



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Testnevelő osztatlan tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TORNA 2. (TSTTO_0002)

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: TORNA 1. (TSTTO_0001)

1. A KURZUS OKTATÓI:

Dr. Honfi László tantárgyfelelős

Barna Lilla oktató

Nagy Gábor oktató

2. A KURZUS CÉLJA:

A torna, mint fizikai aktivitás szervezetre kifejtett pozitív hatásának, a torna gyakorlatának, elméletének, mozgásanyagának sokoldalú ismerete. A tornaelemek végrehajtásához szükséges kondicionális és koordinációs képességek kialakításában felhasználható technikák és módszerek elsajátítása (előkészítő mozgásanyag, rávezető gyakorlatok, játékos feladatok, segítségadás, hibajavítás a különböző tornaszerek elemeinél). A torna szaknyelvének alkalmazása, a gyakorlatok szakszerűsítésének, valamint a szimbolikus jelrendszernek ismerete és alkalmazása. Sajátítsák el a hallgatók az általános és középiskolai tanterv torna elemeinek technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását.

Felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötél- és a rúdászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására, ezek oktatására és népszerűsítésére.



Ismerkedjenek meg a hallgatók a tornaversenyek rendezésének szabályaival, módszereivel, gyakorlatával, a tornagyakorlatok értékelésének alapelveivel, az érvényes pontszám kialakításával. A torna szaknyelvének teljes elsajátítása, a gyakorlatok szakleírásának ismerete.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félévi követelmények ismertetése. Előző félévi mozgásanyag átismétlése 2-3 szeren. Képességszint gyakorlatok ismertetése, kipróbálása.	
2.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: az előző félévben -az online oktatás miatt- nem bemutatott gyakorlati anyag pótlása. Gyakorlat: előkészítő gyakorlatok az új tornamozgások oktatásához, előző félévi gyakorlatok ismétlése 2-3 szeren.	
3.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: az előző félévben -az online oktatás miatt- nem bemutatott gyakorlati anyag pótlása. Gyakorlat: új elemek előkészítő és célgyakorlatai, két-három szeren új elemek oktatása.	
4.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: az előző félévben -az online oktatás miatt- nem bemutatott gyakorlati anyag pótlása. Gyakorlat: speciális képességfejlesztő gyakorlatok, két-három szeren új elemek oktatása.	



5.	Elmélet: versenyrendezési ismeretek. Gyakorlat: új elemek oktatása két-három szeren.	
6.	Elmélet: felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötél- és a rúdászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására és ezek népszerűsítésére. Gyakorlat: bemutatási anyag oktatása 1–2 szeren.	
7.	Elmélet: tornagyakorlatok értékelésének elvei, pontozás szabályai. Gyakorlat: bemutatási anyag oktatása két-három szeren, gyakorlás.	
8.	Elmélet: a torna tanítás-tanulás tervezése, a tanórai foglalkozások szervezeti formái. Gyakorlat: elemkapcsolatok gyakorlása, gyakorlat összeállítása két-három szeren.	
9.	Elmélet: felkészítés a zárthelyi dolgozatra. Gyakorlat: elemkapcsolatok gyakorlása, gyakorlatok összeállítása két-három szeren.	
10.	Zárthelyi dolgozat szabályismeretből, versenyrendezésből. Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.	
11.	Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.	



12.	Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.	
13.	Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.	
14.	Pót-zárthelyi dolgozat szabályismeretből, versenyrendezésből. Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése. Gyakorlati jegy javítása, szabad tánc.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése (minden tornaszeren, szabadon választott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása, képességszintek teljesítése). Minden gyakorlati követelményt teljesíteni kell, minimum elégséges szinten. Egy zárthelyi dolgozat sikeres (legalább elégséges érdemjegy) megírása szaknyelv, versenyszabályok, versenyrendezés témakörökből.

A félév **kollokviummal** zárul.

KÖVETELMÉNYEK (NŐK)

1. Mind a 4 női tornaszeren, szabadon választott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének, versenyszabályainak, versenyrendezési ismereteinek és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának, hibajavításának elsajátítása.
4. A szabadon választott gyakorlatok legalább 5 elemből álljanak! A szabadon választott gyakorlatoknak az alábbi elemeket kötelezően tartalmaznia kell.

Ugrás:

- 120 cm-es ugró szeren, terpeszátugrás lebegőtámasszal.

Felemáskorlát:

- hamisbillanás,



- kelepforgás a magas karfán,
- malomforgás.

Gerenda:

- mérlegállás,
- gurulóátfordulás hátra.

Talaj:

- fejenátfordulás,
- kézenátfordulás.

Képességszintek:

1. Szabályos mászókulcsolással kötélmászás:
 $2 = 8,0 - 8,9$ $3 = 7,0 - 7,9$ $4 = 6,0 - 6,9$ $5 = 5,9$ másodperc alatt
2. AK – n függőállásból kelepfelhúzóadás: $2 = 2$, $3 = 4$, $4 = 6$, $5 = 8$ db.

KÖVETELMÉNYEK (FÉRFIAK)

1. Mind a 6 férfi tornaszeren, szabadon választott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének, versenyszabályainak, versenyrendezési ismereteinek és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának, hibajavításának elsajátítása.
4. A szabadon választott gyakorlatok legalább 5 elemből álljanak! A szabadon választott gyakorlatoknak az alábbi elemeket kötelezően tartalmaznia kell.

Talaj:

- fejenátfordulás,



- kézenátfordulás.

Lólengés:

- olló,
- vetődés bal harántállásba, alapállás.

Gyűrű:

- vállátfordulás előre,
- leterpesztés hátra.

Ugrás:

- 120 cm-es ugró szeren, guggolóátugrás lebegőtámasszal.

Korlát:

- lendület előre támaszba,
- lendület hátra támaszba,
- lendület hátra felkarállásba (2 mp).

Nyújtó:

- billenés,
- nyílugrás.

Képességszintek

1. Húzódás-tolódás támaszba, gyűrűn: 2 = 2, 3 = 4, 4 = 6, 5 = 8 db.
2. Kelepfelhúzódnás nyújtón: 2 = 6, 3 = 8, 4 = 10, 5 = 12 db.
3. Függeszkeedés ülésből: 2 = 9, 3 = 8, 4 = 7, 5 = 6 mp.



NŐK ÉS FÉRFIAK RÉSZÉRE

1. A sporttorna kialakulása, története.
2. A torna szaknyelv: alapelvek, alapfogalmak, szakkifejezések, testhelyzetek, mozgásos elemek, szakleírás, szimbolikus jelrendszer, gyakorlatok összeállítása.
3. A torna oktatása: módszerek, segítségadás, hibajavítás.
4. Nők négy, férfiak hat szeren: az általános és középiskolai tantervben szereplő, valamint a két félévben tanult torna elemek technikája, oktatása, segítségadása, hibajavítása.
5. Gimnasztikai és akrobatikus elemek talajon és gerendán.
6. A torna tanítás-tanulás tervezése, a tanórai foglalkozások szervezeti formái.
7. Diákolimpiai torna mozgásanyag.
8. Versenyszabályok: bíraskodás alapvető szabályai, versenyrendezés, diákolimpiai versenyszabályok.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : gyakorlati jegy

A kollokviumi jegy részei:

- minden szeren (nők 4, férfiak 6 szer) szabadon választott (minimum 5 elem) gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten,
- képességszintek (nők 2, férfiak 3 képességszint) legalább elégséges szintű teljesítése,
- egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása tornaszaknyelvből, versenyszabályokból, versenyrendezésből,
- szabadon választott gyakorlatok leadása határidőre szakleírással.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Honfi László – Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata.

https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmel



[ete_es_gyakorlata.pdf](#)

– Honfi László (2004): Tornaszaknyelv. Dialóg Campus, Bp. – Pécs.

– Honfi László (2011): Tornaszaknyelv.

https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf

– Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I.

– <http://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html>

– Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.

– <http://docplayer.hu/10956069-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-ii-1-8-osztaly.html>

– FIG Női torna szabálykönyv 2017 – 2020.

http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG_WAG_Szabalykonyv.pdf

– FIG Férfi torna szabálykönyv 2017 – 2020.

http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG_MAG_Szabalykonyv.pdf

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bejek – Hamar (1999): Torna ABC. OKKER Kiadó, Bp.
- Karácsony – Hamza – Keleti (1999): Torna A – tól Z – ig. Bp.
- Hamza – Karácsony – Molnár – Vígh – Gyulai (2000): Torna 1x1. Bp.
- Donáth – Hamza – Molnár – Vígh (1996): Torna az iskolában. TF, Budapest.
- Karácsony István (szerk.) (1996): Tornáról színesen. MTE, Bp.
- Ursula Häberling – Spöhel (szerk.) (2003): 1008 torna játék és gyakorlat. Dialóg Campus, Pécs – Budapest.



8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége:

Dr. Honfi László

drhonfilaszlo@gmail.com, +36 52 512 900 / 63213

4032. Debrecen, Egyetem tér 1., Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003 iroda.

Barna Lilla

+36 52 512 900 / 63213

4032. Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003-as iroda

barna.lilla@sport.unideb.hu

Nagy Gábor

nagyg@sport.unideb.hu, +36 52 512 900 / 88153

4032. Debrecen, Böszörményi út 138., "P" épület Tornacsarnok (Böszörményi úti

Campus), 1. emelet, iroda.

Debrecen, 2021. január 25.

.....

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