



2022/23. tanév

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 1. félév

**Tantárgy neve, Neptun-kódja(i):** Gimnasztika I. (TSTGI\_0001)

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditértéke:** 1

**A tantárgy előkövetelményei:** -

1. **A KURZUS OKTATÓI:** Lenténé dr. Puskás Andrea igazgatóhelyettes, Dr. Pucskos József Márton egyetemi docens.

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A gimnasztika általánosan-, sokoldalúan- és speciálisan képző gyakorlataival, módszeres oktatásával teremtjük meg a testnevelés tantárgy oktatásához szükséges előfeltételeket, képességeket, készségeket. A hallgatók sajátítsák el azokat az alapismereteket, amely a testnevelés tantárgy előkészítő gyakorlatait tartalmazzák. Legyenek képesek gyermek csoportokat, a diákokat előre megtervezett sportfoglalkozásokon, testnevelés órákon határozottan, fegyelmezetten irányítani, sportolási igényeiket szakszerűen kielégíteni. A hallgató legyen képes a korosztálynak, nemeknek megfelelő képességfejlesztő gyakorlatokat tervezni és azok végrehajtását megszervezni

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag bemutatása, számonkérési időtervnek egyeztetése. Balesetvédelem.	
2.	Elmélet: a gimnasztika meghatározása, célja, feladatai, jellemzői. Gyakorlat: természetes gyakorlatokkal képességfejlesztés.	
3.	Elmélet: Rendgyakorlatok helye szerepe a testnevelés órákon. A rendgyakorlatok rendszere és oktatása. Gyakorlat: párokban képességfejlesztés természetes gyakorlatokkal, játék.	



4.	<p>Elmélet: alapforma, gyakorlat, gyakorlatok tartalma, formája. Gyakorlat: képességfejlesztés szabadgyakorlatokkal, teljesítménypróbák gyakorlása. Játék: fogójátékok.</p>	
5.	<p>Elmélet: a gimnasztika-gyakorlatelemek szakkifejezései. Gyakorlat: teljesítménypróbák gyakorlása. Szabadgyakorlatok.</p>	
6.	<p>Elmélet: ZH - az előző órák elméleti ismereteiből. A szakleírás 1. Gyakorlat: 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc 1 - 21. ütemének tanári magyarázattal, segítséggel történő gyakorlása.</p>	
7.	<p>Elmélet: a ZH. értékelése. A szakleírás 2. Gyakorlat: Képességfejlesztés társas - csoportos gyakorlatokkal. A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc 22 - 42. ütemének tanári magyarázattal, segítséggel történő gyakorlása.</p>	
8.	<p>Elmélet: A rajzírás 1. Gyakorlat: A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc 43 – 64 ütemének tanári magyarázattal, segítséggel történő gyakorlása.</p>	
9.	<p>Őszi szünet</p>	
10.	<p>Elmélet: A rajzírás 2. Gyakorlat: A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc gyakorlása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p>	
11.	<p>Elmélet: a gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere, a testrészekre vonatkozóan. Gyakorlat: Teljesítménypróbák bemutatási lehetősége.</p>	
12.	<p>A zárthelyi dolgozat, a 6 -11 órán tanultak anyagából. A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc és a teljesítménypróbák bemutatása.</p>	
13.	<p>Elmélet: A zárthelyi dolgozatok javítási lehetősége. A gimnasztikagyakorlatok szerkesztése. Gyakorlat: Képességfejlesztés köredzéssel, a köredzés jelentősége a testnevelés órán. Bemutatás.</p>	



14.	A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat- lánc és a teljesítménypróbák bemutatása. A tanultak összefoglalása. Bemutatás.	
-----	--	--

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A két zárthelyi dolgozat, a szabadgyakorlat és az teljesítménypróbák egyenként legalább elégséges szintű teljesítése.

#### Teljesítménypróbák

Teljesítménypróbák	Női	Férfi
Guggolótámaszból homorított felugrás	2=29; 3=32; 4=35; 5=40	2=38; 3=40; 4=45; 5=50
4 ütemű szabadgyakorlat (60 mp)	2=27; 3=29; 4=31; 5=34	2=29; 3=32; 4=35; 5=37
Bordásfalon hátsó függésből lábemelés függőlegesig	2=5; 3=7; 4=9; 5=12	2=7; 3=10; 4=12; 5=15
Combon fekvésből törzsemelés medicinlabdával (nőknél 2 kg, férfiaknál 4 kg)	2=15; 3=17; 4=20; 5=24	2=15; 3=17; 4=20; 5=25
Korlátan támaszban (nőknél mély fekvőtámaszban) karhajlítás – nyújtás	2=10; 3=13; 4=16; 5=19	2=10; 3=13; 4=16; 5=19
Nyújtón függésből (nőknél hajlított karú függésből) húzózkodás állig	2=4; 3=6; 4=8; 5=10	2=10; 3=12; 4=14; 5=16

### 64 ÜTEMŰ GIMNASZTIKA SZABADGYAKORLAT-LÁNC

#### 1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;



5. ütem: karlelendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
6. ütem: karlelendítés oldalsó középtartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

## 2. gyakorlat

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
2. ütem: karlelendítés hátsó rézsútós mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajlítás hátra karlelendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ütem: karlelendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
7. ütem: karlelendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;
8. ütem: törzsnyújtás karleengedéssel alapállásba;

## 3. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés balra karlelendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlelendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlelendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

## 4. gyakorlat

- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlelendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlelendítéssel magastartásba;
4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnyújtással és törzsfordítás balra karlelendítéssel bal oldalsó középtartásba;
6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlelendítés oldalsó középtartásba;
8. ütem: ugrás szögállásba;

## 5. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés előre, karlelendítéssel mellső középtartásba;
2. ütem: bal lábzáras szögállásba, karlelendítéssel oldalsó középtartásba; 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;



6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;

7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;

## 6. gyakorlat

1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;

2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;

3. ütem: ugrás guggolótámaszba;

4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;

6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;

7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;

8. ütem: törzsnyújtás;

## 7. gyakorlat

1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba;

2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;

4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;

5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

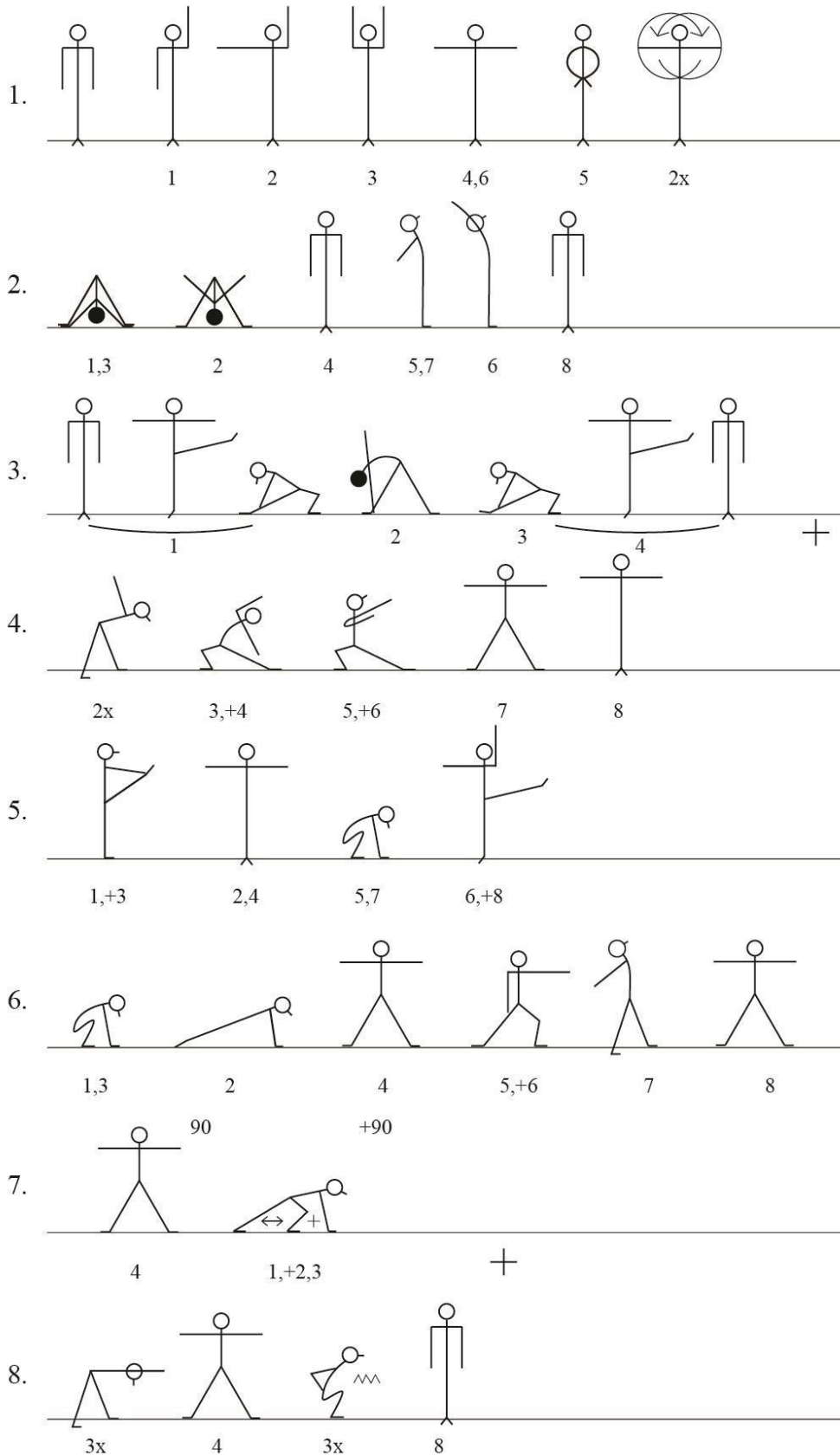
## 8. gyakorlat

1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;

4. ütem: törzsnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;

5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;

8. ütem: emelkedés alapállásba.





## 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

A zárthelyi dolgozatok, az teljesítménypróbák és a szabadgyakorlat részjegyeiből képzett osztályzat.

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Honfi László (2019): Gimnasztika. Debreceni Egyetemi Kiadó, 279 l.

### AJÁNLOTT IRODALOM

Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakemberképzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából <https://doksi.hu/get.php?lid=21052>

Lobsiger Lisa, Schmid Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 277 l.

## 7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Lenténé dr. Puskás Andrea, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK), 1. emelet 8.  
[lpandrea@sport.unideb.hu](mailto:lpandrea@sport.unideb.hu)

Dr. Pucsok József Márton, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK) 1. emeleti iroda  
[pucsok.jozsef@sport.unideb.hu](mailto:pucsok.jozsef@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2022. 08.28.**

Lenténé dr. Puskás Andrea  
egyetemi docens

Dr. Pucsok József Márton  
egyetemi docens

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók*