

## Tárgytematika / Course Description

### Küzdősportok

ALTSRB2261

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Gyimes Nikoletta Márta

**Félév / Semester:** 2019/20/2

**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

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 / DESCRIPTION

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 / ASSESSMENT'S METHOD

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.

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 tanulásnál 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 / OBLIGATORY MATERIAL**

### **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)