

VÍVÓ OKTATÓFILM
(tőr-, kard -, párbajtőrvívás)

MTV-MVSZ
2006

MTV: Sass Csaba vezetőrendező
Szakértő: Dr. Szepesi László
egyetemi docens
TF Vívómesterképző vezetője

Tőr: Lukovich István
Kard: Dr. Szepesi László
Párbajtőr: Bognár Gábor

ÚT A DOBOGÓRA

STRETCHING

A stretching gyakorlatokat nagyszerűen használhatjuk minden edzés és verseny kezdetekor, de a munka végén is. **A gyakorlás utánmozgás nélkül történik.** A nyújtásokat a test, a testrész súlyával, (sokszor a társ segítségével), míg az erősítések izometriás módon, az izmok feszítésével történnek. A gyakorlás jól kézben tartható, a túleröltetés, a sérülés szinte kizárt.

A bemutatott páros gyakorlatok kb. 10 perc alatt, jól előkészítik az izom-izületi rendszert a további feladatokra. Kiváló eszköz a sérülések megelőzésére, néhány gyakorlat rehabilitációs hatású. **Az egyes gyakorlatok (nyújtás-feszítés) mindössze 20 másodpercig tartanak. Minden nyújtó gyakorlatot kilégzés közben végezzünk!** Lényeges a **segítőtárs pozíciója** (térdelése), ezzel az esetleges sérüléseket (megcsúszásokat) előzzük meg. **Célszerű csak a teljes gyakorlatsor után cserélni.** Az erősítő feladatok közé mindig tegyünk be néhány nyújtó gyakorlatot. A stretching csak előkészíti a további munkát, így a bemelegítést vagy az erősítést, vagy magát a vívői munkát.

1. Párokban: az egyik vívó hanyatt fekszik, mindkét lábát nyújtva felemeli. Előtte álló társa függőleges irányba emeli a gyakorló lábait, és lábfejét lefelé nyomja. A két térd végig nyújtva marad! A hát, a derék simuljon szorosan a talajra, amit az áll mellkasra szorításával segíthetünk elő. (20-30" másodperc)
2. Az előző gyakorlat, de most a gyakorló felváltva emeli fel bal, majd jobb lábát. Társa elé térdelve, bal kezével átfogja a fekvő vívó felemelt, nyújtott térdű lábát, jobbjával, pedig fokozatosan lefeszíti lábfejét. (A térdelő-segítő támassza gyakorló társa lábát saját vállának!) 20-30". Lábcserével.
3. Hanyatt fekvés. Egyik kezünkkel fogjuk meg társunk bokáját, a másikkal a térdét és térdhajlítással nyomjuk a gyakorló térdét a mellkas irányába. Ez után folytassuk a nyújtást 20 mp-ig az egyik, majd a másik váll irányában, lábcserével.
4. Hason fekvés. Térdhajlítás először a bal, majd a jobb lábbal. Cél: a fenék elérése a sarokkal. Ha nagy izomtömegű a gyakorló, akkor csak fokozatosan - néhány hét alatt érhető el. (Kezdetben mindkét kézzel fogjuk társunk bokáját!) Lányoknál, illetve gyerekeknél, a jobb hatás érdekében, fokozatosan emeljük fel a behajlított térdet, miközben tovább nyomjuk lefelé a sarkat. 20-30"-ig, majd lábcserével.
5. Hanyatt fekvés. Térdeljünk társunk nyújtott jobb lába mellé párhuzamosan úgy, hogy alszárunk érjen hozzá társunk térdéhez és alszarához. A gyakorló emelje fel a bal lábát keresztezve előttünk. Fogjuk meg bal kezünkkel alulról a bokáját, és fokozatosan nyomjuk előre, jobb válla irányában. Ezzel egyidejűleg jobb kezünkkel nyomjuk a talajhoz társunk bal vállát. 20-30 mp után láb- és helycsere. A nyújtás során társunk bokáját ne nyomjuk lefelé, hanem előre! Rendkívül fontos eközben az ellenoldali váll teljes leszorítása! A feladat során a gyakorló – a jobb hatás érdekében - lassú kilégzést végezzen.

6. Törökülés, talpunk érjen össze. Hátulról fogjuk meg társunk két térdét. Felszólításra 5 mp-en át próbálja meg összezárni térdeit, amit mi kezünkkel akadályozunk. 5 mp után lazítás. Ez alatt mozgassuk meg hajlított térdeit, majd lentebbi pozícióból indulva ismételjük meg még kétszer a feladatot. Társunk ez után fekdjön a hátára, mi megkerüljük őt, bokánál fogva emeljük fel lábait, és erőteljes rázással lazítsuk.
7. Terpeszben hanyatt fekvés. Lépjünk a terpeszben fekvő társunk felemelt lábai közé. Alulról, a baka fölött, fogjuk meg a felemelt nyújtott lábakat. A széles terpeszből társunk próbálja meg összezárni lábait, amit mi kezünkkel megakadályozunk. 5 mp után lazítás, de ez alatt ne tegyük le társunk lábát, hanem, rázzuk meg, hogy lazuljon. A terpesz ez által még szélesebb lesz. Ebből a pozícióból még kétszer ismételjük meg a gyakorlatot. A végén fogjuk meg fekvő társunk bokáját, és erőteljes rázással lazítsuk lábait. (A 6. és 7. gyakorlat a belső combizom erősítését segíti.)
8. Törökülés. Lépjünk társunk háta mögé és emeljük fel mindkét nyújtott kezét úgy, hogy ezzel egyidejűleg alszárunk oldalával megtámasztjuk a hátát. 20 mp-en át húzzuk hátrafelé két kezét (vállö-nyújtás), majd óvatosan helyezzük ölébe a kezeit.
9. Hason fekvés, magastartás. Az egyik segítő fogja meg fekvő társa két csuklóját, a másik két bokáját. Kilégzés közben folyamatosan húzzuk egyszerre kezét és lábát párhuzamosan a talajjal, 20 mp-en át. A gyakorlat végén a fekvő vívó húzza fel mindkét térdét, forduljon oldalra és csak ez után üljön fel!
10. Ülés egymással szemben. Az egyik vívó üljön rá a másik lábfejeére és fogja át társa lábszárát (térdét). 1-2-3-szor 30-40-50 felülés. A hátrafekvéskor a hát nem érhet a talajhoz. A segítő számolással is segít. Egy-egy sorozat után szerepcsere.
11. Szőnyegen, oldalfekvés hajlított lábbal. A segítő üljön rá társa egymás fölött (mellett) lévő bokájára és szorítsa le társa térdét is. Oldalfelülés törzsfordítással 2x10-15 jobb, majd baloldalra.(ezt a gyakorlatot tornaszőnyegen végezzük!)
12. A hanyatt fekvő vívó fogja meg mögötte álló társa két bokáját, aki nyújtott térdrel páros lábemelést végez függőlegesig. A segítő lökje előre, jobbra és balra társa nyújtott lábát különböző erővel, változó irányban. A gyakorló a legrövidebb idő alatt emelje vissza lábát kiinduló helyzetbe. Tíz sorozat után szerepcsere.
13. Hason fekvésben karnyújtással mellkas emelés. Csípő marad a talajon! Egymás után ötször.
14. Hason fekvés könyökre támaszkodva: alkarra, könyökre és tenyérre támaszkodva deréklazítás 20-30"-ig. Csípő marad a talajon!
15. Hason fekvés, karok magas tartásban: segítő társa fölé lép, és csuklófogással hátra hajlítja (húzza) a hason fekvő törzsét. Csípő marad a talajon!

A LÁBMUNKA ÉPÍTŐKÖVEI (tőrvívás)

Miután a sajátos vívói megnyilvánulások nagy része elüt a szokványos mozdulatoktól, az edző első dolga rávezetni a kezdőt ezek tudomásul vételére. Ezt a célt szolgálják a sportág képére és hasonlatosságára formált gyakorlatok. Ezek segítik elő a kiinduló pozíciók hibamentes felvételét. Erősítik a sportághoz szükséges izmokat, differenciálják azok működését, lazítják az ízületeket. Kialakítják a helyes kéz-láb koordinációt ill. a függetleníteni tudást. A bonyolultabb formák a figyelem megosztani tudását is igénylik és ütem - ritmusváltásra is szoktatnak.

A gyakorlatok egyénileg és párokban is végezhetőek. Párokban az egyik fél a diktáló, a másik az igazodó.

A nehezített körülmények között végrehajtható gyakorlatokat a kezdeti nehézségeken túljutott haladóknak ajánlatos kipróbálni. Ilyenkor a saját testsúly adja a pluszterhelést.

LÁBMUNKA – RÁVEZETŐ GYAKORLATOK (kardvívás)

A lábgyakorlatozás olyan a vívónak, mint a skálázás a zongoraművésznek: állandóan kell gyakorolnia. A lábmunka során a vívó azokat a támadó és védekező lépéskombinációkat gyakorolja, amelyet később magában a küzdelemben fog alkalmazni. Biztos elsajátítása után a vívó teljes figyelme a küzdelemre összpontosulhat. Legtöbbször csoportban végezzük.

A lábgyakorlatok tanulásával párhuzamosan a kéz (a fegyver) használatát is megtanulja a vívó (kéz-láb koordináció): teniszlabdával, kardmarkolattal, majd később magával a vívókarddal.

Vívóállásban közelítjük meg az ellenfelet, hogy aztán **támadással (kitöréssel)** találatot érzünk el. Minél mélyebb a vívóállás, annál nehezebben, darabosabban mozgunk. Ha túl magas, támadásunk erőtlen és rövid lesz.

Előrelépésekkel közelítjük meg az ellenfelet, **hátráléppel** védekezünk. Teniszlabdával, markolattal, később karddal gyakorolva a kéz-láb összhangját tanuljuk. A teniszlabda elkapásával egyszerre gyakoroljuk a koncentrációt, vívóállást és fejlesztjük mozgásgyorsaságunkat.

A **Távolságtartás** során az ellenfél észrevétlen megközelítését, támadó szándékának felismerését gyakoroljuk:

- két vívó tenyere között teniszlabda
- két vívó pengét fog
- két vívó egymás tenyerét nyomja (a hátráló irányít)

Rávezető gyakorlatok a lépésekre-ugrásokra:

A **pipáló** lábfejjel való kezdés észrevétlenné teszi az indulást; erre szolgálnak a kardkosárpöccintések.

- kard kosarába pöccint és előrelép
- penge (kard) fölött lép át
- ugyan ez bal lábfejre (a lépés befejezését tudatosítja)
- kettős előrelépéssel
- koppintással (karddal a földön)
- kitöréssel a penge fölött
- kettős előrelépés, egymás mögött kézzel segítve.
- ugrás előre kardra támaszkodva, illetve egymást tartva, segítve.

LÁBMUNKA – nehezített feltételek között

A lábgyakorlatok tanulása *szakaszos* folyamat; az egymásra épülő gyakorlatok lehetővé teszik, hogy minden előző segítse a következő elsajátítását. Kezdetben lassan, sok *rávezető* és *célgimnasztikai* gyakorlattal dolgozunk. Később, ha technikai-koordinációs szempontból ezt a vívó már meg tudja oldani, a lábgyakorlatokat *nehezített feltételek* között is végezzük. Minden esetben alapos bemelegítés után kezdjük a gyakorlást.

A kitörés indítását segíti a társ kezébe, vagy a bordásfalba kapaszkodás. A *bordásfal* rúdját a meghúzással, gyorsabb és nagyobb kitörést végezhetünk. A rúdra rászorítva, késleltethetjük a kitörést, a jobb koordináció érdekében. *Helyben járással, szökdeléssel* nagyobb terhelést érhetünk el. *Ferde padon* lábmunkázva nemcsak az egyensúlyérzékünket, hanem a terhelést is növelhetjük.

Ugrókötéssel lábgyakorlatozva nemcsak állóképességünket, de mozgáskoordinációnkat és a tempófogást is fejleszthetjük.

Végezhetünk vívó lábgyakorlatokat az *uszoda mélyén* is: ilyenkor a víz ellenállása lelassítja, és egyben korrigálja, pontosítja mozgásunkat. (Három méter mélyen, körülbelül 20-30 másodpercig dolgozhatunk levegő nélkül).

A *mélybeugrással* történő lábgyakorlatozás kiváló eszköz a formába hozás meggyorsítására: a leugrás mindkét talpra egyszerre, „magas vívóállásban” történjen. Minél magasabb a vívóállás minél gyorsabb és rövidebb ideig tart a térdek hajlítása, annál nagyobb lesz az izomtéljesítmény: mindez gyorsabb támadást, nagyobb átütőerőt eredményez. Gyakorolhatunk fegyverrel, támadás- védelmi gyakorlatok keretében is.

CÉLGIMNASZTIKA ÉS KOORDINÁCIÓ (tőrvívás)

LÁBGYAKORLATOK FEGYVERREL (párbajtőrvívás)

Vívóállás

- Alapállásból a vívóállás: a fegyveres kéz a térdek behajlítása után helyezkedik el az állás helyzetébe és a fegyvertelen ekkor hajlík be félkörívesen. A könyök enyhén hajlítva legyen, a penge hegye nyújtottan, elől, helyezkedik el.
(A gyakorlatokat csoportosan hat-nyolc fiatal hajtja végre.)

Lépések

A párbajtőrívásban a penge hegye mindig veszélyezteti az ellenfelet, akár előre, vagy hátrafelé mozog a vívó, ezért a lépéseket mindig karnyújtással kötjük össze.

- Lépés előre karnyújtással
- Lépés hátra karnyújtással
- Kettős előrelépés karnyújtással
- Kettős hátralépés karnyújtással
- Hátralévő lábbal kezdve lépés előre karnyújtással
- Elöl levő lábbal kezdve lépés hátra karnyújtással
- Keresztlépés előre karnyújtással
- Keresztlépés hátra karnyújtással
- Jobb láb, bal láb lépés előre karnyújtással
- Bal láb, jobb láb lépés hátra karnyújtással
- A fentiek variációi
(Csoportos gyakorlatok 6-8 fiatal vívóval)

Kitörés és felállás vívóállásba

Kezdőknek a szúrás célszerű középtávolságról kitöréssel tanítani. A mozgást a karnyújtásával kezdjük, ezzel vesszük célba a találati felületet, majd ezt követi a kitörés. A vég helyzetben az ököl a váll előtt és fölött helyezkedik el.

A felállást a lábak munkája kezdi meg, és a vívóállásba érkezés pillanatában foglalja el a kéz az állás helyzetét.

(A gyakorlatokat 6-8 fiatal vívó szúrópárna előtt mutatja be.)

SZÚRÓPÁRNA GYAKORLATOK (párbajtőrívás)

Kistávolságról

- Szúrás karnyújtással
- Kettős szúrás (rövid, hosszú ritmusban)
- Hármasszúrás (különböző ritmusban)
- Szúrások a szúrópárna különböző részére
- Szúrás és hátralépés
- Kettős szúrás hátra lépés

Középtávolságról kitöréssel

- Szúrás kitöréssel
- Szúrás kitöréssel és kitörésben két ismétlődő szúrás (rövid, hosszú ritmusban).
- Szúrás kitöréssel, felállás vívóállásba a hátralévő lábbal, ismétlődő szúrás kétszer, hátra lépés.
- Szúrás helyből, nyújtott karral lépés hátra, majd kitörés és felállás vívóállásba
- Ua., mint az előbb, de két-három ismétlődő szúrással.

Nagytávolságról

Mindig karnyújtással kell kezdeni a gyakorlatokat.

- Lépés előre kitörés
- Lépés előre kitörés, két-három ismétlőszúrással
- Lépés előre kitöréssel szúrás, felállás hátul levő lábbal vívóállásba, lépés hátra, kitöréssel szúrás két-három ismétléssel
- Szúrás helyből, kettős lépés hátra, majd lépés előre kitörés (két-három ismétléssel is)

Játékos, társas gyakorlatok

Kis távolságról

- Lehulló kesztyű elszúrása
- A társ a szúrópárna előtt a függőlegesen tartott párbajtört hegyénél fogva, mint egy ingát mozgatja. Társa helyből tempóban tetszés szerint szúrásokat hajt végre.
- Ua., mint előbb, de többszöri ismétlődő szúrásokkal.

Középtávolságról

ketten állnak egy szúrópárnánál

- „Érj utol!” Az egyik az irányító, a másik alkalmazkodik hozzá. Tetszés szerinti időben egyenes szúrást indít, a másik igyekszik szintén egyenes szúrással a szúrópárnán utolérni.
- Ua., mint előbb, de az irányító előre és hátra is mozoghat, míg a társ követi. Az irányító igyekszik társát hibára készíteni! Hiba, ha a társ késve, vagy egyáltalán nem indítja el a kitörést, vagy ha akkor is kitör, amikor az irányító nem.
(Mindkét gyakorlatot szerepcserével is végeztessük).

A térlátás fejlesztő gyakorlatok

- Hat-nyolc vívó áll a szúrópárnák előtt középtávolságon. A jobb szélén álló kitöréssel szúr. A dominóelven haladva a következő mindig akkor indul, amikor az előtte álló megérkezett a kitörés véghelyzetébe. A felállás vívóállásba hasonlóan történik.
- Ua., mint előbb, de baloldaltól kezdve.
- Ua., mint előbb, de a gyakorlat középről indul, és sugarasan folytatódik.
- (A fenti gyakorlatokat helybennjárásból is indíthatják).

FEGYVERES MUNKA (kardvívás)

A vívás küzdősport, ahol az ellenfél legyőzése, eltalálása a cél. A vívás hagyományosan lovagias sport is; a mérkőzés, az asszó (vagy régebben párbaj) elkezdése is szabályozott: ez a **tisztelgés**. Tisztelgünk az ellenfélnek, a bírónak, a közönségnek.

A vívásban a férfiak és nők (külön-külön) három fegyvernemben: kard-, tör- és párbajtörvívásban versenyeznek. A csapatversenyeken, országokként három vívó szerepel (egy tartalékkal). Az egyik legrégebbi és legeredményesebb olimpiai sportágunk.

Vívásban nemcsak a küzdelemhez, de a tanuláshoz, a gyakorláshoz is társra van szükségünk.

Kezdetben az edzővel, később azonban főleg vívótársunkkal készülünk: ez a **fegyveres**

munka. Ennek keretében ismerkednek meg a vívók a vívás bonyolult szabályaival, miközben

elsajátítják az egyes vágások és háritások technikáját. **Konvencionális** vagy megegyezésszerű gyakorlatoknak is nevezzük ezt a páros fegyveres munkát, amikor a két vívó előre megegyezik a támadás, illetve a védekezés formájáról. Az egyéni iskola mellett, azt kiegészítve, ebben a formában tanulják meg a vívók a különféle **támadásokat** (fejre-, oldalra-, mellre), ezek **háritásait**, valamint, a védekezőt követő visszavágásokat (riposzt-kontrariposzt). Ha ellenfelünk támadásunkat védte, **cseltámadással** élhetünk. Ilyenkor megkerüljük ellenfelünk korán vett háritását (parádját), és a megnyíló résbe vágunk. Támadhatunk az ellenfél pengéjét elütve, vagy megkötve, hogy megnehezíthessük a védekezését. (Ha ellenfelünk **vonásban** van, csak így támadhatunk). A megtámadott védekezhet **paráddal**, **távolsággal** illetve **közbetámadással**. Az egymásra épülő akciókat **vívómeneteknek** nevezzük. A mérkőzések során a versenybíró ezeket a vívómeneteket értékelve dönt a találatokról.

1. Távolságtartásból kitöréssel támadás:
 - két vívó – egyiken sisak, a másik kezében kard – támadás a fejre kitöréssel. Pontot lehet szerezni találattal, vagy ha a társa **gyáván, túl** sokat lép el.
 - mindkét vívón sisak: asszó (fejvágással) kitöréssel. (mérkőzés három találatra)
2. Kistávolság, mindkét vívó tercállásban: oldal-oldal-fej vágás, mozgás közben, előre-hátralépéssel. Lassan. A harmadik vágás (a fejvágás) után, lehet indítani a riposzt-, kontrariposztot. Ez az egyik legfontosabb háritási gyakorlat.
3. Falazás: középtávolságról,
 - Támadás kitöréssel a fejre. A védő szekond meghívásban áll a falnál (hogy csak a kezével védjen!). Csak riposztal.
 - Támadás az oldalra, kitöréssel; a védő kvint meghívásban áll.
 - Kitöréssel szúrás – körterccel védés, visszavágás.
4. Cseltámadások:
 - Párokban: két vívó középtávolságon áll. Az egyik (lassan, de folyamatosan), terc-kvint meghívást vesz; társa (hajlított könyökkel) oldal-fejcselt mutat, a meghívások ritmusában, majd (ritmusváltással) fejcsel-oldalat vág kitöréssel (kézről vett tempóra).
 - Ue. de a meghívást végző vívó **terccel** hátralép; társa – erre – lépés előre kitöréssel, fejcsel-oldalvágással támad.
6. Középtávolság: kitörés-felállítás, különböző sebességgel. Társunk a kitörésből való visszaállítás alatt kell, hogy indítsa a támadását. Cél: a kézzel való indítás gyakorlása.

EGYÉNI ISKOLA (kardvívás)

Az eddig látott oktatási formák mindegyike fontos szerepet játszik a felkészülésben, sőt egymást kiegészítik. Az **egyéni iskola** azonban kiemelkedő jelentőségű, mivel ezzel az oktatási formával lehet – technikai és taktikai szempontból egyaránt – egy vívót a legjobban és a leghatékonyabban felkészíteni a küzdelemre. Ez a kezdő és a haladó vívónak egyaránt fontos oktatási formája. Az iskola során figyelembe kell venni, a tanítványok **képzettségét**,

korát, a versenynaptár alapján pedig meg kell határozni az **iskola célját**. A kezdő, vagy haladó vívók idény eleji iskolája egyszerű technikai gyakorlatokból áll (**koordináció-tanulás**). A képzett vívó **taktikai iskolája** közvetlenül a **küzdelemre**, vagy egy-egy ellenfél elleni **konkrét feladatra** készíti fel a vívót. Fontos eleme az iskolának a **hibajavítás**. Ebben az oktatási formában a legkönnyebb ellenőrizni a technikai színvonalat és a taktikai elemek kidolgozottságát.

Az iskola bemelegítő részében az edző és a versenyző beállítja a támadáshoz, ill. a védekezéshez szükséges **ideális távolságot**, amit a vívó a versenyen használni fog. Ezekkel, a technikai-koordinációs gyakorlatokkal a vívó egyben fizikailag is felkészül a küzdelemre.

1. Szúrás, lépéssel és kitöréssel.
2. Hátralépések közben, kis kettőzött szúrás.
3. Kettős fejkés, hátralépésekkel.
4. Kettős fej-oldal-, majd áthúzott hasvágás, hátralépésekkel.
5. Kitöréssel fejkés és lépés előre kitöréssel.
6. Kéz és (kupé) oldalvágás, mozgás közben (terheléses feladat).
7. Kézgyorsító és koordinációs feladat: a tanítvány előre lépéssel oldalra, majd rimesszával kezdetet vág, védi a mester vágását; riposzt, ill. kontrariposzt.
8. Előrelépéssel – a mester bal tenyerébe – szúrás (előkészítés): a lépés alatt a mester közbetámad (oldalra, mellre) –, parád-riposzt.
9. Kistávolság, a tanítvány sisak nélkül: a mester fejre-oldalra cselez (helyben és lépéssel), majd a fejre támad kitöréssel. A tanítvány véd és visszavág.
10. Középtávolság: a mester penge-felemelésére, a tanítvány kvart érintést végez, majd kis szünet után kvart-ütés fejkéssel támad, (helyben-kitöréssel). Az első pengekontaktus után, a mester váltó vágását a tanítvány parád riposztal hiúsítja meg. Ismétlő vágásokkal és kontrariposztal is!

Az iskola főgyakorlatában, a vívó az akciók technikailag helyes kivitelezése mellett, a **helyes döntés** meghozatalát is tanulja: több lehetséges akció közül, a legmegfelelőbb kiválasztását. Mivel nagyon sok akció létezik, s a döntési idő rendkívül rövid, nincs könnyű helyzetben sem a tanítvány, sem a mester. A taktikai iskolában az **alternatív feladatok** feltétele, hogy a vívó jól ismerje az egyes technikai elemeket. Kettőnél több alternatív feladat gyakorlása fizikailag és szellemileg is megterhelő. Célszerű ezért gyakorlatok közé **szünetet** beiktatni, valamint meghatározni a **gyakorlási keretet**: mennyi lesz az **ismétlések száma**, és ebből hány **hibát** követhet el a tanítvány. Az ismétlés és a hibaszám meghatározása pszichikailag fontos: erősebben motiválja a tanítványt, másrészt az asszóhoz vagy versenyhez is ez áll közelebb. Minél jobban emeljük azonban az alternatív lehetőségek számát, annál lassúbb lesz a vívó mozgása!

A tanítványok taktikai helyzetfelismerését jól ellenőrizhetjük **váratlan feladatokkal**. Úgy tapasztaltuk, hogy azok a vívók, akik az idény végén, a felkészülés utolsó fázisában ezeket a „váratlan” helyzeteket is jó színvonalon oldják meg, sikeresen szerepelnek az olimpián vagy a VB-n!

11. A tanítvány körterc érintéssel előrelép (**előkészítés**); a kontaktus felvétele után, a mester váltó-szúrással hátralép: a tanítvány, lépés előre kitöréssel, **kvartütés fejvágással támad**. A mester a kontaktus felvétele után kicsit kivár, majd csellel támad: a tanítvány **kívül alul elővág**, és távolságot tart. Ha a mester az előkészítést nem várja be és hamarabb, szekond meghívással hátralép, a tanítvány, lépés előre kitöréssel **fejcsel-oldallal** támad.
12. A tanítvány, kettős előrelépéssel (**előkészítés**) oldalcsel-fejet vág; a találat után a mester rövidebb-hosszabb szünet után, kvinttel hátralép: a tanítvány flessel, **ismétlő támadással**, oldalat vág. A tanítvány előkészítését követően, a mester támadást indít: a tanítvány távolságot tart, véd és visszavág (dupla kvint védés!)
13. Nagytávolság, a pengék tercben érintkeznek: távolságtartás közben, a mester szekond meghívást vesz, amire a tanítvány, lépés előre kitöréssel, **fejcsel – oldal vágással** támad. Ha mester kvart meghívást vesz, a tanítvány **oldalcsel-fejvágással** támad. Mozgás közben, a mester egyszerű vagy cseltámadását a tanítvány távolságtartással és **háritás ripozztal** hiúsítja meg. **Három találatra, hibátlanul!**
14. A tanítvány **kvart ütés-terc** meghívást, majd a mester visszaütésére, **kettős kvart ütés fejvágást** végez (előkészítés). Mozgás közben, kitöréssel, lépés előre kitöréssel, vagy elkapással. Váratlan helyzetként, a mester támadást is indíthat: parád-riposzt, (kontrariposzt).
15. Nagytávolság: a tanítvány kitöréssel (oldalcsellel) készít elő. A mester terc reagálására, oldalcsel-fejcsel-oldallal támad. Ha mester kis szünet után cseltámadást indít, kívül-alul elővág. Ha a mester az elővágást kivédi (második szándékú támadás), távolságtartással véd és ripozztozik (vagy **rimesszával** él). Ha a tanítvány előkészítése alatt támad a mester, a tanítvány véd és visszavág (**második szándék**).
16. Középtávolság: a tanítvány kardja hegyét (maga előtt) a földön tartja: előre lépéssel tercbbe emeli a kardját. A mester – a tanítvány lépésére – késlekedés nélkül támad; a tanítvány hátralépéssel véd és visszavág.

Az iskola befejező része attól függ, hogy mi a célunk: edzés végén, levezetésképpen néhány megnyugtató szúrással elegendő. Versenyen, vagy az edzés elején-közepén, hasznos, ha pörgősen zárjuk az iskolát, hiszen a tanítványnak még további feladatai, mérkőzései vannak.

17. Kitöréssel szúrással.
18. Kitérő szúrással.
19. **Kitérő kézsúrással; távolságtartás közben, ill. rimesszával, ripozztal.**
20. Kistávolság: belső-felső kéz és fejjel; kis szünet után, kettős, többes ripozzt-, és kontrariposzt. **Forgás közben is.**
21. Kistávolság: a tanítvány (óvatosan és lassan) kettős fejjel hajt végre; kis szünet után ripozzt, ill. kontrariposzt. Ha az előkészítő, kettős fejjel alatt a mester közbetámad, a tanítvány véd és ripozztozik. **Sisak nélkül is!**
22. Középtávolság, tanítvány a falnál: kitöréssel fejjel; a találat után a mester kicsit kivár, - a tanítvány, lazít, és a fejét lehajítja, kardját a földre engedi. A mester ez alatt hátralép: a tanítvány fejjel és kardfelemelésére, a mester támad, a tanítvány véd és ripozztozik. **Sisak nélkül is.**

EGYÉNI ISKOLA TÖBB VÍVÓVAL (kardvívás)

Egyszerre (egymás után), több vívónak is adhatunk iskolát. Ilyenkor az egymást követő vívók, ugyanazt a feladatot végzik. Látják egymás jó, sikeres vagy akár rossz megoldásait, és ebből tanulnak. Rendszerint kisebb technikai-taktikai versenyt is végezhetünk velük ilyenkor.

23. Kettős kvart-ütés, fejjel - flessel.
24. Kitöréssel fejjel (előkészítés), hátralépés (ugrás), majd kitöréssel, lépéskitöréssel, (flessel) visszatámadás. Résbevágás, támadásmódosítás, kitérő vágások, stb. **találatra.**
25. Kéz-fejjel után, kettős kvint ripozzt- flessel.