



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TÉLI TÁBOR

Tantárgy óraszám:

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: TURISZTIKA TÁBOR

1. A KURZUS OKTATÓI: PROF. DR. BALOGH LÁSZLÓ, DR. PUCSOK JÓZSEF, , DR. HIDVÉGI PÉTER, PERÉNYI GABRIELLA, VARGA KATALIN

2. A KURZUS CÉLJA: Alapvető sítechnika biztonságos elsajátítása. A sízés sportág gyakorlat anyagán keresztül megismertetni a hallgatókat a téli terep sajátosságaival. A hallgatók ismerjék fel a sízés jelentőségét a gyermeki mozgásfejlődés és a szabadidő hasznos eltöltése terén.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
	1. nap: 1. csatolás (ismerkedés a kötéssel), a bot fogása 2. néhány lépés előre, - hátra, - oldalra, helyben körbe, 3. kidőlés oldalra – felállás, fordulatok helyben 4. váltóversenyek: szemben álló oszlopokkal, tárgykerüléssel. (bottal, bot nélkül, egy léccel is) 5. kis lejtőre oldalazás (lépcsőjárás) - lesiklás	



	6. halszákalépés - lesiklás (befordulás esésvonalba bot használatával, siklás alaptartásba), új irányba lépésekkel megállásig, siklás magas tartással, old. középt.-al, 7. siklás 2-3 mély guggolással megállás, botokból épített kapuk alatt. 8. siklás - megfelelő távolságra elhelyezett tárgyak (pl. kesztyű) megérintése, vagy felvétele. Hóéke - hóékeívelés (cél: fékezőerő, - lábforgatás) 9. csúszás lassan széles hóékével – megállásig, széles-szűk hóéke váltogatással 10. páros, hármas hóéke összekapaszkodva 11. hóékeívelés, majd kapuk között is 2. nap 1. Az előző napi gyakorlatokból a szükségesnek tartottak átismétlése. 2. siklás egyik láb emelésével, apró akadályokat átlépve 3. siklás váltakozó lécemeléssel, nyomváltással. 4 siklás széles (kijelölt) nyomon egyik oldalról a másikra át. 5. siklás minél kevesebb lépéssel megállásig. 6. siklás - vészfékezés (egy lépéssel és egy záró lendülettel) Liftezés:(vontatás érzésének kialakítása), társ vontatása 2, majd 1 bottal 7. három botból "ülőkét" készítve társ vontatása. Lifthezsnálat (beszállás, kiszállás) elmagyarázása, bemutatása. 8. ismerkedés a pályával - a tanult gyakorlatok alkalmazása a tereptől függően 9. hóékétől a lépő lendületig (hangsúlyozott terhelésváltás, súlypontejtéssel összekötött térdbeforgatás, saroknyomás) hóéke-szlalom (a kapuknál süllyedéssel) 10. "repülőzés" az íveknél kifelé dőléssel 11. rövid és hosszú ívek váltakozva, a hosszú ívekben többszöri ívkülső sí felé kidőléssel - belső lécmelésével is 12. "vonatozás" 13. rézsútsiklások (hóékéből is) 14. szabad sízés 3. nap 1. előző napi gyakorlatok részbeni átismétlése 2. rolózások 3. rolózás egy lécen (völgysí)	
--	---	--



	4. rolózás előre-hátra csúszásokkal 5. egyenes siklás hullámokon (terep?!) 6. siklás - váltakozva bal, ill. jobb láb emelése a buckákon 4. nap 1. előző napi feladatok ismételése 2. alaplendületek a tanár mögött szívve 3. szlalom - váltakozva rövid és hosszú lendületekkel 4. "követő szívás" párokban (a hátul lévő szívó figyeli a társát) 5. párhuzamos hosszú lendület (súlypont mozgás) A kivezetéseknél a boka, térd, csípővonal párhuzamos "csípőkontroll") 6. párhuzamos hosszú lendület bot mellső középtartásban, bot a csípőn 7. párhuzamos lendületek ívbelső sí emeléssel 8. botozás az átlépés előtt 9. követő szívás a tanár mögött - rövid és hosszú lendületekkel 10. szabad szívás 5. nap Hóéke - csóva 1. hóekeív - talpnyomással - belső sí élezésével, forgatásával 2. követő szívás az oktató után, váltakozó ritmusú hókecsóva 3. rövidülő íveken történő hókecsóva 4. rövid lendületek völgy felőli elrugaszkodással 5. rövid lendületek betűzéssel 6. gyakorlás eltérő ritmusban, terepen és tempóban 7. mélytehermentesítés bemutatása buckákon - rövid gyakorlás 8. szabad szívás .	
--	--	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

AZ 5 NAPOS SITÁBOR VÉGÉN GYAKORLATI BEMUTATÁS, SITÁBORI NAPLÓ BEADÁSA



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Schaffer János (2004): Sí-sport kezdőknek. Papirusz Duola Kiadó. p. 121. ISBN:9638634022

Dosek-Miltényi (1993): A sízés. MTE. Jegyzet Bp. ISBN: 9637166173

Demeter Antal – Ozsváth Miklós: Sioktatási segédlet tanároknak, sioktatóknak, ISBN: 978-963-12-7467-7

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Kovács Tamás (1989): Ismerkedj a hóval, tanulj síelni. Sport, Bp. p. 180. ISBN: 963253641X

Dobozy-Wiegand (1988): Alpesi sín, futólécen. Sport, Bp.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: vargakata@sport.unideb.hu

Debrecen, 2022. szeptember 1.

**Varga Katalin, táborvezető
oktató**

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