

Tárgytematika

Félév:	2012/13/1
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:	0/8/0

Oktatás célja:

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései
Olyan mozgásanyag elsajátítása, amely segítségével megakadályozhatók a különböző gerincpanaszok, megelőzhető 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:	2012/13/1
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:	0/8/0

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.