**2021. évi Technikai minimumvizsga vizsgakövetelmény**

**Szakmai – technikai feladatok**

***A vizsgáztató inden gyakorlatnál szóban segítse és irányítsa a vizsgázó gyermeket, gyakorlatról - gyakorlatra!***

**Bemelegítés – önálló bemelegítés 5 percben + ugrálókötelezés**

* gimnasztikai gyakorlatok
* könnyű nyújtógyakorlatok
* a korosztálynak megfelelő 1 menet hosszúságú ugrálókötelezés
* **bandázs feltekerése**

**Erő, állóképesség koordinációs felmérő gyakorlatok (külön adatlapon)**

**Korosztálynak megfelelő menetszámban , menetidőben, és pihenőidővel végrehajtott gyakorlatok árnyékbokszban**

***A vizsgáztató inden gyakorlatnál szóban segítse és irányítsa a vizsgázó gyermeket, gyakorlatról - gyakorlatra!***

1. ***menet***
2. **Alapállás, alapállásból való mozgás előre, - hátra, - jobbra, - balra**

(A vizsgáztató röviden mondja el, hogy miért kell az alapállásban a megtanított módon állni, és sorolja fel, hogy melyek a kiütési pontok, amelyeket fokozottan kell védeni. Illetőleg mondja el, hogyan kell lépni, és miért.)

1. **Alapütések bemutatása mind a kettő kézzel**
* első egyenes - testre/fejre
* hátsó egyenes - testre/fejre
* első horog - testre/fejre
* hátsó horog - testre/fejre
* első felütés - testre/fejre
* hátsó felütés - testre/fejre
1. ***menet***
2. **Lábmunka a ringben**
* elmozgás (kötélnek háttal)
* elmozgás irányváltással
* terelés (ellenfél terelése-beszorítása a kötelekhez, vagy ringsarokba)
* terelés irányváltással
* leforgások (jobbra és balra)
1. **Alapütések bemutatása mind a kettő kézzel**
* első-hátsó egyenes - testre/fejre
* hátsó-első egyenes - testre/fejre
* első-hátsó horog - testre/fejre
* hátsó-első horog - testre/fejre
* első-hátsó felütés - testre/fejre
* hátsó-első felütés - testre/fejre
1. ***menet***
2. **Védekezési típusok bemutatása**
* egyenes ütés védése kézzel – blokkolás (bal-jobb oldalon)
* egyenes ütés - védés kézzel – tolás (bal-jobb oldalon)
* gyomorra ütött egyenes ütés - védés könyökkel (bal-jobb oldalon)
* felütés védése – könyökkel (bal-jobb oldalon)
* horogütés védése kézháttal – blokkolás (bal-jobb oldalon)
* védekezés hátra ugrással
* horogütés védése köríves elhajlással (balra és jobbra is)
* egyenesütés védése oldalra hajlással (balra és jobbra is)
* egyenes, vagy horog ütés védése hátra hajlással (balra és jobbra is)
* kiválasztott védekezésből visszaütés (balra és jobbra is)

**Gyakorlatok zsákon**

Egy menet, a korosztálynak megfelelő hosszúságú zsákolás, benne:

* összes alapütés (egyenes, felütés, horog)
* kettes és hármas kombinációk ütése
* védekezésből visszaütések

**Páros gyakorlat**

**Három menet, a korosztálynak megfelelő hosszúságú páros gyakorlatozás, benne (sorban):**

* első egyenes - testre/fejre
* hátsó egyenes - testre/fejre
* első horog - testre/fejre
* hátsó horog - testre/fejre
* első felütés - testre/fejre
* hátsó felütés - testre/fejre
* elmozgás a partner elől (kötélnek háttal jobbra – balra)
* elmozgás sűrű irányváltással
* terelés (ellenfél terelése-beszorítása a kötelekhez, vagy ringsarokba)
* terelés irányváltással, a partner elé lépkedve
* leforgások belharcból (jobbra és balra)
* első-hátsó egyenes - testre/fejre
* hátsó-első egyenes - testre/fejre
* első-hátsó horog - testre/fejre
* hátsó-első horog - testre/fejre
* első-hátsó felütés - testre/fejre
* hátsó-első felütés - testre/fejre
* egyenes ütés védése kézzel – blokkolás (bal-jobb oldalon)
* egyenes ütés - védés kézzel – tolás (bal-jobb oldalon)
* gyomorra ütött egyenes ütés - védés könyökkel (bal-jobb oldalon)
* felütés védése – könyökkel (bal-jobb oldalon)
* horogütés védése kézháttal – blokkolás (bal-jobb oldalon)
* védekezés hátra ugrással
* horogütés védése köríves elhajlással (balra és jobbra is)
* egyenesütés védése oldalra hajlással (balra és jobbra is)
* egyenes, vagy horog ütés védése hátra hajlással (balra és jobbra is)
* kiválasztott védekezésből visszaütés (balra és jobbra is)

**A gyakorlatok közben a vizsgáztató az alábbi vezényszavakkal kapcsolatosan méri fel a vizsgázó reakcióit:**

* Boksz!
* STOP!
* Break!