

**Magyar Birkózó Szövetség
egységes követelményrendszere
az utánpótlás korosztályok számára**

**Készítették: Bacsa Ferenc
Bánkuti Zsolt
Bódi Jenő
Nagy Lajos**

A Magyar Birkózó Szövetség közgyűlése által elfogadott sportágfejlesztési koncepció szakmai fő feladata az egységes követelményrendszer kidolgozása és bevezetése. Sportágunk szaktekintélyeit kértük fel a különböző részegységek kidolgozására.

Óvodás és gyermek kezdő birkózók képességfejlesztő, rávezető gyakorlatok, alapttechnikák

Óvoda, kezdők (6-8 évesek)

Edzés gyakoriság: heti 2x

Edzés felépítése (1 óra)

Sorakozás, rövid ismertető a fontos soron következő dolgokról	1-2'
Rendgyakorlatok, figyelemfelkeltő gyakorlatok	5'
Általános (utánlépések, indián, futó-ugró gyak. Sorverseny, stb.)	15'
Speciális (nyakkörzések, fejtámasz, híd)	5'
Fogások (lenti – állás)	10'
Birkózás	10'
Játék, levezetés	5'

Minimum tudásanyag, követelményrendszer:

Edzésvezetésben, fegyelmezettségben eljutni az irányíthatóságig, elsajátítani a birkózáshoz szükséges alapokat.

Küzdő játékok: labdabirkózás, bikafogó, vonatbirkózás

Speciális: - nyakkörzések, fejtámasz térdelve
- bukfenéből hidal
- hídból oldalra kifordul

Alapállások ismerete: - rogyasztott láb, testhez zárt karok a test előtt lévő kezek, egyenes törzs, fej
- vonal állás
- haránt állás (kar a nyakon)
- érintő távolságon kívül, - belül

Alapfogások: - állás

1. Páros comb guggolásból – fej felőli láb előre, lábemelés ledöntés, uralt állapotig (az alsó hasra fordul)

Védés: láb hátra – „kifli)

2. Egy láb támadása: - karelütés, oldalra kilépés, kapocsfogással, lábfelvétel
- elülső gáncs
- hátsó gáncs
- rés fogás

3. Válldobás („hátizsák” – lezárás.
4. Csípődobás: T-alakzat, lecsavarás, leülés.
Védés: kéz belül
Könyök felütés

Lenti:

1. malac: térdelve, hasonfekvésből, szabadfogású malac.
Védés: lábkitámasztás ebből hátravágás.
2. Lábelfűzés
Védés: terpesz
3. Egyszerű orsó
Védés: felülni
4. Nelson leterhelés, könyökemelés.
Védés: fejemelése.

Gyermek (8-10 évesek)

Edzés gyakoriság: heti 3x

Edzésfelépítés (1,5 óra)

Sorakozó, ismertetés, rendgyakorlatok	5'
Általános bemelegítés bővül: társas ügyességi gyakorlatokkal	15'
Speciális: intenzívebb – hídban oda-vissza, hibaesés	5'
Technika – birkózás	50'
Erősítés – állóképesség fejlesztés (kötés, bordásfal, medicin, pad, szökdelések	15'

Követelmény: szőnyegen való mozgás, térérzékelés, alapállások, rogyasztott láb, esések ismerete, erőgyakorlatok, hídból kijövetel, hídban való tartás, láberő fejlesztése minden edzésen, keringés fejlesztése, légzés tanítása.

Előkészítők:

Speciális – hidalás → hídban körzés

- lezárás – átvitel – fejtámasz → zsugor fejjállás
- híd – tornász híd

Alapállásba érkezés – bukfencekből

Állás

1. Csípődobások, megtolom, megrántom, előkészítők: - hónaljhoz szorítás, csípő kitolás
↓ → kar-nyak, keresztfogásból fordított csípő eldobva
Védés: karfelütés, leülő át dobás, átvitel
2. Válldobás: megfogás, haránt térdelés, lezárás, védés: elélépés, malac
3. Malom – lábközé lépés, másik láb elfordítása, előre ledöntés
Védés: lezáráskor láb hátra.
4. Karberántások, elvezetések alap klasszikus.

Lenti:

Malac: felhajlított láb áll elé fogva, bebillentés
Húzás lábra menésből szemből
Szuper
Karfelszedés
Húzások: csuklófogással, könyökfogással.

Szabadjogású birkozás

Alaptechnikák

Diák II (11-12 évesek)

Előkészítések:

- Fordított egykar - megfogás, rögzítés
- kar berántás, levitel
 - karfeszítés, mögéterülés
 - válldobás
 - malom
 - csapott szaltó
 - fejbe-borítás
 - egy láb kiemelés → résfogás
- Fordított kiemelés
- csípő

- Védés: - aláfeszítés
- könyökhúzás

- Egy kar alá
- fejeltolás → túlsóboka
 - egy láb felvétel
 - malom
 - fordított csípő
 - fésűs
 - rogyasztás
 - lerántás fejlefogás – kifordítás
 - vasgyári

Csukló meghúzás

- Belső egy kar - vállas
- malom
 - derékra
 - egy láb

- Fejmegvezetés - oldalra → külső-belső gáncsos lábra menés
- lerántás

Állás – dobások vállas, csípők, csapott szaltó

térd (hónaljhoz csípőt ki)

malom

- Lenti – pörgetés - derékfogással
- kar hozzáfogásból
 - zuhanó
 - bukfenc

Ülő rebúr
Túlsó combtöből átemelés
Emelésből pörgetés
Csomag → bölcső
Vasgyári

Diák I. (13-14. évesek)

Kombinációk: karberántás – vállas
- derékramenés, rogyasztás
Egy kar – bújás – vállas, malom
Csípő – ford. vagy rendes
↓ → derék
→ rogyasztás
Malom → páros comb – térdelés – malom
Egy láb – ültetés
↓ → combra nyúlás ledöntés
Résfogás – orsó
Szaltó – „zöldre” (szivacs bála) 3 féle
Csípőkontra

Lenti: tüdő, amerikai kulcs
Orsó befogása – átlépéssel
Lábkulcs – négyes alakú – pörgetés
Malac – lábolló
Zéger – rebúr – zéger
Pörgetések - karbeszedésből o-v
- mellpörgetés
Rebúr: dobás – bebillentés
Fejlefogások – csomag, bölcső
↓ → vasgyári o-v
→ könyöknél karelvezetés, mögékerülés.

15-16-17 éves korosztálynak

Állás:

- 1 könyökfelütés egy lábra támadás (fej kívül, belül), levitel páros lábfogással
- 2 vállra emelés térdelve
- 3 páros lábra támadás, levitel kiemeléssel
- 4 keresztfogásból, belsőgáncsral ledöntés
- 5 hónaljfogásból (kar alátéttel) fejlefogás és abból mögé kerülés:
 - karkihúzással
 - fejbetámasztással

Lenti:

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

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

Kötöttfogású birkózás alaptechnikák Diák II., Diák I. és Serdülő korcsoportok számára

Íranymutatás a birkózó szakosztályok edzői és utánpótlás korú versenyzői számára.

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

Állás:

- 1., Válldobás térdelve (karlezárásból)
- 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
- 7., Aláfördülés karlezárásból

Lenti:

- 1., Féljárom befogásból, hídba kocsizás és hídlezáras.
- 2., Könyökhajlatos karfelszedés, hídba kocsizás és lezáras.
- 3., Könyökhajlatos karfelszedés, védés esetén átugrás a tulsó oldalra, féljárom, hídba kocsizás, tussolás.
- 4., Könyökhajlatos karfelszedés, felfordítás.
- 5., Könyökhajlatos karfelszedés, átfordítás.
- 6., Felfordítás derékfogással (hosszan átnyúlásból a tulsó derékra)

- 7., Húzás csuklófogásból
- 8., Felül kerekedés, has alá támasztásból.
- 9., Felállás, szembe fordulás.

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

Minden technikát jobbra és ballra is kell oktatni.

Állás:

- 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”

Lenti:

- 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 kocsizásból tussolás.
- 10., Elhasalásból karkulcs a túlsó karon, felfordítás jobbra és ballra
- 11., Elhasalásból karkulcs a túlsó karon, emelés végrehajtásból rézsút hátra dobás

mögékerülés karkirántással
mögékerülés combfeszítéssel
húzás
nyakba emelés mögékerülés
derékranyúlás-lecsavarás
bokafozás lecsapás

3. Lábvédeksek: (fej belül): billentés
mögékerülés bokafozás fejeltolással

(fej kívül): túlsó combtőemelés
ledöntés-mögékerülés

4. Egyéb lenti technikák: pörgetések
karszedések
csomag
orsó
kanalazás
négyesalakú lábkulcs
Sejer-technikák
résfogás