

## Tárgytematika / Course Description

### Küzdősportok

ANTSRB2261

**Tárgyfelelős neve /**

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

**Félév / Semester:** 2019/20/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

### 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

#### A tantárgy tartalma, témakörök

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.

#### A tantárgy oktatásának időterve

Nappali tagozat: 15 óra

1. óra: Küzdő sportok rövid bemutatása, jellemzése. Tompító mozdulat oktatása.
2. óra: Esés mind három irányba, oktatási fokozatok bemutatása, jellemzése.
3. óra: Gurulások haránt irányba, tompító mozdulategyesülés közben.
4. óra: Páros gyakorlatok haránt irányú gurulásoknál, gurulás lendületszerzéssel, akadályok felett.
5. óra: Haladások a szőnyegen, egyensúlyi helyzetek megőrzése.
6. óra: Rézsútós leszorítás, szabadulás leszorításból. Ellenfél leforgatása leszorítási helyzetbe.

7. óra: Karfeszítés, és fojtás technika szabályos alkalmazása.
8. óra: Hátsó gáncs dobás oktatása.
9. óra: Kis, és nagy csípődobás oktatása.
10. óra: Kis belső, és nagybelső horogdobás.
11. óra: Küzdő játékok.
12. óra: Dobás technikák után,-földharc elemek alkalmazása.
13. óra: Tanítás hallgatói csoporton belül.
14. óra: Páros küzdő gyakorlatok.
15. óra: Grundbirkózás, értékelés, bemutatás.

---

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD**

### **Számonkérés módja**

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.

### **Számonkérés módja**

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.

---

## **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)