

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2014/15/2
<b>Tárgynév:</b>	Küzdő és önvédelmi sportok
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRB1561
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Gyimes Nikoletta
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/8/0

---

## Oktatás célja:

### I. A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

A küzdősportok megismertetése a 1-6 osztályos tanulókkal.  
Viselkedési módok oktatása küzdősport termekben.  
Alap magatartási formák a gyakorlás és küzdelem közben.  
Alapállások, járások, haladások judo, ill. birkózó szőnyegen.  
Esések, gurulások, zuhanások elsajátítása.  
A nyak, és hát izomzatának megerősítése, az esetleges sérülések elkerülése végett.  
Egyensúly veszteségi helyzetek létre hozása, és kiküszöbölése.  
Földharc elemek, és állás technikák végre hajtása önállóan.  
Folyamatos, földharc küzdelem.

## Tantárgy tartalma:

### II. A tananyag tartalma

Udvariassági formulák tanítása, és értelmezése.  
Páros gyakorlatok során a partner segítése, a technika elsajátítása érdekében.  
Magatartásformák közti különbözőség, támadó, és védő szerepek.  
Tompító mozdulat tudatos alkalmazása mindhárom esésfajtánál, és a gurulásoknál.  
Kényszerítő helyzetek a haránt irányú gurulások tanításához.  
Kúszások, mászások, és járásformák megismertetése.  
Egyensúlyvesztési helyzetek, dobások ütések rúgások alkalmával.  
Öt dobás technika, és öt földharc elem tanítása, valamint ezek összekapcsolása.  
Küzdő játékok, páros küzdelmi feladatok végre hajtása.  
A grund birkózás gyakorlat anyaga.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### III. Tantárgyi követelmény

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2014/15/2
<b>Tárgynév:</b>	Küzdő és önvédelmi sportok
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRB1561
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Gyimes Nikoletta
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/8/0

---

### Számonkérési és értékelési rendszere:

Tudjon bemutatni eséseket mind a 3 irányba, ismerje az oktatási fokozatokat.

Tudjon gurulásokat bemutatni, és oktatni haránt irányba.

Ismerjen több típusú páros, és küzdő gyakorlatot.

Ismerjen megfogásokat, átemeléseket

Legyen képes akadály leküzdésére haránt irányú gurulásokkal.

Tudjon önállóan végrehajtani dobásokat, és ismerje a tanuláshoz jelentkező típus hibákat.

Legalább 3 dobás technika bemutatása és oktatása a csoport társaknak.

Küzdősport edzések, vagy versenyek látogatása az aktuális félév folyamán, utánpótlás korosztálynál.

Olimpiai küzdő sportágak (birkózás, judo, vívás) verseny, és szabály rendszerének ismerete.

### Kötelező irodalom:

#### IV. Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

Nagy György, -Ősze Attila - Judo övvizsgák (2000)

Adamy István -Kyokushin karate (1985)

Barna Tibor – Birkózás (1989)

Raiko Petrov –A szabadfogású birkózás alapjai

Dósa István, Kovács Sándor Pál – Grund-Bkózás(2004)

Galla Ferenc, Horváth István- Judo övvizsgák (1973)