

Aerobik sportági tanterv

Az aerobik sportágnak két, alapjaiban megegyező, de céljában eltérő ága van, a **fitness-aerobik és a versenyaerobik**.

1. A fitness-aerobik célja a fizikai kondíció, elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése, a testtartásban résztvevő főbb izomcsoportok erejének növelése, nyújtása, és a mozgáskoordináció tudatos fejlesztése. A nem versenyjellegű fitness-aerobik az emberek széles tömegét mozgósítja, jól alkalmazható az iskolai testnevelésben is.

A tantervben a fitness-aerobik alapóra konkrét felépítését, tervezési menetét, ajánlott és nem ajánlott mozgásanyagát, a gyakorlatok helyes végrehajtását és a helyes testtartást tárgyaljuk korosztályos bontásban. Említésre kerülnek a fitness-aerobik órák fajtái, új típusai, továbbképzési lehetőségei.

2. A versenyaerobik sportágnak négy versenyszáma van, mely speciális szabályrendszerben különbözik egymástól. A versenyeken alkalmazott általános szabályrendszer a Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakágának (régábban Magyar Aerobik Szövetség - MAESZ) saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2009-2012 szabályaira épül. Alapos megismerése minden edző és a sportággal foglalkozó testnevelő tanár számára fontos, hiszen e nélkül nem tudja megtervezni, felépíteni az aerobik sportág edzéstervét. A szabályok változását – évenkénti átdolgozását - nyomon kell követni a megjelenő hírlevelek alapján.

Versenyszámok:

1. Sportaerobik
2. Basic aerobik
3. Step aerobik
4. Challenge aerobik

Az aerobik sportági tanterv a fent említett szabályrendszer alapján készült, mintegy iránymutatást adva az edzőknek, edzésterveik elkészítéséhez.

A tanterv magában foglalja egy korcsoporton belül a négy versenyszámot, melyet – az elkészített edzéstervekben, tanmenetekben – egyedien is lehet alkalmazni, aszerint, hogy melyiket kívánják az edzők kiemelni, vagy elhagyni, illetve mind a négy versenyszám párhuzamosan is tervezhető.

Korcsoport átfedés esetén mindkét korcsoport feltüntetésre került (UP IV., UP III. kcs.)

A versenyszámok lényegi bemutatása:

1. Sportaerobik (SA):

Magas fokú szakmai felkészítést igényel a fenti szabályrendszer alapján a kiválasztott legtehetségesebb versenyzők számára.

Egyesületi formában - különböző korcsoportokban - egyéni, páros, trió és csoport kategóriákban indulnak az SA-ban felkészített - MAESZ versenyengedéllyel rendelkező - versenyzők a hazai és nemzetközi versenyeken. Válogatott versenyzők csak ebből a kategóriákból kerülhetnek ki kvalifikációs versenyek alapján.

A diákolimpiákon „A” kategóriában versenyeznek.

2. Basic aerobik (BA):

A versenyszám szabályait a fent leírt szabályrendszer alapján elkészített, könnyített technikai szabályok alkotják, melyeket külön táblázatban lehet megtalálni a Magyar Aerobik Szövetség által kiadott „Általános Versenyszabályok 2009-2012” szabályzatában. Egyesületi formában a Magyar Kupa versenysorozatban indulhatnak a MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők, akik még nem indultak SA versenyszámban a Magyar Kupa sorozaton.

BA versenyszámban felkészített és benevezett versenyzők, diákolimpiákon „B” kategóriában indulhatnak, korcsoportonként külön egyéni, páros (azonos nemű is), trió és csoport kategóriákban.

3. Step aerobik (ST):

A versenyzők step lépcsőn mutatják be gyakorlatukat az „Általános Versenyszabályok 2009-2012” szabályzatban megtalálható, step aerobik általános szabályai alapján, csoport kategóriában, kocsportonként külön.

Egyesületi formában a Magyar Kupa (BA) versenyein indulhatnak a MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők és a diákolimpiák „B” kategóriájában.

4. Challenge aerobik (CH):

A versenygyakorlat 24x8 ütemű, előírt gyakorlat. Leszabályozott, kisebb eltérések lehetségesek, melyek megtalálhatóak az „Általános Versenyszabályok 2009-2012” szabályzatban, a CH aerobik általános szabályzatában.

Egyesületi formában a Magyar Kupa (CH) versenyein indulhatnak a versenyzők, akik a MAESZ versenyengedélyével rendelkeznek és nem indultak még SA és BA versenyszámban MK sorozaton. Csoport kategóriában lehet versenyezni, korcsoportonként külön. Diákolimpiákon „B” kategóriában indulhatnak a benevezett versenyzők.

Évfolyam, korcsoport:

Fitness-aerobik: 7-11 évesek

Versenyaerobik:

SA:	7-11 évesek	1-5. osztály	kcs: UP (utánpótlás) III.
BA:	7-9 évesek 7-11 évesek	1-3. osztály 1-5. osztály	kcs: UP IV. kcs: UP III.
ST:	7-11 évesek	1-5. osztály	kcs: UP III.
CH:	7-9 évesek 7-11 évesek	1-3. osztály 1-5. osztály	kcs: UP IV. kcs: UP III.

Általános célok:

- Az aerobik sportág megismertetése a tanulókkal: fitness-aerobik, versenyaerobik
- A rendszeres sportolás igényének kialakítása
- Egészséges életmódra nevelés
- Sikerélmény biztosítása egyénre szabott pozitív megerősítésekkel.
- Általános fejlesztő gyakorlatok és alapvető mozgáselemek alkalmazása játékos formákban
- Motorikus képességek fejlesztése: gyorsaság, erő, állóképesség
- Koordinációs képességek fejlesztése az egyéni adottságok és az életkor figyelembevételével: mozgástanulás, mozgásalkalmazás
- Pozitív személyiségvonások fejlesztése: nehézségek leküzdése, egészséges önbizalom fejlesztése, kitartás, kudarcűrés, stb.
- Figyelem, fegyelem, akaraterő fejlesztése
- Kollektív sikerélmény biztosítása
- Edző, versenyző, szülő ideális kapcsolatának kialakítása

Speciális célok:

- Ízületi mozgékonyosság fejlesztése a sportág jellegének megfelelően
- A mozgások végrehajtása helyes testtartással
- Képességfejlesztés változatos gyakorlatokkal, az egyensúly megtartásával: ruganyosság, erő, gyorsaság, állóképesség, lazítás, nyújtás
- Ritmusérzék fejlesztés
- Aerobik alaplépések fejlesztése követéssel, a fitness-aerobik alapóra kritériumainak figyelembe vételével, zenére
- A korosztályra előírt nehézelemek megismerése, tanulása
- Törekvés a helyes technika elsajátítására
- A művészi hatás kritériumának megismertetése (előadásmód, terület kihasználás, stb.)
- Felkészítés versenyhelyzetre, versenygyakorlatok megtanulása

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p><u>Előkészítő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika zenére - Lábfej kidolgozó gyakorlatok - Aerobik alaplépések zenére, követéssel - Egyszerű táncos mozgásformák <p><u>Képességfejlesztés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A sportág mozgásanyagára jellemző állóképesség, dinamizmus, ízületi mozgékonyosság, ruganyosság fejlesztése, erőfejlesztés, egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok. <p><u>Állóképesség, dinamizmus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Futások feladatokkal, ritmusváltások - Futások lépcsőn - Aerobik alaplépések (7 alaplépés): high impact, low impact gyakorlatsorok felváltva, követéssel, zenére is. <p><u>Ízületi mozgékonyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Páros lazító gyakorlatok ülésben, állásban, bordásfalnál - Csípőízület lazítás zsámolyok, step-lépcsők felhasználással, bordásfalnál segítséggel <p><u>Ruganyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelés variációk egy és páros lábon, ugróiskola - Szökdelés szereken át, fel és leugrások páros lábra, sorozatugrások. - Ugrókötél gyakorlatok <p><u>Erőfejlesztés:</u></p> <p>Általános erőfejlesztés játékos formában:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Állatkerti séta”: pókjárás, rákjárás, fókajárás, sánta róka, stb. - Padgyakorlatok - Támasz, és függőgyakorlatok talajon, bordásfalon, kötélén, rúdon - Helyes fekvőtámasz oktatása <p><u>Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Járások, fordulatok egy és páros lábon, lábujjhegyen, csukott szemmel is. - Egyszerű tartásos elemek egy lábon (bal, jobb) kitartással, lábemelések - Járások padon és gerendán 	<p>Helyes testtartásra való törekvés.</p> <p>Törekedni kell a helyes, pontos végrehajtásra.</p> <p>Fejlődjön és alakuljon ki a megfelelő ritmusérzék.</p> <p>Fegyelmezett, pontos végrehajtás a fokozatosság elvének betartásával.</p> <p>Helyes talajfogás kialakítása az ugrások utáni talajra érkezéseknél.</p>	<p>Óra elején mindig legyen rövid tájékoztató.</p> <p>Játékos forma domináljon, különösen a fiatalabbak képzésében.</p> <p>Vidám, jó hangulat alakuljon ki.</p> <p>Balesetveszélyes helyzetekre minden foglalkozáson fel kell hívni a figyelmet.</p> <p>Ki kell emelni a bemelegítés fontosságát.</p> <p>Egészítsük ki a foglalkozásokat játékos versengésekkel.</p> <p>A fokozatosság elve domináljon.</p> <p>A gyakorlás történhet szerek segítségével: pl.: zsámoly, tornapad, step-lépcső. Mély és magas helyzetek.</p>

Fitnesz-aerobik: 7-11 évesek

Alapóra:

1. Bemelegítés kis terjedésű, ritmikus low impact és statikus nyújtó gyakorlatokkal a korosztálynak megfelelően a következő sorrendben:

1. a fej és a nyak izmai,
2. váll-, felső hát-, kar- és mellizmok,
3. a borda, a derék és az alsó hátszakasz izmai,
4. a comb feszítő-hajlító izmai,
5. a lábszár hajlító-feszítő és a boka izmai.

A bemelegítés részei:

-Légzőgyakorlatok aerobik alapállásban: **helyes testtartással** terpeszállásban, lábfej kifelé néz, has- és farizom feszes, egyenes hát, mellkas emelt, vállak lazán hátra leengedve. Pl.: karemeléssel belégzés, karleengedéssel kilégzés.

-Low impact, kis kiterjedésű, ritmikus gyakorlatok: legyenek könnyen végrehajthatóak, közepes intenzitásúak, helyben, majd kis helyzetváltoztatással. A kargyakorlatoknál először a kis mozgásterjedelem, majd a teljes kiterjedésű mozgások domináljanak.

-Statikus nyújtás: utánmozgás nélkül az izmok hosszanti irányában, kitartás 10-15 mp-ig.

2. Aerob szakasz, (állóképesség fejlesztés) játékos, táncos lépések, szökdelések variációival a fokozatosság elvének betartásával, helyes testtartással.

Három részre osztható:

1. **Előkészítés az aktív aerobik részre:** 3-5 perc. Az intenzitás folyamatos emelése: pl: dzsoggolás kargyakorlatokkal. Kar-, mell- és a vázizmok bemelegítése.
2. **Aktív aerobik rész:** 15-18 perc. Gyors, pontos utasítások kellenek, elsősorban a sérülések elkerülése érdekében. Figyelni kell a korosztály és az egyes tanulók terhelhetőségére.

Időtartama: 8-10 p.

Zene: korosztálynak megfelelő, vidám, játékos, ritmusban könnyen követhető legyen: 128-135 ütés/perc.

Az egyes gyakorlatok fentről lefelé, a fejtől a láb felé irányuljanak fokozatosan kapcsolják be az egyes izomcsoportokat. Ebben az életkorban az **állóképesség fejlesztés** a legfőbb cél és a változatos, játékos izomerő fejlesztés az egyéni sajátosságoknak megfelelően. A légzés folyamatos legyen, kövesse a gyakorlat ritmusát.

Low impact gyakorlatok ismérvei: kismérvű ütközési erő a talajjal való érintkezéskor (kisebb, mint másfélszeres testsúly), pl.: járás, lépéskombinációk.

High impact gyakorlatok ismérvei: nagymérvű ütközési erő a talajjal való érintkezéskor (nagyobb, mint a kétszeres testsúly, pl.: futás, szökdelés- (Később részletezve mindkettő.)

Nem ajánlott mozgásanyag:

-törzs, nyak hátrahajlítása,
-ágyéki gerinc-szakasz lordotikus tartása,
-a fej csípővonal alá engedése,
-tözdöntésben nyújtott térddel végzett gyakorlatok,
-guggolás,
-az ízületek túlfeszítése és csavarása,
-tarkóállás, illetve abban végrehajtott lábgyakorlatok,
-járás, szökdelés a talp elülső részén,
-egy lábon folyamatos, négyenél több szökdelés.

Fontos, hogy a talaj megfelelő legyen, ha túl kemény, filcborítás szükséges.

3. Aerob szakaszt követő levetés:3-5perc. Célja, hogy a végtagokba szállított vérmennyiség visszajusson a szívbe és az agyba. Alacsony hatásfokú lépésekkel, kis kiterjedésű ritmikus gyakorlatokkal, összekötve karmozgásokkal.

Versenyaerobik:

Sportaerobik (SA):

Mozgásanyag:

7-11 évesek UP III. kcs.

Nehézelemek értéke: 0,1-0,4

Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:

- Fekvőtámaszok:

Hagyományos fekvőtámaszok zárt lábbal, terpeszben, emelt lábbal, tricepsz fekvőtámaszok, hinga fekvőtámaszok

- Wenson fekvőtámaszok:

Kh.: mellő fekvőtámasz helyzetben az egyik láb az azonos oldali tricepsz felső részén van.

Wenson helyzetben karhajlítás – nyújtás végrehajtása.

- Repülő (plio) fekvőtámaszok:

Kh.: fekvőtámasz

Láb a talajon marad, a karhajlítás-nyújtás felfelé tartó fázisban 360°-os csavar végrehajtása balra, vagy jobbra, lábak összezárva, érk. kh. helyzetbe.

Kh.: fekvőtámasz

Karhajlítás-nyújtás végrehajtása úgy, hogy a karnyújtás fázisában a test a levegőbe emelkedik. (Ellökődés kézzel lábbal egyszerre) érk. kh. helyzetbe.

- Cut: Kh.: fekvőtámasz

A karhajlítás után mindkét kar és a lábak elemelkednek a talajtól. A levegőben a lábak terpesztése oldalra és előre, majd megemelt, kifeszített csípővel (fenék nem ér a talajhoz) érkezés hátsó fekvőtámaszba.

Fekvőtámasz

alaphelyzet: karok vállszélességben a talajon, csípő, törzs egyenes tartásban, lábak zárva.

A fekvőtámaszok lefelé irányuló fázisa (karhajlítás) végén a mellkas és a talaj közötti távolság nem lehet nagyobb 10 cm-nél.

Mindkét kéz egyszerre hagyja el a talajt. A levegőben végrehajtandó repülő fekvőtámaszok esetén levegő fázist kell bemutatni. Csavaroknál a két kéz egymás után hagyja el a talajt és az ellökés után be kell mutatni egy olyan fázist, amelyben a kéz nincsen kontaktusban a talajjal.

A helyes test- és lábfejtartásra figyelni kell!

Minimum követelmények betartása részletesen: (szabálykönyv)

<p>- „V”-tartásból hátsó támaszba: Kh.: magas „V” tartás A kinyújtott lábak fel, majd előre mozdulnak. Érkezés hátsó támaszba.</p> <p>- Lábörök egy és páros lábbal: Kh.: fekvőtámasz</p> <p>- Helikopter: Kh.: terpeszülés A vezető láb (a másik lábat keresztelve) keresztbe lendítve indítja a forgatást. Az egyik kar a talajon van a mozdulat indításakor. A vezető láb körzésével a test az egyik kéz segítségével a hát felső szakaszára kerül. 180°-os fordulat bemutatása a lábörzés alatt, miközben a test tovább fordul a mozdulat befejezéséig. Fekvőtámaszba érkezés a kiinduló helyzettel azonos irányba.</p> <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Terpesz ülőtartások: fél és egész fordulattal is.</p> <p>- „L” ülőtartás (zárt lábbal): fél és egész fordulattal is.</p> <p>- V-ülőtartás</p> <p>- Terpesz V-ülőtartás: fél fordulattal is.</p> <p>- Emelt Wenson tartás (mindkét láb a levegőben).</p> <p>- Terpesz könyökmérleg: könyökmérleg terpesztett lábbal, fél fordulattal és egy karon is.</p> <p>- Zárt könyökmérleg: könyökmérleg zárt lábbal, fél fordulattal is.</p> <p>Ugrások, átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Független felugrások: (páros lábról páros lábba, haladás nélkül): egész és másfél fordulattal; felugrások páros lábról érkezés harántspárgába: fél és egész fordulattal; felugrások páros lábról érkezés angolspárgába: fél és egész fordulattal.</p>	<p>Az elem befejezése előtt levegőfázist kell bemutatni.</p> <p>Az elem végrehajtása közben a lábak nem érinthetik a talajt.</p> <p>A hossz tengelyi forgásnak a hát felső szakaszán kell megtörténnie. A kh. iránya megegyezik a vég helyzet irányával.</p> <p>Minden elemet meg kell tartani 2 mp-ig, úgy, hogy a nehézelem leírásában megjelölt testrészekon kívül más testrész nem érintheti a talajt. (pl.: csípő, lábak, lábfejek). Fordulatok esetén a támasz helyzetet minimum 2 mp-ig meg kell tartani az elem elején, végén, vagy közben.</p> <p>Az egyenes test nem lehet 20 fokkal magasabban a vízszintes helyzetnél.</p>	
--	--	--

<p>- Gainer: fél csavarral spárgába érkezéssel.</p> <p>- Mérlegállásból fekvőtámaszba: mérlegállásból egész csavarral érkezés spárgába.</p> <p>- Zsugor ugrások: helyben, fél és egész fordulattal, spárgába érkezéssel és ugyanez fél fordulattal.</p> <p>- Terpesz ugrások: helyben terpeszcsuka ugrás, fél fordulattal és spárgába érkezéssel is.</p> <p>- Kozák ugrások: helyben felugrással, fél fordulattal és spárgába érkezéssel.</p> <p>- Pike ugrás: helyben felugrással, lábak párhuzamosak a talajjal.</p> <p>- Átugrások egy lábról egy lábra – Spárga átugrás: vízszintes spárgáig lendítve, fél fordulattal is.</p> <p>- Spárga ugrások páros lábról: fél fordulattal és spárgába érkezéssel is.</p> <p>- Angolspárgák: egy lábról egy lábra érkezéssel; angolspárga átugrás terpeszbe; angolspárga felugrás helyben, fél fordulattal és spárgába érkezéssel is.</p> <p>- Váltóspárga ugrás: Elrugaszkodás 1 lábról. A levegő fázisban a lábak megcserélésével spárga bemutatása. Érkezés az elől lévő lábra.</p> <p>- Olló ugrás: Elrugaszkodás egy lábról, láblendítés előre, úgy, hogy a lendítő / vezető láb vízszintes helyzetbe, vagy annál feljebb kerül. A hátul levő láb előre ollózik, illetve felváltja a másikat a levegő helyzetben történő magas láblendítés bemutatásához. Érkezés a vezető / lendítő lábra.</p> <p>Egyensúlyi és lazasági elemek, „D” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Fordulatok egy lábon: egész, másfél és két fordulat; egész fordulat állóspárgába.</p> <p>- Balance (egyensúlyi) elemek: Lábkiemelések: oldalt és előre lábfogással, fogás nélkül, egész fordulattal is.</p> <p>- High leg kicks: magas láblendítés szökdeléssel helyben, egész és másfél fordulattal.</p>	<p>Ugrásoknál, átugrásoknál a lábaknak vízszintes helyzetben, a talajjal párhuzamosan kell lenniük (kivéve zsugorugrás, free fall és Gainer).</p> <p>A fordulatokat be kell fejezni 90-180 fokig: a lábfej helyzete a mérvadó.</p> <p>Zsugorugrásnál a levegőben a térdeknek legalább derékmagasságban kell lenniük.</p> <p>Olló ugrásoknál a vezető lábnak a levegőben legalább vízszintesnek (a talajjal párhuzamosnak) kell lennie.</p> <p>Az összes elemnél (kivéve fordulatok egy lábon) a lábak által bezárt szögnek minimum 170°-nak kell lennie.</p> <p>A forgás indítása és a megérkezés pontos legyen, a lábfej helyzete a mérvadó.</p> <p>Lábujjhegyen történjen a forgás. Folyamatos forgással a talajon.</p>	<p>Ülőtartásoknál a tenyér teljes terjedelemben legyen a talajon.</p> <p>Az érkezéseknél figyelni kell a stabil, helyes testtartásra és a térd enyhe behajlítására (a balesetek elkerülése végett is.)</p> <p>Spárgába érkezéskor ne legyen „visszapattanás”.</p>
---	---	---

<p>- Harántspárga, angolspárga, állóspárga: kéztámasszal, vagy kéztámasz nélkül; gurulóspárga; angolspárga hasonfekvés, valamint angolspárga hasonfekvés hátra lábzárással (pancake).</p> <p>- Illusion: Zárt állásból egyik láb felemelésével 360°-os vertikális (függőleges) kör indítása. Ezzel egy időben a test 360°-ot fordul a támasztó lábon. Egy kéz érinti a talajt, a támasztó láb mellett. Az emelt láb visszatér a kiinduló helyzetbe.</p> <p>- Capoiera: állásból állásba és spárgába érkezéssel, fél csavarral és lábváltással is.</p> <p>A fenti elemek választhatók az elemtáblázatból, max. 6 elem, 1 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D). Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia.</p> <p><u>Talajon végezhető elemek száma :</u> (levegőből fekvőtámaszba és spárgába érkezések is): max. 4</p> <p><u>Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma, csak a „C” elemcsoport elemei:</u> 0/1</p> <p><u>Emelések száma:</u> 1</p> <p>A korcsoport kötelező elemei:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fekvőtámasz 2. Zsugorugrás (Tuck jump) 3. Harántspárga a talajon <p><u>Kategóriák:</u></p> <p>Trió,</p> <p>Csoport: 6 fő, (diákolimpián: 4-7 fő lehet)</p> <p><u>Versenyterület:</u></p> <p>Trió: 7x7 m</p> <p>Csoport: 10x10m</p> <p><u>Zene hossza:</u> 1 perc 15 mp (+/-5mp)</p>	<p>Lábkiemeléseknél a lábak által bezárt szögnek minimum 170 foknak kell lennie.</p> <p>Állóspárgáknál a tartó láb talpa végig kontaktusban legyen a talajjal.</p> <p>Illusionnál a szabad láb rotációjának teljes kört kell leírnia a függőleges síkban.</p> <p>Az elemet extra fordulat (90° vagy több) nélkül kell végrehajtani.</p> <p>A minimum követelményeknek minden elemnek meg kell felelnie.</p>	
--	---	--

<p>BASIC AEROBIK (BA): Mozgásanyag: 7-9 évesek UP IV. kcs. 7-11 évesek UP III. kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,2 0.0, ún. free elemekkel lehet teljesíteni az elemcsoport követelményét, de a nehézelem pontszámításba 0.0 értékkel szerepelnek. Ezeknek az elemeknek is meg kell felelniük a nehézelem minimum követelményeinek.</p> <p>Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fekvőtámaszok : könnyített (térdén, csípőben nyújtva- fitness fekvőtámasz); tricepsz fekvőtámasz, egy láb emeléssel is; terpesz laterál fekvőtámasz; hinga és lateral fekvőtámasz. - Lábkörzés: fekvőtámaszból egy lábbal körzés - Cserebogár: fél fordulattal is. <p>-Magas „V” ülőtartásból: a lábak előre felfelé mozdulnak, érkezés hátsó fekvőtámasz helyzetbe.</p> <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Terpesz ülőtartás: páros lábemeléssel kéztámasz elől, vagy vegyes helyzetben; terpeszülés csípőemeléssel; terpesz ülőtartás vegyes támasszal; terpesz ülőtartás; terpesz ülőtartásban egyik láb függőlegesen emelt. 	<p>Könnyített mellső ft. helyzet: térdek a talajon, karhajlítás - nyújtás, a mellkas és talaj közti távolság nem lehet nagyobb 10 cm-nél.</p> <p>Cserebogár : terpeszülés, kar tetszőleges helyzetben, dőlés terpeszhanyattfekvésbe, karok a talajon oldalt, ezzel egyidőben a vezető láb keresztbe lendítése, közel a mellkashoz, egymást követő lábkörzések végrehajtása talajérintés nélkül. A lábkörzés befejeztével érkezés terpeszülésbe.</p> <p>Terpeszülésben a törzs függőleges (+-10 fok eltérés lehet), a lábak által bezárt szög 90 fok. Tartások: 2 mp-ig</p>	<p>Tiltott elemek, mozdulatok nem szerepelhetnek a versenygyakorlatokban. Lásd: lentebb és COP 2009-2012 szabályok.</p> <p>Fekvőtámaszoknál a könyöknyújtás ne legyen túlfeszítve, a csípő, törzs helyzete egyenes.</p> <p>A gyakorlásnál könnyített helyzet lehet számoly, tornapad, vagy steplépcső használata.</p>
--	--	--

<p>- Nyújtott ülés páros lábemeléssel -, „L” ülőtartások: egyik talp a talajon, „L” ülőtartás (egyik) nyújtott láb támasszal, „L” ülőtartás. - Emelt Wenson tartás: mindkét láb a levegőben.</p> <p>- Terpesz könyökmérleg :</p> <p>Ugrások és átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Állásból dőlés fekvőtámaszba. - Terpesz felugrás, fél fordulattal is. - Egyenes felugrás fél fordulattal. - Mérlegállásból ugrás fekvőtámaszba (kéz, láb egyszerre ér le a talajra). - Zsugor ugrás (Tuck Jump). - Olló ugrás. <p>Egyensúly és lazaság, „D” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passzéállás. - Mérlegállás. - Terpeszülés (lábak által bezárt szög min. 90 fokos), mellkassal talajérintés. - Előre és oldalra lábemelés, megtartás 2 mp-ig. - Harántspárga, angolspárga a talajon. 	<p>„L” ülőtartás: nyújtott ülés, kéztámasz a lábak mellett. A tenyér teljes felületén történik a támasz.</p> <p>A lábak párhuzamosak a talajjal, az egyenes test a vízszintes helyzethez képest felfelé nem térhet el 20 foknál nagyobb mértékben.</p> <p>Nyújtott testtel dőlés (esés nélkül). Terpesz felugrásnál a lábak szöge minimum 60 fok. A levegőben a térdek legalább derékmagasságban (Tuck jump). A felugrások páros lábról, páros lábba történnek. (kiv.: olló)</p> <p><u>Passzéállás:</u> lebegőállás, tetszés szerinti térdemeléssel előre az álló láb térde mellett, kar tetszőlegesen (2mp). <u>Mérlegállás:</u>lebegő- állás törzdöntéssel előre, tetszőleges lábemelés hátra, emelt láb és a törzs párhuzamos a talajjal, 2 mp-ig tartás.</p>	<p>Minden „B” elemet meg kell tartani 2 mp- ig.</p> <p>Esésnek számít, ha több testrész érinti a talajt leérkezéskor, mint amit az elem szabálya megenged.</p> <p>Az érkezés mellső fekvőtámaszba mindig könyökajlítással történjen. A lazasági elemek gyakorlásához szereket is lehet használni: pl.: bordásfal, zsámoly, lépcső, ugrókötél, stb.</p> <p>A fordulatokat pontosan kell befejezni, forgás a lábujjakon folyamatosan.</p> <p>A „D” elem összes eleménél, lábemelés helyzetekben, a lábak által bezárt szög minimum 170 fokos legyen.</p>
--	--	--

<p>- Angolspárgában tőzhajlítás előre. - 1/1 fordulat egy lábon. - Előre és oldalra lábemelés(Free): megtartás kéz nélkül 2 mp-ig. - Állóspárga: hátra emelt lábbal, törzs a láb felé néz, oldalra emelt lábbal, törzs előre néz, (tartó láb végig kontaktusban a talajjal). - Hanyattfekvésben harántspárga. - Capoeira, érkezés tetszőleges testhelyzetbe.</p> <p>A fenti elemek választhatók az elemtáblázatból, max. 4 elem, 1 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D) Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia. <u>Talajon végezhető elemek száma: 3</u> <u>Emelések száma: 1</u> Kötelező elemek: 1. Jumping Jack 4 db (Terpesz- zár szökdelés)</p> <p>2. High leg kick 4 db (magas láblendítések előre, szökdeléssel)</p> <p>3. Átló vagy „V” és kör térforma, (trió kategória esetén köríven haladás).</p> <p><u>Kategóriák:</u> Trió Csoport: 5-7 fő (diákolimpián: 4-7 fő) <u>Versenyterület: 7x7 m</u> <u>Zene hossza: 1 perc 15 mp(+5mp)</u></p>	<p>A kh. zárt állás, szemben a bírókkal, ugrás vállszélességnél nagyobb terpeszbe, és zárás. Tetszőleges karmunkával lehet bemutatni.</p> <p>Láblendítés kb. 145 fokig, bíróknak oldalt, tetszőleges karmunka.</p>	<p>Az összes versenyzőnek egyszerre kell bemutatni mindkét kötelező elemet.</p>
---	--	---

<p>Step aerobik (ST): Mozgásanyag: 7-11 évesek UP III. kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,2 Elemcsoportonként 1 elemet lehet bemutatni az elemtáblázatban szereplők közül. Az elemek bemutatása nem kötelező, nem emeli a gyakorlat értékét. Elsődleges szempont a korosztálynak megfelelő step-lépcső kiválasztása és használatának megtanítása, a helyes step technika elsajáttatása</p> <p>A step- lépcső használata:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tilos a lépcsőt fej fölé emelni, rúgni, dobni, társnak átadni, élére helyezni és elhagyni. 2. A gyakorlat alatt max. 4-szer lehet a lépcsők helyzetét változtatni. 3. A kezdőpóz nem tartozik a lépcsők helyzetének változtatásába. 4. Egy, vagy több lépcső mozdítása, egyik oldalának felemelése helyzetváltoztatásnak minősül. 5. A gyakorlat alatt egyszer lábbal szándékosan mozdítható, tolható, mely beletartozik a 4 helyzetváltoztatásba. 6. Egy step-lépcsőt egyszerre többben is használhatnak. 7. Nem telhet el úgy 16 ütem, hogy a versenyző nincs kontaktusban a lépcsővel. <p>Helyes step technika:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A lépcsőről leugrani és lendületszerző elrugaszkodást végrehajtani tilos. 2. A lépcsőről előre lelépni tilos (csak a lépcső oldalaira és sarkára merőleges lábfejjel tilos előre lelépni.) 3. A lépcsőre hátrafelé fellépni tilos. 4. Fellépéskor a teljes talpfelületnek a lépcső tetején kell elhelyezkednie. 5. Lelépéskor a talp elülső része érjen először talajt, majd a sarok. 	<p>A step-lépcső magassága minimum 14, maximum 20 cm lehet.</p> <p>A steplépcsők száma egyenlő kell, hogy legyen a versenyzők számával.</p> <p>Zene max. sebessége: 135 BPM.</p>	<p>A szerényebb képességű fiatalok számára is kiválóan alkalmas a step aerobik, így több fiatal nyerhetünk meg a sportág számára.</p>
--	--	---

<p>6. A lépéseknél helytelen az összeszökkenés.</p> <p>7. A helyes testtartás kritériumainak meg kell felelni.</p> <p>8. Szökkenés a lépcsőn lehet, helyváltoztatás nélkül, kis kiterjedéssel.</p> <p>Választható elemek: 0,1-0,2 értékűek lehetnek: 1 elem minden elemcsoportból választható.</p> <p>Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tricepsz fekvőtámasz, egy láb emelésével is. - Terpesz fekvőtámasz. - Hinge fekvőtámasz. - Fekvőtámaszban egy lábbal körzés - Cserebogár, fél fordulattal is. <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terpesz ülőtartás vegyes támasszal. - Terpesz ülőtartás. - „L” ülőtartás. - Terpesz könyökmérleg. - Cserebogár, fél fordulattal is. - Emelt wenson tartás. <p>Ugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terpesz felugrás. - Egyenes felugrás fél fordulattal. - Zsugor ugrás. - Terpesz felugrás fél fordulattal. - Olló ugrás. <p>Egyensúly és lazaság, „D” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Előre és oldalra lábemelés és megtartás kézzel állásban és kéz segítsége nélkül is. - Haránt- és angolspárgák talajon. - Angolspárgában törzhajlítás előre. - Capoeira lábtámasszal talajon. - 1/1 fordulat egy lábon. - Állóspárga, oldalra emelt lábbal is. - Hanyattfekvésben harántspárga. - Capoeira tetszőleges érkezéssel. 	<p>A gyakorlat alatt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Törzs egyenesen tartott. - Vállak hátrahúzottak. - Kerülni kell a lordotikus testtartást. - Térdízület ne legyen túlfeszített. <p>Az elemek követelményrendszere megtalálható az előző oldalakon a BASIC aerobik résznel.</p>	<p>Tiltott elemek: a step nehézelem táblázatban nem szereplő elemek és a COP 2009- 2012 tiltott elemei (Szabálykönyv).</p>
--	---	--

<p>Kötelező elemek: - 4 db Jumping Jack</p> <p>- Lemenet a steplépcsőre 1 alkalommal kötelező (ülés, térdelés, fekvés). - Átló, vagy „V” térformát kötelező jelleggel be kell mutatni. Az átló nem lehet kettős. - Kör térformát kötelező jelleggel kell bemutatni.</p> <p>1 elem minden elemcsoportból választható.</p> <p><u>Talajon végezhető elemek száma:</u> max. 2</p> <p><u>Emelések száma:</u> max. 1 végpózként, de nem kötelező.</p> <p><u>Kategória:</u> Csoport: 5-7 fő (diákolimpián: 4-7 fő) <u>Zene hossza:</u> 1 perc 20 mp(+5mp) <u>Versenyterület:</u> 7x7 m</p> <p>Challenge aerobik (CH): Mozgásanyag: 7-9 évesek UP IV. kcs. 7-11 évesek UP III. kcs.</p> <p>2007 óta használt előírt gyakorlat, 24x8 ütemű CH gyakorlat, mely DVD-n megtekinthető. A gyakorlatnak láb- és karkoreográfiájában, valamint átvezetéseiben meg kell egyeznie a DVD-n látottakkal.</p> <p>A CH gyakorlat felépítése: - Előírt koreográfia. - 4 db Jumping Jack - 4 db elem: 1. Könnyített fekvőtámasz térden, csípőben nyújtva. 2. Terpeszülés csípőemeléssel, kéztámasz vegyes helyzetben.</p>	<p>Minden versenyzőnek egyszerre kell bemutatni a talajon a már fentebb leírt technikai kritériumok betartásával.</p> <p>Minden versenyzőnek egy időben, kánonban, vagy rögtön egymás után kell végrehajtani a lemenetet, amelyből rögtön fel is kell állniuk. A kezdő és a végpóz nem számít bele a lemenetel számába.</p> <p>A challenge gyakorlatot az Aerobik Szövetség által elkészített zenék valamelyikére kell bemutatni.</p> <p>A Jumping jack szabályai ugyanazok, mint az előző oldalakon, a Basic és Step aerobiknál leírtak.</p>	<p>A DVD-t és a CD-t az Aerobik Szövetségben kell megvásárolni, ez feltétele a versenyen való indulásnak.</p> <p>A gyakorlatok a COP</p>
--	---	--

<p>3. Egyenes testű felugrás. 4. Passzé állás.</p> <p>Szabadon választható:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gyakorlat első és utolsó 8 üteme (ezen koreográfiai részben nehézelem bemutatása nem megengedett!). - A Jumping Jack karmunkája. - Kézfejtartások, fejtartások. - Térformák. - A gyakorlatban lévő futások haladási iránya. - A mozdulatok iránya a Jumping Jack előtti 8 ütemben. <p><u>Emelés:</u> 1 bemutatható a CH gyakorlat első, vagy utolsó 8 ütemében, valamint kezdő, vagy végpózként.</p> <p><u>Kategória:</u> Csoport: 5-10 fő (diákolimpián: 4-10 fő) <u>Versenyterület:</u> 7x7 m</p>	<p>A felsorolt elemeket kötelező bemutatni, egy időben az összes versenyzőnek.</p> <p>Elemek leírása, követelménye a BASIC aerobik résznél megtalálható</p>	<p>2009-2012-ben megfogalmazott művészi hatás és kivitel szabályai alapján kerülnek értékelésre.</p>
---	---	--

Évfolyam, korcsoport:

Fitness-aerobik: 12-14 évesek

Versenyaerobik:

SA:	12-14 évesek	6-8. osztály	kcs: UP II.
BA:	12-14 évesek	6-8. osztály	kcs: UP II.
ST:	12-14 évesek	6-8. osztály	kcs: UP II.
CH:	12-14 évesek	6-8. osztály	kcs: UP II.

Általános célok:

- A rendszeres sportolás iránti igény egész életre való megalapozása
- Egészséges életmódra nevelés szemléletének kialakítása
- Egyéni és csoport sikerélmények biztosítása egyénre szabott pozitív megerősítésekkel, versenyhelyzetekkel.
- A fitness-aerobik ajánlott és nem ajánlott mozgásanyagának megismertetése
- Általános fejlesztő gyakorlatok és magasabb szintű nehézelemek elsajátítása
- Motorikus képességek folyamatos fejlesztése: gyorsaság, erő, állóképesség
- Koordinációs képességek továbbfejlesztése az egyéni adottságok és az életkor figyelembevételével: mozgástanulás, mozgásalkalmazás
- Pozitív személyiségvonások fejlesztése: nehézségek leküzdése, egészséges önbizalom fejlesztése, kitartás, kudarcűrés, stb.
- Figyelem, fegyelem, akaraterő továbbfejlesztése
- Kollektív sikerélmény kialakítása edzéseken, versenyeken
- Edző, versenyző, szülő, iskola közötti folyamatos kapcsolattartás

Speciális célok:

- Ízületi mozgékonyosság fejlesztése a sportág jellegének megfelelően
- A mozgások végrehajtása helyes testtartással
- Képességfejlesztés változatos gyakorlatokkal az egyensúly megtartásával: ruganyosság, erő, gyorsaság, állóképesség, lazítás, nyújtás
- Ritmusérzék fejlesztés
- Low impact, high impact gyakorlatok megismerése, alkalmazása a fitness-aerobikban és a versenyaerobikban.
- Kreativitás fejlesztése
- A korosztályra előírt nehézelemek megismerése, tanulása
- Törekvés a helyes technikák elsajátítására
- A művészihatás kritériumának pontos betartása a versenygyakorlatokban
- Pszichológiai felkészítés versenyhelyzetre
- Előadókészség fejlesztése
- Mentális képességek fejlesztése, személyiségfejlesztés: kitartás, monotónia tűrés, kudarc feldolgozása, csoportszellem, ellenfél teljesítményének megbecslése

<p><u>Előkészítő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika zenére és zene nélkül. - Sorozat-gyakorlatok ismétlésekkel. - Tartásjavító gyakorlatok balett mozgások alkalmazásával. - Táncos mozgásformák, stílusok tanulása. <p><u>Képességfejlesztés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A sportág mozgásanyagára jellemző erő és állóképesség, dinamizmus, ízületi mozgékonyosság, ruganyosság továbbfejlesztése, egyensúlyérzék fejlesztés. <p><u>Állóképesség, dinamizmus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Futások játékos feladatokkal, ritmusváltások. - Futások lépcsőn. - Futások középtávon. - Aerobik alaplépések: high impact, low impact gyakorlatsorok felváltva, követéssel, zenére. <p><u>Ízületi mozgékonyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lazító gyakorlatok ülésben, állásban bordásfalnál is. - Csípőízület lazítás zsámolyok, step-lépcső kreatív, változatos felhasználásával is és párokban. <p><u>Ruganyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelés variációk egy és páros lábon, ugróiskola. - Szökdelés szereken át, fel- és leugrások páros lábra, sorozatugrások. - Ugrókötélgyakorlatok. <p><u>Erőfejlesztés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Általános erőfejlesztés játékos formában is. - Támasz, és függőgyakorlatok: talajon, bordásfalon, kötélén, rúdon - Erősítő gyakorlatok ütemezve, szériázva. <p><u>Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Járások, fordulatok egy és páros lábon, lábujjhegyen, csukott szemmel is. - Tartásos elemek egy lábon (bal, jobb) kitartással, lábemelések. - Járások padon és magas gerendán. 	<p>Helyes testtartás megkövetelése fontos az előkészítő gyakorlatok alatt is.</p> <p>A gyakorlatok fegyelmezett, pontos végrehajtása a fokozatosság elvének betartásával</p> <p>Helyes térd és lábfej tartások megkövetelése az előkészítő gyakorlatoknál is.</p> <p>Fordulatok lábujjhegyen történjenek folyamatosan, egyensúlyvesztés nélkül.</p>	<p>A tanár ismerje a tanulók egészségi állapotát, vezessen nyilvántartó lapot. (Elsősorban a fitness-aerobikórán résztvevőket.)</p> <p>Vidám, jó hangulat alakuljon ki az edzéseken, pozitív elfogadó légkör.</p> <p>Balesetveszélyes helyzetekre minden foglalkozáson fel kell hívni a figyelmet</p> <p>A bemelegítés fontossága váljon tudatossá.</p> <p>Ebben az életkorban - a játékoság mellett, intenzív, jól felépített edzőmunka domináljon az edzéseken.</p>
--	---	---

<p>Fitness-aerobik: 12-14 évesek</p> <p>Alapóra:</p> <p>1. Óra előtti tájékoztató</p> <p>2. Bemelegítés kis terjedésű, ritmikus low impact és statikus nyújtó gyakorlatokkal a korosztálynak megfelelően a következő sorrendben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. a fej és a nyak izmai, 7. váll-, felső hát-, kar- és mellizmok, 8. a borda, a derék és az alsó hátszakasz izmai, 9. a comb feszítő-hajlító izmai, 10. a lábszár hajlító-feszítő és a boka izmai. <p>A bemelegítés részei:</p> <p>-Légzőgyakorlatok aerobik alapállásban: helyes testtartással terpeszállásban, lábfej kifelé néz, has- és farizom feszes, egyenes hát, mellkas emelt, vállak lazán hátra leengedve. Pl.: karemeléssel belégzés, karleengedéssel kilégzés.</p> <p>-Low impact, kis kiterjedésű, ritmikus gyakorlatok: legyenek könnyen végrehajthatóak, közepes intenzitásúak, helyben, majd kis helyzetváltoztatással. a kargyakorlatoknál először a kis mozgásterjedelem, majd a teljes kiterjedésű mozgások domináljanak.</p> <p>-Statikus nyújtás: utánmozgás nélkül az izmok hosszanti irányában, kitartás 10-15 mp-ig.</p> <p>3. Aerob szakasz, (állóképesség fejlesztés) játékos, táncos lépések, szökdelések variációival a fokozatosság elvének betartásával, helyes testtartással.</p> <p>Három részre osztható:</p> <p>1. Előkészítés az aktív aerobik részre: Intenzitás és pulzus-szám fokozatos emelése, a keringési- és légzőrendszert előkészítjük a folyamatos munkavégzésre.</p> <p>2. Aktív aerobik rész: 15-18 perc. Gyors, pontos utasítások kellene, folyamatos segítséssel, elsősorban a sérülések elkerülése</p>	<p>Bemelegítés időtartama: 10-13 perc. A bemelegítő gyakorlatok sorrendjét (fejtől láb irányába haladva) mindig be kell tartani a sérülések elkerülése végett.</p> <p>Zene: hasonló, mint az előző korosztálynál, feleljen meg a korosztály igényeinek, jól követhető, ritmusos legyen.</p> <p>Az aerobik órák vezetése:</p> <p>1. Lineáris óravezetés: alapelemek összekapcsolása, kombináció nélküli ismétlése (pl.: szökdelés fajtákból áttérés egy másik alapkoreográfiás lépésre).</p> <p>2. Építő óravezetés: lépésről lépésre megtanított kombináció a korosztálynak megfelelően, pl.: nyolc ütemű- vagy annak többszörösére - különböző alapkoreográfiás lépéseket, szökdeléseket állítsunk össze, és tanítsunk meg.</p> <p>3. Meghatározott zeneszámra készült koreográfia tanítása: azonos zenei részekre azonos koreográfia ismétlődik (Pl.: a zeneszám refrénjére). Ez az óravezetés csak igen magas szintű és állandó csoport esetén valósítható meg. A teljes koreográfiás kombináció megtanítása és megtanulása több órát vesz igénybe.</p>	<p>Óra előtt röviden elmondjuk mit, miért csinálunk az órán, milyen izomcsoportokat erősítünk, stb, felmérjük az egészségi állapotot, lelkesítünk.</p> <p>Figyelni kell a folyamatos, egyenletes légzésre az egész óra alatt.</p> <p>A tanulók érezzék magukat kellemesen az órán, élvezzék a gyakorlatokat.</p> <p>Az oktató ne fitogtassa tudását. A gyengébb képességű tanulók nem érezhetik, hogy bármiben is elmaradottabbak.</p> <p>A bonyolult gyakorlatokat célszerű ütemfelezéssel megtanítani.</p>
---	--	--

érdekében. Figyelni kell a korosztály és az egyes tanulók terhelhetőségére.

3. Aerob szakaszt követő levetés:
3-5perc. Célja, hogy a végtagokba szállított vérmennyiség visszajusson a szívbe és az agyba. Alacsony hatásfokú lépésekkel, kis kiterjedésű ritmikus gyakorlatokkal, összekötve karmozgásokkal.

Mozgásanyag tartalom:

Low impact gyakorlatok:

(két ütemre)

- helybenjárás, masírozás, térdemeléssel is,
- lábrúgások előre és oldalra (kicks),
- térdemelések, lendítések előre és oldalra (knee-ups),
- sarokemelések, lendítések hátra (heel-ups),
- terpeszállásban mély térdhajlítás 90 fokig, és 120 fokig: helyben és kilépéssel oldalra,
- erő-támadóállás (power lunge), támadóállás (lunge): helyben és kilépéssel előre, hátra,
- terpeszállásban csípő - és sarokfordítás (twist),
- talajérintések helyben (touches) elől és oldalt lábujjal és sarokkal, hátul lábujjal,
- kilépéssel talajérintések (step touch);
- inga (pendulum): lábemeléssel, lendítéssel oldalra.

High impact gyakorlatok:

(két ütemre)

- dzsogolás, futás, futás sarok és térdemeléssel,
- szökdelés lábszárlendítéssel előre és oldalt (flick kicks),
- magas lábrúgások, szökdelések láblendítéssel előre, oldalra, vízszintesig, vagy a-fölött (high kicks),
- szökdelés térdlendítéssel előre, oldalra (knee-ups),
- ugróiskola, terpeszállásban szökdelés saroklendítésre hátra (hopscotch),
- ugrás terpeszállásba hajlított térddel (squat ugrással),
- zárt állásból ugrás terpeszállásba

Aerobik koreográfia követelményei:

Kombinációk folyamatos ismétlésén alapul. A kombináció nyolc ütemre (vagy annak többszörösére) végrehajtott mozdulatok sorozatát jelenti. Mindig a zene első ütemére induljon és a nyolcadikra fejeződjön be a kombináció.

Külön tanítsuk a kar és lábmunkát, majd fűzzük össze.

Átvezetés fogalma:

Átvezetésnek az egyik gyakorlatról a másikra történő fokozatos áttérést nevezzük: egyszerre csak egy testrész munkáját változtassuk meg, először egy síkban tanítsuk a mozdulatokat.

A helyes testtartás

érdekében enyhén hajlított terpeszállásban hajtassuk végre a gyakorlatokat, törzs egyenes, lábfej enyhén kifelé fordított, csípőt rögzítjük.

Kombináljuk a statikus és dinamikus izomfeszülést.

Törekedjünk a helyes arány megtalálására.

Az óra vezetése folyamatos legyen, ne álljunk le a zeneszámok cserélése és magyarázat közben.

<p>hajlított térdrel, majd ugrás kiindulóhelyzetbe (Jumping Jack), -Jumping Jack bokakeresztezéssel- ollózó szökdelés (Scissor Jack), -Jumping Jack az egyik láb oldalra lendítésével (open Jumping Jack), -szökkenés támadóállásba (lunge szökkenéssel), -terpeszállásban szökdelés csípő- és sarokforgatással (twist szökdeléssel), -helyben felugrással talajérintések lábujjal, sarokkal (touches ugrással), -talajérintés (oldalt, előre, hátra) ugrással (step touches ugrással), -inga-szökdelés láblendítéssel oldalra (pendulum), -„Sífutás” –szökdelés harántterpeszállásban lábtartáscserével – („strides”), -kán-kán szökdelés, -csikószökdelés (pony), -hintaló szökdelés (rocking horse), -plyometrikus ugrások: a levegőből való visszaérkezés után az ütközés következtében nagy nyújtóhatás éri az izmokat.</p> <p>Kar-, mell és vállgyakorlatok állásban: Célja az említett izmok erősítése, helyes testtartás kialakítása. -kar és könyökemelések,-leengedések, -karlebegtetések, -tölcsérkörzések, -karhajlítások, -nyújtások, -kar- és könyökhúzások.</p> <p>Talajon végzett erősítő gyakorlatok: Célja: has-, hát-, csípő-, comb- és farizmok erőállóképességének növelése állásban, térdelésben, hason és háton fekvő helyzetben.</p> <p>Óra végi nyújtógyakorlatok összeállításának szempontjai: (fejtől bokáig haladjunk) Ajánlott sorrend: -nyakizmok, -vállizmok, -mellizmok, -a kar izmai, -a törzs izmai: has- és hátizmok, -farizom, -combizmok: hajlító, feszítő, távolító, közelítő, -a lábszár izmai: hajlító, feszítő.</p>		
---	--	--

<p>Az aerobik óra vezetése, utasítások adása: <u>Hangjelek:</u> rövid egyszavas utasítások, ritmusnak megfelelő hangadás, jókedvet fokozó bekiáltások. <u>Kézjelek:</u> utasítást adhatunk a testtartásra, a gyakorlatok irányára, ismétlésszámra, a gyakorlatok megkezdésére, befejezésére. <u>Vizuális jelek:</u> arcjáték, pl. tekintet a végrehajtás irányára, ösztönzésre, testnyelv a gyakorlatok végrehajtását segítő testhelyzetekre (színpadiasság). Fentiekén kívül lehet pl.: tapsolás, résztvevők számoltatása, egyéniségünkkel való élmény-nyújtás.</p> <p>Versenyaerobik: Sportaerobik (SA): Mozgásanyag: 12-14 évesek UP II. kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,5 Mindazokat a 0,1-0,4 értékű elemeket, melyek az UP IV. és UP III. kategóriáknál szerepelnek, állandó gyakorlást igényelnek, és ki kell egészíteni 0,5 értékű elemekkel, melyek a következők:</p> <p>Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wenson fekvőtámaszok: emelt wenson hinga vagy laterál fekvőtámasz. - Repülő (plio) fekvőtámaszok: egész csavarral érkezés wenson fekvőtámaszba. - Robbanékony A-frame (csukódások): fekvőtámaszból vagy wenson fekvőtámaszból indítva csukódás függőleges pike helyzetbe, érkezés fekvőtámaszba. - Cut: beterpesztés terpesz helyzetben át „L” ültartásba. 	<p>Minimum követelmények betartása kötelező minden egyes elemnél.</p>	<p>Tiltott elemek, mozdulatok, melyek minden korcsoportra és kategóriára vonatkoznak: szaltó, cigánykerék, kézállás, túlzott homorítás, térd és könyök túlfeszítése, akrobatikus mozdulatok, propellerezés (társ dobása, levegőhelyzetbe segítése). Levegőhelyzet: a személy nem érinti a talajt, vagy a társát.</p>
--	---	---

<p>- Lábkörök: fél lábkörzés zárt lábbal fél csavar fekvőtámaszba; 1/1 lábkörzés zárt lábbal.</p> <p>- Helikopter: érkezés haránt vagy angolspárgába.</p> <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Terpesz ülőtartás: másfél fordulattal.</p> <p>- „L” ülőtartás: másfél fordulattal.</p> <p>- V ülőtartás: fél fordulattal.</p> <p>- Terpesz V-ülőtartás: egész fordulattal.</p> <p>- Terpesz könyökmérleg: terpeszben lévő lábbal, 1 karon, fél fordulattal.</p> <p>- Zárt könyökmérleg: zárt lábbal, egy karon.</p> <p>Ugrások, átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Függőleges felugrások: helyben, két fordulattal; felugrás másfél fordulattal érkezés harántspárgába, angolspárgába, vagy angolspárga hasonfekvés helyzetbe.</p> <p>- Free fall (szabadesés), egész csavarral.</p> <p>- Zsugor ugrások: másfél fordulattal; egész fordulat spárgába; fél fordulat fekvőtámaszba.</p> <p>- Terpesz ugrások: felugrás fél fordulattal terpeszcsuka helyzetbe és érkezés fél fordulattal állásba; fél fordulattal terpeszcsuka helyzetbe, érkezés spárgába; terpeszcsuka felugrás lábváltással haránt, vagy angolspárgába; terpeszcsuka felugrás érkezés mellő fekvőtámaszba; free lábkiemelésből terpeszcsuka felugrás érkezés spárgába (haránt, angol).</p>	<p>Lábkörök: levegőfázist be kell mutatni.</p> <p>Az elem végrehajtása közben a lábak nem érinthetik a talajt.</p> <p>Helikopter: kh.: terpeszülés, a hosszengelyi forgás a hát felső szakaszán történjen, a kezdő és véghelyzet iránya megegyezik</p> <p>Ülőtartásoknál, fordulatok esetén a támaszhelyzetet minimum 2 mp-ig meg kell tartani az elem elején, végén, vagy közben. Könyökmérlegeknél az egyenes test nem lehet 20 fokkal magasabban a vízszintes helyzetnél.</p>	<p>A szabálykönyvben minden elem rajzos formában is megtalálható.</p>
---	--	--

<p>- Kozák ugrások: felugrás fél fordulattal és érkezés állásba fél fordulattal; felugrás fél fordulattal spárgába érkezés; felugrás, érkezés fekvőtámaszba.</p> <p>- Pike ugrások: fél fordulattal és felugrás érkezés haránt spárgába.</p> <p>- Átugrások egy lábról: spárga átugrás érkezés fél fordulattal spárgába; érkezés fekvőtámaszba; láblendítés (Kick Split) érkezés fekvőtámaszba.</p> <p>- Spárga ugrások páros lábról: fél fordulat spárga felugrás érkezés fél fordulattal állásba; fél fordulat spárga felugrás érkezés spárgába; spárgaugrás lábváltással (Switch) spárgába; spárga felugrás érkezés fekvőtámaszba.</p> <p>- Angolspárgák: felugrás fél fordulattal érkezés angolspárgába, vagy angolspárga hasonfekvés helyzetbe; felugrás érkezés fekvőtámaszba (Shushunova).</p> <p>- Váltóspárga ugrás: fél fordulattal és váltóspárga ugrás spárgába.</p> <p>- Olló ugrások: (Scissors Kick): olló ugrás fél csavar fekvőtámaszba.</p> <p>- Olló átugrások egy lábról (Scissors Leap): fél fordulattal.</p> <p>Egyensúlyi és lazasági elemek, „D” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Fordulatok egy lábon: másfél fordulattal állóspárgába; egész fordulat free (kéztámasz nélküli) állóspárgába,</p> <p>- Balance (egyensúlyi elemek): Lábkiemelések: oldalt és előre lábfogással másfél fordulattal és free (lábfogás nélküli) egész fordulattal.</p> <p>- Illusion: állóspárgába érkezéssel; dupla illusion; free (kéztámasz nélküli) illusion,</p> <p>- Capoeira: harántspárgába érkezéssel, egész csavarral.</p>	<p>Ollóknál a vezető lábnak a levegőben legalább vízszintesnek kell lennie és a talajjal párhuzamosnak.</p> <p>Illusionnál a szabad láb rotációjának teljes kört kell leírnia a függőleges síkban. Az elemet extra fordulat (90° vagy több) nélkül kell végrehajtani.</p>	
--	---	--

<p>A fenti elemek választhatók az elemtáblázatból: max. 8, 2 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D) Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia.</p> <p><u>Talajon végezhető elemek száma:</u>(levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is): max. 6</p> <p><u>Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma:</u> (csak a „C” elemcsoport elemei): 1/1</p> <p><u>Emelések száma:</u> 1</p> <p>A korcsoport kötelező elemei:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tricepsz fekvőtámasz 2. Terpesz ülőtartás 3. 1/1 fordulat a levegőben 4. Pancake <p><u>Kategóriák:</u> Leány egyéni, Fiú egyéni, Vegyes páros, Trió, Csoport: 6 fő (diákolimpián: 4-7 fő) <u>Zene hossza:</u> 1 perc 30 mp (+-5 mp) <u>Versenyterület:</u> Egyénik, páros, trió: 7x7 m Csoport: 10x10 m</p> <p>BASIC AEROBIK (BA): Mozgásanyag: 12-14 évesek UP II. kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,2 0,0, ún. free elemekkel is lehet teljesíteni az elemcsoport követelményt, de a nehézelem pontszámításba 0.0 értékkel szerepelnek. Ezeknek az elemeknek is meg kell felelniük a nehézelem minimum követelményeinek.</p> <p>A mozgásanyag teljes egészében megegyezik az UP.IV és UP III. korosztály mozgásanyagával, mely fentebb található.</p>	<p>Pancake: Terpeszülésből átcsúszás hasonfekvésbe angolspárga helyzetben keresztül</p> <p>Az elemek minimum követelménye ugyanaz, mint az UP IV. és UP III. korosztálynál.</p>	<p>A koreográfiák összeállítása ebben a korosztályban már változatosabb, színesebb, bonyolultabb lehet.</p>
--	---	---

<p><u>Nehézelemek maximális száma: 6</u> 1 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D) Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia. <u>Talajon végezhető elemek száma:</u> max.: 3 <u>Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma: 0/0</u> <u>Emelések száma: 1</u> <u>Kategóriák:</u> Leány, fiú egyéni, Trió, Csoport:5-7 fő (diákolimpián: 4-7 fő) <u>Zene hossza: 1 perc 30 mp (+5 mp)</u> <u>Versenyterület: 7x7 m</u></p> <p>Stepaerobik (ST): Mozgásanyag: 12-14 évesek UP II. kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,2 Elemcsoportonként 1 elemet lehet bemutatni az elemtáblázatban szereplők közül. Az elemek bemutatása nem kötelező, nem emeli a gyakorlat értékét.</p> <p>Elsődleges szempont a korosztálynak megfelelő step-lépcső kiválasztása és használatának megtanítása, a helyes step technika elsajáttatása.</p> <p>A step-lépcső használata, a helyes step technika és a választható elemek teljes egészében megegyeznek az UP III. és UP IV. korosztálynál leírtakkal.</p> <p>Challenge aerobik (CH): Mozgásanyag: 12-14 évesek UP II. kcs.</p> <p>2010-től bevezetésre kerülő előírt gyakorlat, 24x8 ütemű CH gyakorlat, mely DVD-n megtekinthető. A gyakorlatnak láb- és karkoreográfiájában, valamint</p>	<p>A követelményrendszer ugyanaz, mint az UP III. UP IV. korosztálynál leírtak.</p> <p>A követelmény-rendszer ugyanaz, mint az UP.IV. és UP.III. korosztálynál.</p>	<p>Minden egyes feltétel, mely a step versenyek szabályaihoz tartozik, minden korcsoportban ugyanaz.</p> <p>Minden egyes feltétel, mely a challenge-versenyek szabályaihoz tartozik, az összes korcsoportra vonatkozóan ugyanaz.</p>
--	---	--

átvezetéseiben meg kell egyeznie a DVD-n látottakkal.
Mozgásanyag ugyanaz, mint az előző korcsoportnál.

A CH gyakorlat felépítése:

Szabadon választható:

- A gyakorlat első és utolsó 8 üteme (ezen koreográfiai részben nehézelem bemutatása nem megengedett!).
- A Jumping Jack karmunkája.
- kézfejtartások, fejtartások.
- Térformák.
- A mozdulatok iránya.

Évfolyam, korcsoport:

Fitnesz-aerobik: 15-17 évesek

Versenyaerobik:

SA:	15-17 évesek	9-11. évfolyam	kcs: UP I.
BA:	15-17 évesek	9-11. évfolyam	kcs: UP I.
ST:	15-17 évesek	9-11. évfolyam	kcs: UP I.
CH:	15-17 évesek	9-11. évfolyam	kcs: UP I.

Általános célok:

- A rendszeres sportolás iránti igény természetessé válása a mindennapokban
- Egészséges életmód szemléletének további erősítése, a korra jellemző káros szenvedélyek kialakulásának megelőzése, helyes táplálkozás
- Egyéni és csoport sikerélmények fokozott biztosítása, egyénre szabott pozitív megerősítésekkel, versenyhelyzetekkel
- Általános fejlesztő gyakorlatok és magasabb szintű elemek elsajátítása
- Motorikus képességek folyamatos fejlesztése: gyorsaság, erő, állóképesség
- Koordinációs képességek továbbfejlesztése az egyéni adottságok és az életkor figyelembevételével: mozgástanulás, mozgásalkalmazás
- Magasabb szintű mozgáskultúra kialakítása a fitnesz-aerobikban és a versenyaerobikban
- Pozitív személyiségvonások fejlesztése: nehézségek leküzdése, egészséges önbizalom fejlesztése, kitartás, kudarctűrés, stb.
- Cél- és teljesítményorientált edzőmunka végzése
- Figyelem, fegyelem, akaraterő továbbfejlesztése
- Kollektív sikerélmény kialakítása edzéseken, versenyeken
- Edző, versenyző, szülő, iskola közötti folyamatos kapcsolattartás

Speciális célok:

- A sportágra jellemző testi képességek fejlesztésének professzionális szintre való emelése változatos gyakorlatokkal
- Kreativitás továbbfejlesztése
- A fitnesz-aerobik órák mozgásanyagának kibővítése kéziszer alkalmazásával, pulzuszámolás ismérveivel
- A korosztályra előírt nehézségek követelményszintnek megfelelő elsajátítása
- Törekvés a magas szintű, tiszta technikák elsajátítására
- A művészhatás kritériumának pontos betartása, állandó fejlesztése a versenygyakorlatokban
- Pszichológiai felkészítés versenyhelyzetekre
- Előadókészség további fejlesztése
- Mentális képességek állandó fejlesztése, személyiségfejlesztés: kitartás, monotoniatűrés, kudarc feldolgozása, csoportszellem, ellenfél teljesítményének megbecslése
- Az aerobik versenyek, megmérettetések iránti igény váljon szükségessé a versenyzők számára

<p><u>Előkészítő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika zenére és zene nélkül önállóan és edzői vezetéssel. - Sorozat-gyakorlatok ismételve, követéssel-bemelegítés. - Tartásjavító gyakorlatok balett mozgások alkalmazásával. - Táncos mozgásformák, stílusok tanulása. <p><u>Képességfejlesztés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A sportág mozgásanyagára jellemző állóképesség, dinamizmus, ízületi mozgékonyosság, ruganyosság fejlesztése, egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok. <p><u>Állóképesség, dinamizmus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Futások feladatokkal, ritmusváltások. - Futások lépcsőn. - Futások közép- és hosszútávon. - Ugrókötel gyakorlatok. - Versenygyakorlat részek, egészek. <p><u>Ízületi mozgékonyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lazító gyakorlatok ülésben, állásban, párokban, bordásfalnál is. - Csípőízület lazítás zsámolyok, step-lépcsők felhasználásával, bordásfalnál segítséggel, párokban is. <p><u>Ruganyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelés variációk egy és páros lábon, ugróiskola. - Szökdelés szereken át, fel- és leugrások páros lábra, sorozatugrások. - Súlypont emelkedés mérése. <p><u>Erőfejlesztés:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Általános erőfejlesztés játékos formában is. - Támasz, és függőgyakorlatok talajon, bordásfalon, kötélen, rúdon. - Súlyzógyakorlatok. - Köredzés kondigépeken. - Erősítő gyakorlatok ütemezve, szériázva. <p><u>Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Járások, fordulatok egy és páros lábon, lábujjhegyen. Sorozatok. - Tartásos elemek egy lábon (bal, jobb) kitartással, lábemelések. 	<p>Alakuljon ki az igény a bemelegítés fontosságára. A bemelegítés ideje az életkor előrehaladtával időben is növekedjen.</p> <p>A versenyzők sajátítsanak el önállóan is végrehajtható gyakorlatsorokat, legyenek képesek önállóan levezetni egy bemelegítést a csoportnak.</p> <p>Váljon készségszintűvé a spárgák összes típusa a követelményszintnek megfelelően.</p> <p>A súlypontemelkedés érje el azt a szintet, mely lehetővé teszi az összes ugrásfajta magas szintű - szabályoknak megfelelő - végrehajtását.</p> <p>A váll izomereje érje el azt a fokot, mely az összes támasz és támaszba érkezéssel végrehajtható elem magas szintű - szabályoknak megfelelő - végrehajtását lehetővé teszi.</p>	<p>A verseny-gyakorlatok részenként való végrehajtás-sorozataival is lehet fejleszteni az állóképességet, rövid szünetek beiktatásával.</p> <p>Állóképességben el kell jutni odáig, hogy a versenyző a versenygyakorlat végén se mutasson fáradtságot, mert az értékelésbe (pontozásba) beleszámít.</p> <p>Ismerjék a fitness-aerobik órán alkalmazható relaxációs módszereket, ismerjék meg a pulzusmérést.</p>
---	--	--

<p>Fitness-aerobik: 15-17 évesek Az alapóra felépítése, a mozgásanyag és a hozzájuk kapcsolódó követelményrendszer ugyanaz, mint az a előző korcsoportoknál. Ebben a korosztályban bővíthet a mozgásanyag kéziszeres és egyéb eszközök bevonásával.</p> <p>1. Csuklósúlyzók és 1-3 kg-os súlyzók: A kar-, mell és vázizmok erősítése. Állásban csak low impact gyakorlatokat lehet végezteni a szerek felhasználásával.</p> <p>2. Steplépcső felhasználása: Far- és lábizmok erő-állóképességét fejleszti. Fel- és lelépések, térd- és lábemelések különböző kombinációjából áll a step-koreográfia.</p> <p>3. Thera-Band gumiszalag: Kar-, váll-, törzs-, láb- és farizom erejének fejlesztésére. Színek szerint más- más erősségűek. A terhelés nagysága változtatható, pl. többszöri ráhajtással a csuklóra.</p> <p>4. Bokasúlyzó: Láb-, far-, has és hátizmok erejének fejlesztésére. Különböző súlyúakat választhatunk a korosztálynak és erőnlétnek megfelelően.</p> <p>Pulzusmérés:</p> <p>1. Nők esetében 220 mínusz életkor, férfiaknál 220 mínusz életkor fele az alap.</p> <p>2. Meg kell határozni a nyugalmi pulzus értéket. (Három egymás utáni reggel felkelés előtt mérjük és átlagoljuk).</p> <p>3. Meg kell határozni, hogy a maximális pulzus 60, 70, vagy 80 %-át akarjuk kiszámítani, vagyis milyen intenzitással dolgozunk.</p>	<p>Gyakorlatok időtartama: 5-7 perc.</p> <p>Kezdjük hajlított, majd nyújtott karral.</p>	<p>A megfelelő jelek megadásával jobb kapcsolat alakulhat ki a csoporttal.</p> <p>Cél az erősítő gyakorlatok hatásának fokozása. Körzéseket súlyzóval ne végeztessünk.</p> <p>A sérülések elkerülése végett, kellő távolságban helyezkedjenek el a tanulók.</p> <p>15 éves kortól ajánlott a pulzusmérés.</p> <p>Ajánlatos 15 mp-ig mérni, majd szorozni négygel.</p>
---	--	---

<p>Képlet: pl.:nők esetében $((220-\text{életkor})-\text{nyugalmi pulzus}/x0,6, 0,7, \text{ vagy } 0,8)+\text{nyugalmi pulzus}=\text{rendszeres edzésben lévő nő célzónája, pulzusértéke.}$</p> <p>Konkrétan: 17 éves nő esetében: (nyugalmi pulzus legyen 65ütés/perc, maximális pulzus 70 %-át akarjuk kiszámítani): $220-17=203$ $203-65=138$ $138x0.7=96.6$ $96.6+65=161.6$ a maximálisan mért pulzus.</p> <p>Sportaerobik (SA): Mozgásanyag: 15-17 évesek UP I. kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,6, Max. 1db 0,7 értékű elem szerepelhet a gyakorlatban. Mindazok a 0,1-0,5 értékű elemek, melyek az UP III. és UP II. kategóriáknál szerepelnek, állandó gyakorlást igényelnek, és ki kell egészíteni 0,6 és 0,7 értékű elemekkel, melyek a következők:</p> <p>Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repülő (Plio) fekvőtámaszok: egész csavar emelt wenson fekvőtámaszba; egész csavar a levegőben fekvőtámaszba. - Robbanékony A-frame (csukódások): érkezés wenson fekvőtámaszba; robbanékony A-frame fél fordulattal, valamint robbanékony A-frame egy karos fekvőtámaszból. - Cut: cut terpesz helyzetben, terpesz „V” ülőtartásba, vagy „V” ülőtartásba. - „V” tartás és magas „V” tartás: magas „V” tartásból angolspárgába, vagy angolspárga hasonfekvésbe; magas „V” tartásból fordított cut 	<p>A minimum követelményeket az előző korcsoportoknál felsoroltak és a szabálykönyv alapján kell betartani.</p> <p>Fokozottan kell figyelni a fordulatoknál és fordulatoknál az ugrás és a fordulat indítás és megérkezés helyes szögére, irányára, az állásba és támaszhelyzetbe történő megérkezések esetén egyaránt.</p>	<p>Aerobik szakkönyvekben pulzustáblázatokban tüntetik fel az optimális értékeket az életkornak és a nemnek megfelelően.</p>
---	---	--

<p>harántspárgába, vagy fél csavar fekvőtámaszba; „V” tartásból fekvőtámaszba.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lábörzés: 1/1 lábörzés zárt lábbal, fél csavar fekvőtámaszba. - Flair: Flair; Flair harántspárgába, vagy harántspárgából Flair harántspárgába. - Helikopter: érkezés wenson vagy emelt wenson fekvőtámaszba; egy karos fekvőtámaszba, vagy 1 kar 1 láb fekvőtámaszba. - Capoeira: visszafelé fél csavarral a levegőben fekvőtámaszba. <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terpesz ülőtartás: két fordulattal; 1 karos terpesz ülőtartás fél és egész fordulattal; 1 karos terpesz ülőtartás fél és egész fordulattal, egyik láb függőleges; terpesz / L-ülőtartás (negyed fordulatonként váltakozva) egész fordulattal (Moldovan). - „L” ülőtartás: két fordulattal; 1 karos L-ülőtartás egész fordulattal. - Terpesz „V” ülőtartás: másfél és két fordulattal. - „V” ülőtartás: egész és másfél fordulattal - Magas „V” ülőtartás: 2 mp-ig kitartva. - Könyökmérleg: 1 karos terpesz könyökmérleg egész fordulattal; 1 karos zárt könyökmérleg fél és egész fordulattal. - Támaszmérleg (Planche): terpeszben és zárt lábbal is; fekvőtámasz terpesz támaszmérleg helyzetben; <p>Ugrások, átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Függőleges felugrások: helyben két és fél fordulattal; felugrás két fordulattal harántspárgába; angolspárgába és angolspárga hasonfekvésbe. 	<p>Flair: Kh.: mellső fekvőtámasz, lábak a levegőben, tenyér a talajon; az elem végrehajtása közben a lábak nem érinthetik a talajt, mindkét lábnak teljes kört kell leírnia.</p> <p>Egész fordulat esetén a kéztámasz maximum 4 x cserélhető.</p> <p>A tenyéren kívül más testrész nem érintheti a talajt az elem végrehajtása közben. A csípőt meg kell emelni.</p> <p>Az egyenes test nem lehet 20 fokkal magasabban a vízszintes helyzetnél.</p>	
--	---	--

<p>- Free Fall (szabadesés): másfél és két csavarral.</p> <p>- Gainer: másfél csavarral fekvőtámaszba; másfél csavarral angolspárgába; angolspárga hasonfekvésbe, vagy wenson fekvőtámaszba.</p> <p>- Zsugor ugrások: két fordulattal; egész fordulattal fekvőtámaszba; fél fordulat zsugor ugrás, fél csavar fekvőtámaszba.</p> <p>- Terpesz ugrások, egy és páros lábról (Straddle Jump): egy lábról indítva terpesz átugrás fél csavar fekvőtámaszba; fél fordulat terpesz átugrás fél csavar fekvőtámaszba; fél fordulat fekvőtámaszba; fél fordulat terpesz átugrás wenson fekvőtámaszba; páros lábról elugrással terpeszcsuka ugrás egész fordulattal; felugrás fél fordulat terpeszcsuka egész fordulattal érkezés állásba; egész fordulat haránt, vagy angolspárgába; fél fordulat terpeszcsuka ugrás mellső fekvőtámaszba; terpeszcsuka ugrás fél csavarraé fekvőtámaszba; fél fordulat terpeszcsuka ugrás fél csavar fekvőtámaszba; fél fordulat terpeszcsuka ugrás wenson fekvőtámaszba.</p> <p>- Kozák ugrások: egész és másfél fordulattal; felugrás egész fordulattal és érkezés fél fordulattal állásba; felugrás fél fordulattal, érkezés fél fordulattal harántspárgába vagy angolspárgába; felugrás egész fordulattal, érkezés harántspárgába; felugrás fél fordulattal, érkezés mellső fekvőtámaszba; felugrás fél fordulattal és fél csavarral érkezés fekvőtámaszba.</p> <p>- Pike ugrások: fél fordulat pike ugrás fél fordulat; egész fordulat pike ugrás; fél fordulat pike ugrás spárgába; fél fordulat pike ugrás fél fordulat harántspárgába vagy angolspárgába; pike ugrás fél csavar angolspárgába vagy angolspárga hasonfekvésbe; fél fordulat pike ugrás fél csavar angolspárgába vagy angolspárga hasonfekvésbe; pike ugrás fekvőtámaszba; fél fordulat</p>	<p>Támaszhelyzetbe érkezéskor a kezeknek és a lábaknak egyszerre kell érinteniük a talajt.</p>	
---	--	--

<p>pike ugrás fekvőtámaszba; pike ugrás fél csavarral fekvőtámaszba;</p> <p>- Átugrások egy lábról: spárga átugrás fél fordulattal fekvőtámaszba; fél fordulat spárga átugrás lábváltással spárgába; kick split fél fordulattal fekvőtámaszba; kick split fél fordulattal, érkezés fél csavarral fekvőtámaszba.</p> <p>Spárga felugrások: (két lábról indítva): spárga felugrás egész fordulattal; spárga felugrás egész fordulattal és fél fordulattal érkezés állásba; felugrás fél fordulattal, érkezés fél fordulattal harántspárgába; felugrás egész fordulattal, érkezés harántspárgába; felugrás és érkezés egész fordulattal harántspárgába; felugrás fél fordulattal, érkezés fekvőtámaszba; felugrás egész fordulattal, érkezés harántspárgába.</p> <p>- Angolspárgák: felugrás fél fordulattal, érkezés fél fordulattal angolspárgába, vagy angolspárga hasonfekvésbe; felugrás egész fordulattal, érkezés angolspárgába, vagy angolspárga hasonfekvésbe; angolspárga ugrás fél csavar fekvőtámaszba; fél fordulat angolspárga felugrás, fél csavar fekvőtámaszba, lábemelés angolspárgáig (Free Support Frontal Balance) helyzetből felugrás angolspárgába, érkezés fekvőtámaszba.</p> <p>- Váltospárga ugrás (Switch Split): váltospárga ugrás fél fordulattal, harántspárgába; váltospárga ugrás fekvőtámaszba.</p> <p>- Ollóugrások: (Scissors Kick): fél fordulat, olló ugrás fél csavarral fekvőtámaszba.</p> <p>- Olló átugrások egy lábról (Scissors Leap): egész fordulattal; ugrás fél fordulattal, érkezés haránt-, vagy angolspárgába; ugrás fél fordulattal, érkezés fél fordulattal haránt-, vagy angolspárgába; ugrás fél fordulattal, váltospárga ugrás harántspárgába; ugrás fél fordulattal fekvőtámaszba.</p>		
---	--	--

<p>Egyensúlyi és lazasági elemek, „D” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Fordulatok egy lábon: két fordulattal állóspárgába; másfél és két fordulat free (kéztámasz nélküli) állóspárgába; egy egész fordulat free állóspárgában.</p> <p>- Lábkiemelés (Balance): oldalt és előre emelt lábbal, két fordulat; másfél és két fordulat lábfogás nélkül (Free Balance).</p> <p>- Illusion (free): állóspárgába; free (kéztámasz nélküli) állóspárgába; free illusion harántspárgába és állóspárgába érkezéssel; dupla illusion harántspárgába és állóspárgába; free dupla illusion; free dupla illusion harántspárgába érkezés.</p> <p>A fenti elemek választhatók az elemtáblázatból, max. 10, 2 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D) Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia.</p> <p><u>Talajon végezhető elemek száma:</u> (levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is): max. 6</p> <p><u>Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma:</u> max. 2/2</p> <p><u>Emelések száma:</u> 2</p> <p>A korcsoport kötelező elemei:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wenson fekvőtámasz 2. Terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal 3. Terpeszcsuka ugrás 4. Free állóspárga <p><u>Kategóriák:</u> Leány, fiú egyéni; Vegyes páros, Trió, Csoport: 6 fő (diákolimpián: 4-7 fő)</p> <p><u>Zene hossza:</u> Egyénik: 1 perc 30 mp (+-5 mp) Vegyes páros, trió, csoport: 1 perc 45 mp (+-5mp)</p> <p><u>Versenyterület:</u> Egyénik, páros, trió: 7x7m Csoport: 10x10 m</p>		
---	--	--

<p>BASIC AEROBIK (BA): Mozgásanyag: 15-17 évesek UP I. kcs. Nehézelemek értéke: 0,1-0,3 0.0 értékű, ún. free elemekkel is lehet teljesíteni az elemcsoport követelményét, de a nehézelem pontszámításba 0.0 értékkel szerepelnek. Ezeknek az elemeknek is meg kell felelniük a nehézelem minimum követelményeinek. A mozgásanyag 0,0-0,2 értékű elemei teljes egészében megegyezik az UP IV., UP III. és UP II. elemeivel</p> <p>0,3 értékű elemek:</p> <p>Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fekvőtámaszok: - Lateral fekvőtámasz 1 láb emelésével. - Hinge fekvőtámasz egy láb emelésével. - Wenson fekvőtámasz. - Wenson fekvőtámasz, az előre emelt láb a levegőben. - Repülő (Plio) fekvőtámasz: A kezek és lábak egyszerre hagyják el a talajt és egyszerre érkeznek vissza. - Lábkörök (Leg Circle): Fél fordulat, lábkör páros lábbal. <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <p>Ülőtartások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terpesz ülőtartás fél fordulattal. - „L” ülőtartás fél fordulattal. - „V” ülőtartás lábterpesztéssel. <p>Könyökmérlegek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terpesz könyökmérleg fél fordulattal. - Zárt könyökmérleg. <p>Ugrások és átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <p>Függőleges felugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyenes felugrás egész fordulattal. - Egyenes felugrás fél fordulattal, érkezés harántspárgába vagy angolspárgába. 	<p>A követelményrendszer ugyanaz, mint az előző korcsoportoknál.</p>	
---	--	--

<p>Zsugorugrás (Tuck Jump): - 1/2 fordulattal. - Érkezés spárgába.</p> <p>Terpeszcsuka ugrás</p> <p>Kozák ugrás</p> <p>Fel-és átugrások: - Harántspárga átugrás egy lábról. - Harántspárga felugrás páros lábról. - Angolspárga átugrás egy lábról. - Angolspárga felugrás páros lábról.</p> <p>Dupla fan kick</p> <p>Egyensúly és lazaság, „D” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <p>Fordulatok egy lábon: - Másfél fordulat.</p> <p>Spárgák: - Free állóspárga kéztámasz nélkül, hátra emelt lábbal. - Free állóspárga kéztámasz nélkül, oldalra emelt lábbal. - Guruló spárga (Split Roll). - Angolspárgán átcsúszás (Pancake).</p> <p>Capoeira: - Spárgába érkezéssel, irányváltás nélkül.</p> <p>Nehézelemek száma: max. 8, 1 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D) Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia.</p> <p><u>Talajon végezhető elemek száma</u> (levegőből fekvőtámaszba és spárgába érkezések is): max. 4</p> <p><u>Fekvőtámaszba/spárgába</u> <u>érkezések száma</u> (csak a „C” elemcsoportból): 0/1</p> <p>Kötelező elemek: Teljes egészében megegyeznek az előző korcsoportoknál felsoroltakkal.</p> <p><u>Emelések száma: 1</u></p> <p><u>Kategóriák:</u> Leány, fiú egyéni Trió Csoport: 5-7 fő (diákolimpián:4-7 fő)</p> <p><u>Zene hossza: 1 perc 30 mp (+-5 mp)</u> <u>Versenyterület: 7x7m</u></p>	<p><u>Dupla fan kick:</u> a lábaknak a mellkashoz közel, teljes körívet kell leírniuk.</p>	<p>A korosztálynak megfelelő és jó minőségű zene kiválasztása emelheti a gyakorlat értékét. (Ez minden kategóriára és korcsoportra vonatkozik).</p>
---	--	--

Stepaerobik (ST):**Mozgásanyag:****15-17 évesek UP I. kcs.**

Nehézelemek értéke: 0,1-0,2
Elemcsoportonként 1 elemet lehet bemutatni az elemtáblázatban szereplők közül. Az elemek bemutatása nem kötelező, nem emeli a gyakorlat értékét.

Elsődleges szempont a korosztálynak megfelelő step-lépcső kiválasztása és használatának megtanítása, a helyes step technika elsajátítása.

A step-lépcső használata, a helyes step technika és a választható elemek száma teljes egészében megegyezik az előző korosztálynál leírotakkal.

Challenge aerobik (CH):**Mozgásanyag:****15-17 évesek UP I. kcs.**

2010-től bevezetésre kerülő előírt gyakorlat, 24x8 ütemű CH gyakorlat, mely DVD-n megtekinthető.

A gyakorlatnak kar- és lábkoreográfiájában, valamint átvezetéseiben meg kell egyeznie a DVD-n látottakkal.

A CH gyakorlat felépítése:

Mindenben megegyezik az előző korcsoportoknál előírtakkal.

Szabadon választható:

- A gyakorlat első és utolsó 8 üteme (ezen koreográfiai részben nehézelem bemutatása nem megengedett!).
- A Jumping Jack karmunkája.
- Kézfejtartások, fejtartások.
- Térformák.
- A mozdulatok iránya.

Évfolyam, korcsoport:

Fitnesz-aerobik: 18+ évesek

Verseny-aerobik:

SA:	18+ évesek	12+ évfolyam	kcs: felnőtt
BA:	18+ évesek	12+ évfolyam	kcs: felnőtt
ST:	18+ évesek	12+ évfolyam	kcs: felnőtt
CH:	18+ évesek	12+ évfolyam	kcs: felnőtt

Általános célok:

- A rendszeres sportolás iránti igény természetessé válása a mindennapokban
- Egészséges életmód igényének kielégítése, a korra jellemző káros szenvedélyek megelőzése, helyes táplálkozás, pozitív életszemlélet
- Egyéni és csoport sikerélmények biztosítása, egyénre szabott pozitív megerősítésekkel, versenyhelyzetekkel, közös programokkal
- A fitnesz-aerobik új irányzatainak megismertetése
- Motorikus képességek szinten tartása, fejlesztése: gyorsaság, erő, állóképesség
- Koordinációs képességek továbbfejlesztése az egyéni adottságok és az életkor figyelembevételével: mozgástanulás, mozgásalkalmazás
- Magas szintű mozgáskultúra kialakítása, köredzés gyakorlati alkalmazása a fitnesz-aerobikban
- Pozitív személyiségvonások végleges kialakulása: nehézségek leküzdése, egészséges önbizalom fejlesztése, kitartás, kudarcátűrés, stb.
- Cél- és teljesítményorientált edzőmunka végzése
- Figyelem, fegyelem, akaraterő továbbfejlesztése
- Kollektív sikerélmény edzéseken, versenyeken
- Minél jobb eredmény elérésének igénye a versenyeken
- Tevékenysége, személyisége követendő példa legyen a fiatalabb korosztályok számára

Speciális célok:

- A sportágra jellemző testi képességek fejlesztésének professzionális szintre való emelése változatos gyakorlatokkal, koreográfiák építésével az aerobik sportág mindkét ágában.
- Kreativitás továbbfejlesztése önálló gyakorlatrészek összeállításával
- A korosztályra előírt nehézségek követelményszintnek való elsajátítása
- Törekvés a magas fokú, tiszta technikák elsajátítására
- A művészi hatás kritériumának pontos betartása, továbbfejlesztése a versenygyakorlatokban
- Pszichológiai felkészítés versenyhelyzetre
- Előadókészség magas szintre emelése
- Mentális képességek állandó fejlesztése, személyiségfejlesztés: kitartás, monotóniatűrés, kudarc feldolgozása, csoportszellem, ellenfél teljesítményének megbecslése
- Az aerobik versenyek, megmérettetések iránti igény váljon szükségessé a versenyzők számára
- Váljanak elkötelezetté az aerobik sport iránt versenyzőként, magánemberként egyaránt

<p><u>Előkészítő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika zenére és zene nélkül önállóan és edzői vezetéssel. - Sorozat-gyakorlatok ismételve követéssel, általános bemelegítés. - Tartásjavító gyakorlatok balett-mozgások alkalmazásával. (láb, kar) - Aerobikra jellemző kartartások, karmozgások gyakorlása, sorozatok. <p><u>Képességfejlesztés:</u></p> <p>-A sportág mozgásanyagára jellemző állóképesség, dinamizmus, ízületi mozgékonyosság, ruganyosság szinten tartása, további fejlesztése, egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok.</p> <p><u>Állóképesség, dinamizmus:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Futások feladatokkal, ritmusváltások - Futások lépcsőn. - Futások közép-és hosszútávon. - Ugrókötél gyakorlatok. - Versenygyakorlat részek, egészek. <p><u>Ízületi mozgékonyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lazító gyakorlatok ülésben, állásban, párokban bordásfalnál is. - Csípőizület lazítás zsámolyok, step-lépcsők, stb. felhasználásával, bordásfalnál segítséggel, párokban is. <p><u>Ruganyosság:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Szökdelés variációk egy és páros lábon, ugróiskola. - Szökdelés szereken át, fel és leugrások páros lábra, sorozatugrások. - Súlypontemelkedés mérése. <p><u>Erőfejlesztés:</u></p> <p>Általános erőfejlesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Támasz, és függőgyakorlatok talajon, bordásfalon, kötélen, rúdon. - Súlyzógyakorlatok. - Köredzés kondigépeken. - Erősítő gyakorlatok ütemezve, szériázva. <p><u>Egyensúlyérzék fejlesztő gyakorlatok:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Járások, fordulatok egy és páros lábon, lábujjhegyen, sorozatok. - Tartásos elemek egy lábon (bal, jobb) kitartással, lábemelések. 	<p>Ebben az életkorban még több időt kell szánni a bemelegítésre.</p> <p>A fontosságát mindig hangsúlyozni kell, de váljon egyéni igénnyé az alapos, általános bemelegítés.</p> <p>A versenyzők sajátítsanak el önállóan is végrehajtható gyakorlatsorokat, legyenek képesek önállóan bemelegíteni, illetve levezetni egy közös bemelegítést.</p> <p>Az ízületi mozgékonyosság érje el az aerobik sportág által igényelt legmagasabb fokot.</p> <p>A súlypontemelkedés érje el azt a szintet, mely lehetővé teszi az összes ugrásfajta magas szintű - szabályoknak megfelelő - végrehajtását.</p> <p>A váll izomereje érje el azt a fokot, mely az összes támasz és támaszba érkezéssel végrehajtandó elem magas szintű - szabályoknak megfelelő - végrehajtását lehetővé teszi.</p> <p>Az egyensúlyi elemek váljanak készségszintűvé.</p>	<p>Biztonságos edzésterhelés, pulzusmérés, levezetés, relaxálás fontossága a fitness-aerobikban. Fontos az egészségi állapot felmérése.</p>
---	--	---

<p>Fitness-aerobik: 18+ évesek Az alapóra felépítése, a mozgásanyag és a hozzájuk kapcsolódó követelményrendszer, valamint a kéziszerkesztés választhatósága ugyanaz, mint az a előző korcsoportoknál.</p> <p>Ez a korosztály már igényli az új fitness-aerobik mozgásformákat, melyeket különböző továbbképzéseken is el lehet majd sajátítani az érdeklődésnek megfelelően 18 éves kor betöltése után. Három fő csoport létezik a jelenlegi magyarországi piaci kínálatban. Ezen csoportok között természetesen nem minden mozgásanyag esetében éles a határvonal. A mozgásanyag fő profilja, jellegzetességei alapján került az adott csoportba.</p> <p>1.csoport: „Általános” továbbképzések: Az általános továbbképzések a világon máshol is előfordulnak, elnevezésük ezért már-már általánosabb, nem feltétlen egy-központilag irányított, projekt jelleggel működtetett- jogdíjas know-how-k.* Ezek a programok általában több személy, szervezet által működtetettek.</p> <p>1. Pilates: Egyenletesen, folyamatosan felépített gyakorlatsorok, speciális légzéstechnikával összekötve. Fokozza a fizikai teljesítményt, a hajlékonyságot és az ízületi mozgékonyt. Speciális Pilates gépek is rendelkezésre állnak. A mozgás lényege: nyújtás egyidejű erősítéssel. Célja: sportos, vékony testalkat, szép tartás, tudatos mozgás felépítése.</p> <p>2.Aqua-aerobic: Vízben végzett aerobik, szerek felhasználásával és anélkül. A víz sajátos tulajdonságai miatt óriási előnyöket nyújt a szív és vérkeringési rendszer fejlesztésére, a kondicionáló programok kombinálására.</p>	<p>Az új fitness –aerobik mozgásformákat elsősorban elméleti szinten ismertessük meg a csoportok tagjaival, így megválaszthatják melyiket szeretnék kipróbálni iskolán kívüli helyszíneken, fitness-klubokban.</p>	<p>*know-how: technikai tudás, szakértelem.</p>
---	--	---

Zenére is végezhető, de a mozgás tempója feleződik. A gyakorlatok változhatnak a víz magasságával.

3.Köredzés:

A köredzés lényege, hogy a gyakorlatokat végzők az egyes állomásokon más-más feladatot hajtanak végre megadott időre. Ez az óra kreatív megvalósítása a gyakorlatok különböző sorrendben történő végzésének, a vendégek térben történő mozgásának.

Nagyszerű lehetőség nyílik a páros gyakorlatok megvalósítására is.

4. Kick-bokszt óra:

A Kick-bokszt küzdősport mozgásanyagára épülő mozgássorok alkalmazása változatos formában, zenére.

Az egész test izomzatának átdolgozásával erőteljes zsírégetés érhető el.

5.Gerincgimnasztika:

A gerinctorna alapvető fontosságú az emberi test fiziológiás felépítéséből adódóan. A gerinc a mozgásunk eredője, a gerinc körüli mély izomréteg pedig mozgásaink alapját képezik.

Nagy szerepe van a tartásjavításban, ami már civilizációs problémának számít és már fiatal korban is megmutatkozik.

6. Dance aerobik:

Aerobik alapokra épülő, de azt tovább vivő mozgásforma. Vidám és fiatalos lendülete magával ragadó. A dance aerobik órán lehetőség nyílik egy már megalapozott mozgáskoordinációval a különféle táncstílusokból merített elemek fitness óra követelményeinek megfelelő megjelenítésére, ami mindenképpen motiváló.

7.Spinning:

Speciális szobakerékpárokon, változó és minél intenzívebb terheléssel végzett edzésforma, zenére.

Változtatni lehet a terhelést fordulatszám növeléssel, a kerék ellenállásával, emelkedőt, lejtőt szimulálva. Végezhető állásban, ülésben.

Cél: minél több izomcsoportot megmozgatni intenzív fizikai terheléssel, egyénre szabottan is.

8.Stretching:

Rövidült izmok speciális technikával történő nyújtása. Izomnyújtás az antagonisták izmok egyidejű erősítésével. Cél a mozgástartomány növelése.

9.Step:

A step aerobik eszközei a step padok, melyek ismert és elterjedt eszközök. A step padon és körülötte lépések és lépéssorok végezhetőek, koreográfia alakítható ki, ugyanakkor erőteljes kondicionáló edzés is.

10.Callanetics:

Lassú, nyugodt, közepes tempóban és saját ritmusban végrehajtott kis- kb. 1 cm - kiterjedésű mozgások. Javítja a finomkoordinációt és az izmok tónusosságát.

2.csoport:

Célcsoport-specifikus továbbképzések:

Ezek azok a továbbképzések, melyek vagy életkori célcsoport szempontjából speciálisak (tehát nem a „hagyományos” fitness-welnesz mag tagjai) – pl. a gyermekek.

1.Senior torna:

A senior torna külön a senior célcsoport számára kialakított mozgásanyag. Senior szó természetesen nem feltétlen jelent időset. A baby-boom gyermekei mára érték el az 50 körüli életkort, s mind szociológiai, mind gazdasági szempontból is jelentős volument alkotnak Magyarországon is. Ezért külön figyelmet kell szentelnünk arra, hogy mozgásban is megfelelő komolyságú, színvonalú és hatékonyságú tartalmat szolgáltatassunk feléjük.

A senior torna egyáltalán nem jelent elavult, unalmas gyakorlatokat, sokkal inkább odafigyelő, törődő attitűdű, de modern felfogású, életigenlő szemléletű foglalkozást.

2. Terhestorna:

A terhestorna egy szép, de felelősségteljes területre kalauzol minket. A pocakos anyukák állapota nem betegség, hanem másállapot. Éppen ezért nem szabad betegnek tekintenünk őket. Az élet része a mozgás és az egészséges táplálkozás, így a pocakos élet része is ez.

A terhestornával kapcsolatban kialakult sztereotípiát is megtöri az a fiatalos, divatos lendület, mellyel manapság már szembetaláljuk magunkat. A lényeg itt is az, hogy a tartalom ne menjen a forma rovására.

3. Baba-Mama torna:

Az élet a pocakban kezdődik, de kinn csodálatosan folytatódik. Az anyukák pici babájukkal is már egyre inkább keresik a korszerű mozgáslehetőségeket. A baba-mama torna erre kínál szakszerű megoldást.

4. Kids Program:

A gyermekekből lesznek a felnőttek. Nem mindegy, hogy gyermekeink fizikai és mentális állapota milyen. A gyermekeket sport terén is fejleszteni és nevelni szükséges. Meg kell szeretetni velük a mozgást. Nem szabad, hogy ezt egy kötelező, unalmas, „púp a hátamon” tevékenységnek érezzék. (Ehhez természetesen sok szülő hozzáállásán is változtatni kell). A gyermekek számára is fontosak az ezen életkor és életkori szakaszokra jellemző-fejlődési állomásoknak megfelelő - speciális mozgásprogramok felvontatása, az azokban történő részvétel.

3. csoport:

Projekt modellel működő továbbképzések:

Ezek azok a külföldi projektek, melyeknek magyarországi szerződéses felelőse (master-trainer és esetleg kizárólagos forgalmazó stb.) van, illetve az a magyar projekt, mely nemzetközi népszerűsítése már megkezdődött.

1.Kangoo:

Speciális Kangoo csizmában kell végezni a gyakorlatokat, melynek talpán rugalmas hajlított lemezek vannak. Használatával csökken a gerinc, a térd és a boka ízületeinek a terhelése.

Fő célja a zsírégetés és az erőnlét fokozása, de hat a test alsó és felső részére is, erősíti az immunrendszert, a szívet, a tüdőt.

A Kangoo órákat egyszerű aerobik alaplépések kombinációból építik fel.

2.Fitt-ball:

Testformálás óriás labdákkal. A labda ruganyosságából adódóan speciális alakformáló gyakorlatok mellett intenzív kardio- fitneszedzés történik.

Gerinc- és ízületkímélő. Ajánlható túlsúlyosoknak és ízületi problémákkal küzdőknek is.

3.Body-Balls koncepció:

A Body-Balls Koncepció nemzetközi sikerek előtt álló, egyedülállóan magyar eredetű mozgásrendszer és életmódprogram, mely több mint 16 éves szakmai tapasztalaton, sok ezer gyakorlati órán, több ezer vendég tapasztalatán és több száz edző visszajelzésein alapul.

A Body-Balls Koncepció speciális háttértechnikája már önmagában korszakalkotó, hiszen ötvözi a dinamikát és a statikát, fergeteges és emelkedett hangulatú időtöltést biztosít. A speciális háttértechnika segítségével bámulatosan hamar mutatkoznak meg eredmények mind sziluettben, mind teherbírásban, mind izomzati tónusosságban, mind kardiovaszkuláris kapacitásban. A koncepció eszköze egy kisméretű, külön erre a célra megválasztott kislabda, a Body-Ball. Speciális színvilága a koncepció arculatához igazodik.

A labda tökéletes testformáló, vidám hangulatot és harmóniát ad, az erő, a dinamika és a kifinomultság harmóniáját.

A koncepció mozgásprogramjai felölelik a fitness-welnesz célcsoportot, a seniorokat, a gyermekeket, az állapotosokat, s léteznek mozgásanyagai a társprogramokhoz is: aqua, gerincgimnasztika.

A legalacsonyabb árú, de talán a legkomplexebb hatékonyságú célcsoportspecifikus, divatos, de szakmailag tökéletesen helytálló mozgásprogramokkal és népszerűsítési rendszerrel, egyedülálló kombináció. Mini edzőterem a zsebben! Az eszköz otthoni használatra, üléshez is kiváló.

4.Strike Zone:

A Strike Zone egy speciális hasizom-edzés – azért, mert az emberek leginkább erősítendő területe az abdominálók, a hasüreg izmai – függetlenül nemtől, kortól, edzettségi szinttől.

A „hasizom tréning” komplex, funkcionális gyakorlatokból tevődik össze.

A Strike Zone Program négy fázisból áll, melyeket a tűz, föld, levegő, víz sajátosságai jellemeznek – dinamika (erő), stabilitás, légiesség és egyensúly jellemez. Az első fázis alapvetően a kick-bokszt néhány jellegzetes és funkcionális szempontból interpretálható elemeire épül, s ezeket a motívumokat visszük tovább a 2. 3. 4. fázisba. Így a test a maximális hatékonyságú tréninget kapja, melyet a hamar, de tartósan megmutatkozó eredmények igazolnak vissza – tónusosság, testtudat-fejlődés, heti 2x1 óra Strike Zone tréninggel.

A Strike Zone saját testsúllyal és egy kis eszközzel dolgozik (tehát súlyok nélkül).

A Strike Zone eszközei a MO.MA.-k, kisméretű korongok, melyek egyik oldala csúszik, másik oldala tapad. A csúszás speciális ingert ad az izmoknak. A MO.MA.-k kis helyen elférnek, egy másik alternatíva a mini zseb-edzőteremre – hiszen a Strike Zone Program is komplex háttértechnikával dolgozik.

5.Flexi-Bar óra:

A Flexi-Bar egy sokoldalú fitness eszköz (rezgőbot). A rezgés keresztülhalad az egész testen és egységes izomfeszülést hoz létre. Elsősorban a hátizmokat erősíti. Alkalmas erősítésre, zsírégetésre, állóképesség növelésére.

6.X-Co óra:

Az X-Co egy hengeres sporteszköz, melynek 4 méretben különböző súlya van, hasonló a kézisúlyzóhoz, de benne egy mozgásban lévő granulátum van. A zene ütemére kell lóbálni, nehéz megállítani, így a teljes felsőtest izomzatát megdolgoztatja. Még intenzívebb lesz a hatás, ha lábmunkával is összekötik. Használható gyaloglás, futás és aerobikozás közben is, de nem az egész foglalkozás alatt.

7. Slide óra, sígimnasztika:

30 perc „csúszkálás” speciális Slide szőnyegen, vagy a talajon, majd 30 perc alakformálás (láb, csípő). 1 óra alatt minden 3. percben más stílusú és ritmusú zene váltakozik.

Izület- és porckímélő.

Sízés előkészítésére ezt a mozgásformát alkalmazzák.

8.Flow:

A Flow olyan mozgásrendszer, ami body and mind (test és lélek) alapokra épül. Folyamatos gyakorlatvezetés mellett a test csodálatos felépítésében rejlő lehetőségeit veszi sorra a mozgássorok kivitelezésekor.

A Flow program összeállításakor kiemelt figyelem kerül testünk mozgásának monitoringjára, így bámulatosan fejleszti a testtudatot.

A flow mozgásrendszer hajlékonyságot és ízületi mozgékonyt egyaránt fejleszt, hiszen a mindennapokban erre nagy szükség van.

Versenyaerobik:**Sportaerobik (SA):****Mozgásanyag:****18+ évesek felnőtt kcs.**

Nehézelemek értéke: 0,3-1,0

A 0,1 és 0,2 értékű elemek nincsenek értékelve a versenygyakorlatokban.

Mindazok a 0,3-0,7 értékű elemek, melyek az UP III., UP II. és UP I.

kategóriáknál szerepelnek, állandó gyakorlást igényelnek, és ki kell egészíteni az alábbi 0,8 - 1,0 értékű elemekkel, melyek a következők:

Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:**- Repülő (Plio) fekvőtámaszok:**

repülő fekvőtámasz a levegőben egész csavarral 1 karos fekvőtámaszba;

repülő fekvőtámasz a levegőben fél csavarral; kozák vagy pike fél csavar fekvőtámaszba;

- A-Frame (csukódások): fél fordulattal wenson fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszból fél fordulat wenson fekvőtámaszba; fél fordulattal emelt wenson fekvőtámaszba; 1 karos fekvőtámaszból wenson fekvőtámaszba.

- Cut: Cut terpesz helyzetben fél csavarral fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba

- Magas „V” tartás: magas „V” tartásból fordított cut fél fordulattal angolspárgába vagy angolspárga hasonfekvésbe; magas „V” tartásból fordított cut fél fordulattal spárgába; magas „V” tartásból fordított cut fekvőtámaszba; magas „V” tartásból fél csavar wenson fekvőtámaszba; 1 karos magas „V” tartásból fordított cut fél fordulat spárgába.

- Lábkörök (Leg Circle):

1/1 lábörzés zárt lábbal wenson fekvőtámaszba

- Flair: Flair wenson fekvőtámaszba, vagy wenson fekvőtámaszból flair wenson fekvőtámaszba; flair emelt wenson fekvőtámaszba; flair fél fordulat emelt wenson fekvőtámaszba;

flair fél fordulattal wenson fekvőtámaszba, vagy 1/1 fordulattal harántspárgába; flair 1/1 fordulattal wenson fekvőtámaszba;
- **Capoeira:** egész (1/1) csavarral a levegőben, érkezés fekvőtámaszba.

Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:

- **Terpesz ülőtartás:** 1 karos terpesz ülőtartás 1.5 fordulattal; 1 karos terpesz ülőtartás 1/1 fordulattal 1. láb függőleges; terpesz/ L ülőtartás 2 fordulattal.

-, **V” ülőtartás:** két fordulattal.

- **Támaszmérleg (Planche):** emelt wenson vagy hinga fekvőtámasz terpesz támaszmérlegből; emelt wenson vagy emelt wenson hinga fekvőtámasz terpesz támaszmérleg helyzetben; fekvőtámasz zárt támaszmérleg helyzetben; emelt wenson fekvőtámasz zárt támaszmérlegből.

Ugrások, átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:

- **Függőleges felugrások:** helyben 3/1 fordulattal; felugrás 2.5 vagy 3 fordulat harántspárgába, angolspárgába, vagy angolspárga hasonfekvésbe.

- **Free Fall:** 2.5 csavar; 3 csavar, 2 csavar 1 karos fekvőtámaszba;

- **Terpesz ugrások, egy és páros lábról (Straddle Jump):** egy lábról indítva 1/1 fordulat terpesz átugrás fekvőtámaszba és wenson fekvőtámaszba; 1/1 fordulat terpesz átugrás fél csavar fekvőtámaszba; 1/1 fordulat terpesz átugrás 1 karos fekvőtámaszba vagy wenson fekvőtámaszba; 1/1 fordulat terpeszcsuka ugrás fekvőtámaszba; fél fordulat terpeszcsuka ugrás fél csavar wenson fekvőtámaszba; 1/1 fordulat terpeszcsuka ugrás 1 karos vagy wenson fekvőtámaszba;

<p>- Kozák ugrások: két fordulattal; felugrás egész fordulattal és érkezés egész fordulattal állásba; felugrás egész fordulattal és érkezés fél fordulattal harántspárgába; felugrás másfél fordulattal, érkezés fél fordulattal oldalspárgába; felugrás egész fordulattal, érkezés fél csavarral fekvőtámaszba; felugrás másfél fordulattal, érkezés fél csavarral fekvőtámaszba; felugrás fél fordulattal, érkezés fél csavarral egy karos fekvőtámaszba; felugrás egész fordulattal, érkezés fél csavarral egy karos fekvőtámaszba, vagy wenson fekvőtámaszba.</p> <p>- Pike ugrások: felugrás egész fordulattal és érkezés fél fordulattal állásba; felugrás egész fordulattal, érkezés harántspárgába, angolspárgába, vagy angolspárga (talajon törzsérintés) helyzetbe; felugrás fél fordulattal, érkezés fél csavarral fekvőtámaszba; felugrás egész, vagy másfél fordulattal, érkezés fél csavarral fekvőtámaszba; felugrás fél fordulattal, érkezés egy karos fekvőtámaszba, vagy wenson fekvőtámaszba;</p> <p>- Átugrások egy lábról: 1/1 spárga átugrás fekvőtámaszba;</p> <p>Spárga felugrások: (két lábról indítva): 1/1 fordulat spárga ugrás lábváltással spárgába vagy lábváltás nélkül fekvőtámaszba;</p> <p>- Olló átugrások egyik lábról (Scissors Leap): fél fordulat olló átugrás 1/1 fordulat; olló átugrás fél fordulat váltóspárga ugrás 1/1 fordulat spárgába; fél fordulat olló átugrás fél vagy 1 csavar fekvőtámaszba; fél fordulat olló átugrás 1 karos fekvőtámaszba.</p> <p>Fordulatok és egyensúlyi elemek, „D” elemcsoportba tartozó elemek oktatása:</p> <p>- Illusion (Free): free illusion free állóspárgába; free illusion egész fordulat free állóspárgába; free dupla illusion állóspárgába vagy free állóspárgába;</p>		
---	--	--

<p>IW, IM (női és férfi egyéni) kategóriák esetében 10 elemet kell bemutatni, MP, TR, GR (vegyes páros, trió, csoport) kategóriák esetében 12 elemet kell bemutatni. 1 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D) Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia. <u>Talajon végezhető elemek száma:</u> egyéni esetében (levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is): max. 5, a többi kategóriában max. 6. <u>Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma: max. 2/2.</u> <u>Emelések száma: 3</u> <u>Kategóriák:</u> Női egyéni Férfi egyéni Vegyes páros Trió, Csoport: 6 fő (diákolimpián: 4-7 fő). <u>Zene hossza:</u> Egyéni: 1 perc 30 mp (3+-5 mp), Páros, trió, csoport: 1 perc 45 mp (+-5 mp) <u>Versenyterület:</u> Egyéni: 7x7m Páros, trió, csoport: 10x10m</p> <p>BASIC AEROBIK (BA): Mozgásanyag: 18+ évesek felnőtt kcs.</p> <p>Nehézelemek értéke: 0,1-0,4 Max. 2 db 0,4 értékű elemet lehet bemutatni az alábbi elemek közül. 0.0 értékű, ún. free elemekkel is lehet teljesíteni az elemcsoport követelményt, de a nehézelem pontszámításba 0.0 értékkel szerepelnek. Ezeknek az elemeknek is meg kell felelniük a nehézelem minimum követelményeinek. A mozgásanyag 0,0-0,3 értékű elemei teljes egészében megegyezik az UP.IV, UP.III., UP.II. és UP.I. elemeivel.</p>		
--	--	--

<p>0,4 értékű elemek:</p> <p>Dinamikus erő, „A” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <p>Fekvőtámaszok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lifted wenson fekvőtámasz. - Wenson hinga vagy lateral fekvőtámasz. <p>Repülő fekvőtámasz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repülő (Plio) fekvőtámasz 1/1 fordulattal fekvőtámaszba, láb végig a talajon. <p>Beterpesztés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mellső fekvőtámaszból láb beterpesztés hátsó támaszhelyzetbe. <p>Helikopter family:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Helikopter. <p>Statikus erő, „B” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <p>Ülőtartások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terpezs ülőtartás 1/1 fordulattal. - „L” ülőtartás 1/1 fordulattal. - „V” ülőtartás lábterpesztéssel fél fordulattal. - „V” ülőtartás zárt lábbal. - „V” ülőtartás mindkét láb egy oldalra emelve. <p>Könyökmérlegek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Könyökmérleg zárt lábbal fél fordulattal. <p>Ugrások és átugrások, „C” elemcsoportba tartozó elemek:</p> <p>Függőleges felugrások:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egyenes felugrás másfél fordulattal. - Egyenes felugrás egész fordulattal, érkezés haránt- , vagy angolspárgába - Egyenes felugrás fél fordulattal, érkezés fekvőtámaszba. <p>Ugrások indítása mérlegállásból:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mérlegállásból egész csavar a levegőben, érkezés fekvőtámaszba (Tamaro). - Mérlegállásból egész csavar a levegőben, érkezés angolspárgába. <p>Zsugorugrás (Tuck Jump):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tuck jump egész fordulattal. - Tuck jump fél fordulattal, érkezés spárgába. 		
---	--	--

- Tuck jump, érkezés fekvőtámaszba
- Terpesz ugrások (Straddle Family):**
- Felugrás fél fordulat terpeszcuka ugrás.
- Terpeszcuka felugrás, érkezés harántspárgába.
- Kozák ugrások:**
- Kozák ugrás fél fordulattal.
- Kozák ugrás, érkezés spárgába.
- Pike ugrások:**
- Pike felugrás.
- Váltóspárga ugrások (Switch Split family):**
- Váltóspárga átugrás 1 lábról.

Egyensúly és lazaság, („D’’) elemcsoportba tartozó elemek:

Fordulatok egy lábon:

- Két fordulattal.
- Egész fordulat állóspárgába.

Balance Family:

- Balance 1/1 fordulatt (előre, vagy oldalra emelt lábbal, egy kézzel) fogva az emelt lábat 2 mp-ig.

Illusion Family:

- Illusion egy kéztámasszal a talajon.

Capoeira:

- 1/2 fordulattal spárgába érkezéssel, törzs fordulattal.
- Lábváltással spárgába, irányváltás nélkül.

Kötelező elemek:

Teljes egészében megegyeznek az előző korcsoportoknál felsoroltakkal.

1 elemet kötelező bemutatni minden elemcsoportból (A, B, C, D)

Minden elemnek külön elemcsaládból kell származnia.

Nehézelemek száma : 8

Talajon végezhető elemek száma:

(levegőből spárgába és fekvőtámaszba érkezések is):

max.: 4

Fekvőtámaszba/spárgába érkezések száma :/csak a C elemcsoportból):

1/1

Emelések száma: 1

Kategóriák:

Leány, fiú egyéni

Trió

Csoport: 5-7 fő (diákolimpián:4-7 fő)

Zene hossza: 1 perc 30 mp (+-5 mp)

Versenyterület: 7x7 m

Stepaerobik (ST):

Mozgásanyag:

18+ évesek, felnőtt kcs.

Nehézelemek értéke: 0,1-0,2
Elemcsoportonként 1 elemet lehet bemutatni az elemtáblázatban szereplők közül. Az elemek bemutatása nem kötelező, nem emeli a gyakorlat értékét.

Elsődleges szempont a korosztálynak megfelelő step-lépcső kiválasztása és használatának megtanítása, a helyes step technika elsajátítása.

A step-lépcső használata, a helyes step technika és a választható elemek száma teljes egészében megegyezik az előző korosztálynál leírotakkal.

Challenge aerobik (CH):

Mozgásanyag: 18+ évesek felnőtt kcs.

2010-től bevezetésre kerülő előírt gyakorlat, 24x8 ütemű CH gyakorlat, mely DVD-n megtekinthető.

A gyakorlatnak kar- és lábcoreográfiájában, valamint átvezetéseiben meg kell egyeznie a DVD-n látottakkal.

A CH gyakorlat felépítése:

Mindenben megegyezik az előző korcsoportoknál előírtakkal.

Szabadon választható:

- a gyakorlat első és utolsó 8 üteme (ezen coreográfiái részben nehézelem bemutatása nem megengedett!)

<ul style="list-style-type: none">- A Jumping Jack karmunkája.- Kézfejtartások, fejtartások.- Térformák- A mozdulatok iránya a 4 db Jumping Jack előtti és utáni 8 ütemben és az egyenes testű felugrás előtti 4 ütemben, valamint a gyakorlat egyenes testű felugrást követő részében.		
--	--	--

Kiegészítések:

- 1. A versenyaerobik gyakorlatok, koreográfiák összeállításának szempontjai, jellemzői: (minden korcsoportra vonatkozik) – MŰVÉSZI HATÁS**
 - **A koreográfia felépítése** (gyakorlat összeállítás) legyen dinamikus, folyamatosság jellemezze, ne legyenek megállások, pózolások.
 - Komplexitás (összetettség) jellemezze a koreográfiát, benne változatos ötletes megoldásokkal (emelések, átvezetések, átmenetek, átkötések, partnerkapcsolatok)
 - Az egész gyakorlatot a változatosság, kreativitás jellemezze, ne legyenek ismétlések.
 - A versenyterület minden irányát és szintjét ki kell használni. A mozdulatokat (elemek, emelések, átvezetések stb.) változatosan kell elhelyezni a területen.
 - **Aerobik tartalom.** Az aerobik mozdulatsorok (aerobik alaplépésekből-7 alaplépés-álló mozdulatsorok) legyenek változatosak, összetettek és kreatívak.
Az –ideális esetben- 8 ütemből álló mozdulatsoroknak felismerhetőnek kell lenniük, ritmusváltást kell tartalmazniuk (a megfelelő arány megtalálásával).
 - **Az előadásmód és összhang a zenével** természetes, túlzások nélküli legyen. A versenyző sugározzon önbizalmat, fizikai energiát. A zene jól összeállított és jó minőségű, számolható ütemű legyen, kevés effekttel, feleljen meg a versenyző korának, karakterének.
- 2. Ruházat versenyeken: (versenyaerobik)**
 - **Sportaerobik:** a FIG COP 2009-2012 – a felnőtt kategóriára vonatkozó szabályok az irányadóak minden korcsoportban.
 - **BASIC Aerobik:** Egységes, testhezálló sportruházat, nadrág nem érhet a térd alá, fehér színű sportcipő, fehér zokni, dressz esetén – lányoknak - testszínű harisnya viselete kötelező. A ruházat semelyik része nem lehet áttetsző anyagból (szilikon pánt, necc), és nem állhat pántokból. Alsónemű és sportmelltartó nem látszódhat ki! A cipőfűző nem loboghat (legyen begyűrve, vagy leragasztva). A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni (pl. konty), a frufu sem loboghat! Főbírói levonás jár az öltözettel kapcsolatos hibákért - felsorolás a teljesség igénye nélkül -: Csuklópánt, hajpánt, öv, fűző vagy mellényt szimbolizáló minta a ruhán, valamint csillám hajlakk, színes hajcsat és ékszer (jegygyűrű, gyűrű, fülbevaló) viselete tilos. Szemüveg viselete engedélyezett, viszont ha leesik a versenyzőről, akkor levonás jár érte.
 - **Step aerobik, Challenge aerobik:** Egységes, testhezálló sport ruházat (hosszú nadrág, top engedélyezett), fehér vagy fekete egyszínű sportcipő, illetve aerobik cipő. A zokni színe megegyező legyen a cipő színével. Dressz esetén – lányoknak – testszínű harisnya viselete kötelező. A ruházat semelyik része nem lehet áttetsző anyagból (szilikon pánt, necc). Alsónemű és sportmelltartó nem látszódhat ki! A cipőfűző nem loboghat (legyen begyűrve, vagy leragasztva). A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni (pl. konty), a frufu sem loboghat! Főbírói levonás jár az öltözettel kapcsolatos hibákért - felsorolás a teljesség igénye nélkül -: Csuklópánt, hajpánt, öv, fűző vagy mellényt szimbolizáló minta a ruhán, valamint csillám hajlakk, színes hajcsat és ékszer (jegygyűrű, fülbevaló és egyéb testékszer) viselete tilos. Szemüveg viselete engedélyezett, viszont ha leesik a versenyzőről, akkor levonás jár érte.
- 3. 2010-től bevezetésre került Step és Challenge kategóriában a Silver korcsoport,** melynek célja a 35+ éves korosztály versenyeztetési lehetősége. Feltétele, hogy a csoport minimum 50 %-a 35 év feletti legyen. 35 év feletti versenyző indulhat felnőtt korosztályban is, ha a csapattagok 50%-a nem éri el a Silver korhatárt.