

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Tánc- és mozgásszínházi tréning
<b>Tárgykód:</b>	ALTKDB1421
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Társadalomtudományi, Felnőttképzési és Közművelődési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA17
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Varga Balázs
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	10/0/0

---

## Oktatás célja:

Olyan játékok, technikák kipróbálása, melyek elsajátításával a későbbiekben mozgásszínházi alapokat lehet átadni gyerekeknek, fiataloknak.

## Tantárgy tartalma:

**09.00-09.45** Bemelegítés - fogó játékok, különféle játékos bemelegítések, testrészek átmozgatása (45 perc)  
**09.45-11.15** Vezetés technikák - Páros vezetések, két tenyérrel, egy tenyérrel, ujjakkal, tarkóvezetés, súlypontos vezetés, csuklóvezetés (90 perc)  
**11.15-11.30** Szünet (15 perc)  
**11.30-12.45** Tolás-húzás technikák, kolonc technika, lépés technika (75 perc)  
**12.45-14.00** Ebédszünet (75 perc)  
**14.00-15.00** Emelések, lendülések - emelések: előre, hátra, csípőre Lendülések: kisasztalról, nagyasztalról, csuklóvezetésből (60 perc)  
**15.00-15.15** Szünet (15 perc)  
**15.15-16.00** Gördülés és gurulás technikák, akrobatika (45 perc)  
**16.00-16.45** Erősítés, nyújtás, lazítás (45 perc)

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Évközi jegy

## Kötelező irodalom:

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/2
<b>Tárgynév:</b>	Tánc- és mozgásszínházi tréning
<b>Tárgykód:</b>	ALTKDB1421
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Társadalomtudományi, Felnőttképzési és Közművelődési Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA17
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Varga Balázs
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	10/0/0

---

### Kötelező irodalom:

Oktató: Bálint Bernadett