



2022/2023. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan tanárképzés

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: SZABADON VÁLASZTHATÓ kurzus

Félév: 3. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: PILATES ÉS JÓGA, TSSJP_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Gimnasztika II.

1. A KURZUS OKTATÓI: VARGA KATALIN

- 1. A KURZUS CÉLJA:** A kurzuson résztvevő hallgatók ismerjék meg a Pilates módszert és a jóga különböző irányzatait. Ismerkedjenek meg mindkét mozgásfajta elméleti és gyakorlati mozgás anyagával, a testtartásra és törzsizomzatra gyakorolt jótékony hatásaival, a különböző légzés technikákkal.

2. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A Pilates története A Pilates módszer és a légzés	
2.	A jóga története Jóga légzés	
3.	A helyes testtartás A helyes testtartás beállítása különböző testhelyzetekben	
4.	A Pilates módszer alapelvei	



5.	Az alapelvek alkalmazása a Pilates gyakorlatok közben	
6.	A jóga nyolc ága A jóga gyakorlatok alapelvei	
7.	A Pilates gyakorlatok hatása a testtartásra és az izomzatra Talajgyakorlatok	
8.	A jóga hatása a szervezetre Álló ászánák, egyensúly gyakorlatok	
9.	Pilates és jóga a prevencióban Fordított testhelyzetek, kiseszközös gyakorlatok	
10.	A Pilates és jóga mentális hatásai Relaxáció	
11.	Pilates eszközök Barre és Spirals gyakorlatok	
12.	A jóga különböző irányzatai Joga flow	
13.	Írásbeli vizsga	

3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Kötelező részvétel az órákon, hiányzás a TVSZ-ben megengedett mértékben.

Félév végi írásbeli vizsga megírása

4. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

5. KÖTELEZŐ IRODALOM

Caron Bosler: Jóga & Pilates (Alexandra, Pécs 2007)



6. AJÁNLOTT IRODALOM

Christina Brown :Jóga Biblia (Alexandra, Pécs 2005)

Joseph H. Pilates, William John Miller: Pilates Biblia

7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: vargakata@sport.unideb.hu

Debrecen, 2022. augusztus 25

VARGA KATALIN

oktató

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