

Tárgytematika

Félév:	2015/16/1
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:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Oktatás célja:

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:	2015/16/1
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:	0/2/0
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