

Követelmények testnevelés tantárgyból

9. osztály

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatának értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A fitsségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzetség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelme- és a feszültség szabályozásban.

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 51mp
- Cooper-teszt: 1550m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 2kg-os labdával): 4m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 16 db
- Helyből távolugrás: 145 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 5 db
- Kötélmászás 4m-es kötélén fél távig mászó kulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 4 perc 11mp
- Cooper-teszt: 1950m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 3,5m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 20 db
- Helyből távolugrás: 155 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 10 db
- Kötélmászás: 4m-es kötélén mászó kulcsolással teljes magasságig

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Teljesítményszintek:

Lányok:

- 100 m síkfutás: 17,5 sec
- 400 m: 1,50 min
- távolugrás: 265 cm
- magasugrás: 100 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 16,5 sec
- 400m: 1,35 min
- távolugrás: 315 cm
- magasugrás: 105 cm

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Lányok:

- talaj: mellső mérlegállás, fejállás, kézállás bordásfalnál, összefüggő talajgyakorlat
- szekrényugrás (3-4 részes szekrény): keresztbe guggoló átugrás, hosszába gurulóátfordulás talajról rugaszkodással
- gerenda: Érintőjárás; hármás lépés. Járás guggolásban. Mérlegállás.
- felemáskorlát: kelepfellendülés támaszba, térdfellendülés, alugrás

Fiúk:

- talaj: repülő gurulóátfordulás, fejállás kül. kiind. helyzetekkel, fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre, összefüggő talajgyakorlat a tanult elemekből
- szekrényugrás (4-5 részes szekrény): keresztbe guggoló átugrás, hosszába gurulóátfordulás talajról rugaszkodással
- korlát: támlázás, felkargurulás, terpeszpedzés, vetődéses leugrás
- gyűrű: alaplendület; zsugorlefuggés; lendület előre zsugorlefuggésbe; zsugorlefuggésből ereszkedés hátsó lefuggésbe; homorított leugrás hátra, lendületből.

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.

A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Kosárlabda:

- alapállás, alapmozgás minden irányba
- alapállás, megindulás után egy leütés fektetett dobás – mindkét oldalra végrehajtva

Labdarúgás:

- egyenes vonalú labdavezetés 20 m-en és irányváltóztatással vissza a kiinduló helyre
- labdaátadások (passzolás) helyben váltott lábbal folyamatosan 10 db
- kapura lövés állított labdából 5 db kaput eltaláló

Röplabda:

- kosár- és alkarérintés folyamatosan fej fölé 10 ill. 6 db
- alsó egyenes nyitás 3 kísérletből legalább 1 sikeres

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.
A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.
Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.
Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete, és azok alkalmazása a gyakorlatban.

Önvédelem és küzdősportok

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdekekkel kapcsolatos rituálé betartása.
A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.
Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Úszás és úszó jellegű feladatok

1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.
Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.
Az amatőr versenyekhez elegendő versenyszabályok ismerete.
Fejlődő saját teljesítmény a víz alatti úszásban.

10. osztály

Egészségkultúra és prevenció

Bemelegítés, fizikai felkészülés a sérülésmentes sporttevékenységre.

A biomechanikailag helyes testtartás jellemzőinek és néhány jellemző deformitás kockázatainak értelmezése, a megőrzés néhány gyakorlatának ismerete és felelős alkalmazása.

A gerinc sérüléseinek leggyakoribb fajtái, és a gerinc és az ízületek védelemének legfontosabb szempontjainak ismerete.

A fittségi paraméterek ismerete, mérésük tesztek segítségével, ezzel kapcsolatosan önfejlesztő célok megfogalmazása az egészség-edzettség érdekében.

A szükséges táplálkozási ismeretek alkalmazása a testsúly, testtömeg ismeretében.

A rendszeres testmozgás pozitív hatásainak ismerete a káros szenvedélyek leküzdésében, az érzelme- és a feszültség szabályozásban.

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 45mp
- Cooper-teszt: 1550 m
- Tömött labda dobás (hátra fej fölött 2 kg-os labdával): 4,5 m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 18 db
- Helyből távolugrás: 150 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 6 db
- Kötélmászás 4 m-es kötélén háromnegyed távig mászó kulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 4 perc 06 mp
- Cooper-teszt: 1950m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 4 m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 21 db
- Helyből távolugrás: 160 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 12 db
- Kötélmászás: 4m-es kötélén mászó kulcsolással teljes magasságig

Atlétika jellegű feladatok

Egy kijelölt táv megtételéhez szükséges idő és sebesség helyes becslésére, illetve a becsült értékek alapján a feladat pontos végrehajtása. Évfolyamonként önmagához mérten javuló futó-, ugró-, dobóteljesítmény.

A tempóérzék és odafigyelési képesség fejlődése a váltófutás gyakorlásában.

A transzferhatás érvényesülése, más mozgásformák teljesítményének javulása az atlétikai képességek fejlődésének hatására.

Teljesítményszintek:

Lányok:

- 100 m síkfutás: 17,2 sec
- 400 m: 1,45 min
- távolugrás: 275 cm
- magasugrás: 105 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 16,0 sec
- 400m: 1,31 min
- távolugrás: 325 cm
- magasugrás: 110 cm

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A mozgáselemek mozgásbiztonságának és a gyakorlás mennyiségének, minőségének oksági viszonyai megértése és érvényesítése a gyakorlatban.

A javító kritika elfogadása és a mozdulatok kivitelezésének javítása. Esztétikus és harmonikus előadásmód.

Önálló talaj és/vagy szergyakorlat, egyszerű aerobik elemkapcsolat, táncmotívumfűzér összeállítása.

Célszerű gyakorlási és gyakorlásszervezési formációk, versenyszituációk, versenyszabályok ismerete.

A tanult mozgások versenysportja területén, a magyar sportolók sikereiről elemi tájékozottság.

Lányok:

- talaj: repülő gurulóátfordulás, fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre, cigánykerék
- szekrényugrás (3-4 rész): terpeszátugrás
- gerenda: hasonfekvésből emelés fekvőtámaszba, gurulóátfordulás előre
- felemáskorlát: fordulat fekvőfüggésben, nyílugrás

Fiúk:

- talaj: tarkóbillenés, kézállás, cigánykerék
- szekrényugrás (4-5 rész): terpeszátugrás
- korlát: szökkenés, felkarállás, kanyarlati leugrás
- gyűrű: mellső függőmérleg, leterpesztés hátra

Sportjátékok

Az adott iskolában a helyi tanterv szerinti technikai, taktikai és egyéb játékfeladatok ismerete és aktív, kooperatív gyakorlás.

Komplex szabályismeret, sportszerű alkalmazás és a játékok önálló továbbfejlesztése. Játék lényeges versenyszabályokkal.

A technikák és taktikai megoldások többnyire tudatos, a játékszerepnek megfelelő megválasztása.

A játékfolyamat, a taktikai megoldások szóbeli elemzése, a fair és a csapatelkötelezett játék melletti állásfoglalás.

Tapasztalat a játékvezetői gyakorlatban.

Játéktapasztalat a társas kapcsolatok ápolásában, a bármilyen képességű társakat elfogadó, bevonó játékok játszásában, megválasztásában.

Kosárlabda:

- kétkezes mellső átadások mozgásban: 10 db/fő
- alapállás, megindulás után egy leütés fektetett dobás – mindkét oldalra végrehajtva 3-3 kísérletből legalább 1 sikeres

- szlalom labdavezetés irányváltoztatással és kézváltással 20 m-en

Labdarúgás:

- szlalom labdavezetés 20 m-en

- labdaátadások (passzolás) helyben és mozgás közben váltott lábbal folyamatosan 10 db/fő

- kapura lövés állított labdából 5 db kaput eltaláló

Röplabda:

- kosár- és alkarérintés folyamatosan fej fölé 12 ill. 8 db

- alsó egyenes nyitás 5 kísérletből legalább 2 sikeres

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az adott sportmozgás technikájának elfogadható cselekvésbiztonságú végrehajtása.

A sebesség, gyorsulás és a tempóváltások uralása guruláskor, csúszáskor, gördüléskor.

Tapasztalat a sportolás során használt különféle anyagok, felületek tulajdonságairól és a baleseti kockázatokról.

Feladatok tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Önvédelem és küzdősportok

Az önvédelmi és küzdőgyakorlatokban, harcokban a közös szabályok, biztonsági követelmények és a küzdésekkel kapcsolatos rituálé betartása.

A veszélyhelyzetek kerülése, az indulatok, agresszív magatartásformák feletti uralom.

Néhány támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete, eredményes önvédelem, és szabadulás a fogásból.

Úszás és úszó jellegű feladatok

1000 m-en a választott technikával, egyéni tempóban, szabályos fordulóval úszás.

Jelentős fejlődés az úszóerő és állóképesség területén.

Egy választott úszásnemhez tartozó 5 szárazföldi képességfejlesztő gyakorlat bemutatása.

Passzív társ vonszolása kisebb távon (4–5 m) és a vízből mentés veszélyeinek, pontos menetének felsorolása.

11. osztály

Egészségkultúra és prevenció

A bemelegítés szükségessége élettani okainak ismerete.

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 41 mp
- Cooper-teszt: 1650 m
- Tömött labda dobás (hátra fej fölött 2 kg-os labdával): 5 m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 19 db
- Helyből távolugrás: 155 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 9 db
- Kötélmászás: 4 m-es kötélen teljes magasságig mászó kulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 4 perc 01 mp
- Cooper-teszt: 2050m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 5 m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 23 db
- Helyből távolugrás: 170 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 16 db
- Kötélmászás: 4m-es kötélen függeszkedés háromnegyed magasságig

Atlétika jellegű feladatok

A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.

Az állóképesség fejlesztésével, a lendületszerzés az izom-előfeszítések begyakorlásával a futó-, az ugró- és a dobóteljesítmények növelése.

Bemelegítés az atlétikai mozgásokhoz illeszkedően.

Teljesítményszintek:

Lányok:

- 100 m síkfutás: 16,8 mp
- 400 m: 1 perc 41 mp
- távolugrás: 285 cm
- magasugrás: 105 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 14,9 mp
- 400m: 1 perc 25 mp
- távolugrás: 335 cm
- magasugrás: 120 cm

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.

Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.

Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Lányok:

- talaj: tarkóbillenés, kézállás
- szekrényugrás (3-4 rész): nagymacska ugrás
- gerenda: terpesz csukaugrás, láb át és belendítés
- felemáskorlát: fordulat fekvőfüggésbe, felugrás támaszba

Fiúk:

- talaj: gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, kézenátfordulás
- szekrényugrás (4-5 rész): nagymacska ugrás
- korlát: fellendülés előre terpeszülésbe, saslendület előre
- gyűrű: vállátfordulás előre, terpesztett leugrás

Sportjátékok

A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:

Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.

Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.

Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.

Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés.

A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.

A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.

Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Kosárlabda:

- a félpályáról indulva labdavezetés után fektetett dobás – mindkét oldalra végrehajtva 3-3 kísérletből legalább 1 sikeres

Labdarúgás:

- a félpályáról indulva szlalom labdavezetés után kapura lövés 6-9 m-ről, 3 kísérletből legalább 1 sikeres
- váltott lábbal labdatartás a levegőben („dekázás”) min. 5 db 3 kísérletből

Röplabda:

- kosár- és alkarérintéssel fej fölé 14 ill. 10 db
- felső egyenes nyitás 4 m-ről 3 kísérletből legalább 1 sikeres

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

Az helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal.

Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén.

Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban.

12. osztály

Egészségkultúra és prevenció

Az egészségük fenntartásához szükséges edzés, terhelés megtervezése.

A testtartásért felelős izmok erősítését és nyújtását szolgáló gyakorlatok ismerete, pontos gyakorlása, értő kontrollja.

A gerinckímélet alkalmazása a testnevelési és sportmozgásokban, kerti és házimunkákban, az esetleges sérüléssel szituációk megfelelő kezelése.

Kondicionális képességszintek:

Lányok:

- iskolakör futás: 4 perc 38 mp
- Cooper-teszt: 1700 m
- Tömött labda dobás (hátra fej fölött 2 kg-os labdával): 5,5 m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 20 db
- Helyből távolugrás: 160 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 10 db
- Kötélmászás: 4 m-es kötélrel teljes magasságig mászó kulcsolással

Fiúk:

- iskolakör futás: 3 perc 58 mp
- Cooper-teszt: 2100m
- Tömöttlabda dobás (hátra fej fölött 4kg-os labdával): 6 m
- 4 ütemű fekvőtámasz (1 perc alatt): 24 db
- Helyből távolugrás: 180 cm
- Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás: 21 db
- Kötélmászás: 4m-es kötélrel függeszkedés háromnegyed magasságig

Atlétika jellegű feladatok

A futások, ugrások és dobások képességfejlesztő hatásának felhasználása más mozgásrendszerekben.

Az atlétikai versenyszámok biomechanikai alapjainak ismerete.

Az alapvető atlétikai versenyszabályok ismerete.

Teljesítményszintek:

Lányok:

- 100 m síkfutás: 16,6 sec
- 400 m: 1 perc 39 mp
- távolugrás: 285 cm
- magasugrás: 110 cm

Fiúk:

- 100m síkfutás: 14,6 sec
- 400m: 1 perc 21 mp
- távolugrás: 345 cm
- magasugrás: 125 cm

Torna jellegű feladatok és táncos mozgásformák

A torna mozgásanyagában az optimális végrehajtására jellemző téri, időbeli és dinamikai sajátosságok megjelenítése.

Bonyolult gyakorlatelem sorok, folyamatok végrehajtása közben a mozgás koordinált irányítása.

Önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok tervezése, gyakorolása, bemutatása.

Önálló zeneválasztás, a mozdulatok a zene időbeli rendjéhez illesztése.

Könnyed, plasztikus, esztétikus végrehajtás a táncos mozgásformákban. A torna versenysport előnyei, veszélyei, a hozzá kapcsolódó testi képességek fejlesztésének lehetőségei ismerete.

Bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatok ismerete, a célnak megfelelő kiválasztása.

Optimális segítségadás, biztosítás, biztatás.

Hibajavítás és annak asszertív kommunikációja.

Az izmok mozgáshatárát bővítő aktív és passzív eljárások ismerete.

Lányok:

- talaj: fejenátfordulás, spárga, összefüggő gyakorlat
- szekrényugrás (3-4 rész): nagymacska ugrás
- gerenda: összefüggő gyakorlat
- felemáskorlát: fordulat fekvőfüggésbe, felugrás támaszba

Fiúk:

- talaj: gurulóátfordulás hátra-tolódás kézállásba, kézenátfordulás
- szekrényugrás (4-5 rész): fejenátfordulás
- korlát: felkarállás, saslendület előre-hátra, összefüggő gyakorlat
- gyűrű: vállátfordulás előre, terpesztett leugrás

Sportjátékok

A helyi tanterv szerint tanított két labdajátékra vonatkozóan:

Önállóság és önszervezés a bemelegítésben, a gyakorlásban, az edzésben és a játékban, játékvezetésben.

Az adott labdajáték főbb versenykörülményeinek ismerete.

Erős figyelemmel végrehajtott technikai elemek, taktikai megoldások, szimulálva a valódi játékszituációkat.

Ötletjáték és 2–3 tudatosan alkalmazott formáció, a csapaton belüli szerepek való megfelelés.

A csapat taktikai tervének, teljesítményének szakszerű és objektív megfogalmazása.

A másik személy különféle szintű játéktudásának elfogadása.

Kreativitást, együttműködést, tartalmas, asszertív társas kapcsolatokat szolgáló mozgásos játéktípusok ismerete és célszerű használata.

Kosárlabda:

- felpályáról indulva kétkezes mellső átadás a büntetővonalon álló társnak, futás után visszakapott labdával leütés nélkül fektetett dobás – mindkét oldalra végrehajtva 3-3 kísérletből legalább 1 sikeres

Labdarúgás:

- felpályáról indulva labda átadás a 9-es vonalon álló társnak, megindulás és futás után a 6-os és 9-es vonal közé visszakapott labdát állítás nélkül kapura lövés, 5 kísérletből legalább 2 sikeres

Röplabda:

- kosár- és alkarérintéssel fej fölé 14 ill. 10 db
- felső egyenes nyitás 6 m-ről 3 kísérletből legalább 1 sikeres

Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek

A helyi tantervben kiválasztott sportmozgás végzése elfogadható cselekvésbiztonsággal. Uralom a test felett a sebesség, gyorsulás, tempóváltás, gurulás, csúszás, gördülés esetén. Feladatok önálló tervezése és megoldása alternatív sporteszközökkel.

Az adott alternatív sportmozgáshoz szükséges edzés és balesetvédelmi alapfogalmak ismerete.

Az ismeretek alkalmazása az új sporttevékenységek során.

Önvédelem és küzdősportok

A szabályok és rituálék betartása.

Önfegyelem, az indulatok és agresszivitás kezelése.

Több támadási és védekezési megoldás, kombináció ismerete az álló és földharcban