

MAGYAR BIRKÓZÓ SZÖVETSÉG SPORTÁGFEJLESZTÉSI PROGRAM – 2013

ALAPTECHNIKÁK

Készítette: **BACSA FERENC**, mesteredző és **TAR MIHÁLY** centrumvezető.

CÉL: A Birkózó Szakosztályok edzői és utánpótlás korú versenyzői számára iránymutatás

Gyerek korcsoport: 6-9 éves /illetve kezdők/ követelményei

Alap mozgások mozgáskoordináció kialakítása, fejlesztése /bukfencek, előre, hátra, dzsúdó bukfenc, szökdelések, felülések, hídmunka előkészítő feladatok, egyszerű birkózásra rávezető gyakorlatok. Játékos gyakorlatok, rávezetés a küzdelemre, grundbirkózás stb.

Technikai előkészítők:

/Fejlődésük függvényében ez bővítenendő/.
Lábra támadások és előkészítésük.

Kiinduló helyzetek:

1. Keresztfogás /kapaszkodás/
2. Páros csuklófogás.
3. Fejlefogás /fejlevétel/

Állásból:

1. Fejre nyúlásból válldobás
2. Egy kar lezárásból csípődobás
3. Fejlefogásból szőnyegre rántás, mögé kerülés, fej kar rögzítéssel.
4. Fogásból gánacs.
5. Páros lábra támadás fejjel billentés, levitel.
6. Derékra támasztás, ledöntés.
7. Fejlefogás felfordítás /túlsó vállcsúcs karbefűzés/
8. Karlezárásból páros combra támadás, ledöntés.

Parter technikák:

1. Túlsó karbehúzás (malac)
2. Túlsó karbehúzás /innenső és túlsó lábfogással/
3. Túlsó karbehúzás hátravágás
4. Fél járom innenső
5. Fél járom túlsó oldalról
6. Fél járom túlsó karbehúzással

7. Felfordítás befogása derékfogással
8. Felfordítás befogása combfogással
9. Húzás csuklófogással
10. Csomag

/A tehetségeseeknek, illetve fogékony gyerekeknek további fogások oktatása/.

Elmélet:

Viselkedés a szőnyegen /egymással, bíróval, edzővel, kézfogás stb./.

Fizikai felmérést még nem csinálunk, maximum ügyességi feladatsort állítunk össze

Fogásokat részekre bontva figyelünk a pontos végrehajtásra a rossz „beidegződést” nagyon nehéz később kijavítani.

Diák II. (10-11 évesek) számára javasolt alaptechnikák:

Kiinduló helyzetek:

1. Fejre nyúlásból rögzítés
2. Keresztfogás derékfogással
3. Páros csuklófogások
4. Fordított karlefogásból léptetések

Állásból:

1. Válldobás térdelve (fejre nyúlásból)
2. Válldobás állva (fejre nyúlásból)
3. Karberántás, mögé kerülés, levitel (csuklófogásból)
4. Derékra támadás (fordított csuklóból, karberántásból)
5. Csípő dobás nyakfogással
6. Csípő dobás derékfogással (keresztfogásból)
7. Aláfordulás karlezárásból
8. Keresztfogásból hátraesés mellélépéssel
9. Fordított karlezárásból derékra támadás

Parter technikák:

1. Fél járom befogásból, hídba kocsizás és hídlezáras.
2. Könyökhajlatos karfelszedés, hídba kocsizás és lezáras.
3. Könyökhajlatos karfelszedés, védés esetén átugrás a túlsó oldalra, féljárom, hídba kocsizás, tussolás.
4. Könyökhajlatos karfelszedés, felfordítás.
5. Könyökhajlatos karfelszedés, átfordítás.
6. Felfordítás derékfogással (hosszan átnyúlásból a túlsó derékra)
7. Húzás csuklófogásból
8. Felül kerekedés, has alá támasztásból.
9. Felállás, szembe fordulás.

Diák I. (12-13évesek) és Serdülők (14-15 évesek) számára javasolt alaptechnikák:

Minden technikát jobbra és ballra is kell oktatni.

Állásból:

1. Válldobás térdelve (keresztfogásból)
2. Válldobás (fordított karlezárás befogásából)
3. Derékra támadás (fordított karlezárás befogásából)
4. Derékra támadás (hónaljfogásból)
5. Kardobás (keresztfogásból)
6. Fordított csípődobás
7. Hátraesés keresztfogásból
8. Aláfordulás (túlfordulásból)
9. Hónaljfogásból fejlefogás, hátraesés
10. Hónaljfogásból fejlefogás, térdre rántásból elfektetés, mögé kerülés
11. Hónaljfogásból fejlefogás, elfektetés, mögé kerülés védeése esetén „vasgyári”

Parter technikák:

1. Felfordítás derékfogásból jobbra, védeés esetén váltás ballra
2. Felfordítás karrátolás, kar hozzáfogásból jobbra és ballra is.
3. Felfordítás mellkas fogásból jobbra és ballra is.
4. Hátsó, alsó emelés (klasszikus)
5. Hátsó alsó emelés, ha az ellenfél csuklóra támasztással véd, akkor váltás a túlsó oldalra, pörgetéssel.
6. Elhasalásból fordított emelés befogás (térdelésből végrehajtás)
7. Elhasalásból fordított emelés befogás, védeés esetén átugrás a túlsó oldalra, majd visszaugrás, beleállítás és eldobás.
8. Fordított emelés térdelésből, kiemelés, eldobás.
9. Elhasalásból karkulcs a túlsó karon és kocszásból tussolás.
10. Elhasalásból karkulcs a túlsó karon, felfordítás jobbra és ballra
11. Elhasalásból karkulcs a túlsó karon, emelés végrehajtásból rézsút hátra dobás

I. SZABADFOGÁSÚ ALAP TECHNIKÁK

15-16-17 éves korosztálynak

Parter Helyzetből:

- Pörgetés karrátolással, karhozzáfogással
- 4-es alakú lábkulcs:
 1. átbillentés fejfogással
 2. átbillentés túlsó karfogással
- Orsó befogása hason fekvésből, parteből, magas parterből
- Csomag
- Szabadfogású rebúr

Álló helyzetből:

- könyökfelütés egy lábra támadás (fej kívül, belül), levitel páros lábfogással
- vállra emelés térdelve
- páros lábra támadás, levitel kiemeléssel
- keresztfogásból, belsőgáncssal ledöntés
- hónaljfogásból (kar alátétellel) fejfogás és abból mögé kerülés:
 - o karkihúzással
 - o fejbetámasztással

Lábvédések:

Ha fej belül támadja a lábat, akkor:

- innenső hónaljfogás fejbetolással, a másik kézzel

Ha fej kívül van, akkor:

- oldalra kilépéssel szabadfogású rebúr

Ha páros lábat támadja, akkor:

- páros láb hátradobás, a fej közepén tartása, combtámasztás után mögé kerülés

II. NŐI BIRKÓZÓ ALAPTECHNIKAI ISMERETEK 15-17 ÉVES RÉSZÉRE

Mögé kerülések

karberántásból
karalábújás nyakfogásból
fordított karlezárásból
egy kar aláfűzésből
kar elvezetésből

Fejlefogások:

állásból: karaláfűzés-lecsavarás
karalábújás-lecsavarás
túlsó bokafogás
innenső lábfogás

térdelésből: mögékerülés-karáthúzásból
mögékerülés-fejbetámasztással
mögékerülés-fejelvezetéssel
mögékerülés- combra támasztással
visszavágás karhózzáfogással
visszavágás lábmögétérdeléssel

Lábratámadások:

állásból: felkar, nyakfogásból,
egykar aláfűzésből
könyökfelütésből
fordított karlezárásból
karberántásból
fejlefogásból

térdelésből: ledöntés pároslábfogással
mögékerülés derékranyúlással
mögékerülés karkirántással
mögékerülés combfeszítéssel
húzás
nyakba emelés mögékerülés
derékranyulás-lecsavarás
bokafogás lecsapás

Lábvédések:

állásból fej belül, combatámasztás, lábratámadás
combatámasztás, külső gáncs
átemelés

	fej kívül	mögékerülés túlsó combtőemelés
térdelésből (fej belül):		billentés mögékerülés bokafogás fejeltolással
térdelésből (fej kívül):		túlsó combtőemelés ledöntés-mögékerülés

Dobások:

csípődobás
válldobás
vállraemelés
kétkaros szaltó

Kapaszkodás:

külsőgáncs
belsőgáncs
aláfordulás
lábratámadás

Lenti technikák:

pörgetések
karszedések
csomag
orsó
kanalazás
négyesalakú lábkulcs
Sejer-technikák
résfogás