

VÍVÁS

MÓDSZERTANI ANYAG A VÍVÁS SPORTÁGI KERETTANTERVÉNEK VÉGREHAJTÁSÁHOZ

1.- 12. ÉVFOLYAM

Dr. Szepesi László, PhD
egyetemi docens,
vívás tantárgyfelelős,
TF vívó-szakedzőképzés vezetője

Az alábbi módszertani anyag: *ajánlás*. Segítséget kíván nyújtani a vívás akkreditált sportági tantervének értelmezéséhez, a szakszerű és eredményes tanításhoz. Javaslatokat, ötleteket ad a vívást iskolai keretek között tanító testnevelőknek és edzőknek a vívás tantervének minél hatékonyabb végrehajtásához, a tananyagban megfogalmazott pedagógiai -, oktatás-nevelési -, és pszichológiai célok, valamint követelmények teljesítéséhez. A módszertani anyag feladata ugyanakkor, hogy bemutassa és elősegítse a vívás, mint küzdősport sajátos nevelési hatásait a sportoló–tanulók személyiségformálásának gazdagításában. Az anyag összeállításával arra törekedtünk, hogy a javasolt játékok, játékos feladatok és vívó gyakorlatok, adjanak konkrét segítséget a szakszerű, tudatos és a tervszerű pedagógusi munkához, abban bízva, hogy segítségükkel - mindezekén túl – a vívást tanító pedagógusok változatos, érdekes és ugyanakkor vonzó vívóórákat is tartanak majd tanítványaiknak.

A tárgyalt módszertani anyag követi az akkreditált sportági tanterv korosztályos bontását. Az egyes korosztályokban ismételtén kitérünk és újrafogalmazzuk a korosztály oktatási célját és feladatát. A javasolt játékok, játékos feladatok és vívó technikai elemek összeállításánál mindvégig figyelemmel voltunk a gyerekek életkori sajátosságaira. A vívó (kéz)technikai anyagokat (az ismétlések elkerülése végett), általában csak egy-egy fegyvernem alapján mutatjuk be; ennek alapján a másik két fegyvernem a gyakorlati anyaga könnyen kialakítható. Az esetleges eltéréseket, speciális különbségeket, azonban minden esetben jelezzük.

ELŐKÉPZŐ SZAKASZ I.

MEGVALÓSÍTANDÓ CÉLOK

- egészséges életmódra nevelés
- játékgény kielégítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek kialakítása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarcűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- teljesítményre törekvés erősítése
- a sportági alkalmasság megállapítása
- a sportolók megismertetése a vívőfegyverekkel; vívás-, és fegyvertörténeti ismertetés
- baleset megelőzési szabályok; a fegyverrel való bánás és közlekedés szabályai
- a vívás mozgásformáinak megszerettetése
- egyszerűbb gimnasztikai gyakorlatok más-más ritmusban történő végrehajtásának elsajátítása
- a formailag helyes vívóállás és az abból történő előre és hátra mozgás megtanítása
- alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a formailag helyes vívóállás és az abból történő előre és hátra mozgás megtanítása, egyensúlyvesztés nélkül
- az átmenetek és a különböző pengehelyzetek megismertetés
- az alapvető kéz- és lábkoordináció begyakoroltatása
- folyamatos ugrókötelezés elsajátítása
- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- helyes testtartás megalapozása

ÁLTALÁNOS ISMERETEK

A vívás szálfegyverrel, karddal, törrel és párbajtőrrel folytatott páros küzdelem. Célja, vágással vagy szúrással eltalálni az ellenfelet, a szabályokban lefektetett módon (és helyen).

Ma már mindhárom fegyvernemet egyaránt űzik a lányok és a fiúk; közülük kettőben a párbajtőrben és a törben csak szúrnak, míg a kard egyszerre szúró és vágófegyver. A tör és a kard úgynevezett konvencionális fegyver, ahol a találatot csak a szabályokban meghatározott módon lehet elérni. A párbajtőr megtartotta a vívás harci (párbaj) jellegét, itt a találati elsőbbség dönt.

A modern sportvívás három önálló fegyvernemet ismer: kard -, tör -, és párbajtőrvívást. Mindhárom fegyvernemben (külön-külön) nők és férfiak, egyéni és csapatversenyekben küzdenek. A vívás alapja mindhárom fegyvernemben hasonló, mégis mindegyik fegyvernem önálló, és szabályai egymástól különböznek. Mindhárom fegyvernemben elektromos találatjelző segíti a bíraskodást.

A versenyszerű vívás célja, hogy az ellenfél érvényes találati felületén szúrással – kardvívásban túlnyomórészt vágással – találatot érjünk el. Mind a nők, mind a férfiak 15 találatra menő küzdelmet folytatnak. (A selejtező mérkőzések, 6-7 fős csoportban, csak öt találatra mennek.)

A küzdelem 14 m hosszú, 1.5-1.8 m-es páston történik. A mérkőzés a vezetőbíró „rajta” (alléz) vezényszavára veszi kezdetét. Csak a páston belül elért találatot lehet megítélni. A csörték időtartalmát pontosan mérik: a mérkőzés 3x3 percig – közte egy-egy perc pihenő –, illetve 15 találatig tart. Kardvívásban, mivel a találatok sokkal gyakrabban esnek a másik két fegyvernemhez képest, a nyolcadik találat elérésekor, egy perc pihenőt kapnak a vívók, ami alatt, konzultálhatnak edzőikkel is.

A csapatversenyeken - országonként (klubonként) – három versenyző vesz részt (egy tartalékkal).

Mindegyik vívó összeméri tudását mindhárom ellenfelével, viszont az elért eredményeiket (találataikat) összesítik: az a csapat nyer, aki először eléri a 45. találatot.

Mind a három fegyvernemben kerekesszékes vívóbajnokságot is rendeznek; a versenyeket gyakran azonos helyszíneken, párhuzamosan bonyolítják. A kerekesszékes vívósport szabályrendszere teljesen megegyezik az „épek” sportjában létező szabályokkal, sőt ma már a FIE-nek tagja a Nemzetközi Kerekesszékes Vívószövetség is. Ugyanúgy létezik ebben a sportban is világbajnokság, Európa-bajnokság, világtárgya sorozat, és négyévenkénti Paraolimpia.

MIT FIGYELJÜNK?

A vívóversenyek megértéséhez szükséges a vívás szabályainak ismerete. Az amatőr nézőknek nehéz egyszerre követni a vívók gyors mozgását, az akció során kigyulladó lámpákat, majd az ezeket értelmező - magyarázó bíró ítéletét. Ahhoz, hogy követni tudjuk, hogy mi is történik a páston, *célszerű csak egy vívó mozgására koncentrálni*: ekkor látni fogjuk, ki kezdte az akciót (ki volt a támadó), és ki a védekező. A megtámadott vívó a fegyver segítségével (és hátrálással) hiúsítja meg ellenfele támadását, és „válasz-támadással” (parád - ríposzttal) él. A bíró, ha találatot lát – megállítja a küzdelmet – és értékeli a támadást, illetve a visszatámadást; ennek alapján dönti el, hogy ki adott találatot, majd jelzi a mérkőzés pillanatnyi állását.

Kezdetben a két vívó – a felálláskor négy méterre –, biztonságosan messze van egymástól; később, a küzdelem során, taktikájuknak megfelelően, közelebb kerülve egymáshoz *támadhatnak*, illetve úgy csinálhatnak, mintha támadnának (*áltámadás*). Ezzel igazi szándékukat, főleg annak pillanatát rejtik el, így meglephetik ellenfelüket. Ha jól figyelünk, azt is észrevehetjük, hogy amennyiben a támadás nem sikerül, miként igyekszik a vívó ellenfele *ríposztját* (válasz – támadását) *hátrítani* (meghiúsítani), hogy aztán további támadó cselekményt hajtson végre.

A vívó az *előkészítő* mozgás során az ellenfél gondolatait próbálja „kitalálni”, azokon próbál túljárni, hogy alkalmas pillanatban (ezt a vívók *tempónak* nevezik), támadással meglepje ellenfelét. Saját szándékát ugyanakkor lepleznie kell. Erre szolgálnak a különféle cselek, áltámadások, amelyek az ellenfél félrevezetésére szolgálnak. Amikor vívómérkőzéseket

nézünk, próbáljunk a megfigyelt mozgásokból a vívó szándékára következtetni: mikor fog vívónk támadást indítani, hol fogja befejezni stb. Így, a kezdetben bonyolultnak tűnő vívóakciók fokozatosan értelmet, és egyre nagyobb örömet jelentenek számunkra, sőt talán lassacskán azt is megértjük, miért üvölt egy–egy vérmesebb vívó az ideg feszültség felfokozott pillanatában...

VÍVÁSTÖRÉNET

MIÉRT FRANCIA A BÍRÁSKODÁS NEMZETKÖZI NYELVE ?

A harc, a küzdelem kezdetben bottal, kővel, végül fém-fegyverekkel történt. A „fegyvereket” egyszerre és egy időben használták az állatok elleni védekezésre, azok elejtésére, valamint az egymás elleni (törzsi) harcra is. A „fegyverforgatás”, a fegyverhasználat története a régmúlt időbe nyúlik vissza:

- Kínában, már Kr.e.: húsz évszázaddal doktoroknak nevezték a vívást tanítókat.
- Egyiptomban, III. Ramszesz uralkodása idején, egy templomi domborművön, a luxori Madinet-Habu templom falán, tompított fegyverekkel vívóküzdelmeket ábrázoltak. A történészek i.e.1190 körülre teszik a reliefet.
- Indiában, szent könyvben írták le a fegyverhasználatot, amiből a brahmanok nyilvánosan tanítottak.
- Görögországban, Homérosz szúrásra és vágásra alkalmas fegyverről ír. Bár a vívás nem szerepel az ókori olimpiai játékokon, Platón leírása szerint, vívómérkőzéseket szerveztek a mesterek.
- A rómaiaknál i.e. 648.-ban egy konzul vívőleckét adott a katonáknak: a sikerrel teljesítők kétszeres élelmiszeradagot, a többiek büntetést kaptak. A rómaiak hódításaikat kitűnően szervezett és képzett katonáiknak köszönhetően, akiket felkészült vívómesterek oktattak. Védekező fegyverük a pajzs, támadó fegyverük a rövid egyenes kard (gladius), amit szúrásra és vágásra egyaránt használtak. Az igazi vívásoktatás azonban a gladiátoriskolákban folyt, ami nagymértékben elősegítette a vívás fejlődését.
- A középkorban, a lovagok fegyvere (un. *nyugati egyenes kard*) a lovagok elválaszthatatlan „*társa*” volt; egyszerre szimbolizálta a gyengék védelmét, a becsületet, és a lovagias (udvarias) magatartást. A lovagi játékok divatja a IX. században terjedt el Európában, nálunk Károly Róbert és Nagy Lajos uralkodása idején honosodik meg. A XIV. században nehéz, másfél-két kezes pallosszerű kardot használnak. Ezzel a fegyverrel a cél az ellenfél páncélzatának összeroppantása volt. A vívást ebben az időben a kizárólag a nyers erő dominálta.
- Az újkor kezdetén viszont „reneszánszát” éli a vívás: a tüzfegyverek elterjedésével hanyatlásnak indulnak, majd teljesen el is tűnnek a *lovagi játékok*, a *perdöntő bajvívás*, viszont új (és könnyebb) fegyverekkel tömegesen kezdik oktatni a vívást. Speciális iskolákban tanítják a vívás művészetét, és a polgári osztályok képviselőinek is lehetővé válik a fegyverforgatás. Úgy tűnik, a modern vívás bölcsője Spanyolország: itt találják föl az elegáns, könnyen forgatható rapière-t, (*rapiér*) a tör-kardot, ami V. Károly hadjáratai során Itáliába is eljut. Az első vívókönyv Spanyolországban jelenik meg, viszont az itáliai mesterek a vívás nagy teoretikusai, a víváselmélet úttörői, akik a gyakorlatban is maradandót alkotnak. Ők azok, akik ezzel a fegyverrel *elméletileg* is meghatározót alkotnak. Az 1500-s évek végén az itáliai mesterek (és az új fegyver) Itáliából Franciaországba kerülnek, ahol IX. Károly francia király, majd pedig XIV. Lajos kiváltságlevelet ad a húsz évet ledolgozó (ekkor még főleg itáliai) vívómestereknek. Itt, a francia udvarban alakul meg az első Vívó Akadémia (1567), rendszerbe foglalják a víváselméletet, amiből vizsgáznuk kell a mestereknek. A vívás elmélete és gyakorlata

komoly fejlődésnek indul, különösen, hogy később, francia mesterek feltalálják a dróthálós fejevédet.

- A XVII. század végén a párbajtőr gyakorlófegyvereként kialakul a törvívás, amellyel a vívás technikáját sérülés nélkül lehetett elsajátítani. Megkülönböztetésül az „éles” (párbajtőr) pengétől, a tör egy virágsziromban (fleur)–ben végződik: Fleur (virág) - fleuret = tör. Ekkor alakul ki végérvényesen a vívás praktikus eleganciája, a tisztelgés a mérkőzések előtt. Közben Európa-szerte dühöng a párbajmánia, amely ellen századokon át törvényi tiltással sem tudnak gátat vetni. Igaz, a vívás elmélete és gyakorlata sokat köszönhet a párbajoknak. A korra ugyanakkor jellemzőek a túlzások is: egy korabeli leírás szerint, a párbajozók bal kezükben esernyőt tartottak, mivel készen voltak meghalni, de nem megázni.....)
- A XIX. század során a vívás harci küzdelmeiből létrejön a sportvívás. (A nyugati egyenes kardból alakul ki a **párbajtőr**, a keleti lovas népek fegyveréből, a görbe pengéjű szablyából a **kard**, míg a **törnek** nincs történelmi elődje; ez a *párbajtőr gyakorlófegyvere*.) Fokozatosan kialakulnak a mérkőzések szabályai, lassacskán a lebonyolítás formái, valamint a találatértékelés szempontjai. A Vívóakadémiákat, ahol a találatok szépséget, eredetiségét díjazták és ahol kevésbé vagy egyáltalán nem számított az elért találatok tényleges száma, lassacskán felváltják a nemzetközi találkozók egyre nagyobb számú versenyei, ahol már az elért találatok száma, a tuserősség lesz a meghatározó.



Girard Thibault - Academie de l-Espee 1628
Metropolitan Museum

- A vívás egyike az első olimpiai versenyszámoknak. Bár a magyar vívók nem vettek részt az első 1896-os Athéni olimpián, (a millenniumi vívóversenyre készültek az olaszok ellen), később a magyar (kard)vívás a legeredményesebb olimpiai versenyszám lesz.

- A XVIII-XIX. században a diplomácia nyelve elsősorban francia; ez, valamint, hogy az első vívóakadémia Franciaországban jött létre, ahol a mesterek működését francia nyelven szabályozták, az oka, hogy a sportvívás nemzetközi nyelve francia lesz. A nagy nemzetközi találkozókon, Világ -, és olimpiai játékokon, világtúrákon, a versenybíró ma is franciául elemzi az akciókat, jelzi a találatokat.

VÍVÁS - MAGYAR SPECIALITÁS

A magyar vívó sportolók sportsikerei a sportág megalakulásától kezdve meghatározóak a magyar sportvilágban. Számos olimpián, világversenyen, Európa Bajnokságon szereztek örömet a szurkolóknak és megbecsülést Magyarországnak. Az olimpiai játékokon, 2004-ig, harmincnégy olimpiai aranyérmét szereztek vívóink, összesen pedig több mint nyolcvanegy arany-ezüst és bronzérmét. Kezdetben, különösen a kardvívás volt eredményes (1964-ig magyar versenyző nyerte az olimpiai kardmérkőzéseket, '60-ig a csapatot is!). Míg a franciák és olaszok a tör -, és párbajtőrvívásban mutattak kiemelkedő teljesítményt, a magyarok a kardvívás mesterei voltak. Egy rövid időszakban a tör, későbbiekben a párbajtőrvívás lett a húzóágazat. Jelenleg elmondható, hogy mindhárom fegyvernemben továbbra is nemzetközileg meghatározóak a magyar vívók teljesítményei.

FEGYVERNEMEK: KONVENCIONALIS ÉS COMBAT

KARDVÍVÁS

A kardvívás vágó és szóró-fegyver. Talán ez a leglátványosabb fegyvernem: a vágások és szúrások széleskörű változata, kombinációja, a mozgás sebessége és dinamikája rendkívül érdekessé és izgalmassá teszi a küzdelmeket.

A kardvívás – a törhöz hasonlóan – un. *konvencionális* fegyvernem. A conventio (lat) megegyezést jelent. A találatok elbírálásában nem a találatok elsőbbsége (hogy ki talált hamarabb) számít, hanem azt is figyelembe kell venni, hogy „szabályos” volt-e a találat kivitelezése. Alapszabály, hogy minden szabályszerűen végrehajtott *támadást* az ellenfélnek *hárítania* kell (vagy kizárni). A *támadó előnyt élvez*, mert ha ellenfele védekezés helyett közbetámad, és mindkét találat egy időben esik, a támadó találatja lesz csak érvényes! Ha a támadást védik, a támadó már elveszti előnyét: ilyenkor a visszavágást (a ríposztot) hárítania kell. Ugyancsak elveszti a támadó az előnyét, ha a támadás nem folyamatos (ha „leszakít”). Ha ilyenkor a védekező vívó közbetámadással él (védekezés helyett), találatot érhet el.

Amennyiben a két vívó egyszerre támad, és egy időben talál, *együttes támadásról* beszélünk. Ilyen esetben a bíró egyik vívó javára sem ítél találatot. Kardvívásban – ellentétben a másik két fegyvernemben találattal büntetik a fless-t (a hátul lévő lábbal történő előrehaladást, *lerohanó támadást*), ami nagyon látványos eleme volt a kardvívásnak, de nehézzé tette a bírászkodást, ezért megszüntették.

A találati felületet fémszálas anyag un. *lamé* borítja. A csípő fölötti felsőtest, - a fejet és a karokat (hátat) is beleértve -, az érvényes találati felület. Jelenleg a többi fegyvernemhez hasonlóan vezeték köti össze a vívókat a találatjelző gépekkel, de már alkalmazzák a vezeték nélküli találatjelző berendezéseket is.

TÖRVÍVÁS

A tör a könnyebbik szúrófegyver: markolatból, kis kerek kosárból és könnyű pengéből áll, amelynek a végén található a szúróhegy. Az érvényes találati felület – elöl és hátul - a vállaktól az ágyékig tart, és nem tartalmazza a fejet és a karokat. Ha penge hegye érvénytelen találati felületet ér, a szúrás érvénytelen lesz, amit fehér lámpa jelez. (A tényleges találatokat színes – piros és zöld - lámpa jelzi) Az érvényes találati felületet, a kardhoz hasonló fémszövet (lamé) borítja, ami újabban színes is lehet. A penge szúróhegyében 500 grammnál nagyobb nyomásra működő rugó van, amely benyomódása esetén találatot jelez. A találatjelző gép, csak a találatok ténylegessége és helye kérdésében ad felvilágosodást a versenybírói döntéshez, a *konvenció*, az egyezmények értékelése a bíró feladata.

A tör eredetileg a párbajtör gyakorló fegyvere volt: kisebb és könnyebb lévén a párbajtör technikáját készítette elő. Sokáig a kardozók is törrel kezdték a vívástanulást.(Gerevich Aladár, minden idők legeredményesebb kardvívója többször volt törben Magyar Bajnok, mint kardban!) A tör és kardvívásban a találatok elbírálásának szabálya a majdnem azonos, a gyakorlatban általában csak a tempó (idejének) megítélésében van különbség.

PÁRBAJTÖRVÍVÁS

A párbajtör súlyra a legnehezebb fegyver: kosara kerek, de lényegesen nagyobb a törnél; a penge Y, háromszög alakú, ugyancsak szúróhegyben végződik. A hegy 750 grammnál nagyobb nyomásra működik.

Az érvényes találati felület a vívó egész alakja.

A párbajtörben a találatok elbírálását – a kard-, és törvívással ellentétben – nem egyezmények (konvenció), hanem kizárólag a találati elsőbbség dönti el: tehát az ér el találatot, aki előbb találja el a másikat. Ha a két vívó egyszerre talál, kettős találat áll fenn, mindkét találatot számítani kell. Ha az időkülönbség a kettős találatban nem nagyobb, mint 1/25 másodperc, mindkét vívó találatát érvényes, azaz mindkét vívó egy-egy ponttal gazdagodik. Bár a párbajtörben kizárólag az időkülönbség dönti el a találatokat, ennek ellenére a versenybíró bizonyos esetekben érvénytelenítheti a találatot.

A párbajtör markolata manapság (a törhöz hasonlóan) leginkább kétféle: egyenes (másképpen francia markolat, - ami kissé hasonlít a kard markolatához), illetve ortopéd, ami nagyobb erő kifejtést tesz lehetővé. A vívók stílusuknak, taktikájuknak megfelelően választják használatát.

A párbajtör tartotta meg leginkább a mai napig a harci jellegét, ezért is mondjuk *combat*, harci fegyvernek.

BIZTONSÁGI SZABÁLYOK

A vívás nem különösen veszélyes sport, azonban a biztonsági szabályokra mindig ügyeljünk:

- Csak szabályos felszerelésben szabad vívó küzdelmeket kezdeni!
- A plaztron nyak-zárását mindig ellenőrizzük!
- A sisak szakállát a gyakorlás (meccs) előtt simítsuk le!
- Mérkőzés előtt ellenőrizzük fegyverünket!
- Figyelmesen, és csak lefele tartott fegyverrel közlekedjünk a teremben!
- Fegyverünkkel (játékból) sohase fenyegezzük sisak nélküli társunkat!
- Vigyázva a hátunk mögött állókra, fegyverünket letéve vegyük fel a sisakot!

ÉLETKORI MEGFONTÁLÁSOK

A vívás, mint sporttevékenység, fizikailag és szellemileg is egyaránt komoly igénybevételt jelent. Ezért nagyon fontos, hogy a vívó óra tervezésénél mindig szánjunk elegendő időt a bemelegítésre. Eleinte célszerű a bemelegítést közösen, a szokásos testnevelési órákon alkalmazott módon, a tanár vezetésével végezni. Ha teheti, a pedagógus-edző végezze a gyakorlatokat *együtt* a gyerekekkel, hiszen nemcsak az egyes gyakorlatokat, de magát a kiinduló helyzeteket is meg kell még tanulniuk a gyerekeknek. Felnőttebb korosztályokban a bemelegítés már történhet egyénileg (a későbbiekben tárgyalt) stretchinggel is.

A gyerekek mozgásfejlődése 4-7 éves korban három irányban nyilvánul meg:

- A teljesítmény javulásában
- A mozgás és végrehajtás minőségében
- Az ismert mozgások kombinációjában

Javulást érhetünk el ebben az életkorban – a testnagysággal arányosan – az állóképesség vonatkozásában, a mozgás -, és mozdulatgyorsaság tekintetében. A vizuális kontroll kiemelkedő szerepe miatt javul a mozgásvezérlés és szabályozás, de az egyensúlyérzék is. Hét éves korban a gyerekek már több, akár négy-öt elemkombinációt is végrehajtanak, ezek azonban egymást követő elemek lehetnek csak.

A fiuknál egyértelműen látható a teljesítményre törekvés, a játékok és játékos feladatokban, intenzívebb mozgást is végeznek a lányoknál. A lányok sokkal több pihenőt igényelnek még ebben a korban. Összességében: a gyerekek nagy mozgásigénye célratöréssel és kitartással párosul. A kondicionális és koordinációs képességek színvonala azonban elmarad az optimálistól, ha a gyerekek nem részesülnek kellő színvonalú és mennyiségű mozgásban. Fontos tehát, hogy biztosítsuk a gyerekek sokoldalú és kellő ideig tartó mozgását, hogy lehetőségük legyen a csoportban való játszásra, mivel így több motorikus impulzus éri őket mintha csak egyedül játszanának. Kísérletek igazolják, hogy ennek leghatékonyabb módja a sokmozgásos testnevelési játékok.

8-11 (12) éves korban egyre jobban előtérbe kerül a nemek közötti különbségek. Általában javul a mozgások pontossága és gazdaságossága. A felesleges mellékmozgások száma csökken. Jelentékenyen fejlődik a mozgásgyorsaság és az állóképesség. Bár jelentősek az egyéni különbségek, általában elmondható, hogy mozgástanulás szempontjából ez a gyermekkor legintenzívebb, legtermékenyebb korszaka.

FELSZERELÉS A VÍVÁSTANULÁSHOZ

A vívó – foglalkozásokra-órákra eleinte sima testnevelési órára szükséges öltözet elegendő. Lapos vívó - (torna) cipő a legmegfelelőbb, mivel ez elősegíti a vívómozgások könnyed és észrevétlen végrehajtását. Magára a fegyveres vívó küzdelmekre azonban speciális felszerelés szükséges.

Egyéni felszerelés:

- Plasztron (vívómellény)
- Mellvédő a lányoknak

- Hónajvédő
- Kesztyű (néhány balkezes is!)
- Sisak (elektromos)
- Lamé (elektromos találatjelző ruha)
- Vívófegyver (elektromos kard, tör, vagy párbajtőr)
- Vezetékek (testvezeték, valamint fejvezeték - a kardvívásban)
- (Vívó)cipő
- (Vívó)zokni
- Vívónadrág (a versenyzőknek)

Kezdetben, a vívó mozgás-, alaptechnika tanulásához, nem szükséges elektromos találatjelző gép, így természetesen egyéni elektromos felszerelés sem. Néhány hónap foglalkozás után azonban ez elkerülhetetlen. Még leginkább a kardvívást lehet legtovább találatjelző gép nélkül gyakorolni, szűrőfegyverek esetében, különösen pedig a párbajtőrvívásban azonban elképzelhetetlen gép nélküli vívás.

További felszerelések:

- Szűrőpárna (átlagos osztálylétszám esetében minimum tíz darab)
- Vívóbábú
- Ugrókötel (mindenkinek egy-egy)
- Teniszlabda (a vívó láb-kéz koordináció kialakításához)
- Bordásfal (a vívó lábtechnika és a terheléses lábmunka végzéséhez)
- Tornaszámoly
- Fegyvermarkolatok (a vívófegyver fogásának helyes kialakításához, ellenőrzésére)
- Mérkőzés-jegyzőkönyvek, tollak, jegyzőkönyvlap-tartó
- Elektromos találatjelző gép (ha több fegyvernemet tanítunk *kombinált* kard -, tör -, párbajtőr gép; lehetőség szerint a padlóba süllyesztett vezetékekkel, illetve dobbal, hogy ne kelljen a vívóórák előtt és után a gépek fel és leszerelésével időt tölteni)

Célszerű a közösségi felszereléseket (a ruhákat) guruló állványon, vállfán tartani, mivel így nemcsak hygienikusan tárolhatjuk azokat, de gyorsabban is hozzáférhetnek a tanulók. Gondoskodnunk kell a sisak, kesztyű, lamé, de a plasztronok szellőzéséről is. A fegyverek elhelyezésére praktikus állvány a legmegfelelőbb, zárható szertárban!

MÓDSZERTANI GYAKORLATOK

VÍVÓ LÁBTECHNIKAI ELEMELK I.

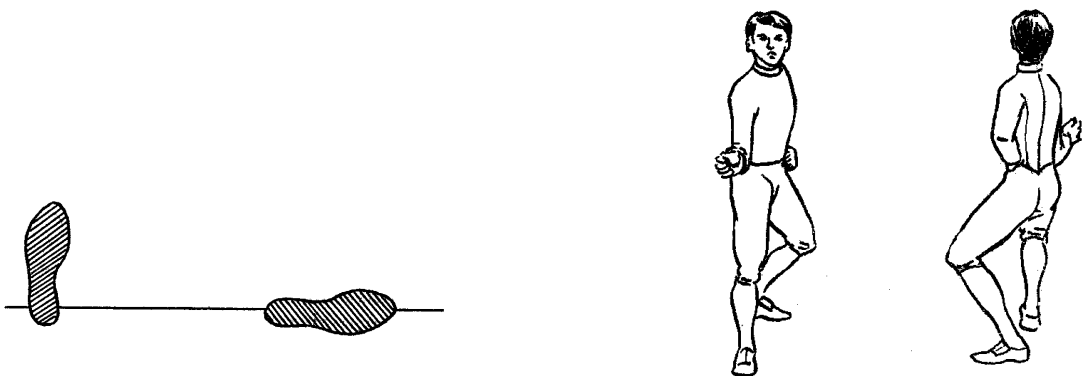
- Vívóállás (alapállás)
- Előrelépés
- Hátralépés
- Kitörés
- Kettős előrelépés
- Kettős, többes hátralépés
- Lépés előre kitörés

Az ellenfél megközelítéséhez, a találat beviteléhez szükség van a lábgyakorlatok precíz elsajátítására, valamint később azok gördülékeny összekapcsolására.

A lábgyakorlatok tanulása **szakaszos** folyamat. Fontos a lábgyakorlatok tanulási sorrendje, de ezen belül, egyes lábgyakorlatok kiemelkedően is fontosak.

Először a vívóállást, hátra -, és előrelépést, majd a kitörést (és felállást) tanítjuk. (A hátralépést egyszerűbb megtanulni, mint az előrelépést.) Kezdetben hangsúlyozottan lassan, sok rávezető és célgimnasztikai gyakorlatsort alkalmazva dolgozzunk (fegyver nélkül). Ezekkel a kiegészítő-rávezető, játékos gyakorlatokkal a **helyes pozíciót**, a **megfelelő ritmust** és esetenkénti **ritmusváltást** próbáljuk elérni. Csak amikor már jól megy (ritmus-sebesség) egy- egy **lábgyakorlati csoport**, kezdjük **markolattal a kézben**, és csak ezt követően **karddal a kézben** lábmunkázni. Ezzel elérjük, hogy a gyerekek figyelme mindig a fő feladatra irányuljon.

I. Rávezető gyakorlatok a helyes vívóállás kialakítására¹



1. Vívó alapállás: a sarkak derékszögben. Hajlítsuk be mindkét térdünket, majd jobb lábfejünket tegyük előre egy -, másfél lábfejnyire.
2. Vállszélességben (másfél lábfejnyire) álljunk terpeszállásba, párhuzamos lábfejekkel. Mindkét térdrel térdhajlítás, majd a jobb lábfejet (térdet) fordítsuk 90°-ban jobbra: vívóállás.
3. Vívóállásban, helyben járás lassan-gyorsan (teli talppal, súlypontemelkedés nélkül!), majd helyben futás magas térdemeléssel;
4. Szökdelés kétszer vívó alapállásban, kétszer vívóállásban, folyamatosan;
6. Az előző gyakorlat ugrókötelezéssel;
7. Vívóállásban apró-lapos szökdelés előre-hátra (a talpak szinte csúsznak a talajon) egyet-egyét, vagy kettőt-kettőt;
8. Vívóállásból, Helyből távolugrás – vívóállásba érkezéssel. (A pást széltében átugrással);
9. Térdelésből: bátorugrással vívóállásba érkezés;
10. Vívóállásban, helyben szökdelés (laposan) 90°-os, 180°-os, 360°-os fordulattal;
11. Társ fölött bakugrás, vívóállásba érkezéssel;
12. Helyből távolugrás, vívóállásba érkezéssel (a pástot keresztben átugorva); ue. hátraugrással is, illetve vívóállásból-vívóállásba érkezéssel;
13. Párlépés futás után, kb. térdmagasságban tartott kard fölött átugorva vívóállásba érkezés. (Fontos a 2 talp egyidejű talajfogása). Amennyiben csoportban végezzük a feladatot, az edző helyben állva (guggolva), a kardot oldalt maga előtt tartja, amin a

¹ A gyakorlatok leírása, a könnyebb érthetőség kedvéért, jobbkezes vívóra vonatkoznak.

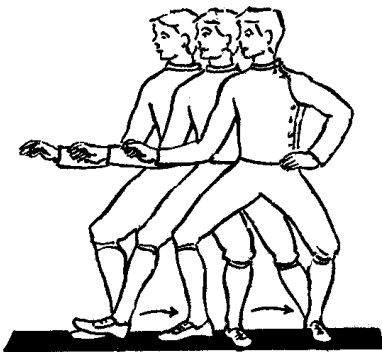
gyerekek folyamatosan átugorva vívóállásba érkeznek. Ha már jól megy, az edző később mozoghat a **futóval szemben** (ezzel a ráfutást rövidítheti), vagy a **futótól el**, – ilyenkor hosszabb nekifutás szükséges az átugráshoz, illetve váratlan helyzeteket teremtve, **variálhatja**. (Tehetjük kardunkat térdmagasságnál magasabbra, vagy alacsonyabbra: ilyenkor a vívók vagy átugorják, vagy átbújnak alatta. Ha a kard végére kesztyűt teszünk, a gyerekek a felugrással próbálják meg elérni, stb.)

II. A hátralépés és előrelépés rávezető gyakorlatai

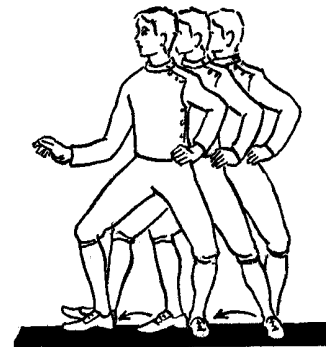
A hátralépést viszonylag könnyű elsajátítani, tanulása nem igényel különösebb rávezető gyakorlatokat. A legkevesebb hiba az egyszerű hátralépés tanulásánál fordul elő. Tudatosítani kell, hogy a hátralépés közben a jobb talppal enyhe nyomást kell gyakorolnunk a talajra, a súlypont folyamatos és gyors hátra vitele érdekében. (Később a kettős hátralépésnél, ez már elengedhetetlen követelmény lesz.)

1. Két lassú hátralépés;
2. Vívóállás, a hátul lévő a bal lábfej elé keresztben tegyék le a kardot, majd két hátralépés a penge fölött először a bal, majd a második lépés során, a jobb lábfejjel is átlépünk a penge fölött.

Az előrelépés már sokkal komolyabb koordinációs feladat elé állítja a tanítványt.



hátralépés

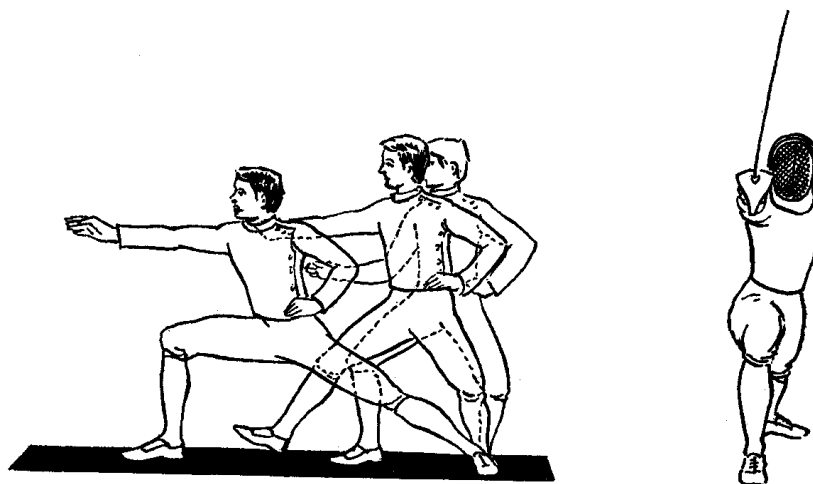


előrelépés

3. Vívóállásban, helyben járás, közben kis apró lépésekkel hátra és előrehaladás „teli” talppal;
4. Vívóállásban többszöri lábfejemelés;
5. Néhány lábfejemelés után – előrelépés;
6. Egészen **kicsi** előrelépés;
7. Pipáló lábfejjel sarokkihelyezés: kis szünet után sarokkal dobbantás a talajon és előrelépés;
8. Vívóállásban mindkét lábbal lábfejemelés, majd ue. váltott lábbal;
9. Dobbantás és lépés előre;
10. A penge végénél fogva magunk elé tartjuk kardunkat úgy, hogy a kosár közvetlenül jobb lábfejünk előtt legyen. A lépés indulásakor **pipáló** lábfejjel kissé megrúgjuk, megpöccintjük a fegyver kosarát;

11. Vívóállásban közvetlenül a bal lábfej elé (a két láb közé), pengét helyezünk. Előrelépés során a bal lábat hangsúlyozottan megemeljük (átlépve a pengét), de az előrelépést a két talppal egyszerre fejezzük be.
12. Bordásfallal párhuzamosan vívóállásban állva, csípőmagasságban mindkét kézzel megfogjuk a rudat. A fenti 1-6 gyakorlatot, a rudat fogva, (ennek segítségével) végezzük;
13. Vívóállás: a társ a gyakorló vívó **mellé** áll, és csípőmagasságban mindketten megfogják egymás kezét; a gyakorló vívó térdjére támaszkodva végzi az előre és hátralépést, amit térdje vezényelve és követve segít.

III. A kitörés rávezető gyakorlatai



A kitörés indítása - pipáló lábfejjel - az előrelépéshez hasonló. Az ott megismert gyakorlatok a kitörés tanulásakor szintén hasznosíthatók. (Ezért fontos a gyakorlás sorrendje, a gyakorlatok egymásra épülése.)

1. Vívóállásban lábfejemelés, majd kitörés;
2. Sarokkihelyezés ("pipáló lábfejjel") fél lábfejnyire és vissza, majd kitörés
3. Jobb lábfejjel sarokkihelyezés, rövid dobbantás a sarokkal, majd kitörés;
4. 2. és 3. gyakorlat összekapcsolása;
5. Vívóállásban a jobb sarok alá pénzdarabot helyezünk. Kitörés közben az előrehaladó jobb sarokkal együtt a pénzdarabnak is előre kell csúsznia;
6. Nagytávolság, vívóállás: a pár egyik tagja jobb lábfeje elé teniszlabdát tesz. Kitöréssel labdaelgurítás, a jobb láb **sarkával** érintve a labdát. Térdje figyeli, javítja, majd elkapja a guruló labdát. Szerepcserével.
7. **Kitörés maximálisan lassan** (pipáló lábfejjel, az alszár teljes nyújtásával);
8. A vívóállásban álló vívó mögé állva, megfogjuk hátul nyújtott bal kezét és könyökét. A kitörés indítása után a kezét fogva, kissé visszatartva, lassan engedjük csak a kitöréssel előrehaladni;
9. Lassú kitörés - és gyors vívóállás (egymás után 3-5-ször).

Az utóbbi gyakorlatokkal a kitörés közben a bal térd nyújtását tudatosítjuk a vívókkal. A kitörést és a felállást lehetőség szerint tanítsuk meg egyszerre. Ennek érdekében

kezdetben ne ragaszkodjunk a túl hosszú kitöréshez. (Ez a törzs egyenes tartásának is biztosítója.)

Rávezető gyakorlatai:

10. Fél lépés előre: a bal térd hajlításával és a jobb talp nyomásával (sarok a talajon marad) súlypontáthelyezés hátra-előre, és vissza.
11. Kitörés és felállás a bordásfalat fogva, ill. a II/10-es gyakorlat kitöréssel.
12. Vívóállás: a társ a gyakorló vívó **mellé** áll, és csípőmagasságban mindkettőn megfogják egymás kezét; a gyakorló vívó társa kezeire támaszkodva kitöréssel támad, amit társa vezényelve és követve segít.
13. Két vívó egymásnak háttal vívóállásban (hátuk összeér), karfűzés: kitörés, majd elállás, a kar elengedése nélkül. Gyakorlás váltakozó irányban.

IV. A kettős előrelépés rávezető gyakorlatai

Ez sorrendben a harmadik gyakorlat, ahol a pipáló lábfejjel való indulás a követelmény. Ha az előzőekben megfelelő ideig dolgoztunk, ennél a gyakorlatnál ez már nem jelenthet problémát.

Az **új feladat**, a kettős előrelépés sajátos **ritmusának** a kialakítása. Ez azért is fontos, mert ehhez lesz hasonló a lépés előre kitörés ritmusa is. Később, az itt megtanult ritmust, illetve ritmusváltást az elkészítés során is kamatoztatni tudjuk.

1. Két egymás utáni előrelépés (összekapcsolás, ritmus nélkül);
2. Vívóállásban, helyben „előrelépés” (azaz jobb lábfejemelés helyben, a bal talp és térd hangsúlyozott emelésével együtt, amit a 2 talp **egyidejű** talajfogása fejez be) majd egy tényleges előrelépés;
3. A 2. gyakorlat megismétlése, de az első lépéssel már ténylegesen előrehaladunk. (A ritmus ugyanaz!);
4. Lassan induló kettős előrelépés: az első lépés alatt a bal láb határozott letételének pillanatában taps, majd a 2. lépés;
5. A 4. gyakorlatot végezhetjük úgy is, hogy a kettős előrelépés alatt (a 2 talp egyidejű talajfogásának pillanatában) kardunk kosarával a földön koppintunk egyet. Ilyenkor természetesen a penge végét fogjuk, hajlított karral, magunk előtt kissé jobbra tartva;
6. Előrelépés, amit azonnal induló, rövid második, követ. (Az előrelépés lassan kezdődjön, a bal láb letétele puha és gyors legyen.)
7. Egészen kicsi, de jó ritmusú kettős előrelépés. A gyakorlatokat két penge vagy két vonal között is végezhetjük, amivel a kettős előrelépés nagyságát szabályozhatjuk. Az utóbbi, illetve az előzőekben ismertetett gyakorlatok keverésével, összekapcsolásával, a **lépés előre kitörésben** előforduló hibákat tudjuk javítani, illetve megelőzni;
8. Vívóállás, jobb lábfej elé keresztben tegyük le a kardot: a penge gyengéje előtt lábfejemelés, majd a penge fölött átlépve előrelépés, amit egy második lépés követ. (Ekkor a bal lábfejjünkkel is átlépjük a pengét.) A második lépéssel a bal lábfej emelését tudatosítjuk! A kettős előre lépés után, kettős hátralépés: a penge

fölött először a bal, majd a második lépés során, a jobb lábfejjel átlépve a penge fölött, vívóállásba érkezés a penge előtt.

9. Kettős előrelépés: a második lépés - bal láb letétele - hangsúlyozottan késleltetett (magas bal térd emelés), de a két talp ennek ellenére egyszerre fog talajt;
10. A csoport tagjai álljanak párokban. A pár egyik tagja (aki a kettős lépést viszonylag jobban tudja!) vívóállásban „gyengébb” társa mögé áll, úgy, hogy jobb kezével társa jobb vállát, bal kezével bal csípőjét tartja. Így, párokban állva a csoportban - **kettős előrelépés**: a „gyengébb” vívó igyekezzen társa ritmusát utánozni, segítő társa pedig, bal kezének nyomásával is jelezze a ritmust;
11. Kettős előrelépés a bordásfalat fogva: két kezünkkel erősen ráfogva a rúdra az indulást könnyíthetjük, a második lépés indításakor kezünkkel húzva a második lépést gyorsíthatjuk;
12. Vívóállásban, a penge hegyét fogva, a kardot jobb lábfejük elé helyezzük: pipáló lábfejjel megrúgva a kard kosarát előrelépünk, majd a második lépés végén (azzal és hátralépést végez, amit társa vezényelve és követve segít egyidejűleg), a kardal a padlóra koppintunk;
13. Az előző gyakorlat, de a második lépés **indításakor** koppintsunk a földön a jobb lábfejük mellett;
14. A 11-ik gyakorlat, de a második lépés indításakor, a kardra támaszkodva segítjük a második lépést;
15. A 11-es gyakorlat, de a kard használata helyett, tapsolunk a lépések befejezése vagy indításakor.
16. Vívóállás: a társ a gyakorló vívó **mellé** áll, és csípőmagasságban mindkettőn megfogják egymás kezét; a gyakorló vívó társa kezeire támaszkodva kettős előre

V. Hátralépés és kettős (többes) hátralépés rávezető gyakorlatai

Főleg kardvívásban tudatosítani kell, hogy a hátralépés közben a jobb talppal enyhe nyomást kell gyakorolnunk a talajra, a súlypont folyamatos és gyors hátra vitele érdekében. A kettős hátralépésnél ez már elengedhetetlen követelmény.

1. Két lassú hátralépés;
2. A IV/8. gyakorlat
3. Két hátralépés: az első lépés kezdete lassú, befejezése gyorsuló legyen. A második lépés szintén gyors – kissé mélyülő vívóállásban;
4. Az első két feladat váltakozó gyakorlása;
5. Ha a kettős hátralépés már jól megy, ugyanezzel a felépítéssel a három folyamatos hátralépést is elkezdhetjük;
6. Három hátralépés, ahol váltakozva az utolsó, vagy az első hátralépést gyorsítjuk, illetve nyújtjuk meg;
7. Három fokozatosan gyorsuló hátralépés, egyre mélyülő vívóállásban.

VI. Lépés előre-kitörés rávezető gyakorlatai

Az egyik legfontosabb támadásfajta. Sikere, az előrelépés és a kitörés folyamatos összekapcsolásán múlik. Gyorsasága, a lépést befejező bal láb talajfogása szerint alakul.

1. Két különálló előrelépés;
2. Helyben „előrelépés”, majd kitörés;

3. Előrelépés – kis szünet – majd kitörés;
4. Az előrelépés és a kitörés közötti szünet folyamatosan csökken;
5. Előrelépés – kitörés. A kitörés az előrelépést követően azonnal induljon, de „lassú kitörésről” van szó: a lépést „késleltetett” kitörés követi;
6. Lépés előre – kitörés fokozatosan gyorsulva;
7. Lépés előre kitörés bordásfal mellett: a kezünkkel a lépés indítását segítve rászorítunk a rúdra, majd ue. a kitörésnél.
8. Az előző gyakorlat, de a kitörésnél kezünkkel meghúzza a rudat, gyorsítjuk a kitörést, majd ugyanígy segítjük a lépés gyorsabb indítását;
9. Váltakozva vagy a lépést vagy a kitörést gyorsítjuk, illetve késleltetjük: a bordásfal rúdját meghúzza gyorsíthatjuk, vagy rászorítva a kezünkkel, lassíthatjuk a mozgást.

KÉZTECHNIKAI ALAPOK: KÉZ-LÁB KOORDINÁCIÓ

- Egyszerű kéztechnikai elemek: fegyver fogása, vívóállás fegyverrel
- Az egyszerű kéz- és lábtechnikai elemek összekapcsolása
- Lábgyakorlatok fegyverrel
- Állások meghívással

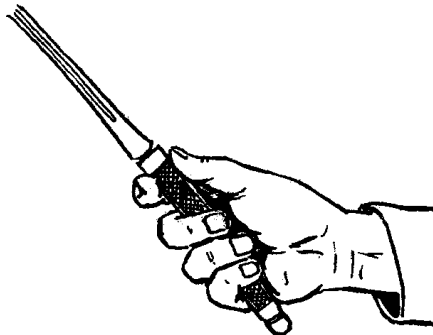
A konvencionális gyakorlatok átmenetet képeznek az **iskolavívás** és a **szabadvívás** között. Előkészítik az iskolában tanultakat, másrészt kiegészítik azokat. Most azokra mutatunk példákat, amelyeket könnyen beilleszthetünk a lábgyakorlatozás közé (után), illetve amelyekkel nemcsak a lábmunka koordinációs feladatait, de az iskolavívás előkészítését is elősegítjük.

Az első gyakorlatok a csoportos lábmunkába a **kéz bevonását**, az **alaphelyzetek** gyors, együttes elsajátítását teszik lehetővé.

A gyakorlatokat kardvívásban mutatjuk be, de értelemszerűen áttehető a tőr -, és párbajtőrvívásra is.

1. **Markolattal** terc vívóállás és lábmunkázás:

- lépés előre és hátra;
- kitöréssel „szúrás”;
- kettős előre-kettős hátra;
- lépés, kitörés, „szúrás”;
- ugrás, kitörés, „szúrás”. stb.



A markolattal való lábmunkázás lehetővé teszi a **kardfogás** állandó ellenőrzését. A gyakorlás célja még a **terc** vívóállás tudatosítása. A támadó lábgyakorlatokat kezdetben „szúrással” végezzék, mert ezzel könnyebb a koordináció kialakítása.

2. Markolattal, vagy karddal **terc vívóállás** és folyamatosan:

- kettős előre – kettős hátralépés;
- kettős előre – kettős hátralépés; a második hátralépés befejezésének pillanatában **kvart**;
- az előzőgyakorlat, de a kettős előrelépést azonnal kövesse a kettős hátralépés. (Megállni, pihenni tehát csak a 4. lépés után szabad);
- **kvarttal** kettős előrelépés – kettős hátralépés és **terc**. Tehát kézzel indulunk előre, de a tercet csak a 2. hátralépés befejezésekor vesszük;
- **kvarttal-terccel** kettős előre, majd azonnal kettős hátra az előző gyakorlat szerint;
- kvarttal-terccel kettős előre – kettős **hátralépés kvarttal-terccel**;
- kettős előre **fejcsel** (a fejcsel mutatása a második előrelépéssel együtt) – kettős lépés hátra **kvart** (a parád a 2. hátralépés befejezésével együtt);
- kettős előre fejcsel - kettős hátra kvarttal-terccel.

3. A 2. gyakorlatsor, de a kettős hátralépés után kitöréssel **szúrás** (vagy lépés előre – kitöréssel), vagy fejbágás, oldal, vagy mellvágás;

4. A 2. gyakorlat, de kvart helyett **kvint** háritások gyakorlása;

5. A 2.-4. gyakorlat, de ugrás-lépéssel kezdve;

6. Az alábbi gyakorlattal a **kéz alaphelyzeteit** taníthatjuk meg egyszerre nagyon gyorsan. A vívók álljanak **nagyság szerint egészen szorosan, kezdetben nyújtott lábbal, később vívóállásban** (balkezesek külön). Vegyék fel a különböző helyzeteket: terc, kvart, kvint, /szekond, prím/, vonal, fej-oldal-mellcsel stb. Az együttes, közös gyakorlás során nagyon könnyen kijavíthatók a hibák: jól látszik ugyanis, ha a csoportból „kilóg” egy kosár, vagy penge, él stb. A cél, hogy a pengék, kosarak **párhuzamosok** legyenek. Ez, nagyság szerinti fölállás esetén, a helyes pozíciót is megadja.

ELŐKÉPZŐ SZAKASZ II.

MEGVALÓSÍTANDÓ CÉLOK

- alapvető mozgáselemek, készségek, képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a bemelegítés szabályainak elsajátítása a tanult gyakorlatok önálló végrehajtása
- a törvívás és kardvívás alapvető konvencióinak megismertetése
- az egyenes vágások és szúrások alkalmazás szintjén történő megtanítása
- a fejcsel oldal-, oldalcsel fej-, hascsel fejkvágások, ill. a szúrások oldalvágások elsajátítása
- a legegyszerűbb támadások és védek, valamint riposztok és kontrariposztok begyakorlása
- ritmusérzék tudatos fejlesztése játékos formában
- helyes testtartás megalapozása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek elérése
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- játékos mozgástanulás fejlesztése

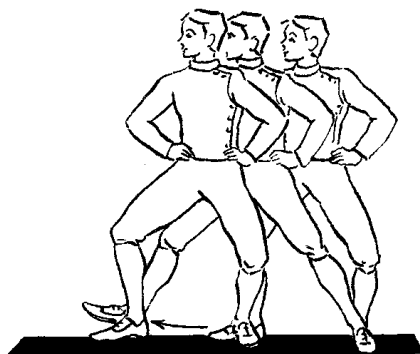
MÓDSZERTANI GYAKORLATOK

VÍVÓ LÁBTECHNIKAI ELEMÉK II.

Az alábbiakban tárgyalt vívó kéz -, és lábtechnikai gyakorlatokat, a kardvívás alapján mutatjuk be. A gyakorlatok törvívásban is közvetlenül alkalmazhatóak (értelemszerűen vágások helyett szúrásokat kell érteni). Az átalakítás párbajtörvívásban sem okoz gondot, viszont ügyelnünk kell, hogy ebben a fegyvernemben a kéz-láb koordinációja különbözik a kard -, és törvívásban használatostól: itt nemcsak kézzel indulunk, de a felállásnál a kéz nyújtott helyzetben is marad.

- Ugrás előre
- Ugráslépés előre
- ugrás-kitörés
- ugrás hátra
- csúsztatás, megtorpanás
- fless

VII. Ugrás előre rávezető gyakorlatai



Az ugrás előre gyorsabb, dinamikusabb lábgyakorlat a lépésnél. Önmagában rendszerint sohasem használjuk. Általában még a leglazább ugrást is követi egy lépés, vagy kitörés.

1. Dobbantás: vívóállásban – a későbbi ugrás szerint – előrelendítjük a jobb alszárat, majd határozott, de puha mozdulattal vívóállásba térünk vissza. Ezzel a gyakorlattal a puha kezdést és a határozott befejezést gyakoroljuk;
2. Egészen **kis** (alapállás-szerű) **vívóállás**, **nyújtott** térdekkkel. Néhányszori dobbantás után kis előreugrás (a két talp egyszerre fog talajt!);
3. Az előző gyakorlat, de fokozatosan mélyülő és megfelelő nagyságú vívóállásba érkezéssel;
4. Vívóállás: kardunk hegyét fogjuk két ujjal. Rátámaszkodunk a penge végére. A kosár a jobb lábtól kissé oldalt, a lábfej mellett van. Ugrás előre, a kardra támaszkodva;
5. Ugyanez a gyakorlat, de csípőmagasságban két kézzel a bordásfalat fogjuk;
6. Társ segítségével: két kezünkkel a mellettünk álló vívó kezébe kapaszkodva indítjuk az ugrást.

VIII. Ugrás lépés előre, ugrás lépés előre kitörés rávezető gyakorlatai

Az előző gyakorlatokkal az ugrás indítását próbáltuk megkönnyíteni. A következőkkel, az ugrást követő lépést, illetve kitörés összekapcsolását tudatosítjuk.

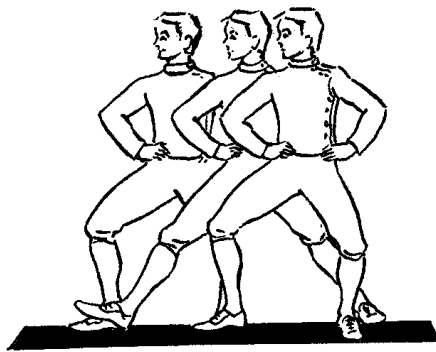
1. Dobbantás – lépés előre. Fontos, hogy a lépést azonnal kezdjük meg a dobbantást követően; a láb mintegy „pattanjon” vissza a talajról;
2. Ugrás előre – fél lépés sarokkihelyezéssel;
3. Az előző gyakorlat, de a sarokkihelyezés után sarokdobbantás, majd lépés előre;
4. A 3. gyakorlat, de a sarokkal való dobbantás után kitörés;
5. Az ugrás rávezető gyakorlatainál ismertetett IV/5. gyakorlat szerint a kardunkra támaszkodva ugrás-lépés előre;
6. Az 5. gyakorlat, de az ugrás-lépést követően **kettős előrelépést** végzünk, a talajfogás pillanatában kardunkkal koppintva a földön; (az ugrás indítását a kardra támaszkodva segítjük, míg a kettős előrelépés alatt a karddal koppintva az előrelépés ritmusát tudatosítjuk);
7. Ugrás lépés előre bordásfal mellett, csípőmagasságban fogva meg a rudat;

8. A 7. gyakorlat ugrás kitöréssel;
9. Ugrás lépés és ugrás kitörés váltakozó gyakorlása;
10. Ugrás-lépés „magas” vívóállásban, majd ugrás-lépés előre szabályos nagyságú és mélységű vívóállásba érkezéssel, váltakozva;
11. Dobbantás ugráslépés előre, majd ugrás kitörés (az ugráslépés után kis szünet);
12. Ugrás előre kitörés. A kitörés, az ugrást követően azonnal kezdődik, de befejezése lassú, „késleltetett”.

Az ugrásoknak, az ugrás-kitörésnek visszamenőleges hatása is van: elősegíti a lépés előre kitörés végső ritmusának (sebességének) kialakulását. Ezért az ugrás-kitörés után érdemes mindig visszatérni a lépés-kitörésre, illetve később a kettőt keverve, felváltva gyakorolni.

A következő három lábgyakorlat – a csúsztatás-hátraugrás, megtorpanás és a fless nem illeszkednek szorosan, módszertani fokozatként az előzőkhöz. Elsajátításuk, már viszonylag jó lábtechnikai színvonalat feltételez. Ezért is kerültek a gyakorlatsor végére.

IX. Hátraugrás és csúsztatás (megtorpanás) rávezető gyakorlatai



1. Vívóállásban apró, lapos szökdelés előre-hátra (súlypontemelkedés nélkül);
2. Vívóállásban ugrókötelezés hátra (a kötél a hátul lévő bal láb alatt halad);
3. Keresztlépés hátra, majd keresztlépéssel hátraugrás;
4. Fél hátralépés, hátraugrással.
5. Vívóállásban, a társ, a gyakorló vívó mögé áll, kezével társa bal kezét fogja: a fél lépés befejezése után meghúzza gyakorló társa bal kezét, az ugrás nagyobb lendülete érdekében;
6. Vívóállásban ugrókötelezés előre (a kötél az elől lévő jobb láb alatt halad);
7. Fél lépés előre, majd csúsztatás (nyújtott lábbal könnyebb megtanulni);
8. Az 5-ös gyakorlat, a szemben álló társ a csúsztatáshoz nyújt segítséget, a jobb kéz meghúzásával (a húzás a fél lépés **után** történik);
9. Párok egymással szemben (párhuzamos vívóállásban) egymás kezét fogják: felváltva lépés előre csúsztatás-fél lépés hátra hátraugrás;
10. Vívóállás: jobb lábfejjel negyed lépés hátra, ballal negyed lépés előre = **fél-vívóállásba** érkezünk; majd jobb lábbal előrelépve felvesszük az eredeti vívóállást, amit hátralépés majd hátra ugrás ill. fél lépés hátra és hátra ugrás követ;
11. Az előző gyakorlat folyamatosan;
12. Vívóállás: bal lábbal negyed lépés előre, jobbal negyed hátra; majd ballal fél lépés hátra és előrelépés, (később csúsztatás);
13. Az előző gyakorlat folyamatosan;

14. A 8. és 9. gyakorlat összekapcsolása
15. Lépés előre csúsztatás – fél lépés hátra hátraugrás, folyamatosan;
16. Kettős lépés előre csúsztatás –kettős lépés hátra hátraugrással, folyamatosan többször;
17. Megtorpanás (a csúsztatás lerövidítésével), amit lépés előre, vagy kitörés követ;
18. Csúsztatás és lépés előre, ill. fél lépés hátra hátraugrással, a bordásfalat fogva;
19. Az előző gyakorlat megtorpanással, amit kitörés követ.

X. A fless² rávezető gyakorlatai

A fless talán a legtermészetesebb lábgyakorlat. Ennek ellenére elsajátítását ne bízzuk csak tanítványaink utánzóképeségére (ami egyébként nagyon fontos pedagógiai eszköz). Ugyanolyan gondosan tanítsuk, mint a többi lábgyakorlatot!

A fless tulajdonképpen egy megnyújtott keresztlépés. Kezdekor a súlypont fokozatosan a jobb lábra tolódik át. Fontos, hogy a csípő, a felsőtest (a törzs) mindig együtt mozogjon. Ha a flesselő vívó csípője lemarad (felemelkedik), a fless rövid, lefelé irányuló lesz. Ezért lényeges, hogy a vívó a súlypontáthelyezést a **csípő süllyesztésével** végezze. A keresztlépést végző bal láb lábfeje **menetirányba** nézzen, amivel elősegítjük a könnyed átgördülést. A vállak a fless közben is őrizték meg a talajjal párhuzamos helyzetüket.

A fless lényegét legkönnyebb néhány játékkal érzékeltetni.

1. Egymással szemben vívóállásban – az elől lévő lábfejek érjenek össze. A vívók kezüket emeljék „sziksz-be”. A pár egyik tagja üssön ellenfele kezébe, majd félfordulattal azonnal meneküljön (futva). Társa pedig – ahogy beleütöttek a kezébe – próbálja meg megfogni 2 lépésen belül. A „fogó” **keresztlépéssel** és elől lévő karjának nyújtásával induljon;
2. Társ fölött bakugrás, vívóállásba érkezéssel. A leérkezés után azonnal, vagy kis kivárás után talajérintés, majd fless. A bakot tartó társ a tapsra indulva, flessel (keresztlépéssel) próbálja megfogni, az elől lévő, flesselő vívót. Pontot lehet szerezni, ha a menekülőt a társ nem éri el, vagy, ha a hátul lévő korán indul, és beleütközik az előtte kivárázó vívóba. Cselezés tilos!
3. A csoport tagjai szintén párban állnak. Az egyik vívó vívóállásban. Társa tőle jobbra, előtte áll és fejmagasságban kesztyűt dob fel a vívóállásban álló társa elé, aki ezt keresztlépéssel – flessel – próbálja elkapni;
4. Ugyanez a játék, de a flesselő (a kesztyűt elkapó) vívó igyekezzon a keresztlépés alatt **bal térdét** magasra emelni. Legjobb, ha azt a célt tűzzük ki eléjük, hogy kb. **pátszélességben** flesseljenek;
5. Vívóállásban – bal tenyér a csípőn: lassan induló fless két jól látható vonal (kb. pátszélesség) között. A fless közben a vonalat át kell lépni a **bal sarokkal**. Segítségképpen a csípőnket bal tenyérrel kissé nyomjuk lefele;
6. Bal lábbal végrehajtott hosszú kitörés;
A flesst legkönnyebben elsajátítani, fegyverrel a kézben lehet. Így legegyszerűbb ugyanis azt érzékeltetni, hogy a flessel **nagy távolságot** hidalunk át, de ennek ellenére a találatot el kell érni legkésőbb a **bal láb letételének** pillanatában. Ellenkező esetben nem flessről, hanem keresztlépéses futásról van szó!

² A fless a mai szabályok szerint nem alkalmazható kardvívásban. A kardozók ehelyett, un. szökkenő-ugró flesst alkalmaznak, ahol a lábak nem keresztezik egymást; a bal láb nem lép a jobb elé.

7. Szikszit vívóállás: párokban (vagy mesterrel szemben), lassan indított flessel egyenes szúrás. A távolság hangsúlyozottan nagy, tehát a keresztlépés ennek megfelelően különösen hosszú. Cél: a bal térd tudatos emelése a keresztlépés megnyújtása érdekében, valamint a találat elérése a **bal sarok** talajfogásával egyidejűleg. Ha közben a törzs kicsit előrebukik, nézessünk tanítványunkkal fless közben egy fejünk fölötti távolabbi pontra a teremben. (A fej tudatos felemelése ugyanis nagyon gyakran kihat a törzsre is!)
8. Felváltva **egészen nagy távolságról** (az előző gyakorlat), illetve **egészen kicsi** (kitörésnél kisebb) távolságról flessel, egyenes szúrás. (Kis távolságról a fless, a Találatot, a hegy ültetését követően követően indul!) A kis távolságról természetesen rendkívül könnyű – kézzel indulva – flessel találatot elérni. A két távolság keverésével az a célunk, hogy a fless erőteljes keresztlépése mellett a kéz felgyorsítását (a találat bevitelét) is elérjük, anélkül, hogy az egyik feladatot a másik rovására oldanánk meg. Ha a különböző távolságról gyakorlás már jól megy, flessel egyenes szúrás korrekt távolságról. (Természetesen, ha a keresztlépés később „rövid” lesz, visszatérünk az extrém nagy távolságra. Hasonlóan, ha a kezet akarjuk gyorsítani, a kicsire.);

A következő három gyakorlat a **lépés előre fless** sajátos ritmusának kialakítását segíti:

9. Vívóállásban, helyben gyors jobb-bal-jobb lábemelés és talajfogás, majd fless. A **jobb** láb ismételt talajfogásakor a fless azonnal indul. Ezzel az egyszerű „ritmusgyakorlattal” a lépést követő súlypontáthelyezést tudatosítjuk;
10. Fél kitörésből mindkét lábbal vívóállásba ugrás, amit azonnal **jobb-bal-jobb** láb helybefutás követ (u.az, mint az előző) és fless;
11. Az előző két gyakorlat ritmusának megfelelően lassan induló és fokozatosan gyorsuló lépés előre fless.

Kardvívásban a ma használatos **szökkenő-ugró fless** a megtorpanás és a csúsztatás, illetve az un. rálépő fless keveréke:

12. Felváltva gyakoroljuk a csúsztatást és megtorpanást;
13. Vívóállásban a jobb lábfej előtt 20-30 vagy 40 cm-re húzzunk vonalat, amit a jobb lábbal át kell ugrani (a bal láb erőteljes segítségével);
14. Az előző gyakorlat, a jobb láb kilépését (rálépését), bal láb keresztlépése, fless követ.
15. Iskola keretében: nagytávolságról rálépő flessel fejbégés és fejcsele fejbégés.
16. Közép és nagytávolság közötti távolság: rálépő flessel fejbégés, amit a mester hátralépése után, ismételt fejbégés követ flessel. (Történhet a második vágás oldalra is!)
17. A 13. gyakorlat, de pengét teszünk a jobb láb elé;
18. Zárt állás: helyből távolugrással vívóállásba érkezés (pást szélkében átugrásával), majd a jobb lábbal szökkenő fless, 30-40 cm-re előre, vonal (vagy penge) fölötti átugrással;
19. Az előző gyakorlat, de zsámolyátugrással;
20. Megtorpanás és szökkenő fless folyamatos gyakorlása (időnként egy-egy lassú lépés, lazításképpen)
21. Egymással szemben vívóállás, kézfogás: a gyakorló megindulásakor (előreszökkenésekor), társa kézhúzással segíti a fless nagyobb előrehaladásában.

LÁBGYAKORLATOK FEGYVERREL (PÁRBAJÓR)

Vívóállás:

- Alapállásból a vívóállás: a fegyveres kéz a térdek behajlítása után helyezkedik el az állás helyzetébe és a fegyvertelen ekkor hajlik be félkörívesen. A könyök enyhén hajlítva legyen, a penge hegye nyújtottan, elől, helyezkedik el.

Lépések:

A párbajtörvívásban a penge hegye mindig veszélyezteti az ellenfelet, akár előre, vagy hátrafelé mozog a vívó, ezért a lépéseket mindig karnyújtással kötjük össze.

- Lépés előre karnyújtással
- Lépés hátra karnyújtással
- Kettős előrelépés karnyújtással
- Kettős hátralépés karnyújtással
- Hátralévő lábbal kezdve lépés előre karnyújtással
- Elöl levő lábbal kezdve lépés hátra karnyújtással
- Keresztlépés előre karnyújtással
- Keresztlépés hátra karnyújtással
- Jobb láb, bal láb lépés előre karnyújtással
- Bal láb, jobb láb lépés hátra karnyújtással
- A fentiek variációi

Kitörés és felállás vívóállásba:

Kezdőknek a szúrás célszerű középtávolságról kitöréssel tanítani. A mozgást a kar nyújtásával kezdjük, ezzel vesszük célba a találati felületet, majd ezt követi a kitörés. A véghelyzetben az ököl a váll előtt és fölött helyezkedik el.

A felállást a lábak munkája kezdi meg, és a vívóállásba érkezés pillanatában foglalja el a kéz az állás helyzetét.

SZÚRÓPÁRNA GYAKORLATOK SZÚRÓFEGYVEREKBE

Kistávolságról:

- Szúrás karnyújtással
- Kettős szúrás (rövid, hosszú ritmusban)
- Hármasszúrás (különböző ritmusban)
- Szúrások a szúrópárna különböző részére
- Szúrás és hátralépés
- Kettős szúrás hátra lépés

Középtávolságról kitöréssel:

- Szúrás kitöréssel
- Szúrás kitöréssel és kitörésben két ismétlődő szúrás (rövid, hosszú ritmusban)

- Szúrás kitöréssel, felállás vívóállásba a hátul levő lábbal, ismétlő szúrás kétszer, hátra lépés
- Szúrás helyből, nyújtott karral lépés hátra, majd kitörés és felállás vívóállásba
- Ua., mint az előbb, de két-három ismétlő szúrással

Nagytávolságok:

Párbajtőrben mindig karnyújtással kell kezdeni a gyakorlatokat, tör -, (és kard) vívásban a lépés végére be kell fejezni a karnyújtást.

- Lépés előre kitörés
- Lépés előre kitörés, két-három ismétlőszúrással
- Lépés előre kitöréssel szúrás, felállás hátul levő lábbal vívóállásba, lépés hátra, kitöréssel szúrás két-három ismétléssel
- Szúrás helyből, kettős lépés hátra, majd lépés előre kitörés (két-három ismétléssel is)

Játékos, társas gyakorlatok:

Kis távolságról:

- Lehulló kesztyű elszúrása
- A társ a szúrópárna előtt a függőlegesen tartott fegyverét hegyénél fogva, mint egy ingát mozgatja. Társa helyből tempóban tetszés szerint szúrásokat hajt végre.
- Ua., mint előbb, de többszöri ismétlődő szúrással.

Középtávolságról: ketten állnak egy szúrópárnánál!

- „Érj utol!” Az egyik az irányító, a másik alkalmazkodik hozzá. Tetszés szerinti időben egyenes szúrást indít, a másik igyekszik szintén egyenes szúrással a szúrópárnán utolérni.
- Ua., mint előbb, de az irányító előre és hátra is mozoghat, míg a társa követi. Az irányító igyekszik társát hibára készíteni! Hiba, ha a társ késve, vagy egyáltalán nem indítja el a kitörést, vagy ha akkor is kitör, amikor az irányító nem.
- (Mindkét gyakorlatot szerepcserével is végeztessük).

A térlátás fejlesztő gyakorlatok:

- Nyolc - tíz vívó áll a szúrópárnák előtt középtávolságon. A jobb szélén álló kitöréssel szúr. A dominóelven haladva a következő mindig akkor indul, amikor az előtte álló megérkezett a kitörés véghelyzetébe. A felállás vívóállásba hasonlóan történik.
- Ua., mint előbb, de baloldaltól kezdve.
- Ua., mint előbb, de a gyakorlat középről indul, és sugarasan folytatódik. (A fenti gyakorlatokat helybennjárásból is indíthatják).

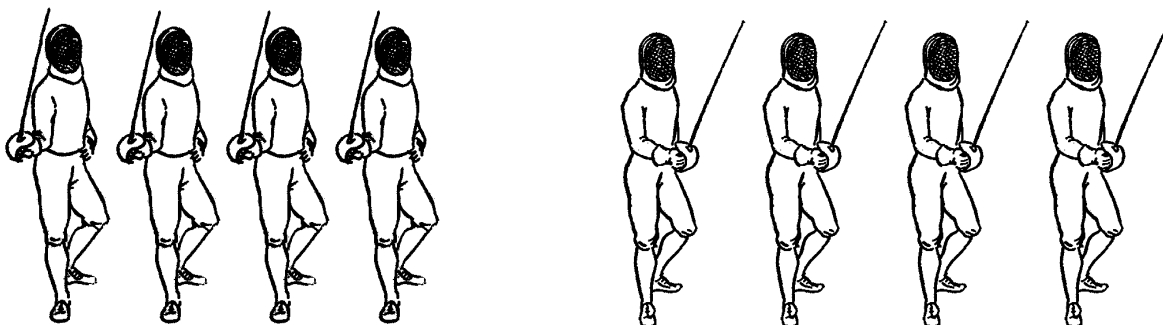
VÍVÓ-KÉZTECHNIKAI GYAKORLATOK, PÁROKBAN

A hárításokat és azok véghelyzeteit **mindhárom fegyvernemben** páros-társas gyakorlatok segítségével alakíthatjuk ki leggyorsabban. (A gyakorlatokat mindig fejbédőben hajtjuk végre!) A félkör -, és kör *hárításokat* legegyszerűbben az *átvitelek* segítségével tudjuk megtanítani, de a módszert az egyszerű védések kialakításánál is alkalmazhatjuk úgy, hogy a társ a pengéje hegyét (gyengéjét) a védő kosarára helyezi, mindig a megfelelő helyre. Pl. kvart és szekond esetében a társ kosara belső és felső részére, stb.

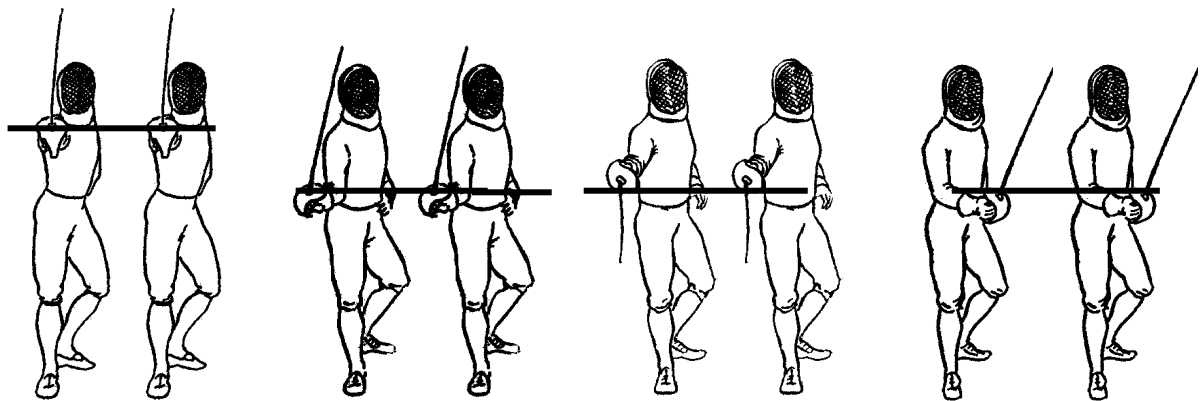
- Egyszerű védések a társ segítségével kis távolságról.
- Félkörvédések a társ segítségével kis távolságról.
- Kör védések a társ segítségével kis távolságról.
- Félkör és kör átvitel összekapcsolása kis távolságról.
- Félkör és kör átvitel összekapcsolása egy, ill. két lépéssel összekötve.
- (A gyakorlatokat szerepcserével is végeztessük)

A következőkben a kardvívásban alkalmazható néhány feladatot mutatunk, ami az előzőek alapján a szűrőfegyverekben is természetesen alkalmazható.

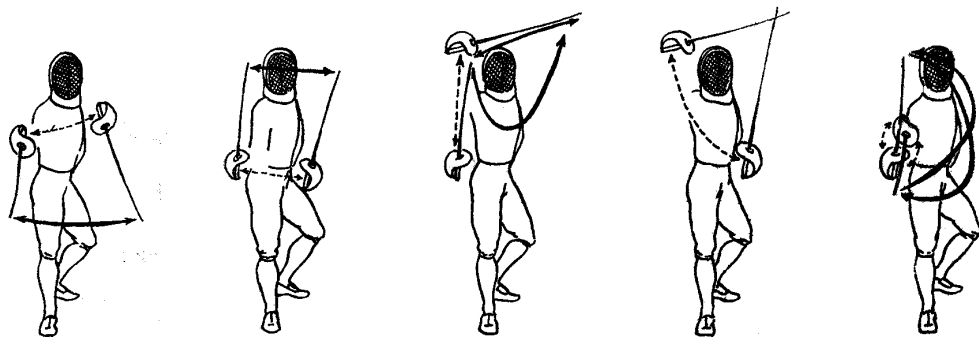
1. Az alábbi gyakorlattal a **kéz alaphelyzeteit** taníthatjuk meg egyszerre nagyon gyorsan: A vívók álljanak **nagyság szerint egészen szorosan, kezdetben nyújtott lábbal, később vívóállásban** (balkezések külön). Vegyék fel a különböző helyzeteket: terc, kvart, kvint, szekond, prím, vonal, fej-oldal-mellcsel stb. Az együttes, közös gyakorlás során nagyon könnyen kijavíthatók a hibák: jól látszik ugyanis, ha a csoportból „kilóg” egy kosár, vagy penge, él stb. A cél, hogy a pengék, kosarak **párhuzamosok** legyenek. Ez, nagyság szerinti fölállás esetén, a helyes pozíciót is megadja. Ebben a formában az átmeneteket is gyakorolhatjuk.



Tükörrel szemben különösen jó hatású ez a csoportos kézmunka!



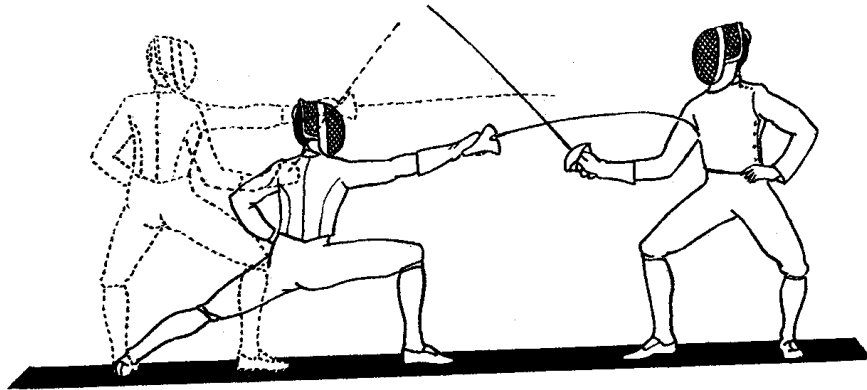
2. Tovább színesíthetjük a gyakorlást, ha a csoport tagjait a fenti rajz szerint párokba állítjuk, és a kosarak tövére egy-egy pengét teszünk. A cél, hogy az **átmenetek** (7) és később a **lépés előre-hátra**, illetve **kitörés** során a penge ne essen le. Tehát hangsúlyozottan lassan, precízen kell megindulni és gördülékenyen mozogni. A meghívások mellett szúrást, fej, oldal és mellvágást, illetve cseleket is gyakorolhatunk, helyben vagy mozgás közben.



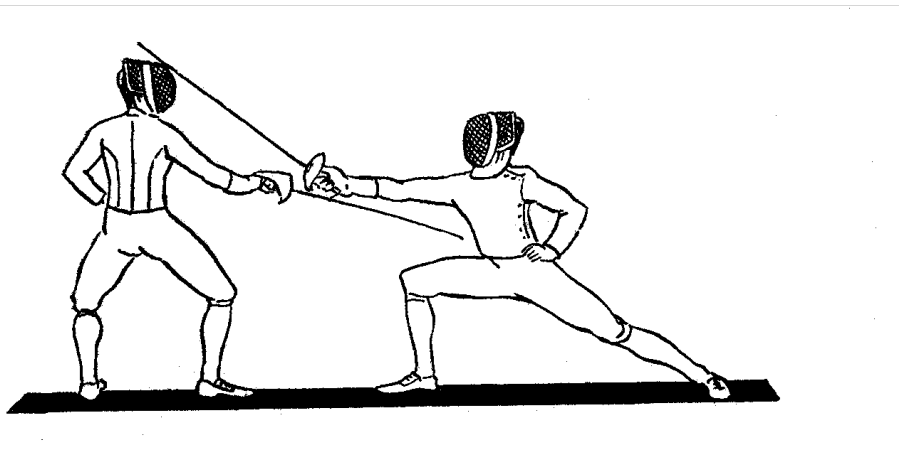
3. A következő gyakorlattal a háritásokat tudatosíthatjuk: a párok álljanak egymással szembe kis- és középtávolság közötti távolságra. Az egyik vívó **lassan** fejet vág, a másik kvinttel hárit és lassan oldalat vág vissza. Társa ezt terccel védi és oldalat vág, amit ellenfele szintén terccel véd. Ettől kezdve a gyakorlat „nyitott” lesz: az utoljára védő bárhova vághat és társa szintén közvetlenül, ríposztozhat. Fontos szabály: **minden vágásban és háritásban kis ideig meg kell állni és lazítani, és csak ezt követően lehet lassan ríposztozni**. A párok kezdetben **mondják be** a vágások irányát, és hangosan javítsák egymást!
4. Az előző gyakorlat, de a vágásokat lépéssel, a védést hátralépéssel végezzük. (A szabály ugyan az!);
5. Kezdhetjük a feladatot oldalvágással is: társunk ilyenkor terccel lép hátra, véd, majd oldalat vág előrelépéssel. Ezt az először induló vívó terccel háritja, majd fejet vág előrelépéssel. A kvinttel háritó vívó ezután bárhova vághat (lépéssel és lassan), de mindenképpen direkt (csel nélküli) vágással. Tovább színesíthetjük a gyakorlást, ha az első három háritás-vágás után a vívók lépés helyett, kettős előre lépéssel is vághatnak: ilyenkor azonban **előre jelezni kell**, (bemondással), a két lépést. A fenti három gyakorlat

(3.-4.-5.) a védés, védekezés-tanulás egyik legjobb, leghasznosabb példája. Az első három védés – visszavágás után (előkészítés), bármelyik vívó védhet úgy is, hogy nem lép hátra: ilyenkor a riposzt szinte védhetetlen lesz, pedig nem feltétlenül gyorsabb, csak váratlanabb. Társa kontrariposztal élhet.

6. Középtávolság: felváltva kitöréssel szúrás (8-10-szer);



7. Kistávolság: 3-4 apró fejvágás különböző ritmusban. A társának ugyan abban a ritmusban kell megismételnie a vágást. Szerepcserével. Néhányszori ismétlés után középtávolságról fejvágás, **lazítás** (a fejvágás helyzetében kitörésben), 2-3 ismételt fejvágás után **terc**, majd visszatérés vívóállásba. Gyakorlás felváltva;



8. Középtávolság: az egyik vívó kitöréssel fejet vág és visszatér terc vívóállásba. A **fölállás alatt** a másik vívó kitöréssel szintén fejet vág. Mikor az első vívó az **ötödik** kitörést is megcsinálta, nem indul el többet. (ezzel a gyakorlattal, a kézzel való indulást lehet elősegíteni, mivel a tanítványok kitörésnél kisebb távolságról – a felállás alatt – könnyebben indulnak meg kézzel);
9. Az előző gyakorlat versenyszerűen. A kitöréssel támadó vívó hosszabb-rövidebb ideig a kitörésben maradhat, vagy azonnal visszaáll. Pontot szerezhethet, ha társa előbb indul (amikor ő még a kitörésben van), vagy ha társa késve indul (a felállás befejezése után talál).

10. Nagytávolság: előrelépés – megállás – kitöréssel fejvágás. Néhányszori ismétlés után folyamatosan lépés előre kitöréssel fejvágás. Gyakorlás felváltva;
11. Kistávolság: az egyik vívó kvintben áll. Él fordítással (karnyújtás nélkül) 2 **kézvágás**, karnyújtással oldalvágás – **lazítás** – könyökhajlítással kézvágás és visszatérés tercbe. Később kitöréssel is majd azt követően lépés-kitöréssel oldalvágás.
12. Középtávolság, terc: az egyik vívó nagyon szűk **körterccel** megpróbálja **megérinteni** társa tercállását, aki ez elől **esetenként kitér**. Ellenfele ilyenkor „utánamegy”, követi a pengét, vagyis ismételt körtercekkel megpróbálja a kontaktust felvenni (a penge gyengéjén). Ha sikerült, **kis szünet** után, szinte alig látható módon kissé megnyomja vívótársa terckötését **kifele**, amire az „visszanyomással” válaszol; ezt, a kontaktust indító ismételt visszanyomja: társa erre elemeli pengéjét a kötésből, mire ez kitöréssel fejet vág. Gyakorlás felváltva;
13. Az előző gyakorlat, de szúrással, vagy oldalvágással befejezve. (Az utóbbi esetben a társ ilyenkor kvintbe megy);
14. Középtávolság, terc vívóállás: az egyik vívó könnyű **kettős kvartütést** végez és visszatér tercbe. Társa hasonlóképpen válaszol, szintén visszatérve tercbe. Ellenfele erre kvartütést – kvartkötést végez (kissé megáll a kötésben, lazít), majd kitöréssel kvartütés, fejvágás;
15. Nagytávolságról kvartkötés vagy ütés fej-, oldal- (vagy mell-) vágással, a védő nyújtott terce ellen. Célszerű kezdetben csak két támadáshelyet engedélyezni. Társa az ütést, vagy kötéstámadást védeni próbálja és riposztzik;
16. Középtávolság: az egyik vívó **fejcselt** mutat, amire a másik **kis szünet után** reagál csak kvinttel. Amikor megtörtént, kitöréssel oldalvágás. Nagy távolságról ugyanígy: lépéssel fejcsel mutatás – kis szünet utáni kvint reagálás – kitöréssel oldalvágás. Ha a cselmutatás már precíz és a lépés cselmutatással sem dől előre a támadó vívó, a reagáló háritás **fokozatosan gyorsulhat**. Az előző gyakorlatot végezhetjük oldalcel, - mellcel, - szúrócsellel kezdve, vagy a fejcsel után más befejezéssel;
17. Középtávolság: az egyik vívó **állandó sebességgel**, (folyamatos, de lassú és szűk mozdulatokkal), terc és kvint meghívást vesz. Társa fejcsel-oldalat vág kitöréssel, a kvintből való elmozduláskor indítva a csel.
18. Az előző gyakorlat, de a támadó vívó fej- és oldalcselt mutat (hajlított karral), követve társa terc-kvint meghívásait. A támadó fejcsel-oldalat indíthat, a fejcselben megvárva társa kvintből terc felé mozdulását. Indíthat az oldalcel lerövidítésével is, ilyenkor felgyorsítja a kezét. Szerepcserével.
19. A 22. gyakorlatot végezhetjük versenyszerűen is. Középtávolság: a támadó a fentieknek megfelelően **bármikor** indíthatja a fejcsel-oldalat kitöréssel. Társa azonban váratlan helyzet elé állíthatja: amikor **kvintből tercmeghívást vesz, hátra lép**, amire a támadó lépés előre-kitöréssel fejcsel oldalat vág. Míg az első esetben a támadó saját ritmusában támad, a másodikban kötelező a támadás megkezdése.
20. Ugyanez a gyakorlat, de a támadás oldalcel-fejvágás.
21. Nehezíthető a fenti gyakorlat, ha a két vívó távolságtartás közben gyakorol: folyamatos kvint és terc meghívás között mozgó vívó előre és hátralépéssel mozog, társa távolságot tart és ebből indul.

A következő gyakorlatok mindegyikével („falazás”) már kis versenyeket is rendezhetünk technikai feladatokból:

22. Középtávolság: az egyik vívó **tercből** kitöréssel fejet vág, a másik ezt **szekondból** kvinttel védeni próbálja és visszavág;
23. Középtávolság: az egyik vívó tercből kitöréssel **oldalát** vág, a másik **kvintből terccel** háritja, riposztzik;

24. Középtávolság: mindketten **tercben** állnak. Az egyik vívó kitöréssel szúr, társa **körterccel** védi, és fejet vág;

A 22.-23.-24. gyakorlattal a támadó a gyors, észrevétlen támadásindításokat, társa ezek felismerését és a háritásokat gyakorolja. (A támadás helyét előre el kell határozni.) a támadó minden egyes esetben **maradjon a kitörésben, és a riposztokat ne próbálja háritani.** Fontos még, hogy a három gyakorlatot (középtávolság!) **ne vonjuk össze egy feladattá!**

25. Nagytávolság: lépés (vagy ugrás) előre kitöréssel **fejvágás** és **oldalvágás**. A védő az **utolsó pillanatban vett háritásokat** gyakorolja, a támadó itt is előre határozza el a **támadás helyét.**

26. Nagytávolság: az egyik vívó támadhat lépés kitöréssel **fejet, fejcsel-fejet, fejcsel oldalat,** társa **tercben maradvá,** vagy **kvinttel** véd és riposztzik;

Ez a gyakorlat minőségileg különbözik az előzőektől. A támadó itt is előre elhatározza a támadás irányát, de három lehetősége is van. A védőnek nem könnyű most a helyzete.

Világosan kell látnia a különbséget a **csel** és tényleges vágás között. Jó eredményt csak az érhet el, akinek van türelme az utolsó pillanatig **tercben maradni.**

27. Ugyanaz, mint az előző, de a támadó **oldalát, oldalcsel-oldalat, oldalcsel- fejet** vág;

28. Nagytávolság: a **támadó** lépés előre kitöréssel fejet, fejcsel-oldalat, fejcsel-fejet; és oldalat, oldalcsel-oldalat, oldalcsel-fejet (**6 lehetőség**) indíthat. A védő feladata ennek ellenére nem változik: vagy kvinttel véd, vagy tercben maradvá hárit;

29. Nagytávolság, a védő a fal előtt egy lépéssel áll: a támadó az előző gyakorlatot, egy vagy két lépés kitöréssel indítja. A védő védhet **tercben maradvá,** vagy **kvinttel, előzetes cselmutatással** vagy a nélkül, végül egyet **hátralépve** illetve helyben maradvá. Közbetámadás vagy pengeelkapás tilos!

30. A 28.- 29. gyakorlatokból érdemes kis versenyeket rendezni. A vívókat 8-12 fős csoportokra osztjuk. Mindenki 5 alkalommal támad minden ellenfelével szemben, és mind a sikeres támadásokat, mind a sikeres védést jegyzőkönyvezzük. Célszerű összesíteni és rangsorolni a (csoportokon belül) külön a támadásokat és a védekezőket. Megőrizve a jegyzőkönyveket, jól nyomon követhetjük tanítványaink fejlődését. Feltűnő, hogy a védekezés lehetőségek növelésével (pl.: . gyakorlat), nem nő arányosan a védekezés sikeressége, sőt kezdetben csökken!

Gyakorlottabb vívók (verseny előtti) feladata lehet a következő néhány gyakorlat:

31. Közép-és nagytávolság közötti távolság, nyújtott tercállás: a védekező vívó kvart **kötés-érintésben várja** a támadás megindulását. A támadó egyenes vagy cseltámadással támad. A védő hátrálva hárit és riposztzik. Találatot lehet elérni a **védés visszavágással,** vagy **távolsággal.** Ez utóbbi esetben a hátráló vívó 4 vagy 5 métert hátrálva pontot szerezhet. Célszerű beöltözve és bekötve, a pást vonalait felhasználva, felváltva gyakorolni. A támadó, pontot szerezhet, amennyiben a megadott távolságon belül ér el találatot, illetve kontrariposzttal.

32. Középtávolság, tercállás: támadás egyenes vágással vagy csellel, a 2 méteres vonaltól a felezővonalig. A védő a támadás **indításakor** tempót vághat, vagy szúrhat, illetve távolsággal is védekezhet. A támadó, a megadott távolságon belül érhet el találatot, vagy második szándékkal élhet az első ütemű közbetámadás ellen. Gyakorlás felváltva.

33. Terc vívóállásban egymástól 2 méterre: a pást határvonalán kívül áll a támadó vívó, míg a védő, a 2 m-es vonalon vár. A támadó egyenes vagy cseltámadást indíthat, a védő azonban, csak a felezővonalat elérve indíthat közbetámadást. Előírhatjuk, hogy a védő egy

vagy két „ijesztést” (közbevágó-cselt, dobbantást-megtorpanást stb. kell, hogy kezdeményezzen a hátrálás közben. Támadásindítás felváltva, versenyszerűen.

Mindhárom gyakorlatnál célszerű megtiltani az elkapásokat, a védések gyakorlása érdekében.

34. Nagytávolság: az egyik vívó a két méteres vonalon áll társa vele szemben. Rajt vezényszóra, a két méteren álló előrelép; társa erre támadást indít, amit ő háritani próbál. Ha az előrelépés után nem indul támadás, a két méteren lévő vívónak kell támadnia. Közbevágni csak a felező vonal elérése után szabad.
35. Ebben a gyakorlatban a taktikai helyzet hasonló mint az előző feladatban, de a két méteren álló vívó előrelépése után, társa támadás helyett szintén csak előre lép és megáll. A két méteren álló vívó erre támadást indít, amit társa **közbetámadással**, vagy **háritással** próbál megghiúsítani. Ha a védekező vívó egyben hátrál is, a támadó hosszú többlépéses támadást hajt végre. Közbetámadással, elkapással, elővágással élni azonban, - **ekkor már**- a védekezőnek csak a **felező vonal** elérése után szabad. Amennyiben a két méteren álló vívó mégsem indít támadást, a vele szemben álló társa (közép távolságra vannak egymástól!), **kitöréssel**, vagy **szökkenő-ugró flessel** indíthat támadást. Gyakorlás felváltva és beöltözve, az elektromos találatjelzőt használva!
36. A fenti gyakorlatok nagyszerű alkalmat kínálnak a vonal gyakorlására is, illetve az elektromos találatjelző működésének, (a módosítások) kiismerésére. A legutóbbi módosítás után, célszerűbbnek látszik a vonal elleni pengeütések védekező helyett – **vonalba maradvá** – közbeszúrással vagy közbevágással blokkolni a támadó vívó ütést követő vágását, mint megpróbálkozni azok háritásával, megghiúsításával (konvenció). A fenti gyakorlatok mindezek, valamint a támadások szúrással való befejezésének kipróbálására is, jó alkalmat kínálnak.

* * *

A bemutatott gyakorlatok természetesen csak irányadóak, amelyeket természetesen alapként használhatunk a másik két fegyvernemben is. Ne törekedjünk a variációk feltétlen növelésére, a hangsúly a technikailag helyes kivitelezésen legyen. Kivéve az utolsó tíz-tizenöt gyakorlatcsoportot, a vívók kezdetben, kesztyű nélkül dolgozzanak).

ÉVFOLYAM: 7.

**KOROSZTÁLY: ÚJONC
ÉLETKOR : 14. ÉV**

ALAPFOKÚ SZAKASZ

MEGVALÓSÍTANDÓ CÉL

- speciális mozgáselemek, képességek és készségek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a dobantás, csúsztatás és megtorpanás elsajátítása
- a félkör- és körátvitel egyenes szúrás, valamint a kvart ill. szixt flakonád megtanítása
- a kvartból, sziksztból és szekondból végre hajtott egyszerű egyes cselriposzt megismertetése
- az egyenes támadások és pengetámadások asszószerűen történő végrehajtásának elsajátítása
- a tanult gyakorlatokból támadásvédelmi gyakorlatok végrehajtásának megtanítása párokban és szabadvívásnál
- ritmusérzék tudatos továbbépítése
- edző-versenyző együttműködési hajlamának erősítése
- helyes testtartás megszilárdítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotónia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

MÓDSZERTANI GYAKORLATOK

SZÚRÁSMÓDOK, SZÚRÁSPONTOK

A párbajtőrívásban alapvetően törszerű, oppozíciós, szög, kötött és dobott szúrásokat alkalmazunk.

A **törszerű szúrásnál** a véghelyzetben az alkar és a penge alsó harmada, az un. erőse, megközelítőleg egy vonalban helyezkedik el. Elsődleges találati pontja a felsőtest.

- Szúrás kistávolságról
- Szúrás kitöréssel
- Szúrás, lépés előre kitöréssel

A szabad vívás folyamán törszerű szúrás a fegyvernem combat jellege miatt ritkán fordul elő. Elsősorban az iskolavívásban használható, mint módszertani fokozat.

Az **oppozíciós szúrás** a párbajtőrívásban az ököl ill. a kosár kihelyezését jelenti a szúrás folyamatában, de elsősorban a szúrás befejező utolsó mozzanatában. Célja az ellenfél esetleges vagy tényleges közbetámadásának megghiúsítása. A mozgást a penge hegye kezdi a célba vett találati pont irányába, míg az ököl kihelyezése a hegy ültetésével egy időben történik. Az oppozíciószúrások leggyakrabban a felső vonalban alkalmazhatók, de az alsó részek irányába is végrehajthatók. Elsődleges találati pontok: a mell, a felkar és a könyökhajlat.

- Egyenes szúrás oppozícióval könyökhajlatra bal magas ököltartással
- Egyenes szúrás oppozícióval könyökhajlatra jobb magas ököltartással
- Váltó szúrás oppozícióval bal magas ököltartással
- Ua., mint előbb jobb magas ököltartással
- (A gyakorlatok mindhárom távolságról végrehajthatók.)

A **szögszúrásnál** a penge és a vívó alkarja tompaszöget zár be. A technikai végrehajtásnál elsődleges a szögképzés, majd ezt követi a megfelelő lábmunka. Alapvetően négy irányt különböztetünk meg: belső, felső, alsó, és külső szögek. Ha viszont elképzeljük, hogy a penge hegye egy kör középpontjában helyezkedik el és kosara kör kerületén, mozog, akkor a kör bármelyik pontjáról indíthatunk szögszúrásokat. Az elsődleges találati pontok az ellenfél kosara által találati felületen helyezkednek el, vagyis az alkar és a csukló különböző pontjai.

- Szögszúrás kitöréssel belül
- Szögszúrás kitöréssel felül
- Szögszúrás kitöréssel alul (szupináltan és pronáltan)
- Szögszúrás kitöréssel kívül

A szögszúrást gyakran penge ütés előzi meg, azaz a támadó az ellenfél állásban, vagy vonalban tartott pengéjét megüti, és utána hajtja végre a megfelelő szögszúrást.

- Kwart ütés szög szúrás a belső csuklóra
- Szikszt érintésből váltó kvart ütés szúrás a belső csuklóra
- Kör szikszt ütés szúrás az alsó csuklóra
- Szekond ütés szög szúrás a csukló felső részére
- Szerkl ütés szög szúrás az alsó csuklóra
- Váltó terc ütés szög szúrás a külső csuklóra

Kötöttszúrás négyféle ismeretes a párbajtőrívásban. A felső vonal ellen a *szikszt és kvart kötöttszúrás*, míg az alsó vonal ellen a *szekond (oktáv) és a szerkl kötöttszúrás* alkalmazható. Ezek a fegyvernem legjellegzetesebb akciói úgy a támadásban, mint a védekezésben, riposztként. E szúrás mód alapfeltétele, hogy már az akció elindításánál a két penge kontaktusban legyen egymással. Ez lehet kötés, és akkor támadásról beszélünk, amennyiben pedig parád volt, akkor kötött visszaszúrás lesz az akció. Mindkettő lényeges eleme, hogy a pengék érintkezésétől a találat befejezéséig kötve kell tartani, vagyis uralni kell az ellenfél pengéjét. Elsődleges találati pontok: a test, a felkar, a könyökhajlat, a comb, a lábfej.

- Kör szikszt kötés kötöttszúrás testre kitöréssel
- Saját előkészítésből (kvart) váltó szikszt kötöttszúrás combra, lábfejre
- Ellenfél előkészítéséből (kvart) váltó szikszt kötöttszúrás könyökhajlatra kitöréssel
- Kör kvart kötés kötöttszúrás testre kitöréssel

- Saját előkészítésből (szikszt) váltó kvart kötöttszúrás könyökhajlatra kitöréssel
- ellenfél előkészítéséből (szikszt) váltó kvart kötöttszúrás könyökhajlatra kitöréssel
- szekond védekezés kötöttszúrás testre
- köroktáv védekezés kötött visszaszúrás testre, combra
- szerkl érintésből váltó oktáv kötöttszúrás lábfejre kitöréssel
- szerkl kötöttszúrás testre, combra kitöréssel

A kötöttszúrások egyik speciális fajtája az un. **flankonád**. Azonos kezűek esetében *kvart*, ellenkező kezűek esetében *szikszt* kötésből hajthatók végre. Mindkét esetben az ellenfél oldalán fejeződik be az akció és az ellenfél pengéjét a felső vonalból az alsó vonalba, kell átvinni.

- Kvart flankonád kitöréssel
- Kvart érintésből váltó szikszt flankonád kitöréssel

A **dobott szúrás**t egyre gyakrabban használják a küzdelem során. Alkalmazásánál a vívók a pengehegy kerületi sebességét használják ki, amit az ujjak, a csukló és kismértékben a könyök mozgásával érnek el. Végrehajtása a hegy megemelésével kezdődik, majd intenzív buktatása, bedobása követ. Ez a szúrás mód nagyban megnehezíti az ellenfél védekezését, mert a hegy olyan szögben és sebességgel érkezik a célba vett találati pontra, hogy ez elegendő a találatjelző lámpájának kigyújtásához. Ez a szúrás mód azonban nem tévesztendő össze a törvívásban gyakori kupéval, mert az elsősorban egy pengekerülési mód. A dobott szúrás lehet egyben kupé is, azaz minden kupé dobott szúrás, de nem minden dobott szúrás kupé! A vívók leggyakrabban közbetámadásként, vagy ismétlődő szúrásként alkalmazzák. Elsődleges találati pontok: az alkar és a csukló.

- Dobott szúrás kvart kötés előtt, kívül hátralépéssel.
- Dobott szúrás felül szekond kötés előtt hátralépéssel.
- Belül csel kívül dobott szúrással, kitöréssel, lépés előre kitöréssel
- Kitérő szúrás és ismétlés kívül dobott szúrással
- Kvart kötés átfutó csel dobott szúrással, kettős előre lépéssel
- Körző egyes csel kitöréssel, majd ennek védekezését követően ismétlés dobott szúrással kívül az alkarra felállással

A HEGY VEZETÉSÉT ÉS BIZTONSÁGÁT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

A párbajtörvívásban már a felállás is olyan, hogy a penge hegye veszélyezteti az ellenfelet. A kiterjesztett találati felületből, a combat jellegből és tempó rövidegéből adódik, hogy a vívó nem hagyhatja figyelmen kívül azt a tényt, hogy az ellenfele kezében is fegyver van! Ezért a hegy biztonságos ültetése minden esetben alapvető követelmény.

A **feltartó szúrások** az ellenfél támadásainak ellenakciói. Végrehajthatók az ellenfél pengetámadásai, előtt. Ilyen a törvívásban is ismeretes kitérő szúrás, de a párbajtörvívásban gyakoribb és hasznosabb a váltó feltartó szúrás, amikor is a megtámadott megvárja a kötés kibontakozását és ebből hátralépve váltó szúrást, hajt végre a megfelelő találati pontra. A parádok helyett is alkalmazható közbetámadás az első, a második ill. az utolsó ütemben. Elsődleges találati pontok a csukló, az alkar és a test.

- Váltó feltartó szűrés az edző különböző kötéseiből
- Ismétlő feltartó szűrés az edző első, második, harmadik kötéséből

A védekezés folyamatát célszerű úgy kialakítani, hogy **először a hegygel, aztán a távolsággal, majd végül paráddal** hiúsítsa meg a vívó ellenfele támadását.

- Váltó feltartó szűrés a csuklóra, szikszt parád ríposzt hátralépéssel
- Egyenes feltartó, majd kitérő feltartó szűrés kvart parád ríposzt hátralépéssel
- Váltó feltartó szűrés, oktáv parád ríposzt hátralépéssel, de időnként az edző vagy sziksztal vagy kör oktávval véd és ennek megfelelően szikszt vagy oktáv parád ríposzt hátralépéssel.
- Kupé feltartó szűrés és parád ríposztok
- Kupé feltartó szűrés, majd kitérő szűrés és parád ríposztok

LÁBGYAKORLATOK VEZETÉSE, GYAKORLÁSI FORMÁK

Lábmunkázás során célszerű, ha a tanítványok egy sorban állnak. A jó áttekinthetőség, a gyors hibajavítás érdekében 10-15 vívónál több ne dolgozzon egyszerre. **Minél nagyobb** a csoport létszáma, **annál hátrább** kell az edzőnek állnia a gyerekektől. Nem előnyös, ha az edző a csoporttal szemben (középen) áll, mivel a tőle jobbra lévő tanítványok (vívóállásban) csak nehezen követhetik figyelemmel a mozgását. Legjobb, ha a csoport **bal felén**, a jobb és balkezeselek határvonalánál tartózkodik.

Sem új anyagként, sem ismétlésként nem tanácsos egyszerre minden lábgyakorlatot megtanulni, vagy átismételni. (Ne feledjük, a tanulás szakaszos folyamat!) Viszont egy-egy lábgyakorlatot – a rávezető gyakorlatokon kívül – egymás után **legalább 6-8** alkalommal végre kell hajtani. Előnyös, ha egész **lábgyakorlat-csoportokat** tanítunk egyszerre: ilyenkor jobban értik a tanítványok a feladatokat és a hatásfok is jobb lesz.

Jó eredményt érhetünk el már **20-30 perces** gyakorlással is. Hosszabb idejű munka esetében célszerű néhány **játékot** közbeiktatni.

A lábmunka tanulásánál, illetve az **idény eleji** munka során a szakaszos haladást érdemes összekötni a **távolságtartás** elsajátításának ismétlésével.

- **Az első szakaszban:**
 - a vívóállás
 - lépés előre-hátra
 - kitörés

elsajátítása történik. Új feladatot csak akkor adunk a tanítványoknak, ha a fenti gyakorlatokat, (főleg a kitörést) már jó színvonalon képesek kivitelezni.

Ebben a szakaszban ismerkednek meg a tanítványok a **távolság tartásával**: a cél egymás segítése, javítása.

1. Egymással szemben, nagytávolság; a gyakorló vívó mozgását (előre-hátralépés, kitörés) társa **vezényli** és **ellenőrzi**: a kitörésnél, előrelépésnél látnia kell a gyakorló társa cipőjének a talpát (színét, mintázatát stb.). Hibajavítással és cserével.
2. Egymással szemben vívóállás: a **diktáló**, társa kezébe teszi a kezét, és előre-hátralépésekkel a távolság **tartására** készíti társát. Kezdetben határozzuk meg a lehetséges lépések számát, viszont az **irányt**, a **sebességet**, a lépések **hosszát**, valamint a **szünetek időtartamát bízzuk** a vívókra. Cselezni, becsapni a másikat tilos! Gyakori szerepcserével végezzük!

➤ **A második szakaszban:**

- kettős előrelépés
- kettős hátralépés
- lépés előre-kitörés

elsajátítása a cél: csak a lépés előre kitörés jó színvonalú elsajátítása (koordináció, ritmus sebesség) után lépünk tovább.

A távolságtartás rávezető gyakorlatai:

1. Az előző 1/1-es gyakorlat, de lépés kitöréssel is.
2. Középtávolság, egymással szemben vívóállás: a **diktáló** vívó előre- hátralépéseket, kettős (többes) előre-hátralépést, illetve kitörést végez. Társa távolságot tart.
3. Az előző gyakorlat, de a két vívó kardpengét tart a kézben és így végzik a távolságtartást.
4. Távolságtartás teniszlabdával: a két vívó egymással szemben nyújtott kézzel vívóállásban. Nyitott tenyerük között teniszlabdát tartanak. Távolságtartás, szerepcserével.
5. Távolságtartás tapsolva: az **irányító** vívó a kettős előrelépés során négyszer beleüt igazodó társa előrenyújtott tenyerébe (lépésenként kettőt, felváltva jobb és bal kézzel), majd megismétli hátrafele is. Folyamatosan végezve, lemaradni tilos. Gyakori cserével.
6. Az előző gyakorlat, de **hátrafele**, a diktáló, négyszer saját combjára üt (társa tenyere helyett): társa követi és utánozza.
7. Verseny-tapssal. Az előző 6.-ik gyakorlat, de az alkalmazkodó vívó a combra tapsolás során időt „lophat”: felemelve combjáról a kezét átveheti az irányítást diktáló társától, aki így követő lesz (szerepcsere kézfelemeléssel). Verseny három- öt pontra.
8. Középtávolság, az egyik vívó kezében teniszlabda: karnyújtással kitörés, a szemben lévő társ átveszi a teniszlabdát, majd hátralép és lépés előre kitöréssel adja át a labdát társának

➤ **A harmadik szakaszban**

a kéz bekapcsolása történik a lábmunkázásba (ld. később) először markolattal, később karddal, az előző két gyakorlatanyag alapján.

Rávezető gyakorlatok:

1. Vívóállás teniszlabda a kézfejen: labda alól kézkihúzás (tehát nem dobjuk fel a labdát), majd karnyújtással labda-elkapás;
2. Ugyan ez a gyakorlat, de a karnyújtás után lépés előre, vagy hátra (közbetámadás);
3. Az első gyakorlat, taps a bal tenyérrel, labda elkapás karnyújtással, majd előre, vagy hátralépés;
4. Az előző gyakorlat, de most jobb combra tapsolunk, majd labda elkapással karnyújtás előre, vagy hátra;
5. A 3.-4. gyakorlat összekapcsolása;
6. Az első négy gyakorlat, kitöréssel;
7. Vívóállásban jobb lábfej mellett kívül a padlóra pattintjuk a teniszlabdát, majd nyújtott karral elkapva előre-hátralépés, vagy kitörés;

8. Lépés előre kitörés teniszlabdával: a lépés során a labdát a jobb láb mellett a földre pattintjuk, majd azt elkapva, karnyújtással kitörés;
9. A gyakorló vívó előtt álló társa magasra emeli a labdát, aztán elengedi és társa azt kitöréssel elkapja (karnyújtás);
10. Az előző 9. gyakorlat, de a társ kívül, oldalt állva a gyakorló elé pattintja a labdát, amit az kitöréssel elkap;
11. Kb. 1, 5 méterre (pást szélesség) állva a két vívó egy-egy kardot tart maga előtt (hegytel lefele, egy újjal a gombon). A két kard egy vonalban van! Először „rajt”-ra, később jelzés nélkül a vívók helyet cserélve elkapják egymás kardját.
12. Távolságtartás kesztyűszerzéssel: középtávolság, két vívó egymással szemben vívóállásban van. Egyikük, nyújtott jobb kezében kesztyűt tart. Társa távolságtartás során kitöréssel (lépés előre kitöréssel) megpróbálja a kesztyűt „ellopni”. (A kesztyűt tilos a támadás előtt a hát mögé rejtetni)
13. Távolságtartás 2 kesztyűvel: az előző gyakorlat, de most mindkét vívó bal kezében kesztyűt tart. Cél a másik kesztyű megszerzése. Ilyenkor a játék folytatódik: a nyertes jobb és balkezében tartja a kesztyűt, és távolságtartással próbálja megakadályozni a visszaszerzést. Három - öt találatra.

➤ **Negyedik szakasz**

Ebben a szakaszban a távolságtartás különböző ritmusú végrehajtása a cél, az alábbi gyakorlatokkal:

- ugrás előre
- ugrás lépés előre
- ugrás kitörés
- távolságtartás játékkal (ld. később)

A diktáló végezze a feladatokat lassabban, vagy gyorsabban, kisebb, vagy nagyobb amplitúdóval, variálja a különböző lábgyakorlatokat ritmusuk szerint (lépés, vagy ugrás), valamint a szünetek közbeiktatásával nehezítse társa feladatát.

Ezeket a távolságtartási feladatokat végezzék karddal a kézben (3-5 találatra menő küzdelmekben).

1. Középtávolság: a diktáló vívónál kard, társán csak sisak van. Cél: eltalálni fejbágással, kitöréssel a társat, aki így csak **távolságtartással** védekezhet. A támadó vívó csak **kitöréssel** támadhat, két előrelépést nem végezhet folyamatosan. Gyakori cserével.
2. Az irányító vívó előre-, vagy hátralépéssel mozogva, támadást indíthat kitöréssel, vagy lépés-kitöréssel a fejre.
3. A diktáló előre lépéssel, kettős előrével, ugrás (vagy lépés) előre kitöréssel támadhat fejre. Társa csak távolsággal védekezhet.
4. A két vívó távolságtartással **mérkőzést vív**. Csak előre-hátralépéssel mozoghatnak, illetve csak kitöréssel támadhatnak. 3-5 találatra.
5. A 4. gyakorlat, de a kettős előre, lépés-kitörés, illetve két lépés előre kitöréssel is támadhatnak. **Kettőnél több lépés (folyamatosan) tilos**. Ilyen esetben a két lépést végző egy pillanatra megáll – felkínálva a visszatámadás lehetőségét a partnernek -, amit ha az nem használ ki, ismétlődő támadást indíthat. Lépés helyett, ugrással is támadhatnak (ritmusváltás!).
6. Az előző gyakorlat, de kettőnél többet előrelépő **támadó** vívó találatot kap (fegyelmetlenség). A cél: a vívók keressék azokat a helyzeteket (fizikai, vagy pszichikai), amikor a támadás, vagy visszatámadás védhetetlen.

7. A 6. gyakorlat, de találatot kap az a **védekező** vívó, aki indokolatlanul kettőnél többet lép hátra (kockázatvállalás hiánya).

➤ **Ötödik szakasz**

- Két lépés előre – kitörés
- ugrás-lépés előre – kitörés
- csúsztatás, megtorpanás
- fless
- lépés előre – fless

Az ötödik szakaszban a távolságtartás mellett a **tempófogást** is gyakoroljuk. Ezt már az előző gyakorlatok, feladatok során sikerült tudatosítani: legjobb támadási alkalom, ha az ellenfél rövid támadását használjuk ki. Vívásban a **tempóakciónak két feltétele van:**

- alkalmas pillanatban kell indulni
- ezen idő alatt be kell fejezni az akciót.

A tempófogás lényegét legjobban az ugrókötel gyakorlatokkal tudjuk szemléltetni (lásd később).

1. Tempófogás fejbágással.

A két vívó kb. középtávolságról szabályos mérközést vív, de:

- csak **fejre** szabad vágni kitöréssel, vagy flessel,
- ha a támadás nem sikerül, mert **rövid**, az ellenfél szerez pontot,
- a támadásokat **kvinttel** hárítva is érhetünk el találatot. Gyakori cserével, 3-5 találatra vívott mérközéssel. (Ha a védekező kvintben áll, a támadó nem indulhat, a kvint alá vágni, szúrni tilos!)

2. Tempófogás mellvágással. Ugyanaz, mint az előző, de a védés kvarttal történik.

3. Tempófogás fej-, vagy oldalvágással. Fejre, vagy oldalra támadhatunk, a szabály ugyanaz, mint az előzőekben (kontra-riposzt, tehát nem érvényes).

A lábgyakorlatozás, a lábmunka egyes „szakaszainak” időtartama 30-40 perctől, akár 1 óráig terjedhet. Érdemes a rendszeres (alapozó) munka, vagy edzőtábor során, az előző napon vett anyagot átismételve haladni! Rávezető gyakorlatokat mindig csak az **újonnan** vett anyagnál alkalmazzuk! Ha az előzőleg tanult lábgyakorlatok **ismét** hibásak lesznek, egyszerűsítsük a gyakorlást, és csak ezután alkalmazzuk ismét a rávezető gyakorlatokat. (Pl.: Ha a korábban már jól menő **lépés-kitörés** „elromlott”, a **kettős előrelépéshez** térjünk vissza, s, csak ha ez sem segít, alkalmazzunk további rávezető gyakorlatot.)

Még egy fontos szempont a lábgyakorlatok vezetésnél: minden **gyakorlás kezdetén** (egy-egy lábgyakorlati elemnél) hagyjuk, hogy a tanítványok **saját ritmusban**, önállóan kezdjenek dolgozni. Ez alatt van időnk, lehetőségünk fölmérni a csoport színvonalát, észrevenni a leggyakoribb hibákat. Csak ezután kezdjük a közös, együttes gyakorlást. Néhányszori (8-10) közös ismétlés után, folytassák a tanítványok a gyakorlást **önállóan**, vezénylet nélkül. (Természetesen ugyanarról a lábgyakorlatról van szó, amit korábban együttesen végeztek.) Ilyenkor jelöljük ki az **ismétlések számát**, pl.: 8-10 lépés (vagy ugrás) kitörés stb., vagy határozzuk meg a **gyakorlás időtartamát** (fél perc, 1 perc). Az önálló gyakorlás, a vezénylet, a közbeiktatott rávezető gyakorlatok és játékos feladatok, vagy a nehezített feltételek állandó keverése élvezetessé és vonzóvá teszi a munkát.

ÉVFOLYAM: 8.	KOROSZTÁLY: SERDÜLŐ ÉLETKOR : 15. ÉV
---------------------	---

ALAPFOKÚ SZAKASZ

MEGVALÓSÍTHATÓ CÉL

- speciális mozgáselemek, készségek-képességek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- folyamatos és módszeres 10-15 perces egyéni gimnasztikázás megtanítása
- játék közben a változó körülményekhez történő alkalmazkodás elsajátítása
- különböző ellenfelek ellen az egyszerű egyes és körző egyes cseltámadások „hosszú-rövid és rövid-hosszú” ritmusban való elsajátításának megtanítása
- a kvart ill.szikszvédésből a legegyszerűbb coupé visszaszúrások elsajátítása
- az egyes parádokból ütemkihagyás nélkül történő visszaszúrás megtanítása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés

STRETCHING GYAKORLATOK

A stretching gyakorlatokat nagyszerűen használhatjuk minden vívó óra (edzés) de minden (vívó)verseny kezdetekor, illetve a munka végén is. Alapozó időszakban, vagy hosszabb, rövidebb edzőtábor során, a stretching után erősítő gyakorlatokkal pl.: ugrókötelezéssel, vagy magával a vívói munkával folytatjuk a felkészülést. Az alább bemutatott páros gyakorlatok kb. 10 perc alatt, jól előkészítik az izom-izületi rendszert a további feladatokra. Kiváló eszköz a sérülések megelőzésére, néhány gyakorlat rehabilitációs hatású. Az egyes gyakorlatok (nyújtás-feszítés) kb. 20 másodpercig tartanak.

A stretching elsősorban az izom kötőszöveti részének nyújtására szolgáló, *feszítésből – lazításból – nyújtásból* álló gyakorlatcsoport. Az első szakaszban történik a *feszítés* (izometriás feszítés), ahol az izmot 6-8 mp.-ig megfeszítjük. (A feszítés mértéke a maximális erő kifejtés 30-40 %-a, mértéke természetesen függ az edzettségi állapottól.) A második szakasz a *lazítás*, időtartama kb. 4-6 mp. (Feladata, hogy oldja az izmok esetleges merevségét.) A harmadik szakasz a *nyújtás*, amikor a korábban megfeszített, majd ellazított izmot nyújtjuk, körülbelül 6-8 mp.-en keresztül.

Az ebben a formában végrehajtott tartós nyújtás különösen hatékony, mivel az izom elektromos aktivitása alacsony marad (a myotatikus reflex csak kis mértékben fokozza az

izom feszülését), ezért nagyobb izommegnyúlást érhetünk el. A gyakorlatok hatására megváltozik az izom tónusa, hossza, miközben javul az izom vérellátása, ami által hamarabb regenerálódik. Mivel fokozatosan erősödő, folyamatos nyújtásról van szó, ahol maga a nyújtás a test, a testrészt súlyával, (sokszor a társ segítségével) történik, a gyakorlás nagyon jól kézben tartható. A munka során túleröltetés, a sérülés szinte kizárt, viszont eredményeképpen oldódik az izommerevség. Nem lebecsülhető szempont az sem, hogy a gyakorlást követően az izom nyújtott állapota hosszabb ideig is fennmarad!

A statikus nyújtógyakorlatok alkalmazásánál vegyük figyelembe a következőket:

- az izmokat mindig hosszanti irányban kell nyújtani, kerüljük az ízületi csavarásokat,
- a gyakorlatokat utánmozgás nélkül, a fájdalomhatáron, 15-20 mp-ig hajtsuk végre.
- a stretching gyakorlatokat – amennyiben több idő áll rendelkezésünkre -, célszerű nemcsak a foglalkozások elején, de a végén is alkalmazni. A nagyobb terhelést adó vívóórát, (edzést illetően a versenyt) követő nyújtással, a vívással különösen igénybe vett végtagokból - a főleg a lábokban lévő nagyobb vérmennyiséget -, ezzel visszaáramoltatjuk a szívbe és az agyba.

A nyújtásokat a test, a testrészt súlyával, (sokszor a társ segítségével), míg az erősítések izometriás módon, az izmok feszítésével történnek. Ez a fajta munka kevésbé látványos, (az erősítés hatása lassabban bontakozik ki), viszont nagyon jól kézben tartható a gyakorlás. A túleröltetés, a sérülés szinte kizárt.

A következőkben néhány stretchig gyakorlatot mutatunk be:

1. Párokban: az egyik vívó hanyatt fekszik, mindkét lábát nyújtva felemeli. Előtte álló társa függőleges irányba emeli a gyakorló lábait, és lábfejét lefelé nyomja. A két térd végig nyújtva marad! A hát, a derék simuljon szorosan a talajra, amit az áll mellkasra szorításával segíthetünk elő. (20-30” másodperc)
2. Az előző gyakorlat, de most a gyakorló felváltva emeli fel bal, majd jobb lábát. Társa elé térdelve, bal kezével átfogja a fekvő vívó felemelt, nyújtott térdű lábát, jobbjával, pedig fokozatosan lefeszíti lábfejét. (A térdelő-segítő támassza gyakorló társa lábát saját vállán!) 20-30”. Lábcserével.
3. Hanyatt fekvés. Egyik kezünkkel fogjuk meg társunk bokáját, a másikkal a térdét és térdhajlítással nyomjuk a gyakorló térdét a mellkas irányába. Ez után folytassuk a nyújtást 20 mp-ig az egyik, majd a másik váll irányában, lábcserével.
4. Hason fekvés. Térdhajlítás először a bal, majd a jobb lábbal. Cél: a fenék elérése a sarokkal. Ha nagy izomtömegű a gyakorló, akkor csak fokozatosan - néhány hét alatt érhető el. (Kezdetben mindkét kézzel fogjuk társunk bokáját!) Lányoknál, illetve gyerekeknél, a jobb hatás érdekében, fokozatosan emeljük fel a behajlított térdet, miközben tovább nyomjuk lefelé a sarkat. 20-30”-ig, majd lábcserével.
5. Hanyatt fekvés. Térdeljünk társunk nyújtott jobb lába mellé párhuzamosan úgy, hogy alszárunk érjen hozzá társunk térdéhez és alszárához. A gyakorló emelje fel a bal lábát keresztezve előttünk. Fogjuk meg bal kezünkkel alulról a bokáját, és fokozatosan nyomjuk előre, jobb válla irányában. Ezzel egyidejűleg jobb kezünkkel nyomjuk a talajhoz társunk bal vállát. 20-30 mp után láb- és helycsere. A nyújtás során társunk bokáját ne nyomjuk lefelé, hanem előre! Rendkívül fontos eközben az ellenoldali váll teljes leszorítása! A feladat során a gyakorló – a jobb hatás érdekében - lassú kilégzést végezzen.

6. Törökülés, talpuk érjen össze. Hátról fogjuk meg társunk két térdét. Felszólításra 5 mp-en át próbálja meg összezárni térdeit, amit mi kezünkkel akadályozunk. 5 mp után lazítás. Ez alatt mozgassuk meg hajlított térdeit, majd lentebbi pozícióból indulva ismételjük meg még kétszer a feladatot. Társunk ez után fekdőjön a hátára, mi megkerüljük őt, bokánál fogva emeljük fel lábait, és erőteljes rázással lazítsuk.
7. Terpeszben hanyatt fekvés. Lépünk a terpeszben fekvő társunk felemelt lábai közé. Alulról, a boka fölött, fogjuk meg a felemelt nyújtott lábakat. A széles terpeszből társunk próbálja meg összezárni lábait, amit mi kezünkkel megakadályozunk. 5 mp után lazítás, de ez alatt ne tegyük le társunk lábát, hanem, rázzuk meg, hogy lazuljon. A terpesz ez által még szélesebb lesz. Ebből a pozícióból még kétszer ismételjük meg a gyakorlatot. A végén fogjuk meg fekvő társunk bokáját, és erőteljes rázással lazítsuk lábait. (A 6. és 7. gyakorlat a belső combizom erősítését segíti.)
8. Törökülés. Lépünk társunk háta mögé és emeljük fel mindkét nyújtott kezét úgy, hogy ezzel egyidejűleg alszárunk oldalával megtámasztjuk a hátát. 20 mp-en át húzzuk hátrafelé két kezét (vállöv-nyújtás), majd óvatosan helyezzük ölébe a kezeit.
9. Hason fekvés, magastartás. Az egyik segítő fogja meg fekvő társa két csuklóját, a másik két bokáját. Kilégzés közben folyamatosan húzzuk egyszerre kezét és lábát párhuzamosan a talajjal, 20 mp-en át. A gyakorlat végén a fekvő vívó húzza fel mindkét térdét, forduljon oldalra és csak ez után üljön fel!

A bemutatott 9 gyakorlat a legegyszerűbb, de egyben a legfontosabb stretching gyakorlatok. A láb (1, 2, 4), a csípő (3, 6, 7), a kar-vállöv (8) nyújtása, valamint a gerincoszlop (5-9) „helyretétele” által megelőzzük a hátfájás, illetve a korábbi sérüléseket „rehabilitáljuk”. Minden gyakorlatot kilégzés közben végezzük! Szintén lényeges a segítőtárs pozíciója (térdelése), ezzel az esetleges sérüléseket (megcsúszásokat) elözzük meg. Ezt a 9 gyakorlatot kb. 15 perc alatt a két vívó el tudja végezni. Célszerű csak a teljes gyakorlatsor után cserélni. Az alapozó időszak, illetve edzőtábor idején érdemes a páros gyakorlást erősítéssel folytatni:

10. Ülés egymással szemben. Az egyik vívó üljön rá a másik lábfejére és fogja át társa lábszárát (térdét). 1-2-3-szor 30-40-50 felülés. A hátrafekvéskor a hát nem érhet a talajhoz. A segítő számolással is segít. Egy-egy sorozat után szerepcseré.
11. Szőnyegen, oldalfekvés hajlított lábbal. A segítő üljön rá társa egymás fölött (mellett) lévő bokájára és szorítsa le társa térdét is. Oldalfelülés törzsfordítással 2x10-15 jobb, majd baloldalra.(ezt a gyakorlatot tornaszőnyegen végezzük!)
12. A hanyatt fekvő vívó fogja meg mögötte álló társa két bokáját, aki nyújtott térddel páros lábemelést végez függőlegesig. A segítő lökje előre, jobbra és balra társa nyújtott lábát különböző erővel, változó irányban. A gyakorló a legrövidebb idő alatt emelje vissza lábát kiinduló helyzetbe. Tíz sorozat után szerepcseré.

Vívásban a has és az oldalizmok erősítése nagyon fontos: ez teszi lehetővé, hogy a vívó észrevétlenül (a törzs mozgása nélkül) mozogjon. Ez ugyanakkor egészségügyi (sérülés megelőzési) szempontból is hasznos.

A stretching gyakorlatok csak előkészítik a további munkát, így a bemelegítést is.

Az erősítő feladatok közé mindig tegyük be néhány nyújtó hatású gyakorlatot:

13. Hason fekvésben karnyújtással mellkas emelés. Csípő marad a talajon! Egymás után ötször.

14. Hason fekvés könyökre támaszkodva: alkarra, könyökre és tenyérre támaszkodva deréklazítás 20-30"-ig. Csípő marad a talajon!
15. Hason fekvés, karok magas tartásban: segítő társa fölé lép, és csuklófogással hátra hajlítja (húzza) a hason fekvő törzsét. Csípő marad a talajon!

Versenyen az erősítő gyakorlatok (10, 11, 12) helyett, további általános gimnasztikai bemelegítést, asszózást, illetve iskolázást célszerű végezni.

SZÚRÓPÁRNA ÉS VÍVÓBÁBU GYAKORLATOK

A szúrópárnán, de a vívóbábun történő gyakorlás is, fontos és régi kiegészítő oktatási módja a vívótechnika kialakításának. Talán régiségük miatt, vagy, mert bizonyos értelemben önálló feladattervezést és gyakorlást feltételeznek az utóbbi évtizedekben, alig-alig láthatjuk ezt a gyakorlási formát a vívótermekben.

A lábgyakorlatozáshoz, illetve a konvencionális gyakorlatokhoz hasonlóan, a szúrópárna gyakorlatokat, de a vívóbábu segítségével végzett feladatokat is érdemes csoportos foglalkozás keretében tanítani. Erre az alapozó időszak, illetve egy-egy edzőtábor néhány napja tökéletesen elegendő. Az így megismert, (és talán megszeretett) gyakorlatokat, a vívók később önállóan (vagy társsal) végezhetik. Ahogy a nehezített feltételek között végzett lábgyakorlatozást, ezeket a feladatokat is célszerű négyhetente újra elővenni, gyakorolni. Ezáltal mindig érdekesek és változatosak maradnak. A szúrópárna gyakorlatok, nemcsak a szúrások megtanulásának legjobb eszközei, de a kitöréssel (és lépés előre kitörés) való támadások, másképpen mondva, a lábmunka elsajátításának és gyakorlásának fontos, és hasznos kiegészítő módszere. Bár kardvívásban viszonylag kevesebbet szúrunk, (a vágásokhoz képest), a szúrásoknak komoly szerepük van a kardtechnika kialakításában (Az elektromos találatjelző óta a szúrások jelentősége tovább nőtt!)

Az első gyakorlatok a kezdők kardtartását, koordinációját, szúrás pontosságát, illetve a kitörés tanulását segítik. A jó érthetőség kedvéért, húzzunk jól látható vonalat a kitörés távolság jelzésére a szúrópárna előtt!

1. Középtávolság: karnyújtással **vonalt**, (tenyér lefele), és kitöréssel **szúrás**.
2. Nyújtott térddel vívóállás (pihenő állás): karddal szúrjuk meg lábfejünket (jobb-bal), majd karnyújtással vonalt, és kitöréssel szúrás. A kard fogása nem változik a lábfej megszúrásakor!)
3. Tercből, hajlított karral, két-háromszori **kopogtatás a penge hegyével a földön**, majd vonalt után, kitöréssel szúrás.
4. Karnyújtással vonalt – karhajlítással terc-, majd ismételt vonalt után, **lassú kitöréssel** szúrás.
5. Kistávolság: A szúrópárna fölötti sisakra 2 **fejvágás**, **terccel** hátralépés és kitöréssel szúrás.
6. Az előző gyakorlat, de 2 **külső arcvágás után terc**, majd kitöréssel szúrás.
7. A fenti két gyakorlatot bővíthetjük **két belső arcvágással, majd kvarttal** felállás és kitöréssel (fejvágás) ill. szúrás.
8. Kis és közép távolság közötti távolság: helyből, a szúrópárna közepére, két kis szúrás (a **penge nem hajlik meg!**), hátralépés és kitöréssel szúrás.
9. Az előző négy gyakorlat kombinálása: két kis szúrás után hátralépés, majd kitöréssel fejvágás (vagy külső arc, vagy belső arc). A vágásban álljunk meg, és kis szünet után

ismételjük meg a vágást a kitörésben. Tercel felállva, kitöréssel szúrás, (vagy vágás). Először egy-egy szúrás és vágást kapcsoljuk össze, később két-három feladatot is összekapcsolhatunk. Fontos a kitörésben való megállás, és az ismételt vágás (vagy szúrás), a felállás előtt!

10. Csukott szemmel, karnyújtással kitörés - szúrás.
11. Felváltva **nyitott** és **csukott** szemmel, kitöréssel szúrás. A nyitott szemű végrehajtáskor időnként a tanítványok ne a szúrópárnára, hanem a **fegyverük hegyére** nézve szúrjanak. Látniuk kell, hogy a szúrás indításakor, a penge hegye mindig **előre** és sohasem hátra mozog!
12. Kitöréssel szúrás. Felállás-vívóállásba indulás a **bal térdhajlítással** és jobb térd egyidejű nyújtásával valamint a jobb lábfej emelésével, először úgy, hogy a kezünk nyújtva marad, (a penge a szúrópárnán), majd vissza kitörésbe. Megismételve a gyakorlatot bal térdhajlítással terc, majd felállás vívóállásba.

Ezek a gyakorlatok a szúrás koordinációját, (a kézzel indulást), a markolat helyes mértékű szorítását, illetve a kar nyújtását és hajlítását tudatosítják. Ezen túlmenően, a védekezés koordinációjára is felhívja a figyelmet: a szúrásból illetve vágásból először mindig karhajlítással a háritást vesszük, (terc, stb.), a felállásra csak ezután kerül sor. **A csukott szemű gyakorlás pontossága, az elsajátítás szintjére utal, míg a késleltetett (hosszú) kitörés, a sarokra érkezést, a karnyújtás befejezését segíti és tudatosítja.** Csoportban dolgozva, már ezeket a kis (kardozóknak való) feladatokat is, gyakoroljuk **versenyszerűen**.

13. Az előző 12. gyakorlatot, (gyerekeknél) „osztályozhatjuk”: Értékelhetjük a végrehajtás pontosságát, (minden találat a szúrópárna közepére egy pont), vagy osztályozhatjuk a végrehajtás egészét. Versenyfeladat lehet a „legszebb”, a „leggyorsabb”, a „leghosszabb”, vagy „leglassabb” stb. végrehajtott kitörés is.
14. Ha egymás mellett hat-nyolc szúrópárnánk van, gyakorolhatunk egyszerre: jelre, tapsra (rajtra) stb., kitöréssel szúrás. A gyerek végezhetik a gyakorlatokat egymás után is: ilyenkor az első szúrása után (mikor a szúrópárnán talált), indul a következő.
15. Kezdehetjük a gyakorlást, közepén: ilyenkor a csoport közepéről indul a támadás. A középső vívó találat után, a tőle jobbra és balra lévő társa egyszerre indul, majd a szúrások után, indulnak a mellettük lévők. Előírhatjuk azt is, hogy a szélső vívók a szúrásuk után azonnal még egyszer szúrjanak kitöréssel, és a mellettük lévő társaik ezt követik a szúrásukkal, mindaddig, amíg újra a középső vívóhoz nem érnek.
16. Egy-egy szúrópárna elé álljon két vagy több vívó (maximum 4-5). Ez a megoldás nemcsak arra jó, hogy kevés szúrópárna esetén is tudjunk gyakorolni, hanem arra szolgál, hogy ne csak mindig merőlegesen álljunk a szúrópárnával szemben, hanem, jobbra és balra állva a későbbi oppozíciós szúrásokat is gyakorolhassuk. Ilyenkor ugyanis, ahhoz, hogy találjuk a szúrópárnán, öklünket jobbra kifelé, vagy balra befelé kell tolnunk (ellenkező esetben a szúrás nem „ül”, lepattan, lecsúszik a szúrópárnáról).
17. Kettesével a szúrópárna előtt, szorosan egymás mellett: a kívülálló vívó a diktáló, a belül mellette lévő társ, az igazodó. A diktáló, változó ritmusban indít támadást: gyorsabban vagy lassabban szúr kitöréssel; a kitörésben hosszabb rövidebb ideig ott marad, vagy azonnal visszaáll terc vívóállásba; illetve a karnyújtás (vonat) után nem mindig indítja a kitörést, hanem ismételt tercállás után, folytatja csak kitöréssel a szúrást. Társa lehetőség szerint késlekedés nélkül kövesse úgy, hogy ne oldalra, hanem végig előre (a szúrópárna irányába) nézzen. Pontot lehet szerezni, ha az igazodó lemarad, illetve, ha előbb áll fel, vagy indul el a diktálónál. Verseny esetén, mind az igazodó, mind a diktáló, csak akkor szerezhet pontot, ha a szúrópárna közepére talál!

18. Nehezíthetjük az előző gyakorlatot, ha a vívóállásban, helyben járásból (teli talppal) indítjuk a gyakorlást.
19. Az előző gyakorlatokat bővíthetjük ismétlődő szúrásokkal: ilyenkor az ismétlődő szúrást indíthatjuk a felállás után azonnal, vagy még a kitörésben, a felállás előtt!
20. Indíthatjuk a szúrást jobb vagy bal-láb dobbantása után, sőt keverhetjük is a dobbantásokat: pl.: bal lábdobbantás után, azonnal jobb lábdobbantás és karnyújtással szúrás, kitöréssel.

A kitöréssel történő szúrások (és egyenes vágások után) gyakoroljuk a lépés előre kitörést a szúrópárna segítségével. Ilyenkor mindig középtávolságról induljunk, majd kitörés – szúrás után (távolságfelmérés), hátralépéssel vegyük fel a nagytávolságot.

21. Lépés előre kitöréssel szúrás, karnyújtás a lépés előtt. Később karnyújtás a lépés alatt (és a kitörés előtt).
22. Kis előre-hátralépésből kitöréssel, vagy lépés előre kitöréssel szúrás. Egymás után kétszer.
23. Szúrás, ugrás előre kitöréssel.
24. Szúrás, lépés ill. ugrás kitöréssel felváltva.
25. Csoportos szúrópárna gyakorlatozás: középtávolság, terc vívóállás. A legszélső vívó kitöréssel szúr. Mellette lévő társa hátralép, és lépés előre kitöréssel szúr. A következő vívó ugrás előre kitöréssel szúr. A negyedik vívó kitöréssel „szúr”, de nem érhet kardjával a szúrópárnához (csak megközelíti), majd feláll, hátralép, és lépés előre kitöréssel szúr. A mellette lévő ötödik vívó, az előzőhöz hasonlóan indul, de ugrás előre kitöréssel fejezi be a támadást. A hatodik vívó az első rövid szúrás után ismétlődő szúrást végez kitörésben, terccel feláll, majd lépés előre kitöréssel támad. A mellette lévő hetedik vívó, ugyanezt ugrás előre kitöréssel végzi stb. Ha nyolcnál több vívónk van, érdemes csapatversenyeket rendezni: az előző feladatot csapatonként megismételjük, jobbról-balról, vagy középről indulva, és összesítjük a szúrópárna közepét „érő” találatokat.
26. Csúsztatás, illetve megtorpanás után kitöréssel vagy lépés előre kitöréssel szúrás.
27. Középtávolságról, hátraugrás után lépés (ugrás) előre kitöréssel szúrás.
28. Középtávolságról három vívó áll a szúrópárnával szemben: a külső szélén lévő a diktáló. A középső vagy a harmadik vívó átveheti a diktáló szerepkört, ha a diktáló pontatlanul (nem középen) talál, és amennyiben az igazodók egyike pontosan középre szúr. Ilyenkor, az „új” diktáló maradjon hosszabb ideig kitörésben, és várja meg másik két társát, hogy azok újra szúrjanak kitöréssel. Ezután ő lesz az irányító, a következő hibáig.
29. Ahogy a kitöréssel végrehajtott szúrásokat kombinálhattuk vágásokkal, a nagy távolságról indított szúrásokat is célszerű együtt gyakorolni a vágásokkal. Ilyenkor ismétlődő vágásokat (2-3) hajtsunk végre a kitörésben, még a felállás előtt, a fejre, külső vagy belső arcra. Felállás után ismét ugyanarra a találati felületre indítsunk támadást, kitöréssel. Majd a felállás és hátralépés után, lépés (ugrás) előre kitöréssel támadjunk ugyanoda, harmadszor is.
30. Fejvágás, ill. külső vagy belső arcvágás kitöréssel, de **találat nélkül** (csak megközelíthetjük a sisakot a pengénkkel). Felállás után tényleges vágás vagy szúrás kitöréssel, majd ismét vívóállás, majd hátralépés után támadás a fejre (arcra) lépés előre kitöréssel.

31. Az előző két gyakorlatot csoportban,(vagy csak párokban) kombinálhatjuk, páros vagy kis csapatversenyek formájában.
32. Bemutatjuk a **gyorsaság** és a **pontosság**, sokszor egymást kizáró hatását. Hat-nyolc vívó jelre (taps, síp) kitöréssel vagy lépés előre kitöréssel szúr. A kitörésben ott kell maradni, szúrás pontosságát ellenőrizzük. A leggyorsabb és a legpontosabb nyer!
Három-öt támadás

* * *

A vívóbábun történő gyakorláshoz, lehetőség szerint mozdítható, de meglehetőse nehéz és stabil bábura van szükségünk. A bábu, bizonyos értelemben hasznosabb és célszerűbb „találati” felület a szúrópárnánál, mivel különösen, ha 3-4-en gyakorolnak egyszerre a vágások és szúrások tényleges térbeli helyzetével szembesülnek.

A munka során a vívók álljanak körben a bábu körül. Ha kevesen vannak, hárman-négyen, gyakorolhatnak egyszerre. Amennyiben hatan-nyolcan gyakorolnak egyszerre, álljanak párokban egymás mögé, majd miután az első négy vívó befejezte a feladat elvégzését, a másik négy lépjen a helyükbe és ismételjék meg feladatot.

Gyakorolhatunk egy vagy két, esetleg négy sorban is. Ilyenkor a vívók a különböző feladatokat (támadásokat, stb.) egymás után végzik flessel, illetve, ha egyszerre több sorban is gyakorolnak (kitöréssel befejezve). Ha négy oldalról egyszerre dolgoznak, a támadásokat befejező vívók, az ellenoldali csoportba kerülnek át, így nem zavarják a folyamatos munkát. Gyakorolhatunk négy oldalról egymás után: ilyenkor az első vívó feladatait, a jobbra mellette lévő, majd a következő. Ebben a gyakorlási formában több lehetőség van pihenni, így tovább is tarthat a gyakorlás.

33. Kistávolság: két fejbágás után, külső arcvágás, hátralépés terccel, majd kitöréssel szúrás.
34. Kistávolság: két fejbágás után belső arcvágás, hátralépés kvarttal, majd kitöréssel szúrás.
35. Középtávolság: kitöréssel oldalvágás, a kitörésben ismétlődő külső arcvágás, majd terccel hátralépés, és lépés előre kitöréssel oldalvágás.
36. Kistávolság: kétszer áthúzott has vágás, (kvart-tercátmenet) amit kvinttel hátralépés, majd kitöréssel mellvágás követ.
37. Középtávolság: előrelépés kvinttel, áthúzott has-oldalvágás, majd külső arcvágás után terccel hátralépés és kitöréssel mellvágás.
38. Kistávolság: Két kis szúrás (a penge nem hajlik meg) terccel hátralépés, és kitöréssel szúrás.
39. Kistávolság: két fej, két oldalvágás (lazítás a vágásban), majd áthúzott has vágás és terccel hátralépés.
40. Középtávolság: kör terc átmenet után, kitöréssel áthúzott has vágás.
41. Cseltámadások kitöréssel, majd lépés előre kitöréssel.
42. Középtávolság: kitöréssel szúrás a bábu válla fölé; terccel hátra ugrás és egyenes vagy cseltámadással támadás.
43. Kettős előre lépéssel „fejbágás” a bábu balvállára, majd a jobb vállára és hátralépés, amit ugrás előre kitöréssel egyenes vagy cseltámadás követ.
44. Kitöréssel szúrás a sisakra, hátralépés és lépés előre kitöréssel szúrás a bal vagy a jobb vállra.
45. Lépés előre megtorpanás után, bal lábdobbantás, majd flessel fejbágás.

Az utolsó 12 gyakorlat természetesen csak irányadó: az iskolavívás összes gyakorlatát áttehetjük ebbe a gyakorlási formába. (Csak a pengetámadások tervezése és gyakorlása igényel nagyobb fantáziát, ebben a formában.) Célszerű, ha a gyakorlatok keverésével komplett feladatokat hozunk létre: támadás, ismétlőtámadás, háritási pozíció, meghívások és visszatámadás. Az ismétlő vágásoknál és támadásoknál törekedjünk arra, hogy a második **vágás kézhelyzete és védekezés kosárállása hasonló legyen.**

A kettős- többes vágások a támadások végén nem csak a pontosságot, de a koordinációt is segítik. A vágások és szúrások keverése technikailag sokrétűbbé és változatosabbá teszi a gyakorlást.

A szúrópárnán és a vívóbábun történő gyakorlás, rendkívül hasznos kiegészítő gyakorlási módja a vívótechnika kialakításának. Ezen túlmenően, az önálló munkavégzésre is szoktat!

Mindkét gyakorlási módot bevonhatjuk (a későbbiekben tárgyalt) **egyéni iskola csoportos formájába**: ilyenkor az edző állítsa sorba tanítványait, és úgy adja az iskolát, hogy, hogy egy-egy tanítvány csak néhány alkalommal ismétlje meg a feladatot, majd folytassák a gyakorlatot önállóan, a szúrópárnán, illetve a vívóbábuval. Ez alatt, az edző a következő tanítványával folytatja a munkát. Az **egymást követő** és az **egymás előtt** történő gyakorlásnak komoly szerepe van a tanulásban: **egymás utánzása** a sikeres, de akár a hibás kivitelezés kijavítása, és megfigyelése, inspirálólag hat a többiekre. Legalább olyan jól, vagy még jobban, szeretnének szerepelni, mint társaik. Mindezt kiegészíti a szúrópárnán, vagy vívóbábu segítségével történő önálló gyakorlás.

Felhasználhatjuk a csoportos iskolai munkát, a szúrópárnán, vagy a vívóbábun való párhuzamos gyakorlást, a lábgyakorlatok tökéletesítésére is. Ilyenkor a csoportos iskola főleg egyszerű támadásokból áll, sok kitöréssel (ugrás,- lépés előre, kitörés), hátralépésből, vagy a nélkül, illetve flessből áll. A csoportos iskola, a vívóbábun végzett munka, a konvencionális gyakorlatok különböző formái, illetve a lábgyakorlatok változatos oktatási módszerei, a gyakorlás más-más célját és szempontjait emelik ki. Más és más feladatot is oldanak meg. Rajtunk és fantáziánkon múlik, hogy mikor, melyiket, mennyi ideig, és hogyan alkalmazzuk!

TOVÁBBKÉPZŐ SZAKASZ

MEGVALÓSÍTANDÓ CÉL

- komplex, összetett mozgáselemek, képességek és készségek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- a víváshoz szükséges speciális képességek tudatos fejlesztésének elősegítése
- a folyamatos és gördülékeny lábmunka, valamint a tudatos ritmusváltás alkalmazásának elsajátítása
- az iskolavívás folyamán a kínálkozó alternatívák közül a legmegfelelőbb kiválasztásának begyakoroltatása és a szabadvívásban történő alkalmazásának megtanítása
- törekvés a csúcsteljesítmények fokozására
- edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fokozása
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés további erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrésének elviseltetése
- egészséges életmódra nevelés
- rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

LÁBMUNKA NEHEZÍTETT FELTÉTELEK KÖZÖTT

Ha az egyes **lábgyakorlati elemek** már jól mennek, megpróbálhatjuk őket **nehezített feltételek** mellett. Nehezített feltételek között csak akkor szabad gyakorolni, ha technikai-koordinációs szempontból ezt a vívó meg tudja oldani. Minden esetben csak alapos **bemelegítés** után kezdjük a gyakorlást, viszont **négyhetente legalább egyszer**, gyakoroljunk ebben a formában is.

1. Lábgyakorlatozás **helyben járásból**:

Célszerű a gyakorlást a „hagyományos” lábmunkagyakorlás közé illeszteni: amikor egy-egy lábgyakorlat-csoport már jól megy, néhányszor helyben-járásból induljanak a tanítványok. Az indulás tapsra, vagy egyéb jelre történik. A vívóknak minden akció végén a leggyorsabban újra vívóállásba kell kerülniük, ahol a helyben-járást azonnal kezdjük el. 3-5 sorozatot érdemes egymás után gyakorolni.

2. Vívóállásban **folyamatos előre-hátralépés**: tapsra támadás, támadás-kombináció (pl. hátralépésből lépés /2 lépés/ kitörés stb.), majd azonnali felállás és az eredeti előre-hátralépés megkezdése. A folyamatos előre-hátralépés ritmusa nagyon fontos: csak a hátralépést követően állhatnak meg egy pillanatra a vívók, így az előrelépés mindig puha és észrevétlen marad!
3. **Két vonal között kettős előre – kettős hátra lépés folyamatosan**. Tapsra lépés- előre kitörés. A vonalak szűkek legyenek, hogy a vívók ne tudjanak nagyot lépni. Ezeknél a gyakorlatoknál lényegtelen, hogy a csoportba tartozó vívók előre, vagy hátralépési pozícióból indulnak, el kell kezdeniük a fő támadási feladatot.
4. **Vívóállásban apró lapos szökellés előre-hátra**. Tapsra ugrás előre kitörés. stb.
5. Lassú, hosszú kitörés – azonnali gyors visszaállás. A ritmust (kitörés-felállás) az edző tapssal szabályozza. 3-5 sorozat...
6. Az első 4 gyakorlat-típus a **bordásfal mellett**. A vívók csípőmagasságban fogják meg a bordásfal rúdját, legalább 2-3 „rekesz” álljon a rendelkezésükre. Az előre-hátralépésnél csúsztassák a kezüket a bordásfal rúdján. Cél:
 - A lábgyakorlatok gyorsítása a kéz húzása segítségével,
 - A kitörés, lépés, ugrás, stb. lassítása (koordinációs feladat) a rúd szorításával.
7. **Széria-feladatok bordásfal mellett**:
 - Folyamatos helyben-járásból – kitörés; 30 mp alatt 8-10 kitörés és felállás;
 - Ugyanaz lépés előre kitöréssel: 30 mp alatt 6-8 lépés-kitörés;
 - Kis előre-hátralépésből – kitörés: 30 mp alatt 6-8 kitörés;
 - Ugyanaz a gyakorlat, de lépés-kitöréssel: 30 mp alatt 6-8 lépés-kitörés;
 - Kettős előre-hátralépés – kitörés v. lépés (ugrás) kitörés: 30 mp alatt 6-8 támadás;
 - Apró lapos szökdelés előre-hátra: ugrás (lépés-kitörés) 30 mp alatt 6-8-szor.
 - Kitörés és gyors felállás. Ötös sorozat, két-három alkalommal.

A 7. gyakorlatcsoport az egyik legnehezebb gyakorlási forma. Kétségtelen, hogy veszélyes, mivel ha nem melegítünk be eléggé, könnyen meghúzódhat a lábunk. A kézzel való húzó- toló-gyorsító mozgást nagyon hamar átviszi a vívó a „mindennapi vívómozgásokba” (iskola, asszó, verseny, stb.), így sok időt nyerhetünk a felkészülés során. A formába hozás egyik legjobb gyakorlata.
8. A 7. gyakorlat-csoportot kombinálhatjuk ugrókötéll gyakorlatokkal, forgószínpadszerűen. A vívókat három csoportra osztjuk. Az **első csoport** páros lábbal **ugrókötelezik** 1 percen át (képzettségük, gyakorlottságuk szerint meg kell határozni az ugrások száma/percet: 40-60 ugrás/perc, de felnőtt, jó képességű versenyzőknek célszerű 120-130 ugrás/percet teljesíteniük. Nem többet, mivel számukra is a lábgyakorlatozás lesz a fontosabb feladat.) A **második csoport** a bordásfal segítségével **láb munkázik**: a fentebb bemutatott 7. gyakorlat csoport egy-egy elemét végzi 30 mp-en át előre meghatározott számú támadással, lábgyakorlattal. A **harmadik** csoport ez alatt **pihen**. 30 mp után a második csoport helyet cserél az eddigi pihenő harmadikkal. Amikor letelik az ugrókötelezők 1 perce, ők 30 mp pihenőt kapnak, a másik két csoport, pedig elkezdí a munkát: lábgyakorlatozást, ill. ugrókötelezést. Ezt a forgószínpad-szerű gyakorlást nem tanácsos ötnél többször ismételni.
9. Lábmunka ferde padon:

A tornapadon, illetve a megfordított tornapad alsó keskeny fagerendáján is végezhetünk láb munkát. Ez utóbbival, a precíz és pontos kivitelezést, az észrevétlen és puha indulást és vívómozgást segítjük elő, de az egyensúlyérzéklet is fejlesztjük. Ferde tornapadon gyakorolva komoly terhelést érhetünk el. A bordásfal második-

harmadik rúdjára akasszuk a tornapadot. Ha föntről lefele gyakorolunk (a bordásfaltól indulva a lejtő irányában) a kitörés, de a lépés, kettős lépések, valamint a szökkenő-ugró fless befejező fázisát, „megfogását” nehezítjük. Felfele, a bordásfal irányában gyakorolva, a hátul lévő bal lábat erősítjük, valamint a megindulást nehezítjük. Nagyobb csoport esetében, több pad felállításával, váltakozó irányban gyakoroljunk. Egy padon egyszerre csak egy vívó dolgozzon! (Lábmunkázás során a 15. gyakorlat csoport anyagát is átismételhetjük a padon gyakorolva.)

10. Lábmunkázás a pást hosszában.

Nagyobb létszám, de hat-nyolc vívó esetében is kiváló módszer: a gyakorlás a pást hosszában (14 m) történik, **egyéni ritmusban**. Az eddig ismertett lábgyakorlatok mellett új, csak egy-egy vívó által használt, vagy az egyéni iskolában már előfordult (ismert) lábmunka-kombinációk végrehajtása a pást hosszában 8-10-szer. Ha fiatal vívókkal dolgozunk, csak a pást első feléig gyakoroljanak, a felnőttek a pást végéig. Ha többen vannak, célszerű párosával indítani őket. Pl.:

- Lépés, kettős előre lépés folyamatosan a pást végéig,
- Lépés, ugrás előre lépés,
- Lépés, lépés kitörés,
- Vívóállásban, váltott lábbal lábujjhegyen előrehaladásból (sarok nem éri a talajt)-lépés előre kitörés,
- Magas (szűk) vívóállásból folyamatos lépés előre,- balláb dobbantással jobb sarokemelés, majd kitörés vagy lépés előre kitörés,
- Rövid gyors ugrás lépés előre és megállás,- kitörés vagy lépés előre kitörés. (A megállás után indulhatunk bal láb dobbantással is!)
- Megtorpanás, - bal lábra ugrás,- kitörés vagy lépéskitörés,
- Váltott (de nem keresztezett) lábbal előrehaladás,- támadásindítás,
- Kitörés és ugró-szökkenő fless, felváltva,
- Gyors, dinamikus keresztlépés és megállás,- támadásindítás,
- Minden előző gyakorlatot (támadást) hátralépés után indítjuk,
- Kettő-három (négy-öt) egyre gyorsuló hátralépés, stb.

Az előző gyakorlatokat „színesíthetjük” futással és szökdelésekkel. Pl.: páros lábbal szökdelés a pást hosszában (5-6-8 ugrással). Vonalfutással a pást vonalait használjuk ki: a vonalakat megérintve, visszafutunk a kiinduló helyzethez (a pást elejére), majd azonnal a következő pástvonalat érintjük meg. Ha minden vonalat megérintünk 12 alkalommal kell indulnunk. Futhatunk azonban oda-vissza: ilyenkor a 14 m-es pást határvonalának megérintése után, vissza is folytatjuk a futást, egészen az utolsó két méteres vonal megérintéséig. Célszerűbb azonban az első két méteres vonal megérintése után, a visszafutást követően a két felállási vonalat megérintve folytatni, amit a túloldali két méteres vonal, valamint a pást határvonala követ (öt oda – visszafutás). Ezt követően a futás visszafele is folytatódik: a túlsó két méteres vonalat, a két felállási majd a közeli két méteres vonalat megérintve fejeződik be, összesen tehát kilenc indulás. Egy jó képességű felnőtt vívó ez utóbbi gyakorlatot 30-40 másodperc körül teljesíti.

Természetesen a fenti ugrásokat és vonalfutásokat, a lábgyakorlatoktól függetlenül, fizikai alapozásként is végezhetjük. Amennyiben lábmunkázás során kerül rájuk sor, célszerű ezekkel befejezni a gyakorlást, mivel rendkívül megterhelők. Érdemes viszont, három,- esetleg négy alkalommal megismételni. Több csoportban páronként, vagy hárman-négyen versenyezzenek egyszerre, így a futást befejezők kipihenhetik magukat a következő sorozat előtt.

UGRÓKÖTÉL-GYAKORLATOK

Az ugrókötéllal végzett játékok és feladatok a legpompásabb és egyben a leghasznosabb gyakorlatok a vívői felkészülési munkában. Egyszerre látnak el erőnléti (erősítő) feladatokat, miközben komoly koordinációs tanulási lehetőséget biztosítanak – s mindezt játékos, élvezetes formában.

Az ugrókötéllal gyakorlatoknak a vívásban mindezekén túl a tempófogás megértésében, és gyakorlásában is komoly szerepe van.

A küzdelem során a vívó, találatot csak bizonyos feltételek mellett érhet el: ha

- alkalmas időpillanatban (tempóban) indít akciót (pl.: támadást),
- az akció, ez idő alatt be is fejeződik.

Ellenkező esetben a megtámadott vívó, az akciót (a támadást, vagy közbetámadást), hátrításával, megghiúsíthatja. Az „alkalmas időpillanat”, ugyanis meglehetősen rövid ideig tart és ez alatt kell cselekedni.

Az ugrókötéllal gyakorlatokkal ezek a tempóakciók jól értelmezhetők, ugyanis: csak a kötéllal „futása” alatt van lehetőség a cselekvésre. Ugyanakkor – ha ez nem sikerül – lábunk beleakad a kötéllal (ha túl gyorsak, vagy túl lassúak vagyunk a kötéllal mozgásához képest.)

A vívó ilyenkor kapja a találatot a mérkőzés során, tehát, ha túl későn vagy túl korán reagál.

A gyakorlatok egyik része az általános fizikai állapot, az erőnlét javítását segíti, míg az új feladatoknak, a mozgástanulásban, a koordinációs tanulásban is szerepük van.

A gyakorlás,(a játékos feladatokat leszámítva), átlagosan 20-30 másodpercig tartanak. Amennyiben helyváltoztatás is történik, célszerű a pást teljes hosszában (14 m) gyakorolni. Kezdőknel, vagy kevésbé gyakorlott vívóknál ennek a fele is elegendő. Nemcsak a feladatok, a szünetek is rövidek; ezek sem tartanak tovább 20-30 másodpercnél (kardvívásban a tiszta vívóidő is rendkívül rövid, 5 találatos mérkőzésnél nem éri el a 20-30 másodpercet).

További fontos szempont, hogy az „új” ugrókötéllal gyakorlatok (mozgástanulási szakasz) után vegyük a már ismert, jól menő gyakorlatokat (terheléses, célgimnasztikai feladatok). Időről-időre iktassunk be a gyakorlatok közé nyújtó, lazító feladatokat is, a láb állandó terhelését ellensúlyozandó. Nagyobb nehézségi fokú feladatok után tartsunk hosszabb szünetet. Ennek keretében bátran éljünk a bemutatás, vagy a bemutatattatás eszközével, ami alatt a csoport többi tagja pihenhet.

Végül ne feledkezzünk meg a játékos feladatokról sem, ami a tempó, az erő, állóképesség és koordinációs tanulás mellett kiváló hangulatjavító eszköz is. (A játékos tanulás kétszeres tanulás!)

Lássunk egy sajátos megoldást az ugrókötéllal változatos alkalmazásának lehetőségeire a vívásban:

1. Ugrókötéllal helyben (páros lábbal) szökdelés, előre hajtva a kötelet.
2. Ugyan ez, de kettőt (négyet) előre – kettőt (négyet) hátra, kettőt jobbra – kettőt balra szökdelve.
3. Ugrókötelezés váltott lábbal (helyben futás).

4. A fenti gyakorlat 5-7 méterre előre haladva, majd vissza a kiinduló helyre (a kötél végig előre forog).
5. Jobb lábbal ugrókötelezés előre és hátra; (a kötél végig előre forog).
6. Bal lábbal ugrókötelezés előre és hátra.
7. Magas térdlendítéssel ugrókötelezés 5-7 métert előre, majd hangsúlyozottan lassított módon vissza.
8. Ugrókötelezés hátra, helyben.
9. Páros lábbal, jobb, bal lábon ugrókötelezés helyben, vagy keresztezett kézzel, illetve a helyben szökdelés alatt a kötelet nem ugorjuk át, (az kívül jobb és bal oldalt fut mellettünk), majd újra páros lábon folytatjuk a kötelet átugorva.
10. Vívó alapállásban ugrókötelezés (a két sarok derékszögben), a kötél a két talp alatt egyszerre, belül fut.
11. Vívóállásban szökdelés, a kötél belül a két talp alatt egyszerre fut.
12. Nagy terpeszállás, a köteleket félbe hajtjuk: törzskörzés jobbra és balra.
13. Terpeszállás, magas tartás a négybe hajtott kötél két végét fogva. Törzsfordítással törzshajlítás jobbra, majd balra.

A 12. gyakorlatoknál **nincsen után mozgás!** Az elért véghelyzetben maradunk néhány másodpercet, majd az ellenkező oldalon ismételjük meg a gyakorlatot.

14. Ugrókötelezés helyben futással, magas térdlendítéssel, szkíppeléssel.
15. A pást hosszában (14 m) szökkenés térdemeléssel (szarvas ugrás) ugrókötéllal (5 – 8 szökkenés).
16. Kétszer (4x) vívó alapállásban, kétszer vívóállásban szökdelés: a kötél az elől lévő láb alatt fut.
17. Az előző gyakorlat, de a kötél belül a két talp alatt egyszerre fut.
18. 16. – 17. gyakorlat kombinálva: kétszer vívó alapállásban, kétszer vívóállásban szökdelés előre (4 ugrás, a kötél a jobb láb alatt fut), majd ugyanaz hátra; további kétszer előre alap- és vívóállásban, de a kötél belül, a két talp alatt egyszerre fut
19. Balkezes (ellentétes állású) vívó alap- és vívóállásban szökdelés.
20. Felváltva minden második szökdelés után 180°-os fordulattal jobb és balkezes vívóállásba (alapállásba) érkezés; ue. előrehaladva.
21. Zártállás, oldalt: a törzs és a lábak 90°-os szöget zárnak be. Szökdelés páros lábbal, enyhén hajlított összezárt térdel, a lábak végig elfordítva maradnak.
22. Vívóállásban páros lábbal szökdelés helyben, majd lassítva a kötél futását, csúsztatás előre.
23. Az előző gyakorlat, de a csúsztatás után fél lépés hátra, hátraugrás. A kötél futása itt is lassul.
24. Zártállás, a kötél előre fut: páros lábon szökdelés kétszer előre, kétszer vívóállásban, a kötél az elől lévő lábfej alatt fut. Illetve fél lépés hátra, hátraugrás, majd vívóállásban kétszer szökdelés hátra, majd ismét zárt állásba érkezve folytatjuk a szökdelést.
25. Vívó alapállás, kezünkben négybe hajtott ugrókötéllal. Törzshajlítás előre (nyújtott lábbal), hátul karemeléssel, kötéltartással. Utánmozgás nélkül 20”(másodpercen át).
26. Az előző gyakorlat, de az elől lévő jobb lábhoz hajlunk és ebben a tartásban maradva jobb lábunkkal lassan vívóállásig haladunk előre, majd vissza. A kéz végig magas tartásban a kötelet fogja.
27. Ugyan az, de bal lábra, oldalra végezzük az előző gyakorlatot.
28. Hajlított lábbal ülés, két talpunk a magunk előtt karikába fektetett ugrókötel közepén, kezünkkel a körön kívül támaszkodunk. Körbefutás csípőemeléssel a kézen, balra, majd jobbra.

29. Ugyan ez, de a kezünk van a kör közepén, és lábunkkal futunk körbe.
 30. A két vívó a kötelet hajtja. Velük szemben harmadik társuk beugrik a kötél közé és néhány szökdelés után, kilép. (Mindig a belépő vívóval **szemben** előre hajtjuk a kötelet.)
 31. A két kötelet hajtó közül az egyik befordulva (maga előtt fogva a kötelet) szökdelni kezd, majd kilépve és kifordulva tovább hajtja a kötelet. Társa megismétli a feladatot.
 32. Két vívó hajtja a kötelet. Szemben lévő harmadik társuk beugrik a kötél közé, és szökdelni kezd. A baloldali kötélhajtó befordulva mellé ugrik, és szintén szökdelni kezd. Végül a harmadik vívó is – tovább hajtva a kötelet – melléjük lép és együtt szökdelnek. Egyenként lépnek ki.
 33. Vívóállás a kötéllel szemben és flessel átfutás.
 34. Ugyan ez, de lépés előre flessel átfutás.
 35. Helyből távolugrással vívóállásba érkezés és flessel átfutás a kötél alatt.
 36. Ugyanez vívóállásból, helyből távolugrással, vívóállásba érkezéssel, majd flessel átfutás.
 37. Háttal állunk a kötélnek, 180°-os fordulattal (balra, vagy jobbra forogva) vívóállásba érkezés és flessel átfutás a kötél alatt.
 38. Két vívó (előre)hajtja a kötelet, harmadik társuk szemben a kötéllel (néhány lépés futás után) átszalad a kötél alatt. Megállni tilos, csak gyorsítani, vagy lassítani lehet az átfutás érdekében!
 39. Az előző feladat, de a futás után felugrással vívóállásba érkezés, majd a kötél alatt átfutás flessel.
 40. Két vívó (előre)hajtja a kötelet, harmadik társuk vívóállásban, szemben a kötéllel. A két kötélhajtó (mindketten egyszerre és párhuzamosan mozogva), a vívóállásban **mozgó-futó vívóval szemben előre, vagy hátra mozognak**. A futó gyorsítva, vagy lassítva átfut (flessel) a kötél alatt.
 41. Ugrás előre fless a kötél alatt átfutva.
 42. Lépés-csúsztatás-fless a kötél alatt átfutva.
 43. Helyben szökdelés, minden második szökdelés alatt duplázzuk a kötél futását. 3, 4, 6x.
 44. Guggolásban szökdelés, a kettéhajtott ugrókötél fölött.
 45. Ugrókötél verseny: két vívó egymással szemben. A diktáló helyben előre-hátra, jobbra, vagy balra mozoghat (keresztezett kézzel, guggolva, fél lábon, stb.). Társa vele szemben követi a mozgását. Pontot lehet szerezni, ha a társ lemarad a diktálótól, vagy ha valamelyiküknél elakad a kötél. Verseny 3-5 pontra, mindig a rontó lesz a következő menetben az igazodó.
 46. Nyújtott ülés, egyik láb hajlítva. A négybe hajtott kötelet, felhúzott talpunk alá tesszük, majd hanyatt fekvé térdnyújtás, a fej irányába, a kötél két végét fogva.
 47. Egymással szemben vívóállás: kötélhúzás félbehajtott ugrókötéllal.
 48. Egymás mögött 2-3-4 ugrókötelet hajtunk. A vívók folyamatosan átfutnak a különböző kötelek alatt. Megállni tilos, lassítva, vagy gyorsítva kell áthaladni.
 49. Az ugrókötéllal szemben két vívó egymás kezét fogva együtt fut át.
 50. Az előző gyakorlat, de egyikük csukott szemmel követi a másikat.
 51. Egy hosszabb ugrókötelet egyenletes ritmusban hajtunk. 8-10 vívó egymás után belépve páros lábbal szökdel (egymást átkarolva).
 52. Zsámolyról, tornapadról vívóállásba ugorva flessel átfutunk a kötél alatt.
 53. Kötéllel szemben egysoros oszlop, minden egyes kötélhajtásnál át kell futnia egy vívónak. A rontók mindig a sor elejére kerülnek.
- Háromszor egy perc ugrókötelezés. Minden 1 perc munka után 1 perc pihenő. Kezdőknél 50-70, felnőttknél 130-160 ugrás/perc. (A legjobb francia kardvívó 217-t ugrott percenként).

TOVÁBBKÉPZŐ SZAKASZ

MEGVALÓSTANDÓ CÉL

- komplex, összetett mozgáselemek, képességek és készségek tanítása
- motorikus képességek színvonalának növelése: a kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs (mozgásszabályozó, mozgásalkalmazó, átállító és mozgástanuló) képességeknek az életkorhoz és az egyéni adottságokhoz igazított fejlesztése
- versenyzői rutin megszereztetése
- felnőtt válogatottság lehetőségének biztosítása
- a csúcsteljesítmények elérésének biztosítása
- edző-versenyző együttműködési hajlamának megőrzése, fejlesztése
- helyes testtartás megőrzésének biztosítása
- a teljesítményre törekvés további erősítése
- kollektív sikerélmény és a tevékenység örömeinek fenntartása
- értékes személyiségvonások fejlesztése: a kudarctűrés, a nehézségek leküzdése, valamint a kitartás és a monotonia tűrés
- egészséges életmódra nevelés
- rendszeres orvosi felügyelet biztosítása

ISKOLAVÍVÁS GYAKORLATAI

Az eddig bemutatott oktatási formák mindegyike fontos szerepet játszik a vívók felkészülésben, sőt egymást kiegészítik. Az *egyéni iskola* azonban kiemelkedő jelentőségű, mivel ezzel az oktatási formával lehet – technikai és taktikai szempontból egyaránt – egy vívót a legjobban és a leghatékonyabban felkészíteni a küzdelemre. Ez a kezdő és a haladó vívónak egyaránt fontos oktatási formája. Az iskola során figyelembe kell venni, a tanítványok *képzettségét, korát*, a versenynaptár alapján pedig meg kell határozni az *iskola célját*. A kezdő, vagy haladó vívók idény eleji iskolája egyszerű technikai gyakorlatokból áll (*koordináció-tanulás*). A képzett vívó *taktikai iskolája* közvetlenül a *küzdelemre*, vagy egy ellenfél elleni *konkrét feladatra* készíti fel a vívót. Fontos eleme az iskolának a *hibajavítás*. Ebben az oktatási formában a legkönnyebb ellenőrizni a technikai színvonalat és a taktikai elemek kidolgozottságát.

Az *iskola bemelegítő* részében az edző és a versenyző beállítja a támadáshoz, ill. a védekezéshez szükséges *ideális távolságot*, amit a vívó a versenyen használni fog. Ezekkel, a technikai-koordinációs gyakorlatokkal a vívó egyben fizikailag is felkészül a küzdelemre.

1. Szúrás, lépéssel és kitöréssel.
2. Hátralépések közben, kis kettőzött szúrás.
3. Kettős fejtágás, hátralépésekkel.

4. Kettős fej-oldal-, majd áthúzott hasvágás, hátralépésekkel.
5. Kitöréssel fejbégás és lépés előre kitöréssel.
6. Kéz és (kupé) oldalvágás, mozgás közben (terheléses feladat).
7. Kézgyorsító és koordinációs feladat: a tanítvány előre lépéssel oldalt, majd rimesszával kezét vág, védi a mester vágását; ríposzt, ill. kontraríposzt.
8. Előrelépéssel – a mester bal tenyerébe – szúrás (előkészítés): a lépés alatt a mester közbetámad (oldalra, mellre) –, parád-ríposzt.
9. Kistávolság, a tanítvány sisak nélkül: a mester fejre-oldalra cselez (helyben és lépéssel), majd a fejre támad kitöréssel. A tanítvány véd és visszavág.
10. Középtávolság: a mester penge-felemelésére, a tanítvány kvart érintést végez, majd kis szünet után kvart-ütés fejbégással támad, (helyben-kitöréssel). Az első pengékontaktus után, a mester váltó vágását a tanítvány parád ríposzttal hiúsítja meg. Ismétlő vágásokkal és kontraríposzttal is!

Az iskola főgyakorlatában, a vívó az akciók technikailag helyes kivitelezése mellett, a **helyes döntés** meghozatalát is tanulja: több lehetséges akció közül, a legmegfelelőbb kiválasztását. Mivel nagyon sok akció létezik, s a döntési idő rendkívül rövid, nincs könnyű helyzetben sem a tanítvány, sem a mester. A taktikai iskolában az **alternatív feladatok** feltétele, hogy a vívó jól ismerje az egyes technikai elemeket. Kettőnél több alternatív feladat gyakorlása fizikailag és szellemileg is megterhelő. Célszerű ezért gyakorlatok közé **szünetet** beiktatni, valamint meghatározni a **gyakorlási keretet:** mennyi lesz az **ismétlések száma,** és ebből hány **hibát** követhet el a tanítvány. Az ismétlés és a hibaszám meghatározása pszichikailag fontos: erősebben motiválja a tanítványt, másrészt az asszóhoz vagy versenyhez is ez áll közelebb. Minél jobban emeljük azonban az alternatív lehetőségek számát, annál lassúbb lesz a vívó mozgása!

A tanítványok taktikai helyzetfelismerését jól ellenőrizhetjük **váratlan feladatokkal.** Úgy tapasztaltuk, hogy azok a vívók, akik az idény végén, a felkészülés utolsó fázisában ezeket a „váratlan” helyzeteket is jó színvonalon oldják meg, sikeresen szerepelnek az olimpián vagy a VB-n!

11. A tanítvány körterc érintéssel előrelép (**előkészítés**); a kontaktus felvétele után, a mester váltó-szúrással hátralép: a tanítvány, lépés előre kitöréssel, **kvartütés fejbégással támad.** A mester a kontaktus felvétele után kicsit kivár, majd csellel támad: a tanítvány **kívül alul elővág,** és távolságot tart. Ha a mester az előkészítést nem várja be és hamarabb, szekond meghívással hátralép, a tanítvány, lépés előre kitöréssel **fejcsel-oldallal** támad.
12. A tanítvány, kettős előrelépéssel (**előkészítés**) oldalcsel-fejet vág; a találat után a mester rövidebb-hosszabb szünet után, kvinttel hátralép: a tanítvány flessel, **ismétlő támadással,** oldalt vág. A tanítvány előkészítését követően, a mester támadást indít: a tanítvány távolságot tart, véd és visszavág (dupla kvint védés!)
13. Nagytávolság, a pengék tercben érintkeznek: távolságtartás közben, a mester szekond meghívást vesz, amire a tanítvány, lépés előre kitöréssel, **fejcsel – oldal vágással** támad. Ha mester kvart meghívást vesz, a tanítvány **oldalcsel-fejbégással** támad. Mozgás közben, a mester egyszerű vagy cseltámadását a tanítvány távolságtartással és **hárítás ríposzttal** hiúsítja meg. **Három találatra, hibátlanul!**
14. A tanítvány **kvart ütés-terc** meghívást, majd a mester visszaütésére, **kettős kvart ütés fejbégást** végez (előkészítés). Mozgás közben, kitöréssel, lépés előre kitöréssel, vagy elkapással. Váratlan helyzetként, a mester támadást is indíthat: parád-ríposzt, (kontraríposzt).

15. Nagytávolság: a tanítvány kitöréssel (oldalcsellel) készít elő. A mester terc reagálására, oldalcsel-fejcsel-oldallal támad. Ha mester kis szünet után cseltámadást indít, kívül-alul elővág. Ha a mester az elővágást kivédi (második szándékú támadás), távolságtartással véd és ripoosztzik (vagy **rimesszával** él). Ha a tanítvány előkészítése alatt támad a mester, a tanítvány véd és visszavág (**második szándék**).
16. Középtávolság: a tanítvány kardja hegyét (maga előtt) a földön tartja: előre lépéssel tercbbe emeli a kardját. A mester – a tanítvány lépésére – késlekedés nélkül támad; a tanítvány hátralepéssel véd és visszavág.

Az iskola befejező része attól függ, hogy mi a célunk: edzés végén, levezetésképpen néhány megnyugtató szűrés elegendő. Versenyen, vagy az edzés elején-közepén, hasznos, ha pörgősen zárjuk az iskolát, hiszen a tanítványnak még további feladatai, mérkőzései vannak.

17. Kitöréssel szűrés.
18. Kitérő szűrésok.
19. **Kitérő kézsűrés; távolságtartás közben, ill. rimesszával, ripoosztal.**
20. Kistávolság: belső-felső kéz és fejbágás; kis szünet után, kettős, többes ripooszt-, és kontraripooszt. **Forgás közben is.**
21. Kistávolság: a tanítvány (óvatosan és lassan) kettős fejbágást hajt végre; kis szünet után ripooszt, ill. kontraripooszt. Ha az előkészítő, kettős fejbágás alatt a mester közbetámad, a tanítvány véd és ripoosztzik. **Sisak nélkül is!**
22. Középtávolság, tanítvány a falnál: kitöréssel fejbágás; a találat után a mester kicsit kivár, - a tanítvány, lazít, és a fejét lehajtja, kardját a földre engedi. A mester ez alatt hátralep: a tanítvány fej- és kardfelemelésére, a mester támad, a tanítvány véd és ripoosztzik. **Sisak nélkül is.**

ISKOLAVÍVÁS EGYSZERRE TÖBB VÍVÓVAL

Egy időben, *egymás után*, több vívónak is adhatunk iskolát. Ilyenkor az egymást követő vívók, *ugyanazt* a feladatot végzik. Látják egymás jó, sikeres vagy akár rossz megoldásait, és ebből tanulnak. Rendszerint kisebb technikai-taktikai versenyt is végezhetünk velük ilyenkor.

23. Kettős kvart-ütés, fejbágás - flessel.
24. Kitöréssel fejbágás (előkészítés), hátralepés (ugrás), majd kitöréssel, lépéskitöréssel, (flessel) visszatámadás. Résbevágás, támadásmódosítás, kitérő vágások, stb. **találatra.**
25. Kéz-fejbágás után, kettős kvint ripooszt- flessel.

Kézyorsítás fokozása érdekében a vívómester esetenként mindkét kezébe fegyvert foghat. Hatékonyan lehet így az ütéseket, sorozatütéseket, ütészváltásokat, mind az alsó, mind a felső vonalban gyakoroltatni.

Alapozó időszakban az edző *egyszerre* 2-3 tanítványának is adhat iskolát. Ilyenkor az edzővel szemben felálló két-három vívó *egyszerre és ugyanazt* az akciót hajtja végre. Az iskolavívás anyaga rendszerint a pengefogás nélküli egyszerű és cseles támadóakciók köréből kerül ki, és célja a hangulatfokozás mellett, főleg a támadásgyorsítás. Mindkét csoportos oktatási forma igen kedvelt a gyerekek körében.

ÖT KARDISKOLA

A következőkben az 5 (kard)iskola anyagát, felépítését, **rávezető anyagát** mutatjuk be.

Az egyes gyakorlatok egymásra épülő akciósort képeznek. A sorrendiség tehát fontos, minden előző gyakorlat a következő kivitelezését segíti. Közben egy-egy speciális akció **rávezető gyakorlatát** külön is tárgyaljuk. A későbbiekben ezekből könnyedén kiválaszthatunk egyet-egyét hibajavításra. Előnyös, ha a tanítványok kezdetben kesztyű nélkül dolgoznak.

Az oktatás során visszatérő elem, hogy egy-egy gyakorlatot a tanítvány csukott szemmel hajt végre. Ez kezdőknél az elsajátítás mértékét mutatja, de haladó vívó idény elei munkájánál is jelentős, mivel így módon a korábban már elsajátított koordináció segítségével érhetjük el a gyorsabb tanulást.

Hasonlóképpen nagyon hasznos, ha bizonyos esetekben a tanítvány a kardját, illetve a kardot fogó kezét nézi az akció közben, a célfelület (a mester), helyett. A centrális és periférikus látás ideiglenes felcserélése, főleg a cselek, ütése, stb. bonyolultabb koordinációja esetén, nagyon hatásos a tanulás szempontjából.

A bemutatott 5 (kard)iskola anyaga, oktatás-módszertani felépítése, valamint az egyes technikai elemek (akciók) rávezető gyakorlatai a két szűrőfegyverben is mintául szolgálnak.

I. ISKOLA

(időtartam: 15-30 perc)

**CÉL: - EGYENES FEJVÁGÁS LÉPÉS ELŐRE-KITÖRÉSSEL
- EGYENES OLDALVÁGÁS LÉPÉS ELŐRE-KITÖRÉSSEL**

1. FEJVÁGÁS KIS TÁVOLSÁGRÓL ÉS KITÖRÉSSEL

Rávezető gyakorlatok:

- a) Többszöri 3-4-5 fejvágás karnyújtással
- b) Többszöri pengeütés (a fejvágás helyzetében a mester vízszintesen (és hajlított karral) tartott oldalcselszerű pengéjére, majd karnyújtással határozott fejvágás. Ha a váll és a kar továbbra is merev a pengeütések után ne egy, hanem 2-3 fejvágást hajtson végre a tanítvány.
- c) Az előző gyakorlat, de kitöréssel.
- d) **Lassított kitöréssel fejvágás.**
- e) **Csukott szemmel**, lassított kitöréssel fejvágás.
- f) A mester és a tanítvány tercérintkezésben (kötésben) van; csak a pengék gyengéje és éle ér össze. A mester kis pengenyomására, a tanítvány kis viszontnyomással válaszol. Többszöri - szemmel szinte alig észrevehető "nyomásjáték" után, fejvágás kitöréssel. A fejvágást a mester pengeelvételeire hajtja végre a tanítvány.
- g) Az előző gyakorlat, de csukott szemmel.
- h) Maximálisan (irreálisan) kis távolságról terc-fej-terc-fejvágás folyamatosan, 8-10 alkalommal. A fejvágás után a mester a tanítvány tercére vág (éppen csak hozzáér). A

folyamatos terc-fejvágások alatt a mester az irreálisan kis távolságról fokozatosan korrekt kistávolságot vesz fel, majd újra egészen közel kerül a tanítványhoz. (A gyakorlás lassú!).

- i) Többszöri 3-4-5 **kvart-ütés** után karnyújtással fejvágás (vagy középtávolságról kitöréssel).
- j) Többszöri **felső kézvágás** után fejvágás (kitöréssel).
- k) Kitöréssel fejvágás.
Legalább 8-10 alkalommal, hibátlan koordinációval és tiszta egyértelmű találateléréssel a sisakon. (természetesen, mint ahogy az előző gyakorlatok zömében is, a tanítvány saját tempóra indul!).

2. LÉPÉS ELŐRE KITÖRÉSEL FEJVÁGÁS

Rávezető gyakorlatok:

- a) A mester kissé nyújtott tercállásban áll. A tanítvány előrelépésének befejezése után, kezét szekond irányába viszi, amire a tanítvány kitöréssel fejet vág.
- b) Az előző gyakorlat, de lassított kitöréssel
- c) A mester fokozatosan gyorsabban (hamarabb) veszi el a kezét, így a tanítvány egyre hamarabb indíthatja a lépés után a kitörést.
- d) Saját tempóra lépés kitöréssel fejvágás 8-10 alkalommal.

3. OLDALVÁGÁS KIS TÁVOLSÁGRÓL ÉS KITÖRÉSEL

Rávezető gyakorlatok:

- a) Tercből oldalvágás karnyújtással
- b) Többszöri oldalvágás karnyújtással
- c) **Kitöréssel szúrás:** a tanítvány a szúrást a mester tercben álló keze alatt (azt megkerülve) végzi. (A szúrás és oldalvágás koordinációs szempontból nagyon hasonló).
- d) A mester kvintben áll. Többszöri kézvágás után oldalvágás (később ugyanaz kitöréssel).
- e) Az előző gyakorlat csukott szemmel.
- f) Többszöri terc-pengeütögetés után kitöréssel oldalvágás.
- g) Folyamatos **terc-oldalvágás** kistávolságról; néha a mester hátralép egyet, erre a tanítvány kitöréssel riposztzik, majd terccel felállva, helyből, vagy ismét kitöréssel oldalat vág. Folyamatosan 4-5-ször.

4. OLDALVÁGÁS LÉPÉS ELŐRE-KITÖRÉSEL

Rávezető gyakorlatok:

- a) A mester kissé nyújtott tercállásban áll. A tanítvány előrelépésének befejezése után kezét kvintbe emeli, amire a tanítvány kitöréssel oldalat vág.
- b) Az előző gyakorlat, de a mester a kezét fokozatosan hamarabb viszi kvintbe. Így a tanítvány egyre inkább folyamatos lépés-kitörést hajt végre.
- c) Az "a" és "b" gyakorlat keverése. A folyamatos lépés-kitörések közben, néha a mester hosszabb ideig kivár (nem megy fel rögtön kvintbe). Ezzel ellenőrizni tudjuk a lépés előre-kitörés koordinációját.
- d) Saját tempóra 8-10 lépés előre-kitörés oldalvágás. (Néhányszor csukott szemmel).

II. ISKOLA

(Időtartam: 20-30 perc)

CÉL: - A FEJ- ÉS OLDALVÁGÁS NAGYTÁVOLSÁGRÓL, TÁVOLSÁGTARTÁSSAL

1. Fejvágás kistávolságról és kitöréssel (rávezető gyakorlatok)
2. Kitöréssel szúrás. (Kitérő szúrások).
3. Kéz- és oldalvágás kitöréssel.
4. Oldalvágás lépés-kitöréssel.
5. Fejvágás lépés előre-kitöréssel.
6. **Nagytávolság:** a tanítvány kettős előrelépéssel támadást indít, majd megáll. Kis szünet után a mester hátralépve (kezét nyújtott tercből leengedve) meghúzza a távolságot, amire a tanítvány lépés előre-kitöréssel fejet vág (8-10 alkalommal).
7. Az előző gyakorlat, de oldalvágással. (A tanítvány kettős előrelépése után a mester kvinttel lép hátra (szintén 8-10 alkalommal).

8. A TÁVOLSÁGTARTÁS RÁVEZETŐ GYAKORLATAI:

- a) A tanítvány kitöréssel szúr, lazít, majd **kezét vonalban hagyva** a mester előrelépésére vívóállásba áll. A mester előre-hátralépésére a tanítvány a "penge keresztül" (annak segítségével távolságot tart. Legkönnyebb a távolságtartás hátrafelé: célszerű tehát a mester első előrelépése után - amit a tanítvány kitörésből való felállása követ - 2-3 lépéssel támadást indítani, így a tanítvány gyakorolja a 2-3 lépéses hátralépést. Két-három irányváltás, vagy egy-egy gyors előrehaladás (mester) után tanácsos a tanítványt teljesen ellazítani, a gyakorlatot (a kitöréssel a szúrást) újra kezdeni. Legnehezebb a távolságtartás előre: az előrelépést a tanítvány jobban érzékeli, ha azt előzőleg hátralépésből indíthatja. A mester végezzen tehát egy előrelépést, majd azt követően hátralépést. (A tanítvány tehát hátralépésből kettős előrelépést indít). Ez egyben majd később az **előkészítő lábmozgás** alapja lehet.
- b) A mester úgy mozgatja a tanítványt, hogy pengéjével annak testéhez egészen közel, vonalban áll. Ha rossz a távolságtartás, a vívó "beledől" a mester pengéjébe.
- c) Középtávolságról az edző terccel köti a tanítvány tercállását, s vele a kontaktust ily módon tartva, előre-hátra mozgatja.
- d) A mester tercállását a tanítvány terccel folyamatosan (kicsit érintve) ütögeti. Lassú hátrálás esetében gyorsan, gyors hátráláskor lassan végzi az ütésekkel. (Ha ez már jól megy, a mester megállására kitöréssel oldalát (vagy fejet) vág).
- e) U.az, mint az előző, de kvartütéssel.

Ezeket a rávezető gyakorlatokat hangsúlyozottan lassan, többször újra kezdve érdemes végezni.

9. **Középtávolság,** a mester terccel köti a tanítvány terc állását: a kötésből a kezét elvéve, a tanítvány kitöréssel fejet vág.

10. U.az, mint az előző, de a mester a kötés megszüntetésével egyidejűleg hátralép: a tanítvány lépés-kitöréssel fejet vág.

11.9-10 gyakorlat felváltva: a tanítvány a kötés megszüntetésekor kitöréssel, vagy lépés előre-kitöréssel támad fejet.

12.Középtávolság, tercérintkezés. A mester előre-hátra mozgatja a tanítványt, **majd megáll**; kis szünet után a kezét a kötésből elveszi, amire a tanítvány **kitöréssel** fejet vág. (vagy a szünet után hátralépve szünteti meg a kötetést, s ekkor a tanítvány, **lépés előre-kitöréssel támad**). A megállás nagyon fontos: felhívja a tanítvány figyelmét a távolságtartás esetleges hibájára, ezen kívül összpontosítja a figyelmet, így gyorsabb, pontosabb és hibátlanabb lesz a támadás.

13.Az előző gyakorlat, de a kötésbontás előtt a mester már nem áll meg.

14.Középtávolság, tercérintkezés: a mester előre-hátra mozgatja a tanítványt, majd egyszer hátralépve kezét a kötésből elveszi: a tanítvány (késlekedés nélkül) lépés előre-kitöréssel fejet vág. A találat után a mester **azonnal** fölveszi a tercérintkezést, s előrelépésekkel kényszeríti a tanítványt a távolságtartásra, aki a kitörésből fölállva igyekszik a középtávolságot ismét fölvenni. Néhányszori előre-hátralépés után a mester **vagy megáll** és azt követően lép hátra, vagy megállás nélkül **váratlanul** bontja a kötetést (amennyiben tanítványa jó képességű, haladó), amire ismét lépés előre-kitöréssel fejevágás a válasz.

15.A 9-14-es gyakorlat, de oldalgáttal.

16.Négy-öt egyenes és kitérő szúrás kitöréssel, levezetésképpen.

III. ISKOLA

(Időtartam: 20-40 perc)

Cél: - KÖTÉS- ÉS ÜTÉS-TÁMADÁSOK NAGYTÁVOLSÁGRÓL

1. Többszöri pengeütés után fejevágás (I/1/b) helyből és kitöréssel és lépés előre kitöréssel. A támadásokat a tanítvány saját tempóra indítja.
2. Többszöri kvartütés után fejevágás (kitöréssel).
3. A folyamatos többszöri kvartütés alatt a mester hátralép (kezét kissé vonalba előrenyújtva): a tanítvány lépés előre-kitöréssel 2-3 kvartütés után fejet vág.
4. Középtávolság: a mester pengéjének fokával kisé megüti (belülről) a tanítvány tercben álló pengéjét: az erre kis kvartütést végez, majd visszatér tercbé. A mester ismételt fokütésére a tanítvány 2 kvartütést hajt végre, majd kitöréssel fejet vág. A mester a második fokütést végezheti hátralépéssel, ilyenkor a tanítvány lépés-kitöréssel végzi a 2 kvartütést. A gyakorlat lényege a játékosság és a lazaság: a mester a második ütést végezheti rögtön, de ki is várhat vele.

5. A 4. gyakorlat mozgás közben. Természetesen könnyebb végrehajtani hátrálás közben, mint előre, ezért először ezzel kezdjük: a mester fokütéssel előrelép - a tanítvány kvartütéssel hátra (majd visszatér tercbe) - a mester rögtön (vagy 1-2 előrelépés után) ismét megüti a tanítvány tercét, aki hátrálás közben 2-szer kvarttal megüti a mester pengéjét, és kitöréssel fejet vág (ha a mester ezalatt nem áll meg, helyből vág fejet!). A mester a második kis fokütést hátráléppal is csinálhatja, ilyenkor a tanítvány a hátrálásban megállva, a kettős kvartütést lépés előre-kitörés-fejvágással fejezi be.
6. Középtávolság - vonal: a tanítvány többszöri kvartütés után felső kezét és fejet vág kitöréssel.
7. Nagytávolság - vonal: lépés előre-kitöréssel kvartütés – kézvágás-fejvágás. (A kvartütés-kézvágást a lépés alatt kell végrehajtani!). legalább 8-10 alkalommal.
8. Kistávolság: a mester a tanítvány terc állásában **kívülre** a kosár tövére teszi a pengéjét. A tanítvány körterc-átvitelt végez, többször.
9. Kistávolság tercállás: a mester a pengéjét a tanítvány kosarára és kívülre teszi: a tanítvány körterc-átvitelt és félkör-kvintátvitelt végez (a mester pengéje ezalatt mindvégig a kosár tövében marad), majd kvintból oldalt vág.
10. Az előző gyakorlat, de a tanítvány a **körterc-félkör-kvintátvitelt** egy hátráléppal végzi (közben a mester előrelép), majd kvintban megáll. A mester ezt követően (kezét a fejvágásban hagyva) hátrál, amire a tanítvány kvintból kitöréssel oldalt vág.
11. U.az, mint a 10. - csak a kvintban való **megállás után** a mester terc irányába kis nyomást gyakorolva tanítvány pengéjére ismét előrelép - mire a tanítvány terccel hátrál. Amikor a mester elengedi a tanítvány pengéjét és hátrál, az kitöréssel oldalt vág.
12. Középtávolság, vonal: A tanítvány **körterc kötést** és oldaltvágást végez kitöréssel.
13. Nagytávolság, vonal: helyben **körterc érintés**, lépéssel **körterc kötés**, kitöréssel oldaltvágás. Legalább 6-8 alkalommal.
14. A 9. gyakorlat megismétlése.
15. **Alsó vonal**, középtávolság: a tanítvány félkör kvintkötést, oldaltvágást végez kitöréssel. (Az alsó vonal a hosszabb időtartamú pengekontaktus miatt - rávezető gyakorlatként szerepel.)
16. A 15. gyakorlat, de nagytávolságról lépés előre kitöréssel (6-8-szor).
A **körterc kötés** oldaltvágás esetében a tanítvány viszonylag könnyen tud kézzel indulni - a kontaktust a kötés **előtt** felvenni. Ez **félkör kvint** esetében nagytávolságról már nem ilyen egyszerű. A félkör kvintkötést ugyanis - a körterccel ellentétben, nem lehet helyből végrehajtani, így a tanítvány rákényszerül a kontaktusfelvétel után a lépés alatti kötés folyamatos végrehajtására. Ezért fontos a két fajta kötés váltakozó gyakorlása: a körterccel az indulást, a félkör-kvinttel a kötés folyamatosságát sajátíthatja el a tanítvány.

IV. ISKOLA
(időtartam 20-40 perc)

**CÉL: - AZ EGYES ÉS KETTŐS CSELEK NAGYTÁVOLSÁGRÓL
- A MELLVÁGÁS TANULÁSA**

1. Kistávolság: 2 fejvágás és 2 oldalvágás (3-4 alkalommal)
2. I./1/b és c
3. Kitöréssel fejvágás
4. Lépés előre-kitöréssel fejvágás (5-6 alkalommal, ha kell, rávezető gyakorlattal)
5. Kistávolság: 2 fejvágás, lazítás, - a mester kvinttel hátralep, a tanítvány (a fejvágás helyzetéből) kitöréssel oldalát vág (4-5-ször).
6. Középtávolság: a mester (oldalcselszerű) vízszintesen hajlított karral tartott pengéjére a tanítvány 2-3 pengeütést hajt végre, majd fejselt mutat. A megállás és lazítás után, amikor a mester kvintbe megy kitöréssel oldalát vág. (A pengeütés tercből él fordítással a fejvágás helyzetében történik, **karnyújtás nélkül**.)
7. Fejssel oldalvágás kitöréssel. A tanítványnak a fejsselben mindaddig meg kell állnia, amíg a mester kvintbe nem megy.
8. Fejssel oldalvágás kitöréssel folyamatosan (6-8-szor).
9. Középtávolság: a tanítvány a 6. gyakorlatban leírtak szerint pengeütéseket végez, majd lépés előrével fejét vág (ott megáll és lazít). A mester kvinttel hátralep - erre kitöréssel oldalát vág. Ha a gyakorlat eleje már jól megy, a mester egyre kevesebb időt hagyjon a fejvágás után az oldalvágásra való folytatásra.
10. Nagytávolság: a vívó lépés előrével fejselt mutat. A mester kvintbe mozdulására kitöréssel oldalát vág (6-8 alkalommal).
11. Nagytávolság: lépés előre kitöréssel fejssel oldalvágás 6-8 alkalommal. Néhányszor csukott szemmel is. (Az esetleges menet közbeni hibajavítás érdekében a tanítvány nézze egyszer-egyszer a kardot fogó kezét, mind a lépés (cselekmutatás), mind a kitörés (oldalvágás) alatt. Ezzel gyorsíthatjuk a koordináció tudatosítását!)
12. Kistávolság kvint: A tanítvány néhányszor kezét és oldalát vág.
13. Az előző gyakorlat kitöréssel (4-6 alkalommal).
14. Nagytávolság - nyújtott kvintállás: a tanítvány lépés előrével kezét vág, (ott megáll és lazít), majd kitöréssel oldalát vág (3-4 alkalommal).

15. Az előző gyakorlat, de a kézvágás után a vívó fejet vág kitöréssel (4-6-szor).
16. Nagytávolság - a mester kvartban áll, a tanítvány tercből lépés előre kitöréssel oldalcelssel fejezést végez (6-8-szor). (Ha az indulás hibás, ismét elővesszük a 13.-14.-15. gyakorlatot. ha a befejezés (a fejezés) késik, érdemes megállítani a **lépés és cselmutatásban** a tanítványt és csak lazítás után engedjük a gyakorlatot befejezni (a terccel való reagálásunkkal).
17. Oldalcelssel fejezés lépés előre kitöréssel csukott szemmel (2-3 alkalommal).
18. **Kistávolság kvint:** a tanítvány tercből mellet vág.

A mellvágás rávezető gyakorlatai:

- a) Kistávolságról néhányszor mellvágás: a mester kvintben áll, a tanítvány kvintből indul. A mester kvint állása azonban **alacsonyabb a tanítvány tercállásban lévő pengéjének hegyénél**. Ez biztosítja, hogy a tanítvány ne karnyújtással, hanem hegygel és él fordítással induljon.
 - b) Kistávolság: a mester **lassan** kvarttal meg akarja fogni a tanítvány tercben lévő pengéjét, s mivel nem találja, folyamatosan kvintbe megy. A tanítvány a kvartkötés előtt körterccel tér ki, majd **folyamatosan** (anélkül, hogy megállna) mellet vág áthúzással (4-5-ször). A mellvágás áthúzással nemcsak kezdőknek, de haladóknak is sokszor gondot okoz. **Mozgó pengehegygel** azonban elég könnyű végrehajtani. Erre szolgál az előző és a következő gyakorlat is.
 - c) Az előző gyakorlat, de a mester kvintben áll és a tanítvány egyedül végzi a körterc átmenet-mellvágást (4-5 alkalommal).
 - d) A b. és c. gyakorlat, de kitöréssel.
 - e) Tercből mellvágás áthúzással helyből, majd kitöréssel.
 - f) Mellvágás lépés előre-kitöréssel. (Rávezető gyakorlatai I./2 alapján).
19. Helyből mellvágás (áthúzás nélkül). A vágás és lazítás után a mester kvintből kvartba megy, mire a tanítvány fejet vág: kis szünet után a mester kvinttel hátra lép - a tanítvány kitöréssel oldalát vág (3-4-szer).
20. Középtávolság: mellcelssel-fejcsel mutatásra a mester tercből kvarttal reagál. Kis szünet után a mester kvintbe megy, mire a tanítvány kitöréssel oldalát vág.
21. Mell-fejcsel-oldalvágás kitöréssel (4-5-ször).
22. Az előző gyakorlat, de lépés előre kitöréssel. (A mellcelssel-fejcselt a lépés végére be kell fejezni). (4-5 alkalommal). Kezdetben a lépés végén állítsuk meg a tanítványt!
23. Mellcelssel-fejcsel-oldal kitöréssel. Ez az előzők alapján már könnyen megy. 2-3 kitörés után, lépés előre kitöréssel.
24. Az előző gyakorlat de a **fejcsel hosszabb idejű kitartásával**. Ezt elég könnyű végrehajtani, ha a kitörést lelassítjuk a lábszár (a pipáló lábfej) hangsúlyozott nyújtása segítségével. (Ritmus: gyors-lassú-gyors). Kitöréssel és lépés előre kitöréssel is.
25. Középtávolság - nyújtott kvintállás: a tanítvány tercből kezdet vág, a mester tercvételére fejcsel mutat és kitöréssel oldalát vág. (A kézvágásban, a fejcselben, kezdetben álljon meg és lazítson a tanítvány).

26. Oldalcsel - fejcsel - oldalvágás kitöréssel (4-5-ször).

27. Az előző gyakorlat, de lépés előre-kitöréssel. Ha az indulás hibás, induljon **kézvágással** a tanítvány. Ha a fejcsellel "baj" van, a lépés előre-oldalcsel-fejcselben **álljon meg** a tanítvány. A végén a támadást hajtsa végre csukott szemmel is, de úgy is, hogy **végignézi** saját pengéjét az indulástól a befejezésig! A gyakorlatot végezze a vívó a 24. gyakorlat ritmusában is.

28. Középtávolság tercérintés: a mester a kötésből szekondba megy (majd kvintbe), mire a tanítvány (késlekedés nélkül) kitöréssel fejcsel oldalat vág.

29. Az előző gyakorlat, de lépés előre kitöréssel.

30. Középtávolság: tercérintésben távolságtartás; a mester az egyik előrelépés követően, pengéjét szekond felé vive hátralép, amire a tanítvány lépés előre-kitöréssel fejcsel oldallal támad; a találat után a mester rögtön felveszi a tanítvány pengéjén a kontaktust, és előrelépéseivel kényszeríti a tanítványt az eredeti középtávolság felvételére. **Miután ez sikerült**, megismétli az előző gyakorlatot. (Kezdetben, vagy ha a tanítvány fáradt, mind az első, (főleg) mind a második távolságbontás előtt a mester álljon meg egy-két pillanatra. Lásd: II./12, 13, 14.)

V. ISKOLA

(Időtartam: 20-40 perc)

CÉL: ELŐKÉSZÍTÉS - TÁMADÁS (CSELTÁMADÁS, VAGY KÖTÉS (ÜTÉS) TÁMADÁS
- KÖZBETÁMADÁS (ELŐVÁGÁS)
- PARÁD-RIPOSZT
- TÁVOLSÁGTARTÁS UTÁN TÁMADÁS

1. Fejvágás helyből néhányszor.

2. Kitöréssel szúrás (2-3 kitérő szúrással)

3. Oldalvágás kitöréssel (3-4-szer)

4. Kéz-oldalvágás (a mester kvintben áll) lépés előre kitöréssel (3-4 alkalommal).

5. Fejcsel-oldalvágás kitöréssel (3-4-szer).

6. Fejcsel-oldalvágás lépés előre-kitöréssel (4-5-ször).

7. **Közép- és nagytávolság közötti távolság:** (a továbbiakban mindig ez a távolság marad).

A mester nyújtott tercben áll: a tanítvány lépés előrével (és egész kis körterccel) megérinti a mester pengéjét. Ezt az **előkészítést** legalább 4-5 alkalommal meg kell ismételni, még akkor is, ha hibátlan. (Nagyon fontos a puha kis előrelépés és a könnyed kontaktusfelvétel a pengén.) Néhányszori ismétlés után a mester szekonddal hátralép - a tanítvány lépés előre-kitöréssel **fejcsel-oldallal** támad. (A mester a cselre kvinttel reagál.)

8. Az előző gyakorlat, de az **előkészítés után** a mester terccel kissé megnyomja a vívó terckötését, aki erre viszontnyomással válaszol. Néhányszori "nyomásjáték" után a mester szekonddal hátralép - a tanítvány lépés előre-kitöréssel fejcsel-oldallal támad. (Legalább 4-5 alkalommal.)

9. A tanítvány előrelépéssel végzett tercérintése (**előkészítés**) után (kis szünet) a mester előrelépéssel **fej**et vág, amit a tanítvány **kvinttel** véd oldalat ríposztzik (helyből kitöréssel).

10. U.az, mint az előző, de a mester oldalat vág, amit a tanítvány terccel véd, és fej ríposztzik.

11. A 9. és 10. gyakorlat felváltva. A mester a **vágások előtt** mindig bemondja, hová fog támadni. Ezt minden többvariációs gyakorlat esetében célszerű kezdetben alkalmazni: ezzel a tanítvány mindig felkészülten, így kevesebb hibával fog dolgozni.

12. Az előző gyakorlat, de segítségnyújtás nélkül: a mester az előkészítés után hol oldalat, hol fej ríposztzik, de nem mondja be előre. A ríposzt helyben, vagy kitöréssel történhet.

13. A 8. és 11. gyakorlat együttesen. Az egyes gyakorlatokat mondjuk be előre a tanítványnak.

14. A tanítvány előrelépéssel tercérintést (előkészítést) végez: a mester erre **vagy** hátralép szekonddal - amire lépés előre-kitöréssel fejcsel oldalt a válasz; **vagy** fej ríposztzik - amit a tanítvány hátralépve kvinttel véd és oldalat vág vissza; **vagy** a mester előrelépéssel oldalat vág - ezt a tanítvány hátralépve terccel védi, és fej ríposztzik. (Ezt a gyakorlatot legalább 6-8 alkalommal, magát az előkészítést - előrelépés tercérintés - legalább 4-5-ször külön is folytatás nélkül kell gyakorolni.)

15. Az elővágás rávezető gyakorlatai:

- a) Középtávolság, kvint: a tanítvány tercből kezdet vág egymás után többször is.
- b) U.az, mint az előző, de a kéz vágás után a tanítvány **lazít**, majd 2-3 (gyorsuló) hátralépéssel tercbe megy. (A mester ezalatt helyben marad!)
- c) Az előző gyakorlat, de a kéz vágás és lazítás után a tanítvány hátralépéseit a mester előrelépéssel és a terc irányába való vágással **kíséri**.
- d) A mester tercben áll: kezét kissé megemeli, amire a tanítvány kívül-alul kezdet vág. Egymás után többször is.
- e) Az előző, de a kéz vágás után többször gyors hátralépés és terc, amit a mester lassú, kissé késett előrelépése és oldalvágása **kísér**. Ha az elővágás és hátralépés jó, a mester nem éri el "támadásával" (lépés-vágásával) a tanítvány kosarát.

16. Az előző (14.) gyakorlat, de elővágással:

- a) A tanítvány terc előrelépésére (előkészítésére) a mester kicsit kivár, majd kezét megemelve előrelép: a tanítvány alul kezdet vág és több lépéssel hátrálva tercbe megy.
 - b) Az előkészítés után a mester szekonddal lép hátra: lépés előre kitöréssel fejcsel oldalvágás.
- Az a-b variációt egymás után többször végre kell hajtani, bemondásra. Csak ezt követően keverjük. Ha már jól megy, hozzátesszük harmadik variációként a parad-ríposztokat.
- c) Az előkészítésre a mester - **a kötésben maradva** előrelép és fej ríposztzik (vagy oldalat) vág. A tanítvány az előkészítés után **hátralépve** kvinttel (vagy terccel) véd és oldalat (fej ríposztzik) vág vissza.

Az a-b-c variáció 4-6-szoros gyakorlása, eleinte bemondásra. Ha a 3 variáció már jól megy, rátérhetünk az **előkészítést követő távolság** tartásra, illetve az ebből indítható támadásokra.

17.Közép- és nagytávolság közötti távolság: a mester nyújtott tercben áll, amire a tanítvány tercérintéssel előrelépést (előkészítést) végez. Egymás után többször is. Az egyik előkészítésre a mester több lépéssel támadást indít, de a kötésben maradva nem vág. A tanítvány az előkészítés után - a mester előrelépésére - hátralépve távolságot tart: amikor a mester a kötést megszüntetve hátralép - lépés előre kitöréssel fejcsel-oldallal támad.

18.A 16. és 17. gyakorlat együtt:

Közép- és nagytávolság közötti távolság: a mester nyújtott tercben áll, a tanítvány előrelépéssel tercérintést (előkészítést) végez. Erre a mester:

- szekonddal hátralép - lépés előre-kitöréssel fejcsel-oldal
- vagy kezét megemelve oldalát vághat - elővágással hátralép
- vagy előrelépéssel fejet, vagy oldalát vághat - hátralépve kvinttel, vagy terccel véd és riposztzik
- a kötésben maradva előrelépéseket végez, majd hátralépve szekondba megy - a távolságtartás után fejcsel-oldallal támad.

A gyakorlatsor természetesen továbbfejleszthető: a fejcsel oldaltámadás helyett más támadásfajta (pl. kvart-kötés támadást stb.) építhetünk bele a gyakorlatkeretbe. Variálhatjuk és bővíthetjük magát az előkészítést is, de az elővágás és távolságtartás is kicserélhető más akciók

EGYÉNI ISKOLA PÁRBAJTÖRBEN

Az iskolavívásban a versenyző a szabadvívásban alkalmazott támadó és védekező akciókat mesterével optimális feltételek mellett gyakorolja, tökéletesíti, vagyis bizonyos versenyhelyzeteket modelleznek. A feladatokat egyenként, külön - külön is, de változó körülmények között, asszószerűen is gyakorolják. A cél, hogy a vívók az így elsajátított akciókat a mérkőzések és a versenyek folyamán eredményesen tudják alkalmazni. Az iskola előkészítő, fő és levezető részből áll.

Előkészítő rész:

- Szúrás helyből testre (egyenes és váltószúrás)
- Kettős szúrás testre, parád riposzt
- Szúrás testre, combra, testre, parád riposzt
- Szúrás kitöréssel vagy hátralépéssel testre
- Kettős szúrás testre kettős hátralépéssel
- Kettős szúrás testre, kitérő szúrás három hátralépéssel
- Szúrás könyökhajlatra oppozícióval, kitöréssel
- Szúrás könyökhajlatra oppozícióval és hátralépés
- Váltószúrás oppozícióval könyökhajlatra előrelépéssel, az edző időnként védeni próbál, a tanítvány kettős lépéssel a védést kikerüli
- Váltószúrás kitöréssel könyökhajlatra, felállás kitérő szúrással könyökhajlatra
- Szög szúrás a csuklóra belül és felül, előre ill. hátra lépésekkel
- Szúrás csuklóra, könyökhajlatra és kitérő szúrás a testre
- Ua., mint előbb, de utána kitérő szúrás a testre kitöréssel, felállás kitérő szúrással a testre

Az iskola vívás **fő részében** a pontos technikai végrehajtás mellett a figyelem összpontosítására is nagy gondot kell fordítani. A tanítványnak különböző alternatívák között is el kell igazodnia, és helyesen kell kiválasztania a megfelelőt. A mester feladata a feltételek megteremtése mellett az állandó hibajavítás is.

- A tanítvány kör szikszot kötéssel előre lép, a kötés után a mester szikszot kötéssel visszanyomja a pengét, és kötött szúrással előrelép. A tanítvány váltófeltartó szúrást után szikszot parád kötött szúrással riposztózik. Ha a mester a szikszot kötés előtt, kitér, a tanítvány oktáv kötött szúrást hajt végre a testre. Ha a mester a szikszot kötés után kivár, majd újra vonalat ad, a tanítvány kvart ütés egyes cselátamadást hajt végre.
- A tanítvány kör szikszot váltó kvart kötéssel előre lép, a mester a kvart kötés előtt, kitér és hátralép, a tanítvány kör kvart kötött-szúrással könyökhajlatra támad kitöréssel. Ha a mester a kvart kötés után előre lépéssel szúr, a tanítvány szikszot kizáró szúrással közbe támad és hátralép. Ha az edző a kör szikszot kötés előtt, kitér, a tanítvány egyszerű kvart parád kötött riposztóttal válaszol.
- A tanítvány kvart ütés karnyújtással előrelép. Ha a mester kvarttal visszaüt és szúr, a tanítvány szikszottal hárít, és alul csuklóra szúr vissza, majd szikszot kötött szúrást parád riposztóttal a gyakorlat vége. Ha a mester szikszot kötött szúrást hajt végre, a tanítvány váltó kvarttal hárít és flankonáddal riposztózik.
- A mester szikszottal köti a tanítvány pengéjét. A tanítvány váltó kvart kötés átfutó csellel támad kitöréssel, könyökhajlatra. Ha a mester a támadást szikszottal hárítja és riposztózik kötötten, a tanítvány engedő prímmel véd kitörésben és visszaszúr kötötten a testre. Ha a mester kör kvarttal védi a támadást, a tanítvány dobott feltartó szúrást csinál kívül a csuklóra és szikszot parádból riposztózik felállással.

Az iskola **befejező részében** megint törekedni kell arra, hogy a versenyző pengéjének a hegye központos és összeszedett legyen, majd néhány laza, viszonylag lassúbb és egyszerű akcióval le kell nyugtatni a szervezetét.

- Kitérő szúrást kívül, belül, alul, fölül a kézre hátralépésekkel
- Körző egyes cselátadások kitöréssel a testre, felállás kitérő szúrással a testre.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Szepesi László:* Vívásoktatás csoportban. Budapest-Pécs, Dialóg Campus, 2007, 110p.
- Duronelly R. – Lukovich I.:* Vívás. A segédedzői tanfolyam gyakorlati táborának szakí segédanyaga. BTSH. Oktatási csoport - Bp. 1975)
- Dr. Kun László*
Gerevich A. – Szepesi L.: Egyetemes és magyar vívástörténet (Tankönyvkiadó, 1969)
- Vívó szabálykönyv*
Tomanóczy G. – Gellér A: Korszerű kardvívás (Sport, 1979)
- Lukovich I. – Szepesi L.:* FIE, MVSZ
- Szepesi László:* A vívás kézikönyve (Budapest, 1942)
- Hős-Fajcsák-Petrekánits:* A vívás elmélete és módszertana (Tankönyvkiadó Bp. 1976)
- Beke Z. – Polgár J.:* Válogatott vívóversenyzők felkészítésének és versenyeztetéséi jellegetességei. PhD. értekezés, 2004. Semmelweis Könyvtár, 97p.
- Vass Imre:* Az aerobic elmélete és módszertana. (Plantin-Print, Bp. 2004. 118p.)
- Szepesi László:* A kardvívás módszertana. (Sport, Bp. 1962)
- FFE:* Párbajtőrvívás (Sport, Bp. 1966)
- Szepesi - Bognár-Lukovich:* Enrtrainement a l'INSEP, DVD TF-Könyvtár, Küzdősportok Tanszék Nimes, 2002. DVD Küzdősportok Tanszék.
- Farmosi István:* VÍVÁSOKTATÁS: kard -, tör -, párbajtőrvívás DVD oktatófilm. TF-MTV- MVSZ, 2006. 90 perc TF- Könyvtár
- Szepesi László* Mozgásfejlődés. Budapest-Pécs, Dialóg Campus, 2005, 144p.
Öt kardiskola. Sportélet. 1997. XXXII. 10. Mesteredző melléklet VII. 7. p.2-5

www.hunfencing.hu ; www.fie.ch; www.eurofencing.info; www.karpativivoklub.uw.hu

TARTALOMJEGYZÉK

Évfolyam 1-3 Előképző szakasz I	3
Megvalósítandó célok	3
Általános ismeretek	3
Mit figyeljünk	4
Vívástörténet, miért francia a bíraskodás nyelve?	5
Vívás-magyar specialitás	7
Fegyvernemek: konvencionális és combat	7
Kardvívás	7
Törvívás	8
Párbajtörvívás	8
Biztonsági szabályok	8
Életkori megfontolások	9
Felszerelés a vívóstanuláshoz	9
Vívó lábtechnika I	10
Kéztechnikai alapok. Kéz-láb koordináció	16
Évfolyam 4-6 Előképző szakasz II.	17
Megvalósítandó célok	17
Vívó lábtechnikai elemek II.	18
Lábgyakorlatok fegyverrel (párbajtör)	23
Szúrópárna gyakorlatok szúrófegyverekben	23
Vívó kéztechnikai gyakorlatok, párokban	25
Évfolyam 7. Alapfokú szakasz I. (újonc)	31
Megvalósítandó célok	31
Szúrás módok, szúrás pontok	31
A hegy vezetését és biztonságát fejlesztő gyakorlatok	33
Lábgyakorlatok vezetése, gyakorlási formák	34
Évfolyam 8. Alapfokú szakasz II. (serdülő)	38
Megvalósítandó célok	38
Stretching gyakorlatok	38
Szúrópárna és vívóbábú gyakorlatok (kard)	41
Évfolyam 9-10. Alapfokú szakasz II. (kadet)	46
Megvalósítandó célok	46
Lábmunka nehezített feltételek között	46
Ugrókötél gyakorlatok	49
Évfolyam 11-12. Továbbképző szakasz (junior)	52
Megvalósítandó célok	52
Iskolavívás gyakorlatai	52

Iskolavívás egyszerre több vívóval	54
Öt kard iskola	55
Egyéni iskola párbajtőrben	64
Felhasznált irodalom	66
Tartalomjegyzék	67