



## A testnevelés és a sport rendszere

### 1. feladat

Látogasd meg az alábbi linkeket és készíts egy rövid prezentációt, amelyben 3 sportágat mutatsz be az áttekintett információk alapján!

[Nagy Sportágválasztó](#)

[Nagy Sportágválasztó: Sportágakról](#)

[www.youtube.com:sportágválasztó](http://www.youtube.com:sportagvalasztó)

A prezentációban röviden írd le a sportág legfontosabb tudnivalóit és a sportág űzéséhez szükséges eszközöket!

**triathlon:** A triatlon sorrendben úszásból, kerékpározásból és futásból álló fiatal sportág. A három versenyszámot egymás után, pihenés nélkül kell teljesíteni, és a versenyidőbe a két szám közötti átöltözés ideje (az úgynevezett depóidő) is beleszámít. A triatlon alapvetően egyéni sport, de rendeznek csapatversenyeket is. A triatlonban versenyző sportolókat triatlonistának vagy – nálunk kevésbé elterjedt szóval – triatlétának is nevezik. Az alábbiakban a Magyarországon érvényes szabályok alapján ismertetjük a triatlont; más országokban, illetve a nemzetközi versenyeken ettől kisebb eltérések lehetnek. Eltérhetnek az itt leírtaktól a hivatalos versenynaptárban nem szereplő rendezvények távjai és szabályai is.

Szakágak:	triathlon, duatlon, aquatlon
A sportág típusa (pl. küzdősport, labdajáték stb.):	állóképességi sportág
A sportág formája (egyéni vagy csapat):	egyéni
Milyen korosztálynak ajánlott a sportág? (tól-ig):	6–99 év
Felszerelési igény:	úszónadrág, bicikli, futócipő,



**floorball:** A játék teremben, kézilabda méretű pályán folyik, 3 x 20 percen keresztül. Csapatonként egyszerre öt mezőnyjátékos és egy kapus tartózkodik a játéktéren, azonban egy oldalon általában tizenöt-húsz fő küzd sorokba szervezve, és a kötetlen csere lehetőségének köszönhetően folyamatos, gyors játék alakul ki. Két nemzet is a saját találmányának tartja ezt a játékot. A 60-as évek végén az Egyesült Államokban (Minneapolis) már játszották egy Floorhockey nevű játékot (hasonló ütőkkel a mostaniakhoz), de ekkoriban egy társaság Svédországban kitalált egy másik nagyon hasonló játékot az amerikaihoz, amit Innebandynak (angol néven floorballnak) neveztek el. Mind a két játék kitalálóinak az volt a célja, hogy a jégkorongozni vágyó, de korcsolyázni nem tudó, vagy a hoki agresszivitásától tartóknak egy legalább ugyanolyan élvezetes, ám sokkal tisztább játékot hozzanak létre.

A sportág típusa (pl. küzdősport, labdajáték stb.):	labdajáték
A sportág formája (egyéni vagy csapat):	csapat
Milyen korosztálynak ajánlott a sportág? (tól-ig):	6–99 év
Tagdíj/hónap (kb. tól-ig):	1000–3000
Felszerelési igény:	teremcipő, rövidnadrág, póló és ütő; kapusoknak kapusfelszerelés és sisak

**judo:** Közvetlen célja a szabály adta lehetőségek segítségével az ellenfél dobása, leszorítása, fojtása vagy karjának feszítése a győzelem érdekében. Megalapítója dr. Jigoro Kano volt, aki 1860. október 28.-án született Mikagéban (JPN). Ebben az időszakban Japán jelentős társadalmi változásokon ment keresztül, melynek eredményeképpen a lakosságára az általános eltespedés volt jellemző. Jigoro Kanot az a cél vezérelte, hogy újra életre keltse Japánban az ősi harcművészeteket, bízva abban, hogy nagy szolgálatot tesz majd ezzel a mindenfajta testmozgástól elszokott népének. A különböző iskolákból átvéve a leghasznosabb ismereteket, kirostálva belőlük mindazt, ami haszontalan vagy a testi épségre veszélyes, és megalkotta saját új iskoláját, amit judónak nevezett el. 1882-ben megalakította a Kodokan Intézetet. A judo 1909 óta a japán iskolai testnevelés kötelező tananyaga! Kano a német- és svéd torna példája mentén hozta létre testnevelési rendszerét.



A sportág típusa (pl. küzdősport, labdajáték stb.):	küzdősport
A sportág formája (egyéni vagy csapat):	egyéni, csapat
Milyen korosztálynak ajánlott a sportág? (tól-ig):	5–85 év
Tagdíj/hónap (kb. tól-ig):	4000–8000
Felszerelési igény:	judo ruha