

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## VÍZIMENTÉS

### MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ /oktatás, képzés, versenyeztetés/



Készítette:

***Csaba László***

nyugalmazott egyetemi Docens és ILS vízimentő oktató,  
MÉVSZ felnőtt szövetségi kapitány

***Endlein Viktória***

testnevelő –és egészségtan tanár, ILS vízimentő,  
MÉVSZ junior szövetségi kapitány

a Csepeli Öttusa és Vízi- Sport Egyesület támogatásával



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## Bevezetés

A sportág módszertani kidolgozása a kerettantervben megjelenített oktatási, képzési és edzés anyagok megtanításához.

Az iskolai úszásoktatásban részt vevő tanulók létszáma évről évre növekszik, így, a már úszni tanult diákok számára egy új lehetőséget kínálunk föl a vízimentő sportág megismertetésével. A kerettanterv az általános iskolák felső tagozatos, és- középiskolák diákjainak készült. Elsődleges cél, hogy minden tanuló tanuljon meg biztonságosan úszni. Az oktatási folyamatok során derül ki, ki alkalmas a sportág művelésére, majd pedig nagyon sok gyakorlással, munkával, edzőmunkával deríthető ki, ki az, aki beválik és vízimentő versenyző lesz.

Az úszásnemek, versenyszámok oktatása, vízimentő eszközök használata, oktatás módszertani feladatokat tartalmaz

A képzési feladatok módszertana pedig ahhoz próbál segítséget nyújtani, hogy miként lehet a tanulási folyamatokkal készségeket, képességeket fejleszteni. Az alkalmazott módszerek segítik a sportolót személyiségének fejlődésében, sportszakmai előmenetelében.

Az edzés is egy tanulási folyamat, melyeket edzőmódszertani ismeretekkel tanítunk meg.

Célunk, hogy minden gyermek iskolai keretek között tanulhasson vízimentést, ismerjék meg a sportág szabályait, történetét, életkori sajátosságoknak megfelelően az úzás és vízimentés alapvető mozgásformáit elsajátítsák, ezzel sportolásra, később versenyzésre, esetleg vízimentőként munkavégzésre buzdítsuk őket.

A módszertani anyag követi a kerettanterv felosztási rendszerét.

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## Életmentés kialakulása, történelmi áttekintés:

A fürdés és úszás mindig is fontos tevékenység volt az emberek és állatok körében. Az állatok ösztönösen úsznak, az emberekből ez az ösztön azonban kiveszett. Erre az emberek már az ősidőkben rájöttek és attól kezdve a vízi mentést egyfajta képességnek tekintették.

Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) szerint probléma volt az, hogy több berlini iskolában betiltották az úszás órákat. Vele együtt sok más testnevelő tanár fontosnak tartotta, hogy újra lehessen úszás órákat tartani az iskolákban. Guts Muts írta azt, hogy az úszás a hasznossága mellett, akár életmentő is lehet adott vészhelyzetekben. A test megtisztul, az izmok pedig edződnek az úszás közben. A vallási és biológiai hatások mellett vannak gyakorlati előnyei is az úszásnak, például megmenthetünk másokat a fulladás elől.

Az élet védelme a vízi életmentés fontos része. Egy fulladás közeli helyzetben a legfontosabb az élet megőrzése. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy egy vészhelyzetet vagy meg kell oldani, vagy kitartani addig, amíg a segítség megérkezik. Az okok, amik miatt valaki vészhelyzetbe kerülhet:

- a figyelem hiánya (túl nagy távolságra történő úszás, vagy ha valaki kiesik egy csónakból),
- tudatlanság, információ hiány (például, ha valakit elsodor egy áramlat),
- előre nem látható körülmények (görcs).

A túlélési úszás nem új keletű. Már az őskorban megtalálható volt ez a fajta úszásmód, leginkább a katonai csoportokon belül. Az asszírok, egyiptomiak és más keleti civilizációk vizsgálták azt, hogy milyen távolságokat képes úszni valaki egy levegővel teli, állatbőrből

A második világháború idején ez a túlélő úszás reneszánszát élte. Az amerikai és a brit tengerészet is úgy gondolta, hogy aki a tenger közelében harcol, legyen az a vízen, alatta, vagy fölötte a levegőben, annak el kellett sajátítania a túlélő úszás technikáit, amelyeket a kiképzéseik során tehettek meg. A következőket tanulták:

- nagy magasságból történő vízbeugrás,
- víz alatti úszás,
- lebegés (ruhában, vagy ruha nélkül),
- víztoposás és pozíciótartás (ruhában, ruhák nélkül),
- túlélő úszó technikák,
- hogyan kell megbirkózni egy izomgörcsrel.

Az utóbbi pár évtizedben nőtt az érdeklődés a túlélő úszótechnikákkal kapcsolatban. Sokan vizek közelében töltik szabadidejüket. Páran közülük a parttól messze kerülnek bajba és fulladnak meg, ami megelőzhető lenne, ha ismernék a szükséges technikákat.

1899-ben március 27-én, a 27. születésnapján megalapította Párizsban az Úszók és Életmentők Nemzeti Szövetségét, ami később a Francia Életmentő Szövetség nevet kapta. Ő lett az alapító elnök.

Az akkori francia elnök, Emile Loubet támogatásával **1902** júliusában megszervezi az első nemzetközi életmentő bajnokságot Neuilly-ben a Szajrán. Több mint 50 ország, több mint 1000 képviselője vett részt ezen a megmérettetésen. Ettől a ponttól tekinthető sportágnak az életmentés, ám Cardiffban jött létre. Ez a dátum az ILS hivatalos alapítási dátuma.



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

Az ILS az a világszervezet, ami felelős a fulladásos balesetek megelőzéséért, rendszerezi a hasonló tevékenységű kisebb szervezeteket, fejleszti a vízi biztonságot, életmentést és az életmentő sportokat. Az ILS egy vallás, politika-mentes világszervezet.

1993. február 24-én a **FIS** (Fédération Internationale de Sauvetage Aquatique) egyesült a **WLS**-el (World Life Saving) és közösen létrehozzák a Nemzetközi Életmentő Szövetséget, az **ILS**-t (International Life Saving Federation). Az ILS küldetése, hogy a vízbefulladások csökkentése érdekében nemzetközileg szervezze, koordinálja az életmentő, vízi mentő munkát. Feladata alá tartozik az életmentés, mint versenysport is, melyet többféle kategóriában rendeznek. Kétévente tartanak világbajnokságokat, és kontinentális bajnokságokat négyévente az olimpiák után pedig világbajnokságokat.

Hazánk is tevékenyen bekapcsolódik a nemzetközi szervezetek munkájába, és részt vesz versenyein. Na de nézzük, hogy mi történt Magyarországon.

1981-ben jelent meg Csaba László vízi mentés jegyzete. 1989-ben az OTSH felkérésére nyugati mintára létrejött a vízimentő szervezet, és még ebben évben megalakult a Magyar Életmentő Egyesület, (MÉE) amely a vízimentő tevékenységet koordinálta.

A mentésre és az oktatásra szakosodott szervezetként létrejött a Magyar Mentőúszó Szövetség, amelyből aztán Magyar Vízimentő Szövetség (MVSZ) vált.

Az MVSZ 1991-ben Magyar Élet- és Vízimentő Szövetséggé, majd 2001-ben **Magyar Élet- és Vízi-mentő Szakszövetséggé MÉVSZ** (Hungarian Life Saving Federation) alakult. Jelenleg ez a szervezet látja el a vízimentők képzését, és rendszeres vízimentő szolgálatot biztosít a nyílt vizeken. Mindemellett a vízimentő sportág szervezési feladatait is ellátja.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZ- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

A nyár az iskolai szünet, a kirándulások, a nyaralás, táborozás, fürdőzés és strandolás időszaka. A víz mellett töltött szabadságok és kirándulások azonban sok veszélyt rejtnek magukban. Hazánkban egy év alatt közel 300 fulladásos haláleset történik, s az áldozatok többsége fiatal.

Többek között sok vízbefulladás készlet bennünket arra, hogy megelőző lépéseket tegyünk ezen a területen.

Ezek közül első az általános iskolai kötelező úszásktatás. Sajnos a lehetőségek korlátozottak – az igen csekély vízfelület jelenleg nem teszi lehetővé, hogy hazánkban mindenki meg tanuljon úszni. Az is igaz, hogy az úszni tudás csak egyik feltétele a nagyszámú vízbefulladás megelőzésének. A víz, a fürdés igen sok örömet okoz, de még a legbiztosabban úszni tudók számára is igen sok veszélyt rejteget.

Az uszodai vízből mentés viszonylag könnyebb. A víz átlátszó, tiszta, a fuldokló jól látható és a megközelítés is egyszerűbb. Hazánkban, az uszodákban és a strandokon okleveles úszómesternek kell tartózkodnia a medence szélén. Az úszómester kötelességei közé tartozik, hogy szolgálati ideje alatt a vízben lévőket figyelje. A fürdőzőkkel, úszókkal kapcsolatos rendellenességeket köteles minden eszközzel és módon megelőzni, illetve a fuldoklókat kimenteni.

Nyílt vizeken azonban nem lehet mindenütt úszómester, vagy vízből mentő. Ezért igen fontos, hogy minden úszni tudó elsajátítsa a vízből mentést, alapelemeit, ezzel összefüggő szabadulási fogásokat, az önmentést, valamint a mentés utáni legfontosabb elsősegély nyújtási ismereteket.

Természetes úszástudás nem elegendő a szabad vizekben való úszáshoz, fürdéshez. Fokozatosan kell elsajátítani az a készséget, amely a folyók, tavak sajátos vízmozgásából, sodrásából, hullámból adódó bármelyik pillanatban vagy bármely helyen előforduló rendkívüli események leküzdését teszi lehetővé. Tehát hozzá kell szokni a szabad környezetben lévő természetes vizekhez. Csak az tud jól úszni, aki képes legalább fél órát a víz felszínén maradni, vagy, aki legalább 300-500 m-t egyfolytában le tud úszni.

Fontos, hogy a tanító a már úszni tudó gyerekek figyelmét a természetes vizekben való fürdés veszélyeire felhívja:

Hol és hogyan fürdjünk? A folyóvizek, természetes és mesterséges tavak, továbbá vízi létesítmények (csatornák) vízében fürödni, csak azokon a helyeken szabad, amelyek nem tiltott területek.

Mindenkinek a saját érdekében a következőket kell szem előtt tartania:

- tiltott helyen ne fürdjünk
- aki uszodában tanult meg úszni, az előbb óvatosan ismerkedjen meg a folyók, tavak sajátosságaival
- fürdés előtt győződjünk meg a víz hőmérsékletéről, és ha kell, mossuk le magunkat, vagy mártózzunk meg
- ismeretlen helyen ne ugorjunk a vízbe, a víz alatt veszélyek leselkedhetnek ránk
- felhevült testtel ne ugorjunk vízbe (szívgyörcsöt kaphatunk)



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- tele gyomorral ne ússzunk, könnyen rosszul lehetünk
- csak olyan táv úszására vállalkozzunk, amit úszástudásunk és erőnlétünk alapján biztosan meg tudunk tenni
- folyó vagy tó átúszására egyedül ne vállalkozzunk a távolság és a víz hőingadozása miatt
- kerüljük a forgókat és az örvényeket, valamint a kikötőpontokat, hídlábakat és hajókat
- vízben való játszás közben ne csak magunkra, hanem a társainkra is vigyázzunk
- ne bravúroskodjunk
- hajóról, csónakból ne ugorjunk a vízbe
- szabad fürdőhelyek határait és hosszát a parton táblák jelölik. Ezeket tartsuk be!
- Tilos a fürdés:
  - ahol tiltótábla jelöli
  - a hajóutakban
  - a bóják 50m-es körzetében
  - a hidak, zsilipek, komp- és révátkelőhelyek 100m-es körzetében
  - a hajókikötők, hajóállomások területén
  - az egészségre ártalmas vizekben

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## ***A VERSENYSZÁMOK LEÍRÁSA***

### **I. USZODAI VERSENYSZÁMOK**

- I.1. 200 m akadályúszás (200 m Obstacle Swim)
- I.2. 50 m babamentés (50 m Manikin Carry)
- I.3. 100 m kombinált mentés  
(100 m Rescue Medley)
- I.4. 100 m babamentés uszonnal  
(100 m Manikin Carry with Fins)
- I.5. 100 m babamentés uszonnal, hevederrel  
(100 m Manikin Tow with Fins)
- I.6. 200 m szuper vízimentő  
(200 m Super Lifesaver)
- I.7. Kötéldobás (Line Throw)
- I.8. 4 x 25 m babementő váltó (4 x 25 m Manikin  
Relay)
- I.9. 4 x 50 m akadályváltó (4 x 50 m Obstacle Relay)
- I.10. 4 x 50 m kombinált váltó (4 x 50 m Medley Relay)



### **II. SZIMULÁCIÓS VERSENY (SERC)**

### **III. NYÍLTVÍZI VERSENYSZÁMOK**

- III.1. Nyíltvízi úszás (Surf Race)
- III.2. Parti zászló (Beach Flags)
- III.3. Parti futás (Beach Sprint)
- III.4. Kajakverseny (Surf Ski Race)
- III.5. Szörfverseny (Board Race)
- III.6. Vasember (Oceanman / Oceanwoman)
- III.7. Kombinált nyíltvízi váltó, 4 fő  
(Rescue Tube Rescue)
- III.8. Parti futó váltó, 4 fő (Beach Relay)
- III.9. Mentés szörfdeszkával, 2 fő  
(Board Rescue)
- III.10. Vasember váltó, 4 fő  
(Oceanman / Oceanwoman Relay)



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## I. Szakasz

### *Oktatási és alaptechnikai képzés szakasza*

Gyermek Korcsoport: 11-12 évesek (felső tagozat 5-6.osztály)

- Sportág megismertetése (hazai története, szabályai)
- Úszásnemek technikái
- Gyorsúszás, hátúszás, mellúszás
- Taposás
- Pillangóúszás lábtempója
- Oldalúszás
- Uszonyos úszás
- Rajt, forduló
- Futóiskolai gyakorlatok
- Játékos feladatok



1. kép: Edzés a Csepeli strandon  
Csaba László, Endlein Viktória

#### Fő feladatok:

- Három úszásnem (gyors, hát, mell) alaptechnikájának továbbfejlesztése, technikajavító gyakorlatok
- Vízimentésnél alkalmazott speciális sportági elemek technikájának oktatása (delfin láb, uszonyos úszás, oldalúszás, kitett fejes gyors úszás, egykaros gyors, és –hát úszás, merülések stb.)
- Mentőeszközök /segédeszközök megismertetése
- Játékos feladatok
- Sportági rendszer megszerettetése, versenyekhez szoktatás, kiválasztás
- Versenyzésre való felkészítés



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

A felső tagozatos tanulók (úszni tudók) úszásfoglalkozásainak 90%-át technikai jellegű feladatokkal kell megtölteni, de elsődleges cél, a hátúszás, gyorsúszás és mellúszás helyes technikájának kialakítása és megszilárdítása.

## **Hátúszás oktatása:**

### **A lábtempó oktatása Szárazföldön:**

*Foglakoztatási forma: együttes osztály.*

- nyújtott ülés, kéztámasz a test mögött, karok nyújtva, ujjak hátra néznek
- jelre lábak emelése, függőleges irányú, csípőből induló mozgás,
- lábfejek lefeszítettek, térdek enyhe hajlítása megengedett

Nem engedhető meg a pipáló lábfej, a térdek nagymértékű hajlítása, a lábak magasra emelése. Szemben helyezkedünk el a tanulóval, és tenyerünket lábfejére helyezve nem engedjük, hogy a lábakat magasra emelje. A gyakoroltatás során jelre emeljék meg mindkét lábukat a tanulók és végezzék a hátúszó lábtempót.

Az első kísérletek 6 – 8 másodpercig tartsanak, ugyanannyi pihenővel. Fokozatosan emelhetjük a gyakorlási időtartamot 15-20 másodpercre, ugyanannyi pihenővel.

### **Vízben:**

- hátúszó lábtempó egyik kar magas, a másik kar mély tartásban
- előző gyakorlat ritmusos kartartás cserével
- hátúszó lábtempó mindkét kar mély tartásban
- hátúszó lábtempó egyik kar magas tartásban, másik kar hajlítva tarkó alatt átnyúlva fogja a másik kart
- hátúszó lábtempó karok a tarkón
- hátúszó lábtempó, és kartempó, csúsztatással, karok magas tartásban megvárják „egymást”
- mint előző gyakorlat a karok mély tartásban találkoznak
- hátúszó lábtempó homlokra helyezett vízzel félig töltött dezodoros kupakkal

### **Lábtempó hibái:**

- a lábak mozgása nem ostorcsapásszerű,
- a térdek túlzott hajlítása
- a sarkak test alá húzása
- a lábfejek nem lefeszítettek
- feszes, merev térd és boka
- „pipáló” lábfejek

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- a lábak ritmustalan rázása
- a tanuló ül a vízben, helytelen a fej és a karok tartása
- mellkas túlságosan emelt, a víz felett van, hibás fejtartás, túlzott homorítás

### **Kartempó oktatása: Szárzaföldön**

*Foglakoztatási forma: osztály, vagy csapat*

- alapállás, egyik kar magas tartásban
- váltott karú karkörzés hátra,/ malomkörzés hátra /

Nem engedhető meg a karok aszimmetrikus munkája.

Körzés közben a karok legyenek nyújtva, fül mellé érve a tenyerüket fordítsák kifelé /vízfogáskor a kis uj é élőször a vízbe /.

A karmozgás a test mellett történjen vállból, a magas tartásba érő kar váll szélességű, nem távolodhat el a testtől oldal irányba.

### **A kartempó hibái:**

- a karmunka nem a vállak emelésével kezdődik
- a karok hajlítottak
- a vízfogás nem váll szélességben történik
- a vízfogás nem kisujjal történik, hanem kézháttal
- a végrehajtás nem szimmetrikus
- a kar a test elé kerül és nem a test mellett halad

### **Vízben**

A kartempót a lábtempóval együtt gyakoroltatjuk. Tudatosítani kell a mély vízfogást, a tolási és húzási szakaszt, mint a kartempó aktív szakaszait. Olyan utasításokat kell adni, amit megértenek.

- nyúljatok mélyre, a medence feneké felé
- húzzátok a combotok felé a karokat, és közben egy kicsit hajlítsátok / a hajlítással a tenyerek folyamatosan egyre magasabbra kerülnek a vízben, garantált a folyamatos állóvíz fogása a húzási szakaszban /
- a váll vonala után toljátok a tenyereket a combotok irányába, és a mozgást, a tempót, a comb alatt fejezzétek be, lefelé néző tenyérrel / az íves vonalvezetés biztosítja az állóvízfogást, a tolás befejezésekor a medence feneké felé néző tenyér helyzete teszi lehetővé a váll emelésével történő következő tempót a szabadításkor/

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

Siklás vagy lebegés testhelyzetben egyszerű feladatokkal, játékos formában tapasztalati úton kell meggyőzni a tanulókat, hogy egy-egy mozdulat hatására milyen ellentétes irányú elmozdulás következik be, hogyan változik a test helye, vagy helyzete. Víz alatti játékok, bújások, helyváltogatások javítják alkalmazkodó, feladatmegoldó képességüket. Ezek a játékok, feladat megoldások segítik majd a fordulók megtanítását.

### **Technikajavító gyakorlatok:**

*Foglalkoztatási forma egyenkénti csapat*

- hátúszó lábtempó, egyik kar kartempót végez, a másik kar vállkörzést
- mint előző gyakorlat ellentétesen, hosszónként váltva
- hátúszó lábtempó, egyik kar kartempót végez, másik kar mellső középtartásban
- mint előző gyakorlat ellentétesen, hosszónként váltva
- hátúszó lábtempó, egyik kar kartempót végez, a másik kar mellső középtartásban van, a
- második kartempó után váltás
- kartempó lábbójával, vagy lábgumival
- hátúszó lábtempó, jobb kar, páros kar, bal kar, páros kar

### **A gyorsúszás oktatása**

/ második úszásnem /

#### **A lábtempó oktatása:**

A gyorsúszás oktatásánál támaszkodhatunk az első úszásnemenként megtanított hátúszásra. A lábtempó sok hasonlóságot mutat, gyakorlatilag a testhelyzet más.

Magyarázat: a hátúszó lábtempóhoz hasonlóan a lábfejek lefeszítettek, a lábak majdnem nyújtva, csípőből mozognak, a különbség az, hogy nem háton, hanem hason történik a lábtempó végzése. Nem szükséges szárazföldi gyakorlat alkalmazása, célszerűbb az első úszásnemen kapcsolatot keresve tanítani a gyorsúszó lábtempót.

A gyakorlat tartalmaz előkészítő, rávezető és célgyakorlati elemeket is.

*Foglalkoztatási forma: csapat, vagy együttes osztály*

- a tanulók háttal állnak a medence falánál, ahogyan azt a siklás tanulásánál tették
- a tanult módon ellökik magukat a faltól, siklanak, és közben gyorsúszó lábtempót végeznek
- a lábtempó végzése közben kifúják a levegőt a vízbe

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- amikor a levegőt kifújták, egyik karjukat lehúzzák a combjukhoz, és közben a hátukra fordulnak
  - a fordulat iránya értelemszerű
  - a másik kar nyújtva marad
  - miközben a hasukról a hátukra fordulnak, levegőt vesznek
  - / Ez nem okoz gondot, hiszen siklás és lábtempó végzése közben kifújták a levegőt a vízbe. A szoktatási feladatoknál megtanult levegő kifújás és levegő vétel ritmus automatikusan, reflexszerűen „jelentkezni fog” működik /
  - hátúszó lábtempóval úsznak át a medence másik oldalára
  - ugyanez a gyakorlat a másik karra is
  - gyakoroltatás, mindkét oldalra történő fordulatokkal és feladatokkal
- Ez a gyakorlat lehetőséget biztosít a lábtempó megtanulására, előkészíti a gyorsúszó kartempó és a levegővétel tanítását.

***Nagyon fontos, addig sem deszkával sem deszka nélkül nem célszerű a gyorsúszó lábtempót gyakoroltatni, edzésfeladatot, képességfejlesztést végeztetni, amíg a tanuló, tanulók nem tudnak szabályos levegővétellel gyorsúszást végrehajtani.***

A deszkával vagy anélkül történő lábtempó gyakoroltatásával olyan mozgásmintát adunk a tanuló „ kezébe „, ami zavarni fogja a szabályos levegővétel megtanulását. A deszkával vagy deszka nélküli gyakorlásnál a levegővételhez a fejet fel kell emelni. Pont ez az a mozdulat, amit a szabályos gyorsúszó levegővételnél el kell kerülnünk, mert a fejet oldalt kell fordítani. A fej felemelésével a víz a gyakorló arcába, szájába csapódik. A gyerekek egy-egy feladat végrehajtásához az ismert, valamikor tanult mozgásminták közül válogatnak, alkalmazzák őket jól vagy rosszul. Ne adjunk lehetőséget a helytelen mozgás alkalmazására.

### **A lábtempó hibái:**

- a térdék merevek, feszesek
- túlzott a térdék hajlítása
- a lábfejek nincsenek lefeszítve
- pipáló lábfejek
- a lábfejek, esetenként a lábszárak is a víz felszíne fölé kerülnek

### **A hibák javítása:**

*Foglalkoztatási forma egyenkénti csapat, csapat*

- folyamatos szóbeli hibajavítás
- oktató bottal, a hibázó testrész érintése, megfelelő helyzetbe hozása pl. víz alá nyomása Ez nem azt jelenti, hogy a gyorsúszás oktatásánál nem szabad deszkát használni, csupán arról van szó, nem mindegy, mikor és milyen formában használjuk a deszkát.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## **A kartempó oktatása:**

### **Szárzöldön:**

*Foglalkoztatási forma: csapat, vagy együttes osztály*

A kartempó oktatásánál támaszkodnunk kell a gimnasztikai ismeretekre, ami nem azt jelenti, hogy a gyorsúszó kartempó megegyezik azzal a gimnasztikai gyakorlattal, melynek neve malomkörzés előre. Mint ahogy a hátúszó kartempó sem malomkörzés hátra.

- kisterpeszállás, bal vagy jobb kar magas tartásban
- malomkörzés előre
- kisterpeszállás, döntésben egyik kar magas, a másik mély tartásban / egyik kar vízfogás, a másik a szabadítás helyzetében /
- döntésben, malomkörzés előre

### **Magyarázat:**

A gyorsúszó kartempó nem malomkörzés előre. Ahhoz, hogy a vízben gyorsabban tudjunk haladni, meg kell tanulni, hogy hogyan, milyen irányba kell húznunk és tolnunk. Tudatosítani kell mi a húzás és mi a tolás. Megfigyelve úszókat, azt látjuk, hogy a kartempójuk egy „S” betűformához hasonlít. Próbáljuk meg „lerajzolni” ezt a betűt.

- kisterpeszállás, döntésben egyik kar magas tartásban, a másik csípőn
- váll szélességű vízfogás helyzetéből indul a kar, kissé test felé néző tenyérrel, a test középvonala felé egészen a váll vonaláig / vízfogás, húzás /
- majd onnan a csípőtővis irányába, a kar nyújtott helyzetéig / tolás, szabadítás /
- ezzel befejeződik a kar aktív szakasza, melynek lényege: „mindig állóvizet fogni,,
- szabadításkor a kart hajlítani kell, a könyök van magasan, az alkar közel a testhez
- a kar kiinduló helyzetbe való visszaérését, mozgását a könyök vezeti, abból a lendületből, melyet a tolás és a szabadítás hozott létre
- lehetőség szerint a könyök egészen a fej vonaláig vezesse a mozgást, az alkar csak ezt követően lendüljön előre / kerüljön a kar ismét nyújtott, kiinduló helyzetbe /
- többszöri végrehajtás és hibajavítás után a másik karral is végeztessük a feladatot

### **Vízben: segédeszközzel**

*Foglalkoztatási forma: együttes csapat, vagy osztály*

A gyakorlatokat úszódeszka segítségével végezzük.

- a tanulók háttal állnak a falhoz, nyakig süllyedve a vízbe
- nyújtott karral, mindkét kezükkel fogják az úszódeszkát, annak közelebbi végénél
- ellökik magukat a faltól,



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZ- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- gyorsúszó lábtempót végeznek, közben a levegőt kifújják a vízbe
- a levegő kifújása után egyik karjukkal gyorsúszó kartempót végeznek, a kartempó megkezdésekor a tempót végző kar irányába elfordítják fejüket, és levegőt vesznek
- a kar passzív szakasza közben fejüket visszafordítják /arc a medence fenéke felé néz/ karjukat kiinduló helyzetbe, a deszkára helyezik
- kifújják a levegőt a vízbe, és az előbb leírtak szerint a másik karjukkal is végrehajtják a tempót, levegővétellel együtt
- karjukat a deszkára helyezik, kifújják a levegőt a vízbe és felállnak

Ez egy gyorsúszó ciklus. Fokozatosan emelve a tempók számát gyakoroltatunk, továbbra is minden kartempónál történő levegő vétellel. A gyakorlat neve gyorsúszás deszkával, csúsztatással, mert a kartempó nem folyamatos / minden kartempónál levegő vétellel. A gyakorlat stabil végrehajtása után, kb. 6-8 ciklus, ugyanez a feladat minden harmadik tempónál történő levegő vétellel, folyamatos kartempóval. A gyakorlat neve gyorsúszás deszkával, minden harmadik kartempónál történő levegővétellel, hármass levegővétellel.

### **Segédeszköz nélkül:**

*Foglalkoztatási forma: együttes csapat, vagy osztály*

- a tanulók háttal állnak a falhoz, nyakig süllyedve a vízbe, karok váll szélességben nyújtva
- ellökik magukat a faltól, gyorsúszó lábtempót végeznek, a levegőt kifújják a vízbe
- a levegő kifújása után egyik karjukkal gyorsúszó kartempót végeznek, a kartempó megkezdésekor a tempót végző kar irányába elfordítják fejüket, és levegőt vesznek
- a kar passzív szakaszában fejüket visszafordítják a vízbe, karjuk visszalendül kiinduló helyzetbe
- az egyik kar aktív és passzív szakasza közben a másik kar mozdulatlanul végig a kiinduló testhelyzetben van
- a kartempót végző kar kiinduló helyzetbe kerülése után a tanulók kifújják a levegőt a vízbe
- a már fentebb leírt módon másik karjukkal is végrehajtják a kartempót levegővétellel együtt
- visszafordítják a fejüket a vízbe, karjukat előre lendítik kiinduló helyzetbe, kifújják a levegőt a vízbe, és felállnak

A gyakorlat neve, gyorsúszás, csúsztatással, minden kartempónál történő levegő vétellel. A kivárási időtartamától függően a gyakorlat lehet rövid vagy hosszú csúsztatás.

A gyakorlat stabil végrehajtása után, kb. 6-8 ciklus, ugyanez a feladat folyamatos kartempóval, minden harmadik kartempónál történő levegő vétellel, hármass levegővétellel.

A gyakorlat neve, gyorsúszás hármass levegővétellel.

### **Előforduló leggyakoribb hibák:**

#### **Az aktív szakaszban:**

- a vízfogáskor a könyök leesik, a húzást nem tenyérrel, hanem könyökkel kezdik a tanulók
- vízfogáskor a tenyér nem a test felé fordul
- a tenyér és az alkar nem érzékeli a vizet

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- a húzás és a tolás egyenes vonalban történik, nincsenek ívek, „S” forma
- a kar nyújtott / ennél a helyzetnél a húzás szakaszában megemelkedik a test, a tolás fázisában pedig süllyed a test/
- a kar túlságosan hajlított, húzáskor közel kerül a testhez / ennek oka a nem megfelelő fizikai állapot, ebben a helyzetben könnyebb húzni /
- húzáskor a tenyér a test középvonalán túl nyúlik / oka az előző állapot/
- a tolás nem tart a kar nyújtott helyzetéig / korán veszi ki a kezét, karját a vízből /
- nincs meg szabadításkor a csukló befejező mozdulata

### **Passzív szakaszban:**

- a kar nyújtva lendül előre / laza vállak esetében a malomkörzéshez hasonlóan „átpörgeti” a karját, merev vállak esetében szélesen, a kézfej a testtől távol lendül előre, a keletkezett lendítőerő hatására oldalt elmozdítva a testet/
- a nyújtott karral történő végrehajtás közben a kar izmai végig tónusban vannak / ebből fakadóan a passzív szakaszban sem pihennek /
- a könyök helyzete nem megfelelő, előre lendítés közben a váll vonala előtt leesik, vízfogáskor az alkar ér először a vízbe és ez megemeli a testet
- az alkar és kézfej távol van a törzstől
- nincs előkészítve a vízfogás helyzete
- a merev vállak miatt a törzs elfordulásának mértéke túlzott / arányban áll a vállöv merevségével /

### **Technikai gyakorlatok a hibák javítására:**

- úszódeszka segítségével egykaros gyorsúszás levegő vétellel, mindkét karra gyakoroltatva, a levegő vétel történhet minden kartempóra, lehetséges a hármaskarú levegő vétel is
- csúsztatási feladatok kar helyzete mély vagy magas tartás
- gyorsúszás levegő vétel nélkül, 8-12 méter
- gyorsúszás váll érintéssel
- gyorsúszás oldalérintéssel
- gyorsúszás kézfej a kartempó passzív szakaszában csuklóig a vízben van, „söprés”
- levegő vétel kombinációk

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## **A mellúszás oktatása**

/ harmadik úszásnem /

Az eddig tanult úszásnemek oktatása a lábtempó oktatásával kezdődött, a mellúszás a kivétel, ezt az úszásnemet a kartempó oktatásával kezdjük.

### **Kartempó oktatása**

*Foglakoztatási forma: együttes osztály*

#### **Szárzöldön**

Célszerű a feladat megértéséhez olyan hasonlatokat keresni, találni melyek elősegítik az oktatás gyorsaságát. A mellúszó kartempó vonalvezetése hasonlóságot mutat, olyan, mint egy csúcsára állított szivecske, vagy hasonlít egy körre, ezek mindegyike olyan, amit rajzolni lehet.

- mutassuk be a feladatot, ezt követően...
- álljanak a tanulók terpeszállásba, törzsdöntésben mindkét karjukat nyújtsák ki magas tartásba, tenyerek lefelé néznek
- rajzoljunk egy szivecskét magunk előtt úgy, hogy mindkét karunkkal egyszerre kezdjük el, hajlítsuk a karunkat, engedjük lefelé, egészen addig, amíg a két tenyér szembefordul egymással
- a rajzolás közben a két tenyér először kifelé fordul, majd az alkar befelé fordulásával szembe kerül egymással
- ezt követően a két kart folyamatosan nyújtva előrecsúsztatjuk, miközben a tenyerek a medence feneké felé fordulnak

Néhány kísérlet után, megtanítjuk a levegő vételt is, mert a kartempó és a levegő vétel kapcsolata ennél az úszásnemenél a legszorosabb.

- mint az előző feladat
  - terpeszállás, törzsdöntés, karok nyújtva magas tartásban
  - imitálják a levegő kifújását
  - a kartempó megkezdésekor emeljék fel a fejüket és vegyenek levegőt
  - a karok nyújtásakor, előre csúsztatáskor fújják ki a levegőt
- Néhány kísérlet, rövid gyakoroltatás után vízben folytatjuk az oktatást.

#### **Vízben**

*Oktatási forma: együttes csapat vagy osztály*

- álljanak a tanulók háttal a medence falának
- hátukkal támaszkodjanak a falhoz, közben nyakig süllyedjenek a vízbe, karok nyújtva elől, egymás mellett, a víz felszíne alatt néhány centiméterrel.
- a már korábban szárazföldön végzett gyakorlat

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- rajzoljatok egy szívecskét magatok előtt úgy, hogy mindkét karotokkal egyszerre kezdjétek el, hajlítsátok a karotokat, engedjétek lefelé, egészen addig, amíg a két tenyér szembefordul egymással
  - a rajzolás közben a két tenyér először kifelé fordul, majd az alkar befelé fordulásával szembe kerül egymással
  - ezt követően a két kart folyamatosan nyújtva csúsztassátok előre, miközben a tenyerek a medence feneké felé fordulnak
- Néhány végrehajtás után a kartermpóhoz kapcsoljuk a levegő vételt is.
- a tanulók hátukkal támaszkodjanak a medence falához a már tanult módon, nyakig süllyedjenek a vízbe, karok elől nyújtva, egymás mellett, néhány centivel a víz felszíne alatt
  - jelre hajtsák be a fejüket a vízbe, és fújják ki a levegőt
  - a levegő kifújása után rajzoljanak egy szívecskét maguk előtt úgy, hogy mindkét karjukkal egyszerre kezdjétek el. Amikor elkezdik, emeljék fel a fejüket és vegyenek levegőt. Hajlítsák a karjukat, engedjék lefelé, egészen addig, amíg a két tenyér szembefordul egymással
  - a rajzolás közben a két tenyér először kifelé fordul, majd az alkar befelé fordulásával szembe kerül egymással
  - ezt követően a két kart folyamatosan nyújtva csúsztassák előre, közben fejüket hajtsák vissza a vízbe, fújják ki a levegőt, tenyerek forduljanak a medence feneké felé.
  - A karok kiinduló helyzetbe csúsztatása és a levegő kifújása után álljanak fel

## Lábtempó oktatása

### Szárzaföldön

*Foglalkoztatási forma: együttes osztály*

- a tanulók feküdjenek hasra egy úszódeszkára, a medence szélére
  - karok lazán előre nyújtva, egymás mellett
  - lábak nyújtva, egymás mellett, a combok között egy tenyérnyi távolsággal, lábfejek lazán lefeszítettek
  - ütemezéssel, három ütemre bontva tanítsuk, úgy hogy a második és a harmadik ütem fokozatosan egy ütemmé válik
  - mindkét lábukat emeljék a csípőjük mellé, közben lábfejeteket fordítsák kifelé, a lábfejek pipáljanak / első ütem /
  - a két láb mozdul, indul hátra és lefelé terpeszbe /második ütem /
  - a lábak zárása / harmadik ütem /
  - a gyakorlás során, végrehajtástól függően a második és a harmadik ütem egy hosszabb időtartamú ütemmé válik
  - ritmizálva: felhúz, terpesz és zár
- Folyamatos és kontrollált tevőleges hibajavítás. Azért tanítjuk a lábtempót hason fekvésben, hogy a tanuló ne tudja térdeit maga alá húzni.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## Vízben

*Foglakoztatási forma csapat, egyenkénti csapat*

- a tanulók álljanak háttal a medence falához, nyakig süllyedve a vízbe, karok nyújtva egymás mellett, a víz felszíne alatt néhány centivel
- a tanult módon lökjék el magukat a faltól, siklás
- siklás közben fújják ki a levegőt a vízbe, ez után végezzenek el egy kartempót levegővétellel a tanult módon
- a karok kiinduló helyzetbe csúsztatása után hajtsák végre a lábtempót
- a lábtempó befejezése után fújják ki a levegőt a vízbe
- a levegő kifújása után álljanak fel

Gyakorlással, a hibák javításakor könnyen kialakítható a levegő vétel ritmusa. A kartempó aktív szakaszában történik a levegő vétele, passzív szakaszában / a lábtempó aktív szakasza / a levegő kifújása. Addig nem érdemes tovább haladni az oktatással, ameddig, egy mellúszó tempót / kartempó, levegővétel, lábtempó / tökéletesen nem tud végrehajtani a tanuló.

A tökéletes végrehajtás után a tempók számának emelésével gyors a haladás üteme.

## Előforduló leggyakoribb hibák

### Kartempó hibái

- a kartempó megkezdésekor a két kézfej, ebből fakadóan a karok távol vannak egymástól
- a két kéz magasan vagy mélyen van a vízben
- az újjak nyitottak
- a kartempó közben a karok síkban mozogva, „simogatják” a vizet
- a könyök a váll vonala mögé kerül
- a kezek húzásakor a combhoz indulnak
- a kar előre csúsztatásakor a tenyerek felfelé néznek

### Lábtempó hibái

- alaphelyzetben a lábak zártak, vagy távol állnak egymástól
- alaphelyzetben a lábfejek pipálnak / ebben a helyzetben a lábfejeknek lefeszített helyzetben kell lenni egészen addig, amíg a lábak nem kerülnek, az un. felkészítés helyzetébe /
- a lábak felhúzásakor a lábfejek nincsenek kifelé fordítva, és nem pipálnak
- a lábak felhúzása helyett a tanuló a térdeit húzza a hasa alá
- a lábak az aktív szakaszban nem szimmetrikusan dolgoznak, aszimmetrikus mozgás
- a lábak, vagy csak az egyik, a tempó aktív szakaszában lefeszítettek, nem pipálnak
- a tanuló nem tudja kifelé fordítani lábait
- az aktív szakaszban a lábak csak hátra és nem hátra-lefelé dognak / síkban mozgás/
- a tempó végén a lábak nem záródnak



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## **Technikai gyakorlatok a hibák javítására.**

*Foglalkoztatási forma egyenkénti csapat, csapat*

### **Kartempó hibáinak javítása**

Az egyszerűbb hibákat szóbeli utasítással javítjuk, előfordulnak azonban olyan hibák, melyek javítására segédeszközt használunk. Lábbóját használhatunk akkor, amikor a kar a váll vonala mögé hátrahúz

- a lábbóját a tanuló a combja közé helyezi, és mellúszó kartempót végez minden tempónál történő levegő vétellel, kivárással
- az előbbi hiba további jelentkezése esetén előbbi gyakorlat kiemelt fejjel / a tanulóknak olyan érzése van, mintha hasra akarna esni, ezért rövidebb, kisebb kartempót végez/

### **Lábtempó hibáinak javítása**

- vízben a tanuló szemben helyezkedik el a fallal, a tanuló mögé lépünk, megfogjuk mindkét lábát, és végigvezetjük a lábat a lábtempó ívein
- vízben a tanuló mindkét karját a háta mögé helyezi, ujjait kulcsolja, mellúszó lábtempót végez, minden lábtempónál levegő vétellel / ebben a testhelyzetben nem tudja a tanuló a térdeit a hasa alá húzni, és megérzi, hogyan kell hátra és lefelé végrehajtani a lábtempót, mert ha nem ezt teszi, nem tud levegőt venni /

## **Technikai gyakorlatok a mellúszás ritmusának kialakítására**

*Foglalkoztatási forma együttes csapat, vagy osztály*

A modern mellúszó technika lényege, hogy ne legyen úszás közben egyetlen olyan fázisa sem az úszásnak, amikor vagy a kar vagy pedig a láb nem dolgozik.

- úszás folyamatosan, a lábtempó után hosszú siklással / a siklás egészen az egyensúlyvesztés határáig, tartson/
- egy kartempó két lábtempó, az első lábtempó és a kartempó között a tanult kapcsolat, mindkét lábtempó után hosszú siklás
- egy kartempó három lábtempó, mint az előző gyakorlat

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## **Pillangóúszás oktatása:**

Három úszásnem ismerete, a tanulók mozgásműveltségi szintje teszi lehetővé a pillangóúszás oktatásának elkezdését.

*Foglakoztatási forma: együttes csapat, vagy osztály*

### **Kartempó oktatása**

#### **Szárzaföldön**

Gimnasztikai ismeretekre támaszkodva a kartempó megtanítása

- a tanulók álljanak alapállásba, páros karú karkörzés előre, kivárással
- a tanulók álljanak alapállásba, törzsdöntésben páros karú karkörzés előre, kivárással a kartempó aktív szakaszának finomítása, homokóra hasonlattal
- a tanulók álljanak alapállásba, hajoljanak előre döntésbe, karjaikat emeljék magas tartásba
- a húzás a vállak szélességéből indul, hajlítva a karokat a két tenyér egymáshoz közelít
- a tolás szakaszban a kézfejek egymástól távolodva a combnál fejezik be a kar aktív szakaszát
- imitációs feladat
- a tanulók álljanak alapállásban, mindkét karjukat magas tartásban
- a lábtempót imitálva végezzenek két térdugót, a második térdugóval megegyező ütemben hajtsák végre a kartempót, néhány másodperces szünet
- ismételjék folyamatosan rövid szünetekkel

#### **Vízben**

- álljanak a tanulók háttal a falnak, süllyedjenek nyakig vízbe, karok nyújtva a víz felszíne alatt néhány centiméterrel
- lökjék el magukat a faltól, siklás
- végezzenek két lábtempót, a második lábtempóval megegyező ütemben hajtsák végre a kartempó aktív szakaszát
- a levegő kifújása a második lábtempóra, és a kartempó aktív szakaszának első részére a húzás szakaszra esik / a préseles segítségével jobban koncentrálnak a fizikai tényezőkre /
- a levegővétel a fej emelésével a kar húzás szakaszának befejezésére és a kar tolás szakaszának megkezdésére esik / húzásból tolásba való átmenet /
- A tempók számának fokozatos emelésével növeljük a távolságot

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## **Lábtempó oktatása:**

### **Szárazföldön:**

- a tanulók magas tartásba felemelt karokkal, befelé fordított lábfejjel végezzenek „hullámmozgást” teljest testtel
- az előző gyakorlat úgy, hogy a mozgást a csípő indítsa, illetve állítsa meg

### **Vízben:**

- pillangóúszás lábmunkája, úgy, hogy a tanítványok a medence szélét vagy a kötelet fogva hajtják végre a lábmunkát
- magas tartásba emelt karral, egész testtel végrehajtott pillangó lábtempó levegővétel nélkül, mélyen a víz alatt
- a víz felszínén pillangóúszás lábmunkája, 5-6 lábtempó után mellúszás kartempóval levegővétel
- pillangóúszás lábmunkája úszólappal, megemelt fejjel

## **Előforduló leggyakoribb hibák**

### **A kartempó hibái:**

- a vízfogás nem a vállak szélességében történik
- a húzás nem a test középvonala felé indul
- a tolás nem a comboknál fejeződik be / korán veszi ki a kezeit a vízből /
- a kar az aktív, húzás szakaszban egyenes vonalban nyújtott karral lefelé húz, hogy a levegő vételt segítse, „biztonságos” kiemelkedést biztosít
- a hibás kartempó következménye, hogy a levegő vételnél nem a fej, hanem a törzs emelkedik

### **Lábtempó hibái**

- lábfejek nem zártak, és nincsenek lefeszítve
- rövid a lábmunka szakasza / a hullámmozgás amplitúdója kicsi /
- a lábak csak lefelé dolgoznak, felfelé nem
- térdek túlzottan hajlítottak, és szétnyalnak

## **Technikai gyakorlatok a hibák javítására**

*Foglalkoztatási forma együttes csapat, vagy osztály*

A viszonylag egyszerű mozgássor végrehajtása közben leginkább ritmus hibák fordulnak elő. Ezeket külön kar és láb gyakorlatokkal, segédeszközökkel, illetve együttúszásokkal, meghatározott feladatokkal javíthatjuk.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- delfin lábtempó deszkával, kezdetben vízbe hajtott fejjel, minden második lábtempónál történő levegő vétellel
  - delfin lábtempó kiemelt fejjel, a hullámmozgás preferálásával
  - delfin lábtempó deszka nélkül, mindkét kar elől nyújtva, mint előző gyakorlat
  - delfin lábtempó, egyik kar nyújtva magas tartásban, másik kar mély tartásban, minden negyedik lábtempó után kartartás cserével
  - delfin lábtempó mellúszó kartempóval
  - hát delfin deszkával
  - hát delfin deszka nélkül mindkét kar mély tartásban
  - hát delfin egyik kar magas, másik mély tartásban, minden negyedik lábtempó után kartartás cserével
- 
- pillangóúszás mellúszó lábtempóval
  - pillangóúszás, egy pillangó kartempó után egy gyorsúszó kartempó levegő vétellel, ismét pillangó kar, másik karral gyorsúszó kartempó levegő vétellel
  - előző gyakorlat, a levegő vétel a pillangókartempónál történik
  - pillangóúszás 2-es, 3-as levegővétellel

A felső tagozatos tanulók úszásoktatása során az elsőrendű cél a gyors-, a hát-, és a mellúszás helyes technikájának kialakítása, megszilárdítása és a pillangóúszás lábtempójának megtanítása.

Az alaptermika kialakítására kezdetben egyszerű feladatokat adjunk, melyeket szárazföldi gyakorlatokkal kezdünk.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Szárazföldi gyakorlatok:

A fent leírt három úszásnem közül az erre vonatkozó feladatok alkalmazása:

- Gyorsúszás lábtempójának gyakorlása
  - Hátúszás lábtempójának gyakorlása
  - Mellúszás lábtempójának gyakorlása
  - A helyes gyors, hát, mell kartempó húzás mintájának elsajátítása
  - Aktív és a passzív szakasz tudatosítása a karmunka során a három úszásnemben
- 
- Edzés előtti bemelegítés gimnasztikai gyakorlatanyaga:

A gimnasztikai gyakorlatokat két csoportba osztjuk:

#### *1; Általános gimnasztikai gyakorlatok:*

- természetes gyakorlatok (járások, futások, mászások, kúszások, emelések, hordások, ugrások, dobások stb.)
- szabadgyakorlatok (eszköz nélkül)
- páros és társas gyakorlatok (eszköz nélkül és eszközzel)

#### *2; Specifikus gimnasztikai gyakorlatok:*

- Az úszásnál fontos nyújtó lazító és ernyesztő hatású gyakorlatok
- Életkori sajátosságoknak megfelelő erősítő gyakorlatok

Az úszás órákat néhány szárazföldi előkészítő, rávezető gyakorlattal kezdjük. Ezek a feladatok az úszásnemek alapelemeit tartalmazzák, illetve koordinációs gyakorlatok legyenek. Az úszáshoz az úszóknak laza izomzattal kell rendelkezniük, ahhoz, hogy az úszó technikát helyesen végre tudják hajtani, ezért rendszeres nyújtó-lazító gimnasztikát végeztetünk velük. Elsősorban az úszás szempontjából fontos ízületeket kell nyújtani, mint boka, csípő, váll. Egyéni, illetve társas formában is lehet végezni a nyújtásokat. Az I. szakaszban heti 2x-3x 10-15 percen keresztül, edzés után

#### •Futásra épülő atlétikai mozgások oktatása:

A futóiskolai gyakorlatok alkalmazásával, célunk, hogy a tanulók megtanuljanak harmonikusan mozogni, elsajátítsák az atlétikai futások alaptechnikáit, kondicionális és koordinációs képességeik fejlődjenek.

- A kondicionális képességek terén fejlesztési cél: a mozdulat és reakció gyorsaság, a lokomotorikus gyorsaság, az aerob állóképesség és a gyorsaság.
- A koordinációs képességek terén: hajlékonyság, lazaság, ritmusérzék, egyensúlyérzék (a limbikus rendszer edzése) fejlesztése a cél.



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Gyorsaság fejlesztése:

- Különböző testhelyzetekből, jelre indulva rajtversenyek. (Pl.: fekvőtámaszból, guggolásból, hason fekvésből jelre indulva rajtverseny, futással.)
- Különböző testhelyzetből, jelre, egy másik testhelyzet felvétele. (Pl: hason-fekvésből jelre gyors felállás.)
- Természetes gyakorlatokkal, jelre versenyek. (Pl: rajtverseny „pókjárással”.)
- Gyors ritmusú haladó szökdelések. (Pl: rajtverseny 10m bal lábon szökdelve, majd jobb lábon is.)
- Játék. (Például: fogók, sor és váltóversenyek, „Tűz, víz, repülő stb.)

### Futóiskolai feladatok:

- Magas térdemelés, saroklendítés helyben és haladással
- Dzsogolás helyben és haladással
- Hátrafelé futás.
- Szökdelés egy, páros és váltott lábon.  
Pl.: haladó szökdelés 5x bal, 5x jobb és 5x páros lábon.)
- Galoppszökdelés. (Pl.: előre galoppszökdelés karkörözéssel összekötve.)
- Indián szökdelés.
- Zsámolyra fel és visszaugrások.
- Lépcsőzés.(Pl.: felfutások, szökdelések alacsony ismétlés számmal)
- Repülő futások 30–40 m-en.
- Fokozó futások 30-60 m-en
- Állórajttal vágtafutások 20-30 m-en.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Vízben végzett gyakorlatok:

A fent leírt úszásnemek közül az erre vonatkozó feladatok alkalmazása:

- Három úszásnem lábmunkájának gyakorlása, edzése
- Kartempók technikai gyakorlatai távolságnöveléssel
- Három úszásnem „technikacsizoló” gyakorlataival az úszásnemek technikájának tökéletesítése
- Három úszásnem folyamatos végrehajtása
- Delfin lábtempó oktatása

#### •Hason történő uszonyos lábtempó oktatása úszólappal:

- a fej előre emelésével levegővétel, először levegő visszatartással (3-4-5 másodpercig)
- folyamatos levegővétellel és víz alatti kifújással
- kiemelt fejjel

Ezeket a gyakorlatokat gyors lábtempóval és pillangó lábtempóval is gyakoroltassuk

#### •Háton történő uszonyos lábtempó oktatása úszólappal

- úszólap a hasuknál, majd a tarkó alatt, végül magastartásban a kar

#### •Uszonyos lábtempók gyakorlása úszólap nélkül

Gyors, -hát, -pillangó lábtempóval hason, illetve háton különböző kartartásokkal

#### •Folyamatos uszonyos úzás elsajátítása gyors úzással és hátúzással

- gyorsúzásban különböző levegővételekkel
- gyors, -és hátúzásban távolság növeléssel

Pl.: 400 m, 800 m, 1000 m

#### •Taposás:

Megtanulása a vízben való tájékozódás szempontjából nagyon fontos. A taposásnak két technikai változata van. Az egyszerűbb formája, amikor az eddig közel vízszintes helyzetben lévő mellúszó függőleges helyzetbe végzi a lábmunkát és ehhez kapcsolja a test mellett (előtt, ill. oldalt) végzett sajátos karmunkát.

A másik változat, amikor a függőlegesen végrehajtott mellúszó lábmunka nem egyszerre, hanem váltakozva történik. Az egyik láb lefelé rúg (egylábás, függőlegesen végrehajtott mellúszó lábmunka), míg ez idő alatt a másik láb lenről felfelé mozog. Ennél a technikánál a karunka fönntartó mozgása részben megváltozik, mivel ( az első esetben egyszerre mozog a kar) a lábmunka váltakozó mozgásához igazodva a kar is váltakozva, fáziseltolódással mozog. Mindkét esetben a tenyerek a medence alja felé fordulva, szabálytalan körpályán tolják lefelé a vizet.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

*Gyakorlatok kis vízben:*

- Úszólappal a mellúszás lábmunkája kitett fejjel
- Úszólappal háton mellúszó lábmunka (úszólap tarkó alatt)
- Az előző gyakorlat úszólap nélkül (kar mély-, majd magastartásban)

*Gyakorlatok mély vízben:*

- A fal fogásával, majd a nélkül mellúszó lábmunka kiemelt fejjel
- Mell lábmunka úszólappal, kitett fejjel
- Folyamatos mellúszás kiemelt fejjel
- Háton mellúszó lábmunka úszólappal, majd a nélkül
- Függőleges mellúszó lábmunka két úszólappal (tanuló hóna alatt megtámasztva, kéz oldalsó középtartásban)
- Két úszólap a testhez szorítva és mellúszás lábmunkája
- Taposás kar segítségével és mellúszó lábmunkával, segítségadással (bot), és a nélkül

*Kombinált gyakorlatok mély vízben:*

- Taposás fordulatokkal (negyed-, fél-, egész fordulatok jobbra, balra, körbe stb.)
- Nekifutásból talpas ugrás, helyben taposás 5s-ig, majd mellúszással tovább úszás
- Taposással lassú előrehaladás, távolságnöveléssel is (5-10-25m)
  
- Helyben taposás, majd rövid ideig az egyik kar víz fölé emelése (2-3s), majd mindkét kar felemelése
- Taposás kar segítsége nélkül

A gyakorlatok mell lábtempókkal és váltott taposással is elvégezhetőek.

*Taposóversenyek:*

- Taposás álló helyben, kitartott kézzel. Akinek a vízbe ér a keze kiesik.
- Taposás oldalirányba, a két kötél között jobbra-balra, meghatározott számú kötélérintéssel
- Taposás előrehaladással (időre, vagy meghatározott távolságra)

**•Oldalúszás technikája**

(mentő bábú vontatási technikáinak oktatása)

Ez az úszásnem a gyorsúszás és mellúszás keveréke. A test oldalára fordulva az egyik kar mellúszás karmunkáját, míg a másik a gyorsúszás karmunkáját végzi. Mentéseknél (nyakfogás, mentés a karok lefogásával) csupán a fuldoklót kell megfogni. A levegővétel történhet oldalra, illetve előre emelt fejjel. Az egyik láb a mellúszásnak megfelelő pipáló lábfejjel végrehajtott lábmunkát végez, míg a másik lábat lefeszített lábfejjel, ollózó mozdulattal mellé kell zárni.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### •A fej irányába történő merülések oktatása:

Úszás közben a tanuló az előre kinyújtott karok közé hajtja a fejét, majd ezzel egy időben egy „bicska” mozdulattal a víz felszíne fölé csapja a lábait. A lábak víz fölé kerülése következtében a test a víz alá merül. Ha ezzel a lendülettel nem érjük el a kívánt mélységet, mellúszó karmunkával és gyorsúszó, illetve pillangó (delfin) láb munkával növelhetjük a víz alá merülés mélységét. A versenytechnikánál a merülés technikája nem függőleges, hanem rézsútos irányú legyen.

- Pl.:
- merülő tárgyak felhozása
  - „bújj át a karikán!”
  - merülő verseny
  - „alagút” játék
  - „gyöngyhalász”

### •Különböző technikákkal történő akadályúszás oktatása:

Az akadályúszás technikáinak oktatásánál több lehetőség is van:

- mellúszással
- mellúszás kartempójának „lehúzás” technikájával: ez a fajta technika jóval hatékonyabb, mint a folyamatos mellúszás technikája. A lehúzás a pillangóúszás előre hajtó szakaszának mozgásmintájához hasonlítható.
- pillangóúszás (delfin) lábtempójával
- az előző két technika kombinálásával: mellúszás „lehúzás” kartempó és pillangó lábtempó

Mind a négy technikát a víz mélységétől függően lehet a medence aljáról elrugaszkodással és a nélkül is végrehajtani.

A szabályok lehetővé teszik, ahogy a medence aljáról is elrugaszkodjunk, mely gyorsabb feljövételt eredményez, de túl mély medencében ez a technika nem célszerű.

A medencében különböző akadályokat építünk, melyeket úszás közben kell legyőzni.

Pl.: úszás behúzott kötelek alatt, felett, bukfenc a kötélhez érve, merülő tárgyak felhozása a medence aljáról.

Játékos gyakorlatok:

- gyöngyhalász
- alagút
- bújj át a karikán
- kifeszített kötél alatt akadályúszás
- 25m-es medencében 1 akadály
- 33 1/3 méteres medencében 1 vagy 2 akadály
- 50 méteres medencében 2 akadály a szabályoknak megfelelő távolságra elhelyezve

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### •Rajtok és fordulók oktatása: uszonnyal és uszony nélkül

Ismerjék a tanulók a szabályos rajtjeleket és kifejezéseket.

Tudják a tanulók, hogy a hátúszásnál a rajt vízből történik, a rajtköveken kialakított kapaszkodók használatával, a többi úszásnemenél a rajtkőről történik.

A fordulónál a medence falát érinteni kell, hátúszásnál az elrugaszkodás után végig háton kell lennie az úszónak.

Az úszásnemek alapszabályainak elsajátítása után kerül sor a szabályos rajtok és fordulók megtanítására. A forduló milyensége és végrehajtási szintje alkalmazkodik a tanulók tudás és képesség szintjéhez.

A bukóforduló oktatásának alapvető feltétele, hogy a tanítványok már jártasak legyenek a gyors, és- hátúszás technikájában és ismerjék az átcsapós fordulót.

Ehhez a fordulóhoz már egy bizonyos sebességű úszás szükséges.

A mellúszás és pillangóúszás fordulónál a medence falát két kézzel, egyszerre kell érinteni. Mellnél a rajt és a forduló után a víz alatt egy kar és lábtempó, valamint egy delfin lábtempó végezhető el.

- egyszerű előre bukóúszás a vízben: ezt a feladatot kis vízben állásból, illetve mély vízben taposásból is gyakorolhatjuk. Fontos a fejtartás és a karok irányító szerepe az előre forgásban
- előző gyakorlat csukamozdulattal
- a faltól való elrugaszkodás után bukóúszás a víz felszínén
- 2-3 gyorsúszó tempót követően bukóúszás
- falra úszással bukóúszás
- fejesugrás gyakorlása medence széléről
- fejesugrás gyakorlása rajtkőről
- fejesugrás gyakorlása kiúszással (delfin láb)
- fejesugrás utáni víz alatti úszás gyakorlása távolságnöveléssel (10-25 méterig)

A fejesugrás gyakorlatait először uszony nélkül, majd uszonnyal is gyakoroltassuk a tanulókkal.



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Játékos Gyakorlatok:

#### •**Versenyszellem, játékgény kielégítése:**

Az általános iskolás gyermekekre jellemző a felfokozott versenyszellem. Ezek levezetésére alkalmazhatunk különböző váltóversenyeket, ügyességi,- fogójátékokat. (Például: fogók, sor és váltóversenyek, „Tűz, víz, repülő stb.) kidobós, döngető, „vadászlabda” stb.

- Szárazföldi játékos feladatokkal a koordinációs képességek fejlesztése
- Vízben végzett játékos feladatokkal a koordinációs képességek fejlesztése

Pl.: váltó és sorversenyek különböző feladatokkal, szárazföldön, kis, - és mély vízben is

### Versenyzésre való felkészítés:

- három úszásnemben (gyorsúszás, hátúszás, mellúszás) 25, 33 és 50 méteres távokon
- gyorsúszásban és hátúszásban uszonnal is
- akadályúszás 25 és 33 méteren egy akadállyal, 50 méteren két akadállyal



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## II. Szakasz

### *Alapozó szakasz*

Serdülő Korcsoport: 13-14 évesek  
(felső tagozat 7-8. osztály)

A II. szakasz részben támaszkodik az első szakasz módszertanára, új anyagként a vízimentés sportág speciális mozgásanyagát tanítjuk.

- Sportág megismertetése (nemzetközi története, szabályai)
- Úszásnemek verseny technikái
- Oldalúszás
- Rajt, forduló
- Futóiskolai gyakorlatok
- Állóképesség kialakítása
- Általános és specifikus erőfejlesztés
- Uszonyos úszás
- Akadályúszás
- Mentőheveder használata
- Nyílt vízi úszás
- Új sportágak bevezetése (kajakozás, szörfözés)
- Versenyszámok gyakorlása



2. kép:  
Magyar csapat a Junior  
Európa bajnokságon

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Fő feladatok:

- I. szakaszban elsajátított mozgásanyag továbbfejlesztése és az alapvető testi képességek fejlesztése (állóképesség és ügyesség)
- Futásra épülő atlétikus képességek fejlesztése
- Speciális sportági elemek tovább fejlesztése, illetve új elemek (kajakozás, szörfözés) oktatása
- Nyílt vízi versenyszámhoz szükséges technikai képzés (úszás, futás, mentőeszközök használata)
- A sportág mozgásanyagának bővítése
- Versenyszámok és szabályok megismerése
- A versenyztetés egyéni és csapat számokban
- Versenyzők, szülők, iskola közötti kapcsolattartás

A II. szakasz új anyaga az eszközök bemutatásával kezdődik:

### **A FELSZERELÉSEK ÉS LEÍRÁSUK:**

#### **USZONYOK**

A tanulók rendelkezzenek saját uszonyokkal. Kezdetben a kis uszonyok használata célszerű, majd az ízületek megerősödése után a II. szakaszban már elkezdhetik használni a verseny uszonyokat.

A versenyen használatos uszonyok méretei feleljenek meg az alábbi ILSE követelményeinek:

- a maximális hossz a 'papucs' résszel vagy bokapánttal együtt 65 cm;
- az uszony maximális szélessége 30 cm;

Az uszonyokat a versenyző lábán mérik le.

Ha egy uszony nem felel meg a fenti követelményeknek, vagy veszélyesnek ítélik meg a bírók, tilos használni a versenyen.



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

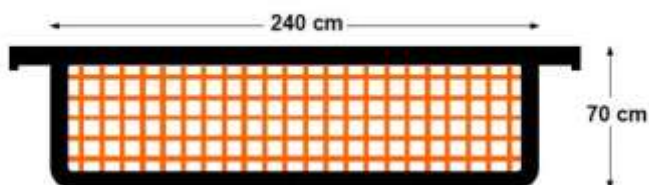
CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## AZ USZODAI AKADÁLYOK

Az uszodai versenyeken használatos akadályok méretei: magasság kb. 70 cm, szélesség 240 cm. Kiálló, veszélyes részei nem lehetnek. A belső kereten legyen háló vagy más olyan anyag, amely lehetetlenné teszi, hogy keresztülússzanak rajta. A háló színe üssön el a víz színétől.

Az akadály úgy legyen elhelyezve, hogy felső vonala jól láthatóan a víz színével legyen egy magasságban. Javasoljuk, hogy az akadályok felső vonalán vessenek át még egy lebegő kötelet is.

### OBSTACLES



## A VERSENYEKEN HASZNÁLT BABÁK/BÁBUK

A baba légmentesen zárható, vízzel feltölthető és lezárható műanyag, 1 méter magas emberi formájú fél test. A baba fejének hátsó része színben üssön el a test többi része és a víz színétől. A baba testének középső részén legyen egy 15 cm-es elütő színnel festett vonal.





**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## HEVEDER

A versenyen használható szabványos eszközök a rugalmas habanyagból készült hevederek.  
A heveder méretei: hossz: legalább 875-975 mm, szélesség: legfeljebb 150 mm, vastagság: legfeljebb 100 mm.

A kötél UV kezelt kb. 200 cm hosszú szintetikus anyagból készüljön, amelyet hozzáerősítenek egy kb. 25 mm széles és 200 cm hosszú hevederes vállszalaghoz. A szorítóbilincset rozsdamentes acélból kell készíteni, teljes hossza 70 mm. Két bronzból, vagy hegesztett rozsdamentes acélból, vagy UV kezelt nylonból készült "0." Gyűrűt kell helyezni a kötéltre, az elsőt kb. 1100 mm-re a bilincs végétől, a másodikat pedig megközelítőleg 2350 mm-re.

A hevederen és a szerelvényeken nem lehetnek sérülést okozó éles sarkok vagy kiálló részek.



## KÖTÉL

Körülbelül 15 m hosszú, ujjnyi vastagságú a kötél.



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## MENTŐKAJAK

Súlya: maximum 18 kg  
Hosszúsága: maximum 5,8 m  
Szélessége: a legszélesebb ponton maximum 480 mm



## SZÖRFDESZKA

Leginkább a „windsurf”-hoz hasonló kialakítású, formájú, merev, elasztikus anyagból készült a mentődeszka. Ezt úgy kell használni, hogy ráhasalva, vagy térdelve evez a versenyző. A mentőeszköz két személy súlyát is elbírja.

Súlya: minimum 7,6 kg  
Hosszúsága: maximum 3,2 m





**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VIZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Szárzsföldi gyakorlatok:

A kondicionális és koordinációs képességek terén előző szakaszban meghatározott célok magasabb képzsét kell biztosítani.

#### •Futások:



3. kép: 2014. Vízimentő Világbajnokság – 90 méteres parti futás magyar résztvevővel (Kardos Bence)

### Gyorsaság fejlesztése futásokkal:

- Különböző testhelyzetekből, jelre indulva rajtversenyek.  
Pl.: fekvőtámaszból, guggolásból, hason fekvésből, hanyatt fekvés (háttal is), jelre indulva rajtverseny, futással
- Rajtversenyek nehezített feltételekkel  
Pl.: homokban futással, dobozok felett futással, vagy akadály alatt történő átfutással
- Rövid (15-25m) távok teljesítése küönböző, az előző szakaszban említett futóiskolai gyakorlatokkal (pl. félmagas térdemeléssel, jelzések felett futva stb.)



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Állóképesség fejlesztése futásokkal:

- Tartós, könnyű, egyenletes futás pályán, vagy terepen km-ben, illetve időtartamban meghatározva. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva emelkedik a terhelés.)
- Tartós, könnyű futás pályán, vagy terepen, néhány rövidebb közepes iramú beleerősítéssel.  
Pl.: 2 km könnyű futás, közben 3-4x 50m közepes iramban.
- Hosszabb résztáv lefutása könnyű iramban, közben hosszabb pihenő.
- Enyhe emelkedőre futás 120-150 méteres távok teljesítése koordinált mozgással (vissza séta) 6-8 ismétléssel.
- Szökdelés helyben viszonylag magas ismétlésszámmal, majd könnyű futás.  
Pl.: szökdelés helyben, páros lábon, 3x40 db majd 400m könnyű futás

### Futóiskolai feladatok:

- Magas térdemelés, saroklendítés 20-30 méteren
- Dzsogolás 20-30 méteren
- Szökdelés egy, páros és váltott lábon. (Pl.: haladó szökdelés 5x bal, 5x jobb és 5x páros lábon, ismétlésszám 6x)
- Galoppszökdelés (Pl.: előre galoppszökdelés karkörözéssel összekötve.)
- Indián szökdelés
- Zsámolyra fel és visszaugrások
- Lépcsőzés. (Pl.: felfutások, szökdelések magasabb ismétlés számmal)
- Repülő futások 60-80 méteren.
- Fokozó futások 60-80 méteren
- Állórajttal vágtafutások 60 méteren
- Térdelőrajt megtanítása 20-30 méteren
- Ismerkedés a váltófutással, a váltóbot átadása és átvétele.  
Pl.: járás és lassú futás közben a bot átadása és átvétele egykezes váltással

### **•Úszásnál használatos specifikus testi képességek fejlesztése:**

#### Speciális nyújtó-lazító gimnasztika:

Az erő állóképességi gyakorlatok alkalmazása miatt, nagy figyelmet kell fordítani az ízületek hajlékonyságának fokozására, mely gimnasztikát már heti 3-5x lehet végezni, körülbelül 15 percen keresztül.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

**•Egyensúly és ügyesség fejlesztése új sportágak bevezetésével:  
(kajakozás, szörfözés)**



- speciális vízimentő szörfdeszkán (board) hason fekvésben páros karral evezés
- szörfdeszkán hason fekvésben váltott karral evezés
- szörfdeszkán ülésben egyensúlygyakorlatok
- szörfdeszkán először térdelőülésben, majd térdelőállásban egyensúlygyakorlatok

4. kép: Ócsa Vízimentő verseny (szörfdeszkán: Koricsánszky Kamilla és Pataki Balázs)

- szörfdeszkán egyensúlygyakorlatok állásban
- szörfdeszkán térdelőállásban páros karral, majd váltott karral evezés
- kajakkal először szélesebb túrakajakban, ülés nélkül gyakoroltassuk
- versenykajakban való evezés gyakorlása
- speciális mentőkajak megismertetése

Ezeket a gyakorlatokat először sík vízen, majd folyóban, tóban, tengerben végezzük.



5. kép: edzés a tavon

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Vízben végzett gyakorlatok:

#### •**Sportág specifikus úszó technika (heveder, baba, uszony) elsajátítása**

- Gyorsúszás kiemelt fejjel
- Gyorsúszás vegyes levegővétellel (jobbra, előre, balra)
- előző gyakorlatok uszonnal, hevederrel

#### *Mentőbábú (baba) vontatása:*

- háton mellúszó lábtempóval, két karos váll, vagy áll fogással
- hát lábtempóval és uszonnal, egyik kar comb mellett, másikkal baba tarkóját fogva
- előző gyakorlat, szabad karral hátúszás kartempóját végrehajtva
- oldalúszással, babafogás egy karral (áll, vagy mellkas fogással)
- egykaros gyorsúszással, baba a másik kézben hátul, alsó fogással a tarkójánál megfogva
- az előző gyakorlat uszonnal végrehajtva

#### •**Eszközzel történő úszások:**

Úszólappal, tenyérellenállással, teknőccel, lábbójával, babával, hevederrel, uszonnal  
Pl: - 20x 100m gyorsúszás teknőccel

#### •**Levegő visszatartásos gyakorlatok uszonnal és a nélkül is:**

Pl.: - gyorsúszás 3-as, 4-es, 5-ös, 6-os levegővel meghatározott távon (400,800,1500 m )  
ismétlésszám 4x, 8x, 10x  
- 10x200m gyorsúszás 5-ös levegővétellel, közepes intenzitással, 1p pihenővel

#### •**Gyorsasági állóképesség fejlesztése - résztávos edzés:**

Pl.: - 4x (50x50m) gyorsúszás, 80%-os intenzitással, 15mp pihenőidővel, a sorozatok között 3 perces pihenőidővel

#### •**Külön láb és kartempó feladatok meghatározott intenzitással:**

Pl.: - 1000m gyors láb úszólappal  
- 4x200m gyors kar lábbójával

#### •**Könnyű iramú úszások távolságnöveléssel medencében és nyílt vízben is:**

Pl: - 1000m, 1500m, 2000m, 3000m, különböző ismétlésszámokkal

#### •**Oldalúszás technikájának továbbfejlesztése távolságnöveléssel:**

Pl.: - 50m, 100m, 200m oldalúszás

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

**•Mentő bábúval történő úszás során távolság növelése:**

A mentőbaba lehet üres, félig töltött, vagy tele vízzel.

- Pl.: - félig töltött babával 4x100m babavontatás oldalúszással  
- ugyan ez gyorsúszással,  
- teli babával 8x50m fél perces pihenővel

**•Mentőhevederrel történő úszás:**

- babával,
- baba nélkül,
- társhúzással

Pl.: - Páros gyakorlat: 400m gyorsúszás hevederrel, a társ a hevedert fogva gyors lábtempóval úszik

**•Edzés közben hosszabb távok teljesítése akadályúszással:**

- Pl.: - 4x200m akadályúszás  
- 8x100m akadályúszás  
- 20x50m akadályúszás

**•Nyílt vízben történő úszó technika elsajátítása uszony nélkül és uszonnal:**

Vegyes levegővétellel (jobbra/balra/előre)

Usonnyal eleinte rövidebb, majd hosszabb távokon.

- Pl.: - 1000, 1500, 2000, 3000 méter

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Játékos Gyakorlatok:

- Játékos feladatok, /páros/társas/sor és váltóversenyek

#### •**Versenyszellem, játékgény kielégítése:**

Az általános iskolás gyermekekre jellemző a felfokozott versenyszellem. Ezek levezetésére alkalmazhatunk különböző váltóversenyeket, ügyességi,- fogójátékokat. (Például: fogók, sor és váltóversenyek, „Tűz, víz, repülő stb.) kidobós, döngető, „vadászlabda” stb.

- Szárazföldi játékos feladatokkal a koordinációs képességek fejlesztése:

Különböző testhelyzetekből, jelre indulva rajtversenyek.

Pl.: fekvőtámaszból, guggolásból, hason fekvésből, hanyatt fekvés (háttal is), jelre indulva rajtverseny, futással

- Rajtversenyek nehezített feltételekkel

Pl.: homokban futással, dobozok felett futással, vagy akadály alatt történő átfutással

- Rövid (15-25m) távok teljesítése különböző, az előző szakaszban említett futóiskolai gyakorlatokkal (pl. félmagas térdemeléssel, jelzések felett futva stb.)

- Vízben végzett játékos feladatokkal a koordinációs képességek fejlesztése

Pl.: váltó és sorversenyek különböző feladatokkal, mély vízben

### Versenyszámok gyakorlása:

Versenyezzenek különböző versenyszámokban, medencében és nyílt vízben is.

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### **III. Szakasz**

#### ***Sportág specifikus képességek fejlesztése, Sportági eredményesség fejlesztése***

- A) Ifjúsági Korcsoport: 15-16 évesek (gimnázium 9-10. osztály)
- B) Junior Korcsoport: 17-18 évesek (gimnázium 11,-12. osztály)

Az előző időszak több éves tervező munkája következtében kialakult a szakanyag. A harmadik képzési időszak egyenes folytatása az előző két szakasznak. Ebből következően az ott alkalmazott technikák és feladatok végigkísérik a versenyzőt a pályafutásuk alatt. Feladatait tekintve megtalálhatók mindazok, amelyek az előző időszakot jellemezték. A lényeges különbség abban mutatkozik, hogy a testi és szellemi képességek további alakítása és fejlesztése most már egyre inkább a specializáltság irányába folyik. Ebben az időszakban a teljesítmény fokozása áll a középpontban, hiszen a szakanyag megismertetése és elsajátítása az előző szakaszok feladata volt. Minden edzőmunka, akár vízi, akár száraz, mind e célnak van alárendelve. Most is figyelembe kell venni az életkori sajátosságokat, a fokozatosság elvét.

Vízimentő sportág kifejezetten állóképességi sportág. A kardio-vaszkuláris rendszer szoktatása, az edzés folyamán történő terhelés eredményezi alapvetően a szervezet állóképességének fejlesztését. Az ügyesség és a gyorsaság képességeinek fejlesztését a születési adottságok határozzák meg. Az erő fejlesztése szigorúan az életkor megfelelő határain belül kell, hogy maradjon. Feladat, hogy a fizikai képességeket a tehetség mértékéhez megfelelő szintre emeljük.

Ezen kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére az előző szakaszban meghatározott célok magasabb képzését kell biztosítani. Az edzésüket ki kell egészíteni szárazföldi általános és speciális nyújtó, lazító hatású gimnasztikai gyakorlatokkal, melyeket már napi szinten végezhetnek 15-20 percen keresztül, tornatermi és kondicionáló gépeken végzett foglalkozásokkal testi képességük javítására.



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

*A) Ifjúsági Korcsoport: 15-16 évesek (gimnázium 9-10. osztály)*

- Sportág megismertetése (szabálytörténete, fejlődési tendenciák a vízimentő sportágban)
- Úszásnemek verseny technikái
- Uszonyos úszás
- Akadályúszás
- Mentőhevederrel úszás
- Rajt, forduló
- Nyílt vízi úszás
- Futások
- Alapvető testi képességek továbbfejlesztése
- Specifikus képességek fejlesztése
- Kajakozás, szörfözés teljesítményfokozása
- Versenyzés



6. kép: Vízimentő VB – juniorok a rajtnál

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

A) Fő feladatok:

- Teljesítményfokozás
- Állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- Ízületi hajlékonyság fejlesztése speciális nyújtó, lazító gyakorlatokkal
- Speciális sportági elemek tovább fejlesztése (rajtfejes, bukóforduló uszonnyal és a nélkül, víz alatti úszások stb.)
- Időre történő feladat végrehajtások
- Elsősegély nyújtási ismeretek
- Versenyzés

Fő cél az állóképességi alkalmasság kialakítása, melyre az alábbi módszerek a legmegfelelőbbek:

- Maratoni módszer:

Képességfejlesztő hatását a táv hosszúsága mellett, az intenzitás nagysága jelenti. Egyenletes, közepes, vagy annál kissé magasabb iramtartással is lehet teljesíteni a távot. 400 métertől felfelé, akár 3000 méterig történik a táv teljesítése. (úszás)

- Lassú, intervall módszer:

A táv teljesítése viszonylag lassúbb, a pihenőidők nem adnak lehetőséget a teljes kipihenésre.  
Pl.: 15x200 m gyorsúszás 10-15 mp pihenőidő

- Fartlek:

Iramjáték, ami változatos edzésmódszer.

Pl.: 2000 méter leúszása 50 méteres medencében, egy hossz erős gyorsúszás, egy hossz lassú mellúszás váltakozva.

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Szárazföldi gyakorlatok:

#### SPECIÁLIS KÉPZÉSI SZAKASZ:

- Az edzésterhelés (terjedelem, intenzitás) fokozatos, évről évre történő növelése.
- A terhelés-pihenés arányainak kialakítása.
- A képességfejlesztés döntően sportági speciális mozgásanyagra épül.
- A teljesítő képes tudás kialakítása, a technikák magasabb szintű elsajátítása.
- A sérülést megelőző preventív szemlélet kialakítása.
- Rendszeres, egyre magasabb szintű versenyeztetés.
- Eredmény centrikus elvárás.
- A tevékenység céljának tudatosítása a versenyzőben.
- A versenyzőre vonatkozó szabályismeret elsajátítása.
- A technikai képzés dominanciája, a mozgástanulás hangsúlyozása, mint koordinációs képességfejlesztés.
- A kondicionális képességfejlesztésben - szakágtól függően - a következő képzési célok fogalmazódnak meg:

#### **Gyorsaságfejlesztés:**

- anaerob alaktacid
- anaerob laktacid
- mozdulat és reakciógyorsaság
- állóképesség fejlesztés: - aerob (döntően)
- anaerob

#### **Erőfejlesztés- Gyorserő**

- erőállóképesség
- maximális erő
- Az egyén adottságainak megfelelő versenyszám megkeresése.
- A technikai képzés során a biomechanikai törvényszerűségek szem előtt tartása, tudatosítása a versenyzőben.
- Ismerkedés a kondicionális képességfejlesztés speciális segédeszközeivel.
- A kiegészítő edzésszerek technikáinak – kis terheléssel történő – készség szintű elsajátítása
- A még meg nem jelent versenyszámok, technikák beiktatása az edzőmunkába és versenyzésbe.
- Feladatok atlétikai mozgásanyagból a koordinációs képességek fejlesztésére, különböző futásokkal

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### •Futások:

#### Gyorsaság fejlesztése futásokkal:

- Különböző testhelyzetekből, jelre indulva rajtversenyek.  
Pl.: fekvőtámaszból, guggolásból, hason fekvésből, hanyatt fekvés (háttal is), jelre indulva rajtverseny, futással
- Rajtversenyek nehezített feltételekkel  
Pl.: homokban futással, szörfdeszkával, uszonnal és hevederrel a kézben
- Rövid (15-25m) távok teljesítése különböző, az előző szakaszban említett futóiskolai gyakorlatokkal (pl. félmagas térdemeléssel, jelzések felett futva stb.)

#### Állóképesség fejlesztése futásokkal:

- Tartós, könnyű, egyenletes futás homokban, pályán, vagy terepen km-ben, illetve időtartamban meghatározva. (Az előző korcsoporthoz viszonyítva emelkedik a terhelés.)
- Tartós, könnyű futás pályán, vagy terepen, néhány rövidebb közepes iramú beleerősítéssel.  
Pl.: 3-5 km könnyű futás, közben 10-15x 50m közepes iramban.
- Hosszabb résztáv lefutása könnyű iramban, közben hosszabb pihenő.
- Enyhe emelkedőre futás 200-300 méteres távok teljesítése koordinált mozgással (vissza séta) 15-20 ismétléssel.

#### Futóiskolai feladatok:

- Magas térdemelés, saroklendítés 20-30 méteren
- Dzsogolás 20-30 méteren
- Szökdelés egy, páros és váltott lábon. (Pl.: haladó szökdelés 5x bal, 5x jobb és 5x páros lábon, ismétlésszám 6x)
- Galoppszökdelés (Pl.: előre galoppszökdelés karkörözéssel összekötve.)
- Indián szökdelés
- Zsámolyra fel és visszaugrások
- Lépcsőzés.(Pl.: felfutások, szökdelések magasabb ismétlés számmal)
- Repülő futások 60-80 méteren.
- Fokozó futások 60-80 méteren
- Állórajttal vágtafutások 60 méteren
- Térdelőrajt megtanítása 20-30 méteren
- Ismerkedés a váltófutással, a váltóbot átadása és átvétele.  
Pl.: járás és lassú futás közben a bot átadása és átvétele egykezes váltással



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

A következő versenyszámok gyakorlása verseny körülmények között:

- Parti zászló
- Parti futás
- Parti futó váltó (4x90m)
- Futás-Úszás-Futás (200m/600m/200m)

• **Hordások, szállítások, mentések technikái:**

A kombinált nyílt vízi váltónál alkalmazzunk a hordásokat és szállítási technikákat

- Pl.: a két „mentő” versenyző a „megmentett” versenyző jobb és bal oldalán helyezkedik el. Hónaljfogással húzzák ki a partra, úgy hogy a „mentett” sarka leér a földre.

• **Elsősegély nyújtási ismeretek**

Elsősegélynyújtásnak nevezzük azt a gyors egészségügyi segítséget, melyet a helyszínen lévő személy nyújthat egy sebesültnek vagy betegnek, amíg az orvos megérkezik. Az elsősegélynyújtás célja, hogy a beteget életben tartsa, stabilizálja állapotát, enyhítse fájdalmát, szenvedését, szorongását.

Az elsősegély nyújtási ismereteket a vízimentés sportágban, elsősorban a SERC, Szimulációs versenyszámban alkalmazzák



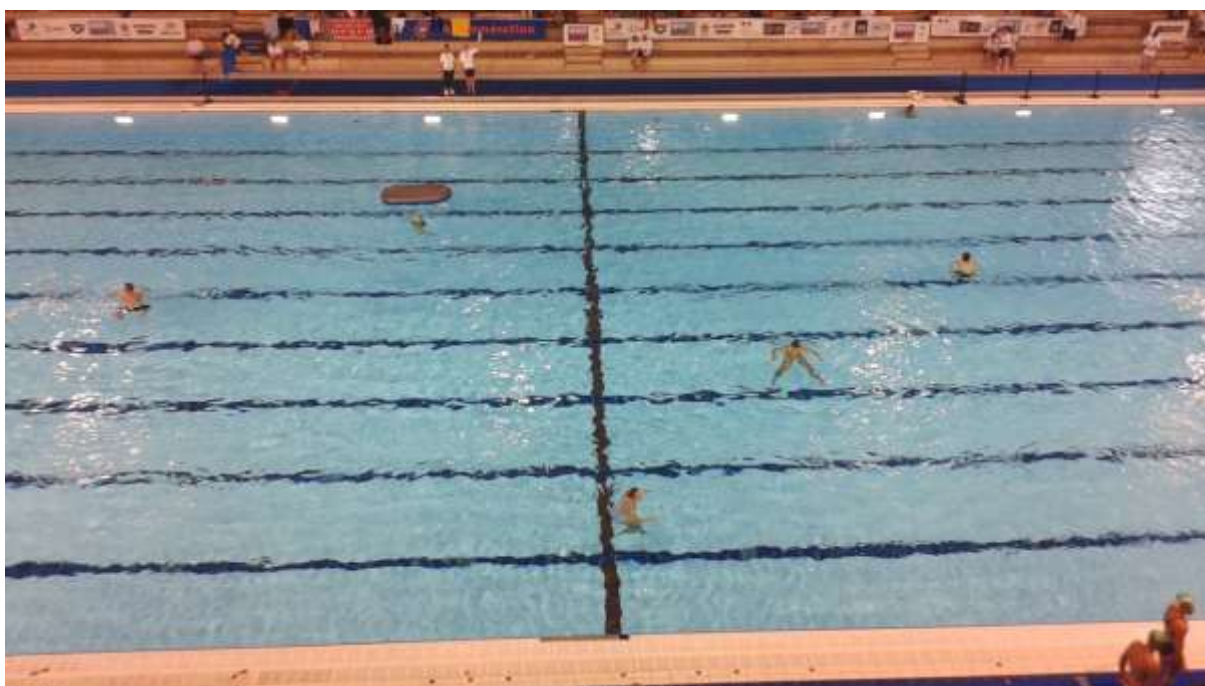
**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## II. SZIMULÁCIÓS VERSENY (SERC)

*A versenyszám leírása:*

A versenyszám célja, hogy szimulált vész helyzetben felmérje az életmentő csapat kezdeményező- és ítélőképességét, amikor életmentő jártasságukat kell alkalmazni. A hatfős csapat belép az uszodába, majd eldönti, hogy két perc alatt milyen sorrendben nyújtsák a lehető legtöbb segítséget az áldozatoknak.



7.kép: SERC – szimulált élethelyzet a medencében

- A bajbajutott felfedezése, a mentés megkezdése
- Fuldokló megközelítése
- A fuldokló megfogása
- Szabaduló fogások
- Mentés, partra szállítás
- Mentő és szállító úszások
- Fuldokló kiemelése a vízből
- Eszméletlen személy stabil oldalfektetése
- Életre keltési eljárások alkalmazása



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### *Általános feltételek:*

Ebben a versenyszámban kézi időmérésre van szükség.

A szám megkezdése előtt minden csapat elkülönített helyiségben tartózkodik. A szimuláció akkor kezdődik, amikor a csapat belép az uszodátérbe. A versenyzők a medence szélén, valamint a medencében lévő valamennyi segédanyagot és felszerelést használhatják.

Nagy hangsúlyt kell fektetni az elsőbbség (prioritás) megállapítására. A mentési sorrendben a vészhelyzet természetétől függően kell megállapítani; először azokat kell menteni, akik nem tudnak úszni, majd az úszni tudó sérülteket. Ezt követően fordulhat a nyilvánvalóan megfulladt, eszméletlen, és elmerült áldozatokra.

A versenyzők ügyeljenek arra, hogy a cselekedeteik a döntőbírók számára egyértelműek legyenek. A versenyszám hangjelre fejeződik be. Minden csapatnak azonos helyzettel kell megbirkóznia és ugyanaz a versenybíró értékeli a csapat teljesítményét.

Ha egy csapat befejezi a számot, figyelheti a többi csapatot. A versenyszám előtt a bírók megbeszélik a versenyszámban alkalmazható prioritásokat és a pontozás mértékét.

A szimulált helyzetet titkos információként kell kezelni a versenyszám kezdetéig. Csak a vezető versenybírók ismerhetik a részleteket.

### *Kizárás:*

A csapatot kizárhatják, ha a versenybírók úgy látják, hogy külső segítséget – akár szóbeli, akár más jelzést – vesznek igénybe, amely segítheti őket a döntéshozatalban.

### *Vízben végzett gyakorlatok:*

#### • Külön láb és kar gyakorlatok eszközzel (baba, bója, teknőc, tenyérellenállás, úszólap)

Pl: 1000 m gyors láb kitett fejjel

1000 m gyors kéz hármassal levegővel, bójjával a láb között és lábgumival

#### • Rajtfejes és bukóforduló

Pl: rajtfejesek 20 x uszonnal és hevederrel

#### • Víz alatti úszások, légzéstechnika gyakorlása

Pl.: 8 x 25-50 m delfinezve víz alatt uszonnal, hosszú, 2-3 perces pihenőkkel

#### • Mentő bábúval történő időre úszások

Pl.: 10 x 50 méter babamentés (teli bábúval)

#### • Mentőhevederrel történő időre úszás

Pl.: 4 x 200 méter hevederrel, uszonnal 1-2., uszony nélkül 3-4.



**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)



**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- **Akadályúszások időre, különböző távokon**  
Pl.: 10 x 200 m akadályúszás
- **Nyílt vízben történő edzések uszony nélkül**  
Pl.: 30 perc folyamatos nyílt vízi úszás vegyes levegővétellel
- **Nyílt vízben történő edzések uszonnal és hevederrel**  
Pl.: 2 x 15 perc folyamatos nyílt vízi úszás vegyes levegővétellel
- **Kajakozás, szörfözés teljesítmény fokozása**  
Pl.: 4 x 600 méter kajakozás fokozatosan erősödő iramban  
4 x 300 méter szörfözés térdelve páros, vagy váltott karral

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## B) Junior Korcsoport: 17-18 évesek (gimnázium 11.-12. osztály)

### Fő feladatok:

- Speciális sportági elemek tovább fejlesztése (rajtfejes, bukóforduló uszonnyal és a nélkül, víz alatti úszások stb.)
- Teljesítményfokozás
- Állóképesség és gyorsasági állóképesség fokozása
- Időre történő feladat végrehajtások
- Ízületi hajlékonyság fejlesztése speciális nyújtó, lazító gyakorlatokkal
- Elsősegély nyújtási ismeretek
- Ön, -és társmentési ismeretek elsajátítása
- Helyes kommunikáció kialakítása
- Egészséges életmódra való nevelés
- Versenyzés

Ebben a szakaszban a fő cél egyértelműen a teljesítmény fokozása. Az előző A) szakasznál említett edzésmódszerek mellé gyorsasági-állóképesség módszerek és a gyorsasági edzésmódszerek válnak dominánssá. A gyors intervall, az ismétléses edzés, a vágtaedzés és a menetes módszer.

- Gyors intervall: a pihenőidő értéke közelíti a teljes kipihentséget, de nem éri el azt. Az ismétlések irama kb 80-85 %

Pl.: 25x50 m akadályúszással, 25-30 mp pihenőidővel

- Ismétléses módszer: Ennél az edzésmódszernél a pihenőidő 90%-os, az ismétlések irama majdnem maximális, ennek megfelelően az ismétlések száma viszonylag kevesebb.

Pl.: 8x 100 m babamentés uszonnyal, hevederrel

- Vágtaedzés: elsősorban az erő gyarapítására alkalmas. Itt a táv rövid (25-50 m) és az ismétlések irama 100%, a pihenőidő teljes kipihenség állapotáig.

Pl.: 8x50 m gyorsúszás.

- Menetes módszer: az intervallumos edzésmódszerek ciklusokban történő alkalmazása. Egyaránt felhasználható teljesítmény fokozására, vagy a teljesítmény tartása érdekében.

Pl.: 2x (4x50) méter gyorsúszás, az egyes menetek közötti pihenőidő a teljes kipihenségig.

MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

### Szárazföldi gyakorlatok:

• **Kondicionális képességek fejlesztése életkori sajátosságoknak megfelelően:** Különböző edzőtermi gépeken, eszközökkel, gumikötéssel, súlyokkal, saját testsúllyal való izomerő növelése

• **Maximális erő fejlesztése:** ebben a szakaszban (17-18 évesek) már lehet maximális erőt fejleszteni.

Pl.: - Fekvenyomás 50 kg-os súllyal 10x, ismétlésszám: 4x  
- Kördzés

• **Általános hatású és speciális nyújtó lazító gimnasztikai gyakorlatok:**

Cél, hogy a versenyzők rendelkezzenek egy gimnasztikai gyakorlatsorral, amit az edzések és versenyek előtt önállóan is el tudnak végezni

### • Futóiskolai feladatok

- Magas térdemelés, saroklendítés 20-30 méteren
- Dzsogolás 20-30 méteren
- Szökdelés egy, páros és váltott lábon. (Pl.: haladó szökdelés 5x bal, 5x jobb és 5x páros lábon, ismétlésszám 6x)
- Galoppszökdelés (Pl.: előre galoppszökdelés karkörözéssel összekötve.)
- Indián szökdelés
- Zsámolyra fel és visszaugrások
- Lépcsőzés. (Pl.: felfutások, szökdelések magasabb ismétlés számmal)
  
- Repülő futások 60-80 méteren.
- Fokozó futások 60-80 méteren
- Állórajttal vágtafutások 60 méteren
- Térdeleőrajt megtanítása 20-30 méteren
- Ismerkedés a váltófutással, a váltóbot átadása és átvétele.

• **Résztávás futó edzések rövid, -és középtávokon:**

Pl.: 10 x 200 m 80-90%-os intenzitással, 2 p pihenőidővel  
4 x 400 m 80-90%-os intenzitással, 3 p pihenőidővel

• **Hosszú távú futóedzések:**

Pl.: 2 x 3000 m, pihenőidő 15 p, közben nyújtó lazító gyakorlatokkal  
5000 m futás, 75-80 %-os intenzitással terepen

• **Időre futások, pályán, homokban versenytávokon is:**

Pl.: 20m, 60m, 90m, 200m

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelottusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelottusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

- **Futások nehezített körülmények között** (vontatással, hevederrel, szörfdeszkával, homokban, vízben)



8. kép: futás szörfdeszkával

- **Derékig érő vízből ki, -és befutások gyakorlása:** Nyílt vízi gyakorlás fokozatosan mélyülő parton.

• **Váltófutások:**

- Átadási technikák (2 kezes, 1 kezes, alsó és felső fogással)
- Váltóbot átadása zónán belül (5m): csak az átadás gyakorlása 10-15 méteren
- Parti futó váltó (4x90m) gyakorlása

Vízben végzett gyakorlatok:

• **Külön láb és kar gyakorlatok eszközzel (baba, bója, teknőc, tenyérellenállás, úszólap)**

- Pl.: 10 x 200 m páros gyors, páratlan mellúszó lábtempó  
4 x 100 m tenyérellenállással gyors kartempó  
4 x 100 méter teknőccel mellúszó kartempóval

• **Rajtfejes és bukóforduló**

- Pl.: 15 méterről falra ráúszással bukóforduló és kidelfinezés 15 méterig

• **Víz alatti úszások, légzéstechnika gyakorlása**

- Pl.: 8x50 m uszonnal víz alatt, fejesugrásból, pihenőidő: teljes kipihenésig

**MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG**  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

**CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET**  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

• **Mentő bábúval történő időre úszások**

Pl.: 8x50 m babamentés uszonnal, 30 mp pihenőidő

• **Mentőhevederrel történő időre úszás**

Pl.: 2x400 m uszonnal, hevederrel, pihenőidő 1 perc

• **Akadályúszások időre, különböző távokon**

Pl.: 2x(4x50m) menetes módszer, menetek között 2-3 p pihenő, 50 méterek között 20 mp pihenőidő

• **Váltók (akadály, baba és kombinált) gyakorlása versenyszerű körülmények között**

Pl.: edzések végén, „játékos” feladatként váltók gyakorlása

• **Nyílt vízben történő edzések uszony nélkül**

Pl.: 4x10 perc gyorsúszás vegyes levegővel, közepes intenzitással

• **Nyílt vízben történő edzések uszonnal és hevederrel**

Pl.: páros feladat felváltva 8x5 perc hevederes úszás, a pár hát lábtempózik



9. kép: vízbe befutás uszonnal és hevederrel a kézben

• **Kajakozás, szörfözés teljesítmény fokozása**

Pl.: 10x50m rajtolás gyakorlása szörfdeszkával, befutással, maximális intenzitással

• **Életmentés speciális körülmények között**

Pl.: nyíltvízen gyorsúszás, hullámos vízben, szembeszélben



MAGYAR ÉLET- és VÍZIMENTŐ  
SZAKSZÖVETSÉG  
HUNGARIAN LIFE SAVING FEDERATION  
H-1115 Budapest Csóka u. 7-13.  
E-mail: [mevsz@mevsz.hu](mailto:mevsz@mevsz.hu)  
[www.mevsz.hu](http://www.mevsz.hu)

CSEPELI ÖTTUSA és VÍZI- SPORT  
EGYESÜLET  
H-1126 Budapest, Németvölgyi út 20.  
[www.csepelottusa.hu](http://www.csepelottusa.hu)  
E-mail: [csepelottusa@csepelotusa.hu](mailto:csepelottusa@csepelotusa.hu)  
<http://csepelottusa.hu/>

## ***Kiegészítő Jegyzet:***

- Vízimentő versenyszabályok magyarul:  
(Készített Csaba László, Budapest 2011)  
[http://mevsz.hu/docs/vizimento\\_versenyszabalyok.pdf](http://mevsz.hu/docs/vizimento_versenyszabalyok.pdf)
- Szabálykönyv angolul:  
[http://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/ILSE%20Rulebook\\_Version\\_8-03\\_07-12\\_0.pdf](http://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/ILSE%20Rulebook_Version_8-03_07-12_0.pdf)
- Video a versenyszámokról (csatolva)

## ***Felhasznált irodalom:***

- [http://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/ILSE%20Rulebook\\_Version\\_8-03\\_07-12\\_0.pdf](http://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/ILSE%20Rulebook_Version_8-03_07-12_0.pdf)
- [http://mevsz.hu/docs/vizimento\\_versenyszabalyok.pdf](http://mevsz.hu/docs/vizimento_versenyszabalyok.pdf)
- [http://nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/uszas\\_sportagi\\_tanterv.pdf](http://nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/uszas_sportagi_tanterv.pdf)
- [http://nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan\\_uszas.pdf](http://nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_uszas.pdf)
- [http://nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/atletika\\_sportagi\\_tanterv.pdf](http://nupi.hu/download/sportiskola/sportagi/atletika_sportagi_tanterv.pdf)

Csaba László, Medek Miklós - Vízből mentés jegyzet 2008 – MÉVSZ

Csaba László, Brüll Miklós – Vízbőlmentés – Magyar Vöröskereszt 1981

Dr. Arday László – A testnevelés tanítása (Tanítói kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára) – Korona Kiadó, Budapest 1999

Dr. Arday László – A testnevelés tanítása (Tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára) – Korona Kiadó, Budapest 2001

Csaba László, Sós Csaba, Tóth Ákos – Úszás Szöveggyűjtemény II. – Budapest 2000

Dr. Tóth Ákos – Úszás technika – Budapest 2004

## ***Képek:***

Fényképeket készítette: Endlein Viktória