

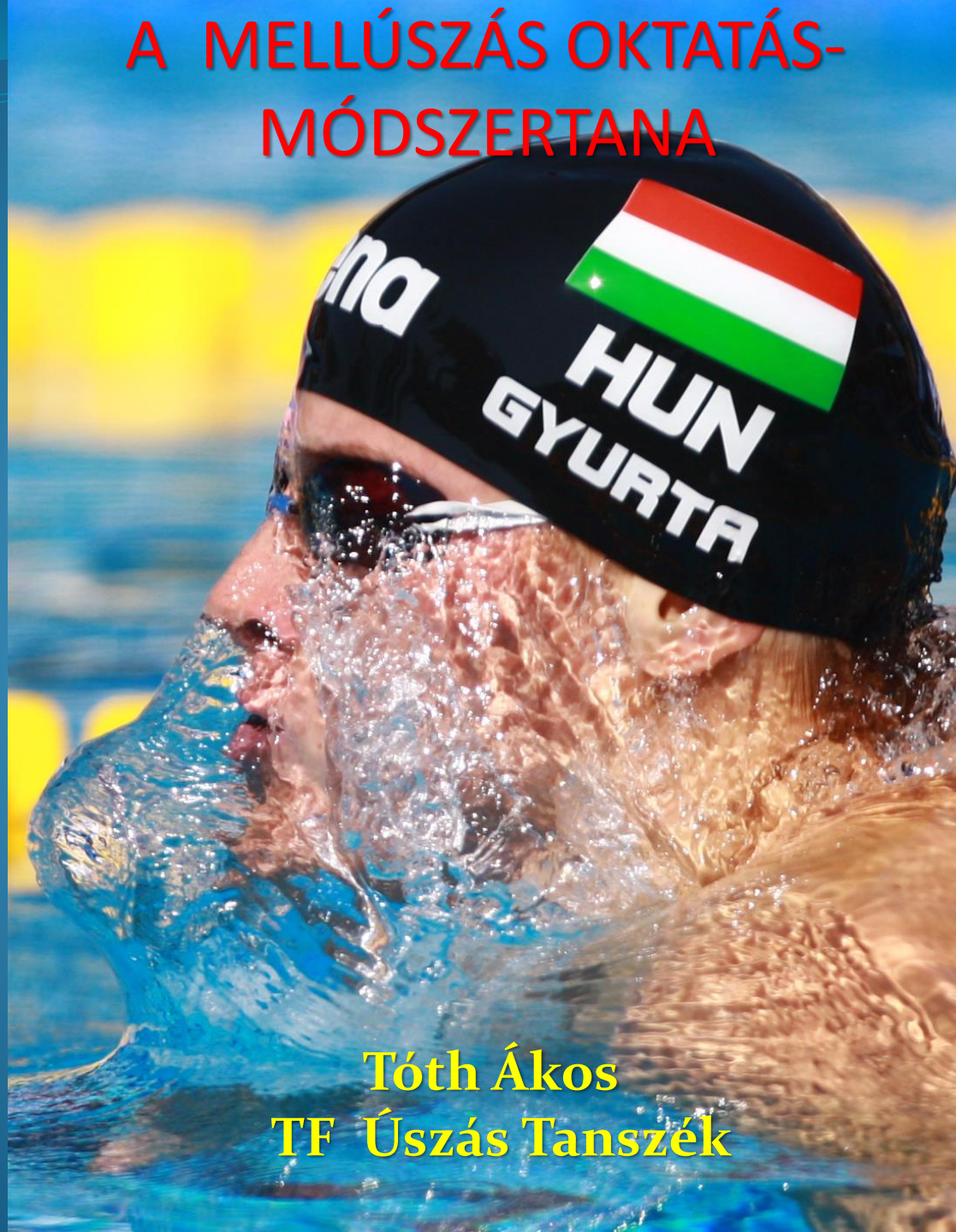
Úszó Nemzet Program

Minden gyermek tanuljon meg úszni

Magyar Úszó Szövetség



A MELLÚSZÁS OKTATÁS- MÓDSZERTANA



Tóth Ákos
TF Úszás Tanszék

lad gyakorlását, valamint a telegzési egyen-

de-
sze
ya-
ke-
ban
en-
nők,
kta-
át-
szás
kap-

ab-
egy
viz-
zzük
ben,
leges
ogia.



A mellúszás sok olyan mozgáselemet tartalmaz, amelyek segítik a biztonságos vízben tartózkodást és az előrehaladást. /testhelyzet, a tájékozódás lehetősége, a ki- és belégzés összhangja/, stb.

- A mellúszás oktatása **kötelező !!!**
- A mellúszás **ciklikus mozgás**, a különböző fázisok egy cikluson belül ugyanolyan sorrendben követik egymást.
- A mellúszó kar- és lábmunka **nem természetes** mozgás.
- A kar-láb-levegővétel **összehangolása** bonyolult:
 - minden kar- és lábmunka után egy **rövid szünet** következik,
 - a lábmunka aktív és passzív szakaszának a **kiterjedése és dinamikája** nagyon különbözik egymástól,

- a **lábfej helyzete** /az előrehajtó felület/ is különbözik az aktív és a passzív szakasz alatt.
- Meglehetősen **komplikált összehangolni** egy cikluson belül a láb- és a karmunka **holtpontjait**.
- Egy mellúszó ciklus a következő összetevőkből áll:
 - **téri** összetevő /milyen szélesen, milyen hosszan történik a mozdulat/
 - **idői** összetevő /a mozdulatok különböző sebességgel történnek: lassan, gyorsan, fokozatosan gyorsulva egy cikluson belül is/
 - **dinamikai** összetevő /a különböző mozdulatok különböző erő kifejtést igényelnek/

- A gyakorlatban ezek az összetevők **egységben** jelennek meg. A jó ritmust a különböző komponensek egymásra való hatásával kell kialakítani.

A mellúszás oktatásának **kritikus pontjai:**

- lefeszített, spicces lábfejtartás /javítható?/
- folyamatos, megállás nélküli karmunka,
- folyamatos, megállás nélküli lábmunka,
- ritmustalan, kapkodó kar-láb-levegővétel
/elhanyagolt, igénytelen siklás és levegővétel
következménye/.

MOZGÁSTANÍTÁS



ÚSZÁSOKTATÓ PEDAGÓGUS



MOZGÁSMINTA

MOZGÁSTANULÁS



GYERMEK /TANULÓ/



KOORDINÁCIÓS BÁZIS



MOZGÁSTANULÁS FOLYAMATA

- Alaptechnika – korszerű technika oktatása?
- Előkészítő- és rávezető gyakorlatok
- Segédeszközök, oktatói segítség

MELLÚSZÁS KARMUNKA



KISVIZES GYAKORLATOK

Karmunka ritmusának kialakítása levegővétel nélkül és levegővétellel:



rávezető gyakorlat a karnyújtásra

A lábmunka ritmusának kialakítása szárazon és vízben levegő nélkül és levegővel



Kar-láb-levegővétel összehangolása:

- Kivárásos mellúszás,
- Csúsztatásos mellúszás
- Folyamatos mellúszás



Kar-láb-levegő kezdő szinten:

A mellúszás ritmusának
kialakításához használt
vezényszavak, jelek

Összegzés, végeredmény:



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!