

## Tartalomjegyzék

- 5. AJÁNLÁS
- 7. ELŐSZÓ
- 9. BEVEZETŐ
  
- 11. MÓDSZERTAN
- 11. AZ ÚSZÁSOKTATÁS MÓDSZERTANI KÉRDÉSEI
  - 11. *Az úszásoktatás célja*
  - 12. *Módszerbeli megkülönböztetés*
  - 14. *A kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített módszer*
  
- 19. HÁTÚSZÁS
- 20. A HÁTÚSZÁS OKTATÁSÁRÓL
- 22. SZÁRAZFÖLDI GYAKORLATOK
  - 22. *Tartásgyakorlatok*
  - 23. *Kargyakorlatok*
  - 25. *Lábgyakorlatok*
- 28. MEDENCÉS GYAKORLATOK
- 44. AZ ÖNÁLLÓ ÚSZÁS OKTATÁSA
- 44. *Jellegzetes hibák*
- 45. *A fej tartása*
- 45. *A karmunka víz alatti végrehajtása*
- 45. *Folyamatos hátúszás*
- 46. *A hátúszás technikáját javító gyakorlatok*
- 49. *Elindulás a faltól*
- 50. *A hátúszás légzéstechnikája*
- 52. HUMOR
  
- 53. MELLÚSZÁS
- 54. A MELLÚSZÁS
- 55. A MELLÚSZÁS TECHNIKÁJA
  - 55. *A karok mozgása*
  - 56. *A lábak mozgása*
  - 57. *A karok és lábak mozgása, a mellúszás összetett mozgása*
- 59. *A mellúszás mozgásfázisai*
  
- 59. A MELLÚSZÁS OKTATÁSA
- 60. *A foglalkozások*
- 61. *Szárazföldi alapgyakorlatok: lábtempó*
- 63. *Szárazföldi alapgyakorlatok: kartempó*
- 64. *Szárazföldi alapgyakorlatok: kar-levegő*
- 65. *Víz alá merülés*
- 65. *Siklás*
- 67. *Elrugaszkodás*
- 68. *Lábtempó*
- 70. *Siklás, csak kartempó és csak lábtempó*
- 71. *Siklás, majd a kar- lábtempó összekapcsolása*
- 72. *Szárazföldi alapgyakorlat a kartempó és a levegővétel összekapcsolásában*
- 72. *A légzés tanulása*
- 75. *Tartós úszás*
- 77. KIEGÉSZÍTŐ GYAKORLATOK A MELLÚSZÁS FEJLESZTÉSÉHEZ
- 86. A MELLÚSZÁS OKTATÁSÁNAK VÉGSŐ FÁZISAI. HIBÁK ÉS JAVÍTÁSOK
- 88. HUMOR
  
- 89. GYORSÚSZÁS
- 90. A GYORSÚSZÁS
  - 91. *1. Nyújtott karú gyorsúszás*
  - 91. *2. Hajlított karú gyorsúszás*
  - 91. *3. Nyújtott karú gyorsúszás, lábtempó nélkül*
  - 92. *Sebességi viszonyok a víz felett és a víz alatt*
  - 93. *Karmozgás és a fej elfordítása levegőért*
  - 94. *Fej elfordítása és a levegővétel*
  - 94. *Kissé késleltetett levegőbeszívás*

95. *Erősen késleltetett  
levegőbeszívás*
95. *Kar és láb*
97. **A GYORSÚSZÁS OKTATÁSA**
97. *Szárazföldi gyakorlatok*
100. *Vízben elvégzendő gyakorlatok*
103. **LEVEGŐVÉTEL**
103. *A gyorsúszáshoz tartozó levegő-  
vétel oktatása*
104. *A kifordulásos légzés oktatása*
105. *A légzéshez tartozó kifordulás  
mértékének fokozatos  
csökkentése*
107. *A levegő kifújása*
108. **A RITMUS SZEREPE, FONTOSSÁGA AZ  
ÚSZÁSBAN**
109. *Mozgások kötődése a ritmushoz*
109. *Ritmusra hangolt automatikus  
mozgások, mint építőelemek*
110. *A ritmus, mint uralkodó*
110. *Láthatatlan ritmus*
110. *A választott ritmus és a teljesít-  
mény alakulása az úzásban*
112. **VÍZ ALATTI MUNKA**
113. *A vízfogás, húzás, tolás*
114. *Mi az a „húzás”- hatásfok?*
115. *A tolás*
115. **A GYORSÚSZÁS KIEGÉSZÍTŐ GYAKOR-  
LATAI**
115. *Gyorsúzás csak karral, bójával*
116. *Hónalj érintéses gyorsúzás*
117. *A kar előrevitele, kézfej a víz  
alatt*
117. *Csúsztatásos gyakorlat*
117. *Felemelt fejű gyorsúzás nagy  
intenzitással, rövid távon*
118. *Páros gyakorlat. Kargyakorlat  
egy helyben a falnál*
119. *Páros gyakorlat. Egyik gyermek  
húzza a másikat*
119. *Egykaros úzás*
119. *Kivárásos úzás*
120. *Gumiköteles gyakorlat  
a karmunka hatásosságának  
ellenőrzésére*
121. *Oldalra fordulva, csak lábbal  
úszunk*
121. *A gyorsúzás hatásosságának  
javítása*
122. **HUMOR**
123. **PILLANGÓÚSZÁS**
124. **FENSÉGES ÚSZÁSNEM**
124. *Technikája*
124. *Karmozgás*
126. **A PILLANGÓÚSZÁS TÖRZS- ÉS LÁB-  
MUNKÁJA**
128. *A testen végigfutó hullámmoz-  
gás*
128. *A hullámmozgás sebességének  
és a hullámmozgás amplitúdójá-  
nak összhangja*
128. *A kar- és lábtempó összhangja*
129. *A levegővétel és kézmozgás  
összhangja*
129. **A PILLANGÓÚSZÁS OKTATÁSA**
129. *Szárazföldi gyakorlatok*
133. *A vízben végrehajtott gyakorla-  
tok megtanulása*
133. *Első mozdulatrész*
134. *Második mozdulatrész*
136. *A leggyakrabban előforduló  
hibák*
136. *A delfinmozgás oktatása törzsre,  
lábra*
137. *Jellegzetes mozdulatok és  
javítások*
138. *További finomítások*
139. *Levegővétel*
140. *Az alapgyakorlatok leggyakrab-  
ban előforduló hibái*
142. *Kiegészítő gyakorlatok*

144. A KAROK HÚZÁSÁHOZ A LÁBAK CSAPÁSÁNAK ILLESZTÉSE
146. HUMOR
147. FORDULÓK
148. A GYORSÚSZÁS FORDULÓJA
148. *Helyben perdüléssel forduló*
150. *Átcsapásos forduló*
151. *Bukó- vagy bukfenécforduló*
157. A HÁTÚSZÁS FORDULÓI ÉS EZEK OKTATÁSA
157. *Az átcsapós forduló*
158. *A Skifer forduló*
159. *A bukfenécforduló*
161. *A hátúszás fordulójának (bukfenéc) további rávezető gyakorlata*
162. A MELLÚSZÁS FORDULÓJA ÉS ANNAK OKTATÁSA
165. ÚJABB ELEMELK A VEGYESÚSZÁS FORDULÓIBAN
165. *Pillangóról a hátúszásra fordulás*
166. *Hátúszásról a mellúszásra fordulás*
167. *Mellúszásról a gyorsúszásra fordulás*
167. *A forduláshoz tartozó levegővétel és azzal együttjáró nehézségek*
168. HUMOR
169. UGRÁSOK, RAJTOK
170. UGRÁSOK, RAJTOK, INDULÁSOK A FALTÓL
170. *Ugrások*
171. *Kicsik ugrásai*
172. *Úszógumiba való beugrások*
173. *Beugrás a mély vízbe*
176. A FEJESUGRÁS OKTATÁSA
177. *Merülés hasonfekvésből*
177. *Merülés térdelésből*
181. *Merülés térdelésből a nagymedencében*
182. *Merülés guggolásból*
183. *Ugrás úszógumival és rúddal*
186. *Ugrás állásból*
187. VERSENYEK RAJT- FEJESÉI
187. *Versenyrajtok rajtkőről, dobogóról*
187. *A rajtkövön való elhelyezkedés*
191. *Az ugrás, a levegőben lévő légmunka, tartások*
193. *A vízbe érkezés és azutáni tartások, a legjobb elhelyezkedés, valamint az úszásmozdulatok megkezdése a legalkalmasabb időpontban*
197. *Utazósebesség felvétele*
198. HÁTÚSZÁSBAN ELRUGASZKODÁS, A HÁTÚSZÁS RAJTJA, MINT ELUGRÁS
198. *Rácsúszás a víz tetejére*
199. *A víz alól való elrugaszkodás*
200. *Szabályos rajt*
202. HUMOR
203. FOGLALKOZÁSSZERVEZÉS
204. AZ OKTATÁS FOGLALKOZÁSSZERVEZÉSE
204. FOLYAMATTERVEZÉS
205. *Célmeghatározás*
208. *Környezetfelmérés*
208. *Segéderők szükségességének megállapítása*
209. *Segédeszközök megválasztása, alkalmazásuk gyors, szervezett lebonyolítása*
212. KEZDŐ CSOPORTOK MEGSZERVEZÉSE
213. *Az első foglalkozások formációi*
220. *A mellúszás nagymedencés foglalkozásának első alakzatai*
221. A MOZGÁSTANULÁST ELŐSEGÍTŐ, HANG NÉLKÜLI JELZÉSEK ALKALMAZÁSA
221. *Hátúszás*
226. *Mellúszás*

229. *Gyorsúszás*
234. *Pillangóúszás*
237. FEGYELMEZÉS
241. NÉHÁNY KIEGÉSZÍTŐ MEGJEGYZÉS  
AZ EDZÉSEKHEZ, VERSENYEKHEZ  
SZÜKSÉGES FELSZERELÉSEKRŐL,  
ÖLTÖZETEKRŐL
243. A „FELADÁSOS RENDSZER” ELŐNYEI  
ÉS HÁTRÁNYAI
245. PÉLDA OKTATÁSI TEMATIKÁRA
246. HUMOR
247. ÁRAMLÁSTANI  
MEGGONDOLÁSOK
248. ÁRAMLÁSTANI KÉRDÉSEK, ALAP-  
FOGALMAK ISMERTETÉSE. HATÁSA,  
MEGNYILVÁNULÁSA A VERSENY-  
ÚSZÁSBAN
249. A KÖZEGELLENÁLLÁS SZEREPE AZ  
ÚSZÁSBAN
249. *Lamináris vagy réteges áramlás*
249. *Közegellenállás*
250. *Közegellenállás a siklás testhely-  
zetében*
252. *Sajátos erőviszonyok kialaku-  
lása az emberi test vízben való  
siklása alatt*
254. KÖZEGELLENÁLLÁS A MELLÚSZÓ  
LÁBTEMPÓJÁNAK ESETÉBEN
254. *Felhúzási szakasz.  
Passzív közegellenállások*
255. *Felhúzási szakasz.  
Aktív közegellenállások*
256. KÖZEGELLENÁLLÁS A GYORSÚSZÓ  
VÍZ ALATTI KARMUNKÁJÁBAN
259. *A karok behajlításának szüksé-  
gessége*
261. A DELFINÚSZÁS LÁB- ÉS TESTMOZ-  
GÁSÁHOZ TARTOZÓ LENGÉSTANI  
MEGÁLLAPÍTÁSOK
264. FAJSÚLYMÉRÉS
267. HUMOR
269. TARTALOMJEGYZÉK