

Szepesi László

Vívástanulás csoportban



Szepesi László 1970-ben, 22 éves korában lett Bay Béla tanársegédje a Testnevelési Főiskolán, ahol azóta is dolgozik. 1982-ben – több mint tíz éven át – a francia válogatott vezető-edzőjeként sporttörténeti sikereket ért el: tanítványai nyolc olimpiai és világbajnoki érmet értek el, köztük J. F. Lamour kétszeres egyéni olimpiai és világbajnok. Érdemei elismeréseként, Jacques Chirac francia államfő a Francia Nemzeti Érdemrend Lovagkeresztjével tüntette ki (Chevallier de l'Ordre National du Mérite). Hazatérése után doktori (PhD) fokozatot szerzett, és mint egyetemi docens, a Testnevelési Egyetem vívó szakedző-képzés vezetője.

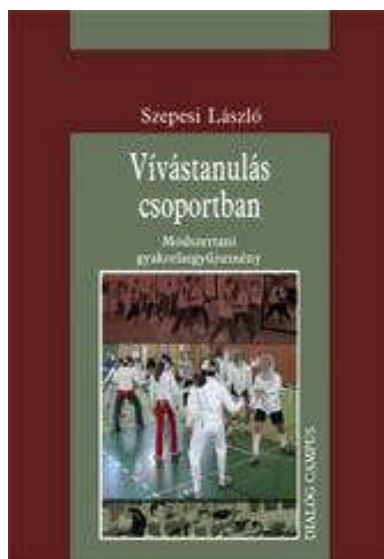
Szepesi László művei

3600 Ft

Internetes ár: 2628 Ft

1

db a kosárba



Ez a módszertani gyakorlatgyűjtemény a szerző hosszú és sikeres edzői pályafutásának összegezése. A csoportos vívásoktatás során a vívói lábgyakorlatokat, a párokban végzett fegyveres munkát ezek rávezető gyakorlatait mutatja be, sok játékos feladattal segítve az oktatást. Kitér a felnőtt, válogatott vívók formabahozásának különös szempontjaira is. Ez utóbbi – a lábgyakorlatozás nehezített feltételek közötti gyakorlása – páratlanul eredeti módja az oktatásának. A bemelegítésnél használatos stretching gyakorlatok bemutatásával a szerző hosszú évek tapasztalatait osztja meg az érdeklődőkkel. Hasonlóan, az ismertett vívó erősítő gyakorlatok mára már nélkülözhetetlenek a vívók felkészülésében. A szép kiállítású, sok fényképpel és rajzzal illusztrált könyvet hasznosul forgathatják nemcsak a vívószakemberek, de a vívás iránt érdeklődő testnevelő tanárok is.

Ár: 3600 Ft **Internetes ár: 2628 Ft**

Méret: A/5

Terjedelem: 110 o.

Kötés: kartonált

ISBN: 978-963-9542-94-5

Tartalom: **Bevezető 7, LÁBGYAKORLATOK 9**

A lábgyakorlatok vezetése, gyakorlási formák, 23 Lábmunka nehezített feltételek között 36, KONVENCIONÁLIS GYAKORLATOK 45 SZÜRÓPÁRNA - ÉS VÍVÓBÁBU-GYAKORLATOK 55, NYÚJTÓ-STRETCHING (ASSOULPIESSEMENT), ÉS ÁLTALÁNOS VÍVÓ-GIMNASZTIKAI GYAKORLATOK 65, NYÚJTÓ-LAZÍTÓ (STRETCHING) GYAKORLATOK 65
ÁLTALÁNOS VÍVÓ-GIMNASZTIKAIGYAKORLATOK 75UGRÓKÖTÉL, ÉS VÍVÓ ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK 87, UGRÓKÖTÉL GYAKORLATOK 87
VÍVÓ ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK 93
TÖRZSIZMOKAT ERŐSÍTŐ GYAKORLATOK 97, IRODALOM 109