

ÉRETTSÉGI VIZSGA • 2019. május 15.

SPORT ISMERETEK

EMELT SZINTŰ ÍRÁSBELI VIZSGA

JAVÍTÁSI-ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Útmutató a vizsgázók teljesítményének az értékeléséhez
(az értékelő tanárok részére)

A javítási-értékelési útmutatóban feltüntetett válaszokra kizárólag a megadott pontszámok adhatók.

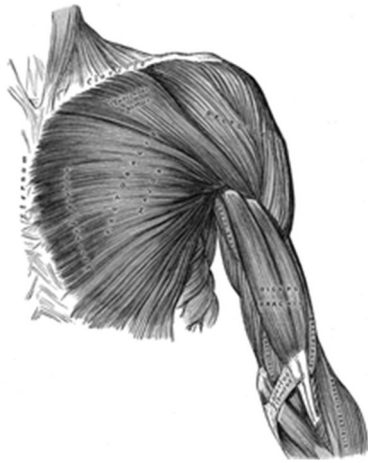
A megadott pontszámok további bontása csak ott lehetséges, ahol erre külön utalás van. Az így kialakult pontszámok csak egész pontok lehetnek.

Javítással kapcsolatos tudnivalók:

1. Kérjük, piros tollal javítson.
2. Pipálja ki a helyes válaszokat. Amennyiben a kétpontos feladatot helyesen oldotta meg a vizsgázó, két pipát tegyen! Minden pipa egy pontot ér, fél pont nem adható!
3. A kérdéseknél elhelyezett „kockába” összesítve jegyezze be pirossal a kérdés pontszámát.
4. A teljes feladatsor végén összesítse az összes pontszámot és pirossal írja be a „kockába”.
5. Az összesítő táblázatba kérdésenként pirossal írja be az elért pontszámot és a végén összesítse azokat és írja be az összespontszámot.

1. feladat**2 pont**

A rajzon a nagy mellizom és a háromfejű karizom látható.



A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz: **Hamis**

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

A rajzon a nagy mellizom, a kétfejű karizom és a deltaizom látható.

2. feladat**2 pont**

A csigolyaívek által határolt csatornában fut le az aorta.

A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz: **Hamis**

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

A csigolyaívek által alkotott csatornában a gerincvelő fut le.

3. feladat**2 pont**

A vércukorszint-szabályozás szempontjából a vese az egyik legfontosabb szénhidrát raktárunk.

A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz: **Hamis**

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

Az egyik legfontosabb szénhidrát raktárunk a máj.

4. feladat**2 pont**

A kar ízületei egytengelyű ízületek.

A fenti állítás igaz vagy hamis?

válasz: **Hamis**

Ha hamisnak ítélte meg az állítást, írja le helyesen!

Egytengelyű – ujjpercek, nyerges – hüvelykujj, kéttengelyű – csukló, soktengelyű – vállízület.

5. feladat**1 pont**

Válassza ki a helyes állítást!

A vénás vérzésnél

- a) A vénák csontok közelében, mélyen futnak, így nehezen sérülnek meg. Mély sebek, szúrások, törések esetében azonban megsérülhetnek, és erős vérzést okozhatnak. A vénás vérzés esetében a vér a szív pulzálásának ütemében spriccel, élénkvrös színű, oxigénben és tápanyagban gazdag. Ettől az ijesztő látványától többen elájulhatnak, ezért a nézelődőket azonnal el kell küldeni. A sérült nemcsak a látványtól, hanem a nagy vérvesztéségtől is hamar elájulhat.
- b) **A vénák a bőrünk közelében, sokszor jól láthatóan futnak. Végtagjaink lógatásakor kiemelkednek, felemeléskor eltűnnek. A felszínes, nem mély sebek, vágások, zúzódások esetében is könnyen megsérülnek, és közepes erősségű vérzést okoznak. A vénás vér sötét színű, szén-dioxidban és salakanyagban dús. Ilyen sérülés esetén a vér a sebből nagy cseppekben távozik, a kifolyt vér erősen elszínezi mindent. A sérült nemcsak a látványától, hanem a nagy vérvesztéségtől is elájulhat.**

6. feladat**1 pont**

Válassza ki a helyes állítást!

A sérült ízület nyugalomba helyezése, eredeti helyzetébe való azonnali visszahelyezése, hűtése, jegelése:

- a). minden ízületi sérülés esetén indokolt.
- b). ***nem indokolt, mert az ízület eredeti helyzetébe való visszahelyezése nem az edző feladata. Az edző feladata a nyugalomba helyezés, hűtés, jegelés.***

7. feladat**1 pont**

Válassza ki a helyes állítást!

Az edzést, gyakorlást minden esetben megállítjuk, ha:

- a). a sportoló teljesítménye csökken.
- b). ***sportolás közben balesetveszély vagy jogtalan előny alakul ki.***
- c). az edzés, gyakorlás időtartama túl hosszúra sikerült.

8. feladat**1 pont**

Válassza ki a helyes állítást!

Indokolatlan testsúlynövekedés jöhet létre ha:

- a). ***a napi felhasznált kalóriánál nagyobb mennyiségű kalóriát viszünk be a szervezetbe, és mozgás nélküli életmódot folytatunk.***
- b). a zsír-, szénhidrát- és fehérjebevitel aránya nem megfelelő.

9. feladat**6 pont**

Kösse össze az alábbi fogalompárokat! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes válasz tartozik. Minden helyes válasz 1 pontot ér. Összes elérhető pontszám: 6 pont. Tört pont nem adható.

9/1 – 9/c	<i>Anaerob zóna</i>	<i>Tejsavtermelés</i>
9/2 – 9/f	<i>Vitalkapacitás</i>	<i>Légzés</i>
9/3 – 9/e	<i>Megvastagodás</i>	<i>Hipertrófia</i>
9/4 – 9/a	<i>Maximális préselés elkerülése</i>	<i>Magas vérnyomás</i>
9/5 – 9/d	<i>120/80 Hgmm</i>	<i>Vérnyomásérték</i>
9/6 – 9/b	<i>Hörgőcskék</i>	<i>Gázcsere</i>

10. feladat**2 pont**

Karikázza be a jó válaszokat!

A szervezetre ható edzésterhelés hatására alkalmazkodás következtében

- növekszik a verőtérfogat.***
- növekszik a nyugalmi pulzusszám.
- csökken a vérnyomás.
- gyorsabb a regeneráció.***

11. feladat**2 pont**

Jelölje meg a felsoroltak közül a terhelés külső formáit!

- Izzadás megjelenése
- Sportági szabályok***
- Nő a koncentráció szintje
- Tengerszint feletti magasság***

12. feladat**2 pont**

Karikázza be a jó válaszokat!

Nem minősülnek doppingszereknek:

- a tesztoszteron származékok.
- az engedélyezett vízajtók.***
- a bétablokkolók.
- a ***kávé.***

13. feladat**2 pont**

Az alábbi szövegrészében a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok közül a megfelelőt!

Minden helyes válasz 1 pont. Tört pont nem adható.

Az emberi testben két, közel tökéletes gömbízület fordul elő: a váll- és a ***csípőízület.*** Ilyen ízület ***mozgásterjedelmét*** az ízvápa és az ízfej egymáshoz viszonyított aránya – a teljes gömb mekkora hányadát képezi az ízvápa – és a szalagkészülék, valamint ízületen kívüli tényezők döntenek el.

henger térd mozgás intenzitását csípőízület csukló mozgásterjedelmét

14. feladat**2 pont**

Az alábbi szövegrészében a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok közül a megfelelőt!

Minden helyes válasz 1 pont. Tört pont nem adható.

A hát szempontjából megfelelő tartáson azt értjük, hogy csak egyenes tartásban terheljük a gerincoszlopot. Ez a gyakorlatban a következőket jelenti:

- terheket ne derékból emeljünk, hanem egyenes háttal, térdben guggolva (ez mindenképpen elég erős alsó végtagizmokat követel meg);
- egyenletesen osszuk el a terheket;
- a terhet tartsuk szorosan a **test mellett**;
- gimnasztikai gyakorlatoknál feltétlenül kerüljük a gerincoszlop lordotikus görbületének fokozását, és a gerincoszlopot különösen hajlított helyzetben nem szabad még **forgatni** vagy tovább terhelni.

rögzített test mellett szakaszosan forgatni körözni szórtan

15. feladat**2 pont**

Az alábbi szövegrészében a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok közül a megfelelőt!

Minden helyes válasz 1 pont. Tört pont nem adható.

A széles hátizom

Ered:

- a négy alsó hátcsigolya tövisnyúlványán,
- a széles ágyéki pólyán,
- a négy alsó borda külső felszínén.

Tapad:

- lapos innal a **felkar** kis gumóján.

Működése:

- a felemelt kart hátra és lefelé húzza,
- a felső végtagot a hát mögé mozgatja és befelé forgatja,
- **mászásnál** a törzset függeszti és emeli,
- a lapockát a mellkasfalhoz szorítja.

lapocka alkar függésnél mászásnál könyök felkar

16. feladat**2 pont**

Határozza meg a prevenció fogalmát!

A prevenció latin eredetű szakkifejezés, mely a betegségek megelőzésére vonatkozó átfogó és sokszínű tevékenységek összességét jelenti. A megelőzés (prevenció) magában foglalja mindazon törekvéseket, amelyek az egészség fejlesztését, megőrzését, illetve egészségkárosodás esetén az egészség mielőbbi visszaállítását, a károsodás további súlyosbodásának kivédését szolgálják.

17. feladat**2 pont**

Sorolja fel a prevenció szintjeit és röviden jellemezze azokat!

Az ELSŐDLEGES (primer) megelőzés egyes értelmezések szerint az egészséget veszélyeztető kockázati tényezők elhárítására irányuló bármilyen tevékenység. Az előzőnél szűkebb értelemben az elsődleges megelőzés jellemzően az egészségügyi alapellátás szereplői által végzett betegségmegelőző tevékenység. Az egészségügyi ellátás keretein kívül végzett prevenciós tevékenységek az egészségfejlesztés hatókörébe tartoznak. Az egészségügyi alapellátás szakemberei által nyújtott legfontosabb primer prevenciós tevékenységek az alábbi csoportokba sorolhatók:

- 1. egészségnevelés,*
- 2. védőoltások.*

A MÁSODLAGOS (szekunder) megelőzés lényege, hogy betegség kialakulására figyelmeztető állapotokat vagy betegségeket korai szakaszban felismerjen, és lehetővé váljon azok időbeni kezelése. Legfontosabb szekunder prevenciós tevékenység a szűrés, amely rendszerint az egészségügyi ellátás keretein belül történik.

A HARMADLAGOS (tercier) megelőzés során a cél a betegség okozta károsodások progressziójának megállítása és a károsodások csökkentése gyógykezeléssel, illetve legkedvezőbb esetben az egészség helyreállítása rehabilitációval. Az idetartozó tevékenységek csak az egészségügyi ellátásban történhetnek (Ádány, 2011).

18. feladat**2 pont**

Mi a percventilláció, és hogyan számoljuk ki az értékét?

Percventilláció = légzési térfogat x légzésszám

19. feladat**2 pont**

Ismertesse a harántcsíkolt izomrendszer alkalmazkodását a maximális erő, illetve az erő-állóképességi edzések hatására!

Maximális erő:

- Az izom keresztmetszete általában növekszik.*
- Az erő kifejtés képessége növekszik.*
- A gyors rostok anyagcsere-folyamatai optimalizálódnak.*
- Megfelelő technikai edzés mellett az izom-összehúzóds sebessége is növekszik.*

Erő-állóképesség:

- Az energiaszolgáltató folyamatok hatékonysága javul.*
- Az izom elfáradással szembeni ellenállóképessége növekszik.*
- Javul az izomban a hajsálér ellátottság.*

20. feladat**4 pont**

Egy esettanulmányt kell négy kérdésben értelmeznie. Kérdésenként 1 pont adható. Összes elérhető pontszám: 4 pont. Tört pont nem adható.

Esettanulmány: Erőfejlesztő edzésen a sportoló a gyakorlat végrehajtása közben rosszul lesz, szédülésre panaszkodik.

a) Mi okozza a sportoló felsorolt fiziológiás tünetét?

Agyi keringési zavar, oxigénhiány.

b) Mi a teendője az egészségügyi személyzetnek a felsorolt esetekben? Soroljon fel legalább kettőt!

A személy leültetése, lefektetése, a lábak magasba emelése. Szellőztetés, friss levegő, az oxigénellátás biztosítása.

c) Mi a feladata az edzőnek az esettanulmányban bemutatott probléma megelőzése érdekében? Soroljon fel legalább kettőt!

A helyes mozgástechnika és légzéstechnika megtanítása. Az edzésterhelés fokozatos növelése.

d) Mi a feladata az egészségügyi személyzetnek, edzőnek, ha az esettanulmányban említett probléma rövid időn belül (3-4 perc) nem szűnik meg?

A mentők értesítése. Fektetés, szükség esetén folyadék- és szénhidrátpótlás.

21. feladat**4 pont**

Egészítse ki az alábbi mondatokat!

A *szimpatikus* és a *paraszimpatikus* idegrendszerhez tartozó idegek ellentétes hatással befolyásolják a szív működését. A szimpatikus hatás fokozza a szív működés frekvenciáját, növeli az egyes összehúzódások erejét, mélységét, serkenti az *ingervezetést* és fokozza a szívizom ingerelhetőségét. A paraszimpatikus hatás a fentiekkel ellentétes (nyugalomban ez érvényesül). A reflexszabályozás során a szívtől távol eső érzőideg-végződések ingerlése *reflektórikusan* a szív működés megváltozásához vezet. A kémiai szabályozáskor, a szimpatikus hatás esetén a katecolaminok (adrenalin, noradrenalin) emelik a frekvenciát.

22. feladat**4 pont**

Egészítse ki az alábbi mondatokat!

Az artériás vérnyomás az érrendszer artériás szakaszán uralkodó nyomás. A fogalom nem egyetlen nyomásértéket jelent. Az aortában és a nagyartériákban a szív ciklus alatt *nyomásingadozás* mérhető. A legmagasabb mért nyomásérték a *systolés* nyomás (120 Hgmm), a legkisebb a *dyastolés* nyomás (80 Hgmm). A kettő különbségét *pulzusnyomásnak* nevezzük.

II.**1. feladat****1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A terhelésfokozás módszerei a következők: a terhelés fokozatos emelése, az ingersűrűség növelése, a terhelésgyakoriság növelése, egy terhelési egységen belül a relatív intenzitás növelése.

Igaz

Hamis**2. feladat****1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Az edzésterhelés kapcsán az egymásra épülő fogalmak sorrendje a következő: külső terhelés, túlkompenzálás, regeneráció, belső terhelés, edzettség, alkalmazkodás, teljesítmény.

Igaz

Hamis**3. feladat****1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Az edzésterhelés a külső ingerek (környezeti vagy mozgásingerek) és a hatásukra létrejövő úgynevezett belső ingerek (fiziológiai, pszichikai) révén kiváltott hatás.

Igaz

Hamis

4. feladat**1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A túledzettség csak úgy előzhető meg, ha szerepet játszik a sokoldalú edzés.

Igaz

Hamis

5. feladat**1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Alkalmazkodási jelként értékelhetjük, ha bradykardiát (csökkent nyugalmi pulzust) tapasztalunk.

Igaz

Hamis

6. feladat**1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A bemelegítés során a gyakorlatok helyes sorrendje a következő: speciális, majd általános gyakorlatok.

Igaz

Hamis**7. feladat****1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

Az excentrikus kontrakciók a statikus erő kifejtések közé sorolhatók.

Igaz

Hamis**8. feladat****1 pont**

Húzza alá, hogy az állítás igaz vagy hamis!

A gimnasztikagyakorlatok végrehajtásának technikáját, szabályait, kritériumait és követelményeit mindig a célul kitűzött, az ember szervrendszereire kifejtett hatások elérése diktálja.

Igaz

Hamis

9. feladat**4 pont**

Az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok betűjelei közül a megfelelőt!

Minden helyes válasz 1 pontot ér.

A sport és a fizikai aktivitás területén az ingerek speciális halmazáról, mozgásingerekről beszélünk. A**B**..... (környezeti és mozgásingerek) és a hatásukra létrejövő úgynevezett ...**E**... (fiziológiai, pszichikai) révén kiváltott hatás az edzésterhelés. A mozgásingerek fiziológiai és**F**... terheléseket (belső terhelés, elfáradás, fáradtság) rónak az emberi szervezetre. Fontos azonban megjegyezni, hogy a terhelés szervezetre gyakorolt hatása több tényezőtől is függ. A fent említett hatást meghatározza az egyén**J**... és a napszak, amikor a terhelés történik.

- A. Mozcásingerek
- B. Külső ingerek**
- C. Ingersűrűség
- D. Anaerob erőkifejtés
- E. Belső ingerek**
- F. Pszichikai**
- G. Homeosztázis
- H. Időtartam
- I. Pszichés komponensek
- J. Aktuális fizikai-pszichikai állapot**

10. feladat**3 pont**

Az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok betűjelei közül a megfelelőt!

Minden helyes válasz 1 pontot ér.

Tartós (folyamatos, maratoni) módszerekre jellemző a nagy terjedelem, azonosan maradó vagy váltakozó intenzitás, pihenőidő nincs. Élettani hatásai: növeli a szív méretét, optimalizálja az ...**F**... működését. Javítja az izom hajsztálér ellátottságát, az**C**... aktivitását fokozza az ST (lassú) izmokban. Fokozza az izom glikogén- és**E**... raktározó képességét. Elősegíti a vegetatív idegrendszer és a hormonális rendszer adaptációját.

- A. Versenygyakorlatok
- B. Általános gyakorlatok
- C. Aerob anyagcsere enzimek**
- D. Kis terjedelem
- E. Triglicerid**
- F. Szív-keringés-légzési rendszer**

11. feladat**3 pont**

Az alábbi szövegrészeben a pontozott vonalakra írja be a lehetséges válaszok betűjelei közül a megfelelőt!

Minden helyes válasz 1 pontot ér.

A gimnasztika az ...*A*... tevékenységek rendszerén belül egy olyan*F*..., amely az emberi ...*B*... során kialakult alapvető mozgásmintákat rendszerezi, ezen mozgások variációiból és kombinációiból összeállított gyakorlatokkal – mint a fizikai képzés eszközrendszerével – az ember motorikus képességeinek megalapozását, fejlesztését, szinten tartását célozza meg.

A. Testkulturális

B. Törzsfejlődés

C. Motorikus képességek

D. Nyújtó hatású gyakorlatok

E. Szabadgyakorlati alapformájú

F. Testgyakorlati ág

12. feladat**10 pont**

Írja be a négyzetbe azt a számot, amely Ön szerint a leginkább jellemző az adott feladatra! Feladatonként csak egy válasz adható. Válaszonként 2 pont adható. Elérhető összesen 10 pont. Relációanalízis, ok-okozati összefüggéseken alapuló feleletválasztásos feladattípus. Állításokat és indoklásokat tartalmaz, amelyeket önmagukban és egymáshoz való viszonyukban elemezve öt lehetőség adódik.

1. Az állítás és az indoklás is igaz, és az indoklás teljesen megmagyarázza az állítást.
2. Mindkettő külön igaz, de az indoklás nem magyarázza meg kielégítően az állítást.
3. Az állítás igaz, az indoklás hamis.
4. Az állítás hamis, az indoklás igaz.
5. Mindkettő hamis.

A pulzusvizsgálat elsősorban a maximális erőfejlesztő edzések során javasolt, mert a terhelések utáni pulzusmegnyugvás vizsgálata segítséget nyújthat a sportoló állóképességi szintjének megítélésében.

Megoldás

4.

Az edzéseken alkalmazott terhelések között nem működnek a szervezet helyreállító folyamatai, mert a regenerációs folyamatok csak az edzés befejezése után jelentős késéssel indulnak be.

Megoldás

5.

A terhelés megfelelő intenzitása optimális terjedelemmel párosulva feje ki a kívánt edzeshatást, mert az intenzitásfokok gyakorlati alkalmazásának első lépcsőfoka az egyénnek vagy a csoportnak az adott gyakorlatra vagy feladatra vonatkozó maximális teljesítményének a meghatározása, ez az érték lesz a 100%.

Megoldás

2.

Az izometriás edzés gyorsan javítja az erőteljesítményt, mert negatív hatása nincsen.

Megoldás

3.

A túledzettség kiváltásában szerepet játszik a pihenés elhanyagolása, mert ilyenkor nem jut elég idő a regenerálódásra.

Megoldás

1.

13. feladat**4 pont**

Kösse össze a fogalmakat a hozzájuk tartozó meghatározással! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes meghatározás tartozik. Feladatonként 1 pont adható. Tört pont nem adható.

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Anticipáció • Edzettség • Edzésrendszer • Elfáradás | | <ul style="list-style-type: none"> • A szervezet működési szintjének, a teljesítőképességnek az időleges romlása, amely az edzésterhelés hatására jön létre. Fiziológiai szempontból a homeosztázis egyensúlyának a felbomlása. • Az egymást követő, az egymással összefüggő edzések sorozata a teljesítményfokozás és az elért teljesítményszint fenntartása érdekében. • A sporttevékenység során kialakuló döntési folyamatok jellemző eleme, az úgynevezett elővételezésen alapuló döntés. • A különböző fizikai és pszichika alkalmazkodások összessége, melyek az edzésingerek hatására alakulnak ki. |
|--|--|---|

14. feladat**3 pont**

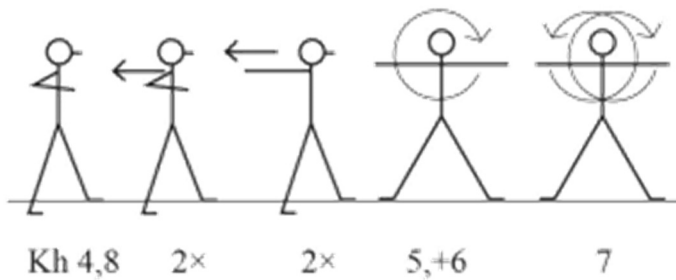
Fogalompárosítás. Kösse össze a fogalmakat a hozzájuk tartozó meghatározással! Mindegyik fogalomhoz csak egy-egy helyes meghatározás tartozik.

- | | |
|----------------------|--|
| Zsírmobilizáló edzés | A maximális pulzus 60–70%-ával végzett edzés. Az intenzitás könnyű-közepes, a terhelés terjedelme 45–90 perc között váltakozik. |
| Izometriás módszer | Gyors és nagymértékű erőgyarapodás jellemzi, viszonylag kevés gyakorlás is már számottevő adaptációt eredményez. E kedvező hatás mellett azonban számolni kell negatív következménnyel, az úgynevezett koordinációs deficittel is. |
| Ismétléses módszer | Állóképesség-fejlesztő módszer, melynek során a versenyszám-specifikus sebességet gyakoroljuk. Így lehetőség van gyakorolni a táv, illetve a táv végére jellemző speciális követelményeket is. |

Gimnasztika gyakorlattervezési feladatok. Szöveges illetve rajzírás feladatokkal.**1. feladat****5 pont**

Feladatonként 5 pont adható. Tört pont nem adható.

Nevezze meg a kargyakorlat típusát és a rajz alapján készítse el a gyakorlat szakleírását!



A gyakorlat típusa: *nyújtó hatású kargyakorlat*

Szakleírás

Kiinduló helyzet: terpeszállás, mellhez tartás

1-2. ütem: könyökhúzás hátra 2-szer

3-4. ütem: karnyújtás oldalsó középtartásba karhúzással hátra 2-szer

5. ütem: bal karkörzés lefelé

6. ütem: 5. ütem ellenkezőleg

7. ütem: karkörzés lefelé

8. ütem: karhajlítás kh.-be

2. feladat**5 pont**

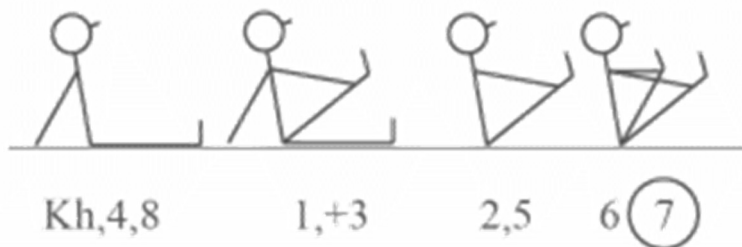
Nevezze meg a has gyakorlat típusát és a szakleírás alapján készítse el a gyakorlat rajzát!

Kiinduló helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul

- 1.ütem: bal láblendítés előre és bal kézzel bal bokafogás
- 2.ütem: jobb láblendítés előre és jobb kézzel jobb bokafogás
- 3.ütem: bal láb és bal kar leengedés kh.- be.
- 4.ütem: jobb láb és jobb kar leengedés kh.- be
- 5.ütem: láblendítés előre lebegőülésbe bokafogással
- 6.ütem: lábterpesztés
- 7.ütem: mozgásszünet
- 8.ütem: lábzáras lábleengedéssel és karleengedés kh.-be

A gyakorlat típusa: **Erősítő hatású hasgyakorlat**

A gyakorlat rajzírása:

**3. feladat****5 pont**

Készítse el egy nyolcütemű láberősítő gyakorlat szakleírását és rajzírását!
(Lehetséges megoldás, de számtalan megoldás lehet.)

Szakleírás

Kiinduló helyzet: szögállás, csípőre tartás

1-2.ütem: ereszkedés guggoló állásba

3. ütem: bal láb nyújtása előre

4.ütem: bal lábzáras guggoló állásba

5-6.ütem: 3-4.ütem ellenkezőleg

7-8.ütem: emelkedés kh.-be

Rajzírás

