

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2015/16/1
<b>Tárgynév:</b>	Küzdősportok
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRB2261
<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:

Viselkedési módok értelmezése, és eltérések kiemelése:- A küzdő sport termekben rendszerint nem megengedett a fegyelmezetlen magatartás, ami nem zárja ki a küzdő játékok jelen létét. Ha keleti küzdő sportról beszélünk, akkor az adott kultúrára jellemző köszönések, és viselkedési szabályok vannak érvényben,- természetesen leegyszerűsítve.

A nyak és hát izmok megerősítésére fokozott figyelmet kell fordítani.

A speciális esés technikák lényege, hogy az esések alkalmával a fej, és a gerincoszlop ne sérüljön, miközben a tompító kéz, és láb felveszi az esés, okozta erőhatásokat.

A folyamatos földharc küzdelem feltételezi több technikai elem ismeretét, valamint a megfelelő küzdelmi szituáció felismerését.

## Tantárgy 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. Öt dobás technika oktatása: kétféle csípődobás, hátsó gáncsdobás, kétféle bokadobás.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Gyakorlati bemutatás: esések mind három irányba, gurulások társ ill. akadályok felett, három dobás technika ismerete.

Egy szabadon választott olimpiai küzdő sport bemutatása esszében.

Óra, edzés, vagy verseny látogatás igazolása a félév során.

# Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
Tárgynév:	Küzdősportok
Tárgykód:	ALTSRB2261
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Gyimes Nikoletta
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Számonkérési és értékelési rendszere:

A tananyaghoz kapcsolódó külső szakmai gyakorlatok  
Utánpótlás korosztályú versenyzők edzés, vagy verseny látogatása bármely olimpiai küzdő sportban.

## Tantárgyi követelmény

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:

### 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)