

Tárgytematika / Course Description

Gerinctorna

ALTSRB1521

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bokrosné Maschler Edit

Félév / Semester: 2019/20/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/6/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

Olyan mozgásanyag elsajátítása, amely segítségével megakadályozhatók a különböző gerincpanaszok, megelőzhetőek a gerincdeformitások, a meglévő panaszok csökkenthetőek, illetve megszüntethetőek.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

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 / OBLIGATORY MATERIAL

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.
-