

**BIZALMAS!**

**MAGYAR SZABADSÁGHARCOS SZÖVETSÉG  
ORSZÁGOS KÖZPONT**

---

**E-9.**

..... nyomt. száma

**EJTŐERNYŐS KÖR.**

**TARTALMA:**

- a) Utmutató az ejtőernyős kör működéséhez.
- b) Kiképzési tervezet.
- c) Gyakorlójegy.

# ÚTMUTATÓ

AZ EJTŐERNYŐS KÖRÖK RÉSZÉRE.

# ÚTMUTATÓ

## AZ EJTŐERNYŐS KÖRÖK MUNKÁJÁNAK VÉGREHAJTÁSÁRA.

### AZ EJTŐERNYŐS KÖRÖK FELADATA.

Az ejtőernyős sport a bátrak sportja. Azok a dolgozók, akik ennek a sportágnak a gyakorlásában résztvesznek és ezzel párhuzamosan politikai képzettségüket fejlesztik, a magyar népnek bátor, tetrekész harcosaivá tudnak válni, kik az imperialisták esetleges támadása esetén különleges feladatokat ellátva tudják eddig elért eredményeinket és a békét védelmezni. Az ejtőernyős sportban való részvétel tehát politikai öntudatot, erős, ki-sportolt testet kíván. Az eje. körön belül döntő súllyal bír a sportkiképzés anyagának párhuzamos elsajátítása mellett a politikai képzés, mert célunkat: olyan bajtársaknak a kinevelését, akik a követelményeknek megfelelnek, csak ilyenformán tudjuk elérni.

A Szovjetúnióban az eje. sportban résztvevők száma több tízezerre tehető. Ez köszönhető annak, hogy a szovjet eje. vezetők a Párt segítségével meg tudták mutatni a legszélesebb tömegeknek az ejtőernyőzés sportjelleget. Munkánkban nekünk is erre kell venni az irányt és a sportjelleg kihangsúlyozása alapján dolgozó népünk, de elsősorban a fiatalság széles tömegeit kell bevonnani az eje. sport elsajátításának munkájába.

A szovjet ejtőernyősök messze túlszárnyalták a világ összes ejtőernyős-einek elért eredményeit és nem ritkaság a Szovjetúnióban az a nő sem, aki 11.000 méterről hajtott végre eje. ugrást. A mi célkitűzésünk az, hogy a széles tömegek bevonásának alapján az eje. sportban résztvevő bajtársaink mindig hatalmasabb eredményeket tudjanak elérni, melyekkel méltók lesznek a szabadságharcos ejtőernyősök példaképeihez, a szovjet ejtőernyősökhöz.

### AZ EJE. KÖRÖKÖN BELÜLI KIKÉPZÉS VÉGREHAJTÁSA:

Az eje. körökön belüli kiképzés két főrészt oszlik:

1. Az ejtőernyő ismerete és az eje. ugráshoz szükséges sportkiképzési anyag elsajátítása.
2. Ejtőernyős-toronyból, léggömből, repülőgépből történő eje. ugrás.

### AZ ELSŐ RÉSZ KIKÉPZESI ANYAGÁNAK ELSAJÁTÍTÁSA.

A körökön belül 3 hónapig tartó tanfolyam formájában történik, hol a kiképzésben résztvevők hetenként egy foglalkozáson, mely 3 órát tart és hónaponként két vasárnap tartandó foglalkozáson vesznek részt, mely

összesen 3 hónapban 36 foglalkozási órát, a vasárnapi foglalkozásokat is beleértve, 60 órát tesz ki. A 3 hónapos kiképzési anyag elsajátítása alapján a szövetség kiképzési tervezetét felhasználva, a résztvevő bajtársak elérkeznek ahhoz a fokhoz, hogy eje. ugrást, ú. n. iskolaugrást hajtsanak végre.

### A 3 HÓNAPOS TANFOLYAM ANYAGA AZ ALANTI FŐRÉSZEKRE TAGOZÓDIK:

- az eje, sport története,
- az ejtőernyő ismerete, hajtogatási módjainak elsajátítása,
- előkészítő sportgyakorlatok.

### A MÁSODIK RESZ KIKÉPZÉSI ANYAGÁNAK ELSAJÁTITASA.

A 3 hónapos tanfolyam anyagának sikeres elsajátítói résztvesznek a toronyból, léggömbből, repülőgépből történő eje. ugráson, melyet 1 hetes bentlakásos összefoglaló tanfolyam alatt hajt végre. Az összefoglaló tanfolyam anyaga alapján a 3 hónapos kiképzés során elsajátított anyagot mégyszer átveszi és azt újabb ismeretekkel gyarapítja.

### AZ ÖSSZEFOGLALÓ TANFOLYAM ANYAGA AZ ALANTI FŐRÉSZEKRE TAGOZÓDIK

- a 3 hónapos tanfolyam anyagának átismétlése,
- toronyból, léggömbből történő ugrás,
- repülőgépből való ugrás.

### EJTŐERNYÓS KÖRÖK FELÁLLÍTASA.

A körök felállítását azokban a helységekben történik, ahol az ipari munkásság túlsúlyban van. Köröket egy-egy városban nem minden alapszerv állít fel, hanem városokként egyet állítunk fel. A fenti szempontok alapján az Orsz. Közp. Szervezési Osztálya jelöli ki azokat a városokat, melyekben eje. köröket állítunk fel. Az így kijelölt városokban működő eje. körökben vonják össze az illető területen üzemből dolgozó, eje. kiképzésre jelentkező bajtársakat.

Budapesten természetesen több eje. kör kerül felállításra, a kerületi és az önálló nagyüzemi alapszervekhez kapcsolva. Minden ejtőernyős-kiképzésre kijelölt városban, budapesti viszonylatban kerületekben, illetve nagyüzemekben, a városi kerületi titkárságnak alárendelve eje. felelőst állítunk be, ki mindenkor irányítja a területén működő eje. körök munkáját és a kör vezetőjét.

A városokban levő eje. körök munkáját a kiképzési felelős, illetve a városi titkárságon keresztül irányítja a megyei központ. A körök munkáját az Orsz. Közp. állandóan ellenőrzi. A megyei városi titkárságok eje. munkájára az Orsz. Közp. ad utasítást.

### KIK VEHETNEK RÉSZT A KÖRÖK KIKÉPZÉSI MUNKAJÁBAN.

Minden bajtárs, aki felvételét kéri az eje. körökbe, el kell, hogy végezze a 90 órás alapkiképzési tanfolyamot.

Ezekről a bajtársakról az alapszervi titkár tagnacionálét tölt ki 2 példányban. A kitöltött két példányt beküldi a megyei bizottságnak, Budapesten a kerületi bizottságnak, aki egyik példányát megőrzi, míg a másikat továbbítja az Országos Központba, a kör vezetőségének adataival együtt. A me-

gyei bizottság jóváhagyása után az eje. kör megkezdheti munkáját. Budapesten a jóváhagyási jog a Nagybudapesti Bizottságot illeti meg.

A felvételi kérelem beadása előtt előzetes orvosi vizsgálaton kell keresztül menni, ami annyit jelent, hogy az üzem vagy OTI orvosi vizsgálatok alapján általános testi épségről, szív, tüdő teljes egészségéről szóló igazolvánnyal rendelkezzen.

A fentiek alapján alkalmas bajtársak szakorvosi vizsgálatra való javasolását az eje. körvezető az eje. felelős jóváhagyásával teheti meg.

A szakorvosi vizsgálat Budapesten történik meg, melyre csoportokban küldik fel a vidéki bajtársakat az Orsz. Közp. által meghatározott időben.

### AZ EJTŐERNYÓS KÖRÖK VEZETŐSÉGE.

Az eje. kör vezetőit a városi, illetve megyei titkárság választja ki és jelölését a kör tagsága előtt jóváhagyásra ajánlja. A kör tagságának jogában van a vezetőket elfogadni vagy visszautasítani. Az elfogadást vagy visszautasítást mindenkor szavazati többség határozza meg.

### A KÖRÖK VEZETŐI A KÖVETKEZŐK:

Körvezető, kör politikai nevelő, körvezetőhelyettes és kör anyagkezelő.

**A kör vezetője:** Az a bajtárs lehet, aki teljes egészében az eje. sport technikájával tisztában van és rendelkezik azzal a tudással, hogy a birtokában levő anyagot tovább is tudja adni és annak az elsajátítását ellenőrizni is tudja. A körvezetőnek feltétlenül olyannak kell lenni, aki repülőgépből történő ugrást hajtott végre. A körvezető bajtárs rendelkezik azzal a politikai tudással, melynek alapján szakmai tudását a cél érdekében tudja használni.

#### Feladata:

Hogy a kör munkájában résztvevő bajtársakat az Orsz. Közp. által kiadott kiképzési tervezet alapján oktassa a meghatározott időben, minden foglalkozásról gyakorlójegyet készítsen. Tartsa számon a tanfolyamon résztvevő bajtársakat, vezessen róluk névsort, havonta kétszer tegyen jelentést a városi titkárság felé a körben elvégzett munkájáról és hiányszágokról. Feladata, hogy ellenőrizze a kiképzési anyag karbantartását és azoknak épségéért felelős.

#### A tanfolyam nevelője:

Az a bajtárs lehet, aki ennek a teendőnek az ellátását és fontosságát ismeri és rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal, melyeknek alapján minden téren példát tud mutatni az alárendelt bajtársaknak.

#### Feladata:

Hogy az ejtőernyős bajtársak politikai színvonalát emelje és állandóan alátámassza a sportkiképzés anyagát a politikai munkával. Rendelkeznie kell azokkal a szakismeretekkel, melyeknek alapján a kör munkájában résztvevő bajtársak munkáját ellenőrizni tudja.

#### Körvezetőhelyettes:

Az a bajtárs lehet, aki az oktatáshoz szükséges szakismeretekkel rendelkezik és annak végrehajtását ellenőrizni is tudja. Legalább egy alkalommal végrehajtott ejtőernyős ugrással kell rendelkeznie.

összesen 3 hónapban 36 foglalkozási órát, a vasárnapi foglalkozásokat is beleértve, 60 órát tesz ki. A 3 hónapos kiképzési anyag elsajátítása alapján a szövetség kiképzési tervezetét felhasználva, a résztvevő bajtársak el-érkeznek ahhoz a fokhoz, hogy eje. ugrást, ú. n. iskolaugrást hajtsanak végre.

### A 3 HÓNAPOS TANFOLYAM ANYAGA AZ ALANTI FŐRÉSZEKRE TAGOZÓDIK:

- az eje, sport története,
- az ejtőernyő ismerete, hajtogatási módjainak elsajátítása,
- előkészítő sportgyakorlatok.

### A MÁSODIK RÉSZ KIKÉPZÉSI ANYAGÁNAK ELSAJÁTITASA.

A 3 hónapos tanfolyam anyagának sikeres elsajátítói résztvesznek a toronyból, léggömbből, repülőgépből történő eje. ugráson, melyet 1 hetes bentlakásos összefoglaló tanfolyam alait hajt végre. Az összefoglaló tanfolyam anyaga alapján a 3 hónapos kiképzés során elsajátított anyagot mégyszer átveszi és azt újabb ismeretekkel gyarapítja.

### AZ ÖSSZEFOGLALÓ TANFOLYAM ANYAGA AZ ALANTI FŐRÉSZEKRE TAGOZÓDIK

- a 3 hónapos tanfolyam anyagának átisméltése,
- toronyból, léggömbből történő ugrás,
- repülőgépből való ugrás.

### EJTŐERNYŐS KÖRÖK FELÁLLITASA.

A körök felállításra azokban a helységekből történik, ahol az ipari munkásság túlsúlyban van. Köröket egy-egy városban nem minden alapszerv állít fel, hanem városonként egyet állítunk fel. A fenti szempontok alapján az Orsz. Közp. Szervezési Osztálya jelöli ki azokat a városokat, melyekben eje. köröket állítunk fel. Az így kijelölt városokban működő eje. körökben vcnják össze az illető területen üzemből dolgozó, eje. kiképzésre jelentkező bajtársakat.

Budapesten természetesen több eje. kör kerül felállításra, a kerületi és az önálló nagyüzemi alapszervekhez kapcsolva. Minden ejtőernyős-kiképzésre kijelölt városban, budapesti viszonylatban kerületekben, illetve nagyüzemekben, a városi kerületi titkárságnak alárendelve eje. felelőst állítunk be, ki mindenkor irányítja a területén működő eje. körök munkáját és a kör vezetőjét.

A városokban levő eje. körök munkáját a kiképzési felelős, illetve a városi titkárságon keresztül irányítja a megyei központ. A körök munkáját az Orsz. Közp. állandóan ellenőrzi. A megyei városi titkárságok eje. munkájára az Orsz. Közp. ad utasítást.

### KIK VEHETNEK RÉSZT A KÖRÖK KIKÉPZÉSI MUNKÁJÁBAN.

Minden bajtárs, aki felvételét kéri az eje. körökbe, el kell, hogy végezze a 90 órás alapkiképzési tanfolyamot.

Ezekről a bajtársakról az alapszervi titkár tagnacionálét tölt ki 2 példányban. A kitöltött két példányt beküldi a megyei bizottságnak, Budapesten a kerületi bizottságnak, aki egyik példányát megőrzi, míg a másikat továbbítja az Országos Központba, a kör vezetőségének adataival együtt. A me-

gyei bizottság jóváhagyása után az eje. kör megkezdheti munkáját. Budapesten a jóváhagyási jog a Nagybudapesti Bizottságot illeti meg.

A felvételi kérelem beadása előtt előzetes orvosi vizsgálaton kell résztülnenni, ami annyit jelent, hogy az üzem vagy OTI orvosi vizsgálatok alapján általános testi épségről, szív, tüdő teljes egészségéről szóló igazolvánnyal rendelkezzen.

A fentiek alapján alkalmas bajtársak szakorvosi vizsgálatra való javasolását az eje. körvezető az eje. felelős jóváhagyásával teheti meg.

A szakorvosi vizsgálat Budapesten történik meg, melyre csoportokban küldik fel a vidéki bajtársakat az Orsz. Közp. által meghatározott időben.

### AZ EJTŐERNYŐS KÖRÖK VEZETŐSÉGE.

Az eje. kör vezetőit a városi, illetve megyei titkárság választja ki és jelölését a kör tagsága előtt jóváhagyásra ajánlja. A kör tagságának jogában van a vezetőket elfogadni vagy visszautasítani. Az elfogadást vagy visszautasítást mindenkor szavazati többség határozza meg.

### A KÖRÖK VEZETŐI A KÖVETKEZŐK:

Körvezető, kör politikai nevelő, körvezetőhelyettes és kör anyagkezelő.

**A kör vezetője:** Az a bajtárs lehet, aki teljes egészében az eje. sport technikájával tisztában van és rendelkezik azzal a tudással, hogy a birtokában levő anyagot tovább is tudja adni és annak az elsajátítását ellenőrizni is tudja. A körvezetőnek feltétlenül olyannak kell lenni, aki repülőgépből történő ugrást hajtott végre. A körvezető bajtárs rendelkezik azzal a politikai tudással, melynek alapján szakmai tudását a cél érdekében tudja használni.

#### Feladata:

Hogy a kör munkájában résztvevő bajtársakat az Orsz. Közp. által kiadott kiképzési tervezet alapján oktassa a meghatározott időben, **minden foglalkozásról gyakorlójegyet készítsen.** Tartsa számon a tanfolyamon résztvevő bajtársakat, vezessen róluk névsort, havonta kétszer tegyen jelentést a városi titkárság felé a körben elvégzett munkájáról és hiányosságokról. Feladata, hogy ellenőrizze a kiképzési anyag karbantartását és azoknak épségéért felelős.

#### A tanfolyam nevelője:

Az a bajtárs lehet, aki ennek a teendőnek az ellátását és fontosságát ismeri és rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal, melyeknek alapján minden téren példát tud mutatni az alárendelt bajtársaknak.

#### Feladata:

Hogy az ejtőernyős bajtársak politikai színvonalát emelje és állandóan alátámassza a sportkiképzés anyagát a politikai munkával. Rendelkeznie kell azokkal a szakismeretekkel, melyeknek alapján a körmunkában résztvevő bajtársak munkáját ellenőrizni tudja.

#### Körvezetőhelyettes:

Az a bajtárs lehet, aki az oktatáshoz szükséges szakismeretekkel rendelkezik és annak végrehajtását ellenőrizni is tudja. Legalább egy alkalommal végrehajtott ejtőernyős ugrással kell rendelkeznie.

**Feladata:** Mindenben segítse a körvezető munkáját, szükség esetén őt helyettesíteni is tudja.

**A kör anyagkezelője:**

Az a bajtárs lehet, aki a kiképzéshez szükséges anyag ismeretével rendelkezik és annak karbantartását végre tudja hajtani.

**Feladata:**

Hogy a kör munkájához szükséges anyagot számontartsa és annak karbantartásáról gondoskodik.

**EJTŐERNYÓS JELVÉNY RENDSZERESÍTÉSE.**

1. Az eje. kör munkájába bekapcsolódott bajtársak, akik orvosi vizsgálaton keresztülmentek és rendszeresen résztvesznek a kiképzésben, valamint az eje. kör munkájában, példamutató magatartást tanúsítanak, a kör anyagát maradéktalanul elsajátítják — bronzjelvény viselésére jogosultak.

2. **Ezüst eje. jelvény viselésére** azok a bajtársak jogosultak, akik a 3 hónapos tanfolyam anyagát sikerrel elsajátították és szabadságharcoshoz méltó fegyelmű tanúsították a tanfolyam alkalmával, valamint az összefoglaló tanfolyamot és az eje. ugrást jól hajtották végre.

3. **Arany eje. jelvény viselésére** jogosultak azok a bajtársak, akik a tanfolyam anyagának az elsajátításában, vagy az anyag továbbadásában kiváló eredményeket értek el.

**AZ EJE. SPORTOT ELSAJÁTÍTOTT BAJTÁRSÁK TOVÁBBKÉPZÉSE.**

Akik az előírt anyag teljes birtokában végrehajtottak eje. ugrást, a továbbiakban eje. bemutató gyakorlatok alkalmával hajtanak végre ejtőernyős ugrásokat.

A tanfolyamot végzett bajtársak továbbképzés végett kérhetik felvételeiket lövész, híradó, műszaki körök munkájába, mert jó ejtőernyős csak az lehet, aki rendelkezik ezekkel a tudományokkal is.

**KIKÉPZÉSI TERVEZET**  
**EJTŐERNYŐS KÖRÖKÖN BELÜL FOLYÓ 3 HÓNAPOS ELŐKÉSZÍTŐ TANFOLYAMOK RÉSZÉRE.**

I. Tárgykör: Ejtőernyős elméleti anyag	5 óra
II. Tárgykör: Ejtőernyő csomagolása, hajtogatása	4 óra
III. Tárgykör: Ugró előképzés, sport	51 óra
<b>Összesen:</b>	<b>60 óra</b>

A foglalkozás körökön belül 3 hónap alatt hetenként egyszer-egyszer történik, egy foglalkozás időtartama 3 óra.

Minden második vasárnap, vagyis 3 hónap alatt 6 vasárnap van foglalkozás, melynek időtartama esetenként 4 óra.

12-szeri hetenkénti foglalkozás	à 3 óra	36 óra
6-szori vasárnapi foglalkozás	à 4 óra	24 óra
A kiképzésre rendelkezésre álló idő összesen:		60 óra

**I. TÁRGYKÖR. Eje. 5 óra.**

Eje. elméleti foglalkozás.

**1. foglalkozás.**

Ejtőernyő története, működésének elve 60 perc

**2. foglalkozás.**

Az ejtőernyő műszaki adatai, az anyag szakítószilárdsága, hevederek, vastartozékok szakító szilárdsága. Az ejtőernyő felcsatolásának módja. Az ejtőernyő karbantartása. 60 perc

**3. foglalkozás.**

Az ejtőernyős kiképzés alapjának, a sportnak fontossága és annak szerepe. 60 perc

**4. foglalkozás.**

Magatartás a levegőben, ugrás után. A hasernyő, illetve mentőernyő nyitása. Előfordult eje. balesetek 60 perc

**5. foglalkozás.**

A Magyar Szabadságharcos Szövetség feladatai az eje. sport területén. 60 perc

**II. TÁRGYKÖR. 4 óra.**

Ejtőernyő csomagolása 4 óra

<b>1. foglalkozás.</b>		
A PD 6-os ejtőernyő szeleteinek hajtogatása		60 perc
<b>2. foglalkozás.</b>		
A belépők rendszerezése és azoknak csomagolásra való előkészítése		60 perc
<b>3. foglalkozás.</b>		
Az ejtőernyő zsinórzatának befűzése		60 perc
<b>4. foglalkozás.</b>		
Az összehajtogatott ejtőernyő becsomagolása, a tok lezárásának módja, a lezárás helyességének ellenőrzése		60 perc
<b>III. TARGYKÖR. 51 óra.</b>		
Ugró előképzés, sport		51 óra
<b>1. foglalkozás.</b>		
Félvállas bukfenc előre		2 óra
<b>2. foglalkozás.</b>		
Félvállas bukfenc hátra		2 óra
<b>3. foglalkozás.</b>		
Ugrószekevényen macskaugrás, bukfenc előre, bukfenc hátra, tigrisugrás, átterpesztések		2 óra
<b>4. foglalkozás.</b>		
Ugróasztalon dobantással, hosszában, keresztben fárson átterpesztés. Tornalovon átgalopozás a kápák közt, farkasugrás átterpesztése		2 óra
<b>5. foglalkozás.</b>		
Leugróállványról ugrások fokozatos magasságból, az ajtóramán való kilépés, függőleges testtartással lábzáras		3 óra
<b>6. foglalkozás.</b>		
Ejtőszerkezetről (bitó) fokozatos magasságokból függőleges földetérés, a hevederek berántásának gyakorlása		6 óra
<b>7. foglalkozás.</b>		
Ejtőszerkezetről ferde drótkötélpályán való földerítési gyakorlatok előre bukfencel		3 óra
<b>8. foglalkozás.</b>		
Ejtőszerkezetről ferde drótkötélpályán való földerítési gyakorlatok fokozatos magasságból, hátrafelé-bukfenc		3 óra
<b>9. foglalkozás.</b>		
Géputánzatokból való ugrógyakorlatok ponyvába		5 óra
<b>10. foglalkozás.</b>		
Ejtőernyővel való szélvontatási gyakorlatok szélben, mozgó tehergépkocsiról való leugrás ejtőernyős bukfencel		5 óra
<b>11. foglalkozás.</b>		
Általános bemelegítő és testedző sportgyakorlatok: labdarúgás, röplabda, birkózás, úszás, boksizálás, kerékpározás, stb. (a helyi lehetőségek figyelembevételével)		18 óra

.....szakasz

## I. sz. Gyakorlójegy

.....19..... hó.....-n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai nevelés	1 db. eje.	Szab. harcos nevelő	
60 perc	Az eje. története, működési elve		Eje. kik. segédlet 102—107. ábra	
90 perc	Sport. Ugrószekrényen : macskaugrás. Talajon félvállas bukfenc előre. Ejtőállványról: függőleges földetérés kis magasságból, Leugróállványról: leugrás legalsó fokról	Ugrószekrény, szőnyeg, ejtőállvány, leugróállvány	Eje. kik. segédlet 16—19, 1—5, 53—57, 58—52. ábrák	A következő gyakorlójegyeken csak az új gyakorlatok ábráit írjuk ki

.....ellenőrizte

.....körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

.....szakasz

## 2. sz. Gyakorlójegy

.....19..... hó.....-n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai nevelés		Szab. harcos nevelő	
60 perc	Az ernyő műszaki adatai Csatolás, karbantartás	1 db. Eje.	Eje. kik. segédlet 108—112. ábra	
90	Eje. sport. Ugrószekrényről : macskaugrás. Bukfenc előre. Talajon : félvállas bukfenc előre. Leugróállványról: leugrás a legalsó fokig. Lovon : átguggolás a kápák között	Eje. sportszerek	Eje. kik. segédlet 40. ábra	

.....ellenőrizte

.....körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

### 3. sz. Gyakorlójege

Vasárnapi fogl.

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... P.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
240 perc	Eje. sport. Talajon: félváltás bukfenc előre. Szekrényen: macskaugrás, bukfenc előre. Lovon: átguggolás a kápák közt. Leugróállványról: leugrás a legalsó fokról. Ejtőállványról: függőleges ejtés, berántás. Géputánzalból: ugrás ugróponyvába. Labdarúgás, röplabda	Eje. tornaszerek. Footballabda	Eje. kik. segédlet 20—21, 64—67. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

### 4. sz. Gyakorlójege

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... P.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai nevelés		Szab. harcos nevelő	
60 perc	Eje. hajtogatás: a szeletek összerakása	Eje.	Eje. kik. segédlet 74—84. ábra	
90 perc	Eje. sport. Talajon: félváltás bukfenc előre. Szekrényen: macskaugrás, bukfenc előre, hátra, tigrisbukfenc. Lovon: átguggolás a kápák között, farkasugrás. Leugróállványról: ugrás a középső állványról. Ejtőállványról: függőleges földelés közepes magasságból, berántás	Eje. tornaszerek	Eje kik. segédlet. 22—24, 29, 41. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 5. sz. Gyakorlójege

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai nevelés		Szab. harcos nevelő	
60 perc	Eje. hajtogatás : belépőél rendezése	Eje.	85—86. ábra	
90 perc	Eje. sport. Ugrószekrényen : macskaugrás, bukfcenc előre, hátra, tigrisbukfcenc. Lovon: átuggolás, farkasugrás. Leugró: ugrás a középső fokról. Ejtőállvány : függőleges földetérés közepes magasságból. Géputánztból: ugrás ponyvába	Eje. sportszerek		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalón tüntessék fel.

..... kör

## 6. sz. Gyakorlójege

Vasárnapi foglalkozás

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
240 perc	Eje. sport. Ugrószekrényen : az eddigiek ismétlése, átterpesztés hosszában. Ugróasztalon : dobantással felugrás állásba, onnan leugrás félvállas, bukfcencel egybekötve. Lovon : az eddigiek ismétlése, átterpesztés széltehen, fogás a kápákon. Leugró : ugrás a középső fokról. Ejtőállvány : közepes magasságról függőleges földetérés, berántás. Géputánztból : ugrás ponyvába 3 m magasról. Rőplabda, birkózás, boxolás.	Eje. sportszerek	25—27, 30—33, 44—45. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalón tüntessék fel.

..... kör

## 7. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab.- harcos nevelő	
60 perc	A sport jelentősége az eje. kiképzésben		Eje. kik. segédlet	
90 perc	Sport. Ugrószekrényen, lovon, mint eddig. Ugróasztalon: felugrás nagydobantóval, leugrás bukfencel egybekötve. Ejtőállványon: ferde földetérés előre. Ponyvába ugrás 3 méterről	Eje. sportszerek	58—60. ábra	
60 perc	Ejtőernyő hajtogatás, zsinór befűzése	Eje. hajtogató eszközök	87—95. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 8. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő.	
150 perc	Eje. sport. Ugróasztalon: tigris, bukfencel átgördülés hosszában, a földön félvállas bukfencel egybekötve. Ugrószekrényen, lovon az eddigiek. Leugrón: ugrás a felső fokról. Ejtőállványon: ferde földetérés előre. Ugrás ponyvába. Talajon: félvállas bukfencel hátra	Eje. sportszerek	34—37. 6—8. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

Vasárnapi foglalkozás

## 9. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
240 perc	Eje. sport. Ugróasztalon, szekrényen, lovon, leugrón ez eddigiek. Ejtőállványon ferde földreesés előre. Ugrás ponyvába. Félvállas bukfenc hátra. Atlétika, szertorna	Eje. sportszerek		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 10. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő	
150 perc	Eje. sport. Ugrószekrényen, lovon, ejtőállványon, leugrón az eddigiek, ugróponyvába ugrás. Ugróasztalon: átterpesztés, társon át.	Eje. sportszerek	38—39. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 11. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő	
60 perc	Eje. elmélet. Magatartás a levegőben, ugrás után. Hasernyőnyitás, balesetek		Eje. kik. segédlet	
90 perc	Eje. sport. Ugrószekrényen, asztalon, lovon, ejtőállványon, legrón, az eddigiek, ugrás ponyvába. Talajon : févállás bukfené hátra	Eje. sportszerek		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túldoldalon tüntessék fel.

..... kör

Vasárnapi foglalkozás

## 12. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
120 perc	Sport. Labdarugás, röplabda	Sportszerek		
120 perc	Vontatás szélben, az eje. lefektetése	Eje. 1—2 db. erős, használt overall	68—73. ábra	Az ernyővontatást alkalmasszerűen iktatjuk be, szükség esetén

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túldoldalon tüntessék fel.

..... kör

## 13. sz. Gyakorlójege

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő	
60 perc	Eje. csomagolás. A tok lezárása	Eje.	96—101. ábra	
90 perc	Eje. sport. Az eje sportszereken az eddigiek. Ejtőállványon: földetérés hátrafelé bukfencsel	Eje. sportszerek	61—63. ábra	

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 14. sz. Gyakorlójege

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő	
150 perc	Eje. Sport. Sportszereken az eddigiek	Eje. sportszerek		A kör vezetője ügyeljen arra, hogy a bajtársak a gyakorlatokat jól hajtsák végre, mert csak a jól elsajátított ismeretek alapján kerülhetnek az összefoglaló tanfolyamra

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

Vasárnapi foglalkozás

## 15. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
60 perc	Sport, játék	Eje. sportszerek	*	
180 perc	Vontatás szélben	Eje.		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 16. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám : .....

Igazoltan távol : .....

Igazolatlanul távol : .....

Foglalkozás helye : ..... ideje : ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő	
60 perc	Elmélet. A MSZH eje. sportja és kiképzése terén elvégzendő feladatok			
90 perc	Sport. Sportszereken az eddigiiek	Eje. sportszerek		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túloldalon tüntessék fel.

..... kör

## 17. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
30 perc	Politikai foglalkozás		Szab. harcos nevelő	
150 perc	Eje. sport. Szereken az eddigiek	Eje sportszerek.		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túldalalon tüntessék fel.

..... kör

Vasárnapi foglalkozás

## 18. sz. Gyakorlójegy

..... 19 ..... hó ..... -n.

Teljes létszám: .....

Igazoltan távol: .....

Igazolatlanul távol: .....

Foglalkozás helye: ..... ideje: ..... óra ..... p.

Idő-beo.	Foglalkozás tárgya	Anyagszüks.	Használandó szabályzat	Megjegyzés
240 perc	Eje. sport. Szereken az eddigiek. Labdarúgás, röplabda, boxolás	Eje. sportszerek		

..... ellenőrizte

..... körvezető

Hiányzók névsorát a túldalalon tüntessék fel.