14.Stabilizációs erőfejlesztő gyakorlatok
15. Ellenállásos edzés- gumikötél,mini band
- 16.Köredzés
- 17.Statikus és dinamikus nyújtás előnyei- elméleti oktatás
- 18.Sporttáplálkozás- elméleti oktatás
- 19.TRX edzés
- 20.Alsótest toló gyakorlatok- helyes guggoló technika kialakítása
- 21.Felsőtest toló gyakorlatok
- 22.Ellenállásos állóképesség fejlesztő edzés
- 23.Stabilizációs erőfejlesztő edzés
- 24.Koordinációs létra gyakorlatok

- 25.Saját testsúlyos gyakorlatok –páros gyakorlatok
- 26.Medicinlabdás feladatok párokban
- 27.Erőfejlesztés – felsőtest erőfejlesztő gyakorlatok
- 28.Erőfejlesztés – alsótest erőfejlesztő gyakorlatok
- 29.Gumiköteles,mini band gyakorlatok
- 30.Erő fajtái,fejlesztése és gyakorlatai – elméleti oktatás
- 31.Stabilizáció és egyensúlyfejlesztő edzés
- 32.SMR henger gyakorlatok,nyújtó gyakorlatok gumikötéllel
- 33.Core edzés
- 34.TRX edzés
- 35.Köredzés- tabata módszer 30/20 zenére
- 36.Ellenállásos edzés