

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Falmászás, mint „függőleges tánc”

Szász Róbert

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Miről is szól a mászás?

- Tárgyatra és terep tárgyra történő mászás
- Falmászás
- Sziklamászás
- Természetjárás / hegymászás



Mászás, mint természetes mozgás

A mozgásfejlődés egy kritikus szakasza

Örökletes igény és mozgás





Mozgástanulás

Problématípusú
feladat megközelítés

Gyakorlás

Kognitív tényezők

Mozgásszervi hatások

A mozgás és a mozdulatok jótékony hatása

Gerincdeformitás prevenció – kezelés

Figyelmi és koncentrációs képesség

Keresztező mozgások

Térbeli tájékozódó képesség

Kinesztézis



Kognitív fejlődés és kaland

Feladatokra nincs sablonos megfejtés – egyéni megoldásra, önálló gondolkodásra sarkall.

A játékoságában, folyamatosan bonyolult mozgás összekapcsolásokat **végeznek** (mint például a keresztező mozgás.)

A mászók **párban dolgoznak**, a társ biztosítja a falon mászó társát, így segíti a bizalmi kapcsolat elmélyítését.

Csapatmunkára, együttgondolkodásra nevel.



Kiknek javasolt? Milyen céllal érkeznek az emberek?

Rekreációs cél – verseny cél?

Fiatalok – idősek?

Testalkati különbségek

Előképzettség?



YOUNG



OLD

Hol lehet kipróbálni? Hogy néznek ki a foglalkozások?

SZTE Sportközpont Hattyas sori Sportkomplexum



Gellért Szabadidőközpont Szeged, Derkovits fasor



Köszönöm szépen a megtisztelő figyelmet!

Várom a további kérdéseket és az esetleges megkereséseket a témával kapcsolatban!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE