

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2011/12/1 |
| Tárgynév: | Gerinctorna |
| Tárgykód: | ALTSRB1521 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bokrosné Maschler Edit |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati jegy |
| Tárgy heti óraszám: | 0/0/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 8/0/0 |

Oktatás célja:

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései
Olyan mozgásanyag elsajátítása, amely segítségével megakadályozhatók a különböző gerincpanaszok, megelőzhetők a gerincdeformitások, a meglévő panaszok csökkenthetők, illetve megszüntethetők.

Tantárgy tartalma:

A tantárgy tartalma, témakörök

1. A tantárgy jellemzője. A gerinc felépítése, működése, biomechanikája.
2. A gerinc mozgásvizsgálata, izomerővizsgálat.
3. Izületi mozgásbeszűkülés (kontraktúrák) oldása.
4. Tartáskorrekció. Hanyagtartás.
5. A gerinc nyaki, háti és ágyéki szakaszának gyógytornája.
6. Derékfájás (Lumbago okai, mozgásterápiája.). Hátfájás, Ischias okai, tünetei, terápiája.
7. A gerinc gyakori degeneratív betegségeinek ismertetése, mozgásterápiájába való betekintés.
8. A gerinctornában használható eszközökkel Fitt-ball labda, thera-band szalag, korong, tornabot stb. végezhető gyakorlatok elsajátítása.

Számonkérési és értékelési rendszere:

A hallgatók a tantárgy célkitűzéseiben megfogalmazottakat teljesítsék, az órákon aktívan részt vegyenek. A szemeszter végén a nappali képzésben résztvevő hallgatók zárthelyi dolgozatban adnak számot elméleti és gyakorlati tudásukról. A levelező képzésben résztvevő hallgatók szemináriumi dolgozatot írnak kötelezően választható témákból.

Kötelező irodalom:

A tantárgy tartalma, témakörök

1. A tantárgy jellemzője. A gerinc felépítése, működése, biomechanikája.
2. A gerinc mozgásvizsgálata, izomerővizsgálat.

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2011/12/1 |
| Tárgynév: | Gerinctorna |
| Tárgykód: | ALTSRB1521 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bokrosné Maschler Edit |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati jegy |
| Tárgy heti óraszám: | 0/0/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 8/0/0 |

Kötelező irodalom:

3. Izületi mozgásbeszűkülés (kontraktúrák) oldása.
4. Tartáskorrekció. Hanyagtartás.
5. A gerinc nyaki, háti és ágyéki szakaszának gyógytornája.
6. Derékfájás (Lumbago okai, mozgásterápiája.). Hátfájás, Ischias okai, tünetei, terápiája.
7. A gerinc gyakori degeneratív betegségeinek ismertetése, mozgásterápiájába való betekintés.
8. A gerinctornában használható eszközökkel Fitt-ball labda, thera-band szalag, korong, tornabot stb. végezhető gyakorlatok elsajátítása.