

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2011/12/1 |
| Tárgynév: | Gerinctorna |
| Tárgykód: | ANTSRB1521 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bokrosné Maschler Edit |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati jegy |
| Tárgy heti óraszám: | 2/0/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 0/0/0 |

Oktatás célja:

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:

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:

Kötelező ill. ajánlott jegyzetek irodalom jegyzéke

Gárdos Magda-dr. Mónus András: Gyógytestnevelés tankönyv
Bp. 2003. Magyar Testnevelési Egyetem

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2011/12/1 |
| Tárgynév: | Gerinctorna |
| Tárgykód: | ANTSRB1521 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bokrosné Maschler Edit |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati jegy |
| Tárgy heti óraszám: | 2/0/0 |
| Tárgy féléves óraszám: | 0/0/0 |

Kötelező irodalom:

Gedő Dolores-dr. Riegler Endre: Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában
Bp.1999. Magyar Testnevelési Egyetem
Tartáskorrekció. Szerk.: Dr. Somhegyi Annamária
Bp. 1996. Magyar Gerincgyógyászati Társaság
Dr.Mészáros Tamás : Ortopédia és ortetika- protetika
Bp. 2001. Semmelweis Egyetem
Érdi-Krausz Zsuzsa : Mindenki gyógytestnevelése
Bp. 2002. FOI Okker Okt.Iroda
Dr. Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai I.-II.
Bp. 1993. Medicina Könyvkiadó