

9. évfolyam – Sport ágazat – Gimnasztika I. tantárgy

Témakör	Tananyag
Alapok	-A gimnasztika története, mai értelmezése -A gimnasztika szerepe -A gimnasztika alkalmazási területei -Gimnasztikai alapfogalmak -Alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc -A mozgásszerkezet -A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei -A mozgásszerkezet változtatási lehetőségei -A test síkjai -A test tengelyei -A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete
Rajzírás	-A rajzírás alapelvei -A rajzírásban használt jelek -A kiinduló helyzetek rajzírása
Támaszhelyzetek	-Állások -Térdelések -Ülések - Fekvések -Kéztámaszok -Lábtámaszok -Egyéb támaszok - Függések -Vegyes testhelyzetek
Kar-, kéztartások, fogásmódok	-Gimnasztikában használt kartartások -Ujjtartások -Kéztartások -Fogásmódok az ujjak helyzete szerint -Fogásmódok a tenyér helyzete szerint -Fogásmódok a kezek egymástól való távolsága szerint
Erőelemek, lendületi elemek	-Lendítések, lengetések -Húzások, csúsztatások -Emelések, leengedések -Emelkedések, ereszkedések -Hajlítások, nyújtások -Döntések, dőlések -Fordítás, forgatás -Fordulat, forgás -Körzések

	-Összetett törzsmozgások -Utánmozgások, rugózások -Helyzetcserek -Szökdelések, szökkenés, ugrások -Helyváltoztatások -Dobások -Emelések, hordások
--	---