

JAVÍTÓVIZSGA TESTNEVELÉS 9. ÉVFOLYAM

Torna:

Talajgyakorlat: kötelező elemek (gurulóátfordulás előre, gurulóátfordulás hátra, cigánykerék, fejenállás, lebegő-állás).

Szekrényugrás: felugrás-homorított leugrás, gurulóátfordulás előre hosszában tett szekrényen, guggoló átugrás, terpeszátugrás.

Gerendagyakorlat: kötelező elemek (érintő járás, 180°-os fordulat állásban, lebegő állás, lábtartás-csere, homorított leugrás).

Gyűrűgyakorlat: Alaplendület, lefűggés, lebegőfűggés, hátsó lefűggés, terpeszleugrás.

Atlétika:

Távolugrás (guggoló technika).

60 m-es síkfutás térdelő rajttal.

2000 m-es síkfutás.

Kosárlabda:

Elindulás, megállás.

Labdavezetés ügyesebb kézzel.

Fektetett dobás.

Labdarúgás:

Labdavezetés ügyesebb lábbal. Dekázás.

Kapura lövés.

Kézilabda:

Labdavezetések, átadások.

Kapura lövések.

Röplabda: Alkar, kosár érintések. Nyitások, fogadások.

Kötélmászás:

Lányok lábkulcsolással, fiúk függeszkedve a kötéltetejéig.

Képességfejlesztés:

Felülés, törzsemelés, helyből távol, karhajlítás-nyújtás.

Nagykanizsa, 2019. június 11.