

Tárgytematika

Félév:	2012/13/1
Tárgynév:	Kick-box
Tárgykód:	ANTSXXC1001
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Dudás Szabolcs
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Oktatás célja:

A tantárgy célja:

A kick-box egy küzdelem központú versenysport, személyiségfejlesztő hatása közismert és vitathatatlan. A kick-box alapfokú önismereti tapasztalatokkal bővíti az egyén személyiségét. Mozgáskultúrája, szellemisége és elméleti háttere pozitív erényekkel ruházza fel a hallgatót. Az alap ütések, rúgások, esések és azok kombinációinak tematikus felépítése és gyakorlása fejleszti a mozgáskoordinációt, térérzékelést, gyorsaságot, izomhajlékonyságot és átfogó képet nyújt a küzdősportok eme ágazatáról.

A tantárgy feladata:

A küzdősportok (kick-box) egyre nagyobb szerepet töltenek be az életünkben, akár önvédelemről, akár az egészségmegőrzésről beszélünk. Ezért a képzés a kick-box technikáinak pontos végrehajtásának használatára helyezi a hangsúlyt. Mindvégig szem előtt tartva azonban a tradicionális megközelítést is.

Tantárgy tartalma:

Témakörök:

Mi a kick-box? Kick-box fajtái, szabályrendszerei.

Kick-box helye az életünkben.

Kick-box helye az egészségmegőrzésben.

A kick-box és harcművészetek kapcsolata.

Alap ütések, rúgások szabályos elsajátítása és annak bemutatása.

Kick-box elméletének ismerete.

1. alkalom: Mi a kick-box? Elméleti és történelmi áttekintése. Alap küzdő állás és abból történő mozgás elsajátítása. Térérzékelés.
2. alkalom: Egyenes ütés és kézhát ütés elsajátítása, mozgásból történő használata.
3. alkalom: Egyenes rúgás elsajátítása, mozgásból történő használata. Eddig tanultakkal való kombinációk gyakorlása.

Tárgytematika

Félév:	2012/13/1
Tárgynév:	Kick-box
Tárgykód:	ANTSXXC1001
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Dudás Szabolcs
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Tantárgy tartalma:

4. alkalom: Felütés és horog ütés elsajátítása, mozgásból történő használata. Eddig tanultakkal való kombinációk gyakorlása.
5. alkalom: Köríves rúgás elsajátítása, mozgásból történő használata. Eddig tanultakkal való kombinációk gyakorlása.
6. alkalom: Oldalsó rúgás elsajátítása, mozgásból történő használata. Eddig tanultakkal való kombinációk gyakorlása.
7. alkalom: Szabályrendszerek és egyes versenyeken történő magatartás átbeszélése. Eddig tanult mozdulatok pában történő gyakorlása, különös tekintettel a térérzékelésre.
8. alkalom: Rúgások fordulatból történő végrehajtása és azok kombinációinak gyakorlása. Játékos páros küzdelem gyakorlatok.
9. alkalom: Esések gyakorlása egyénileg, párban torna szőnyegen. Mozgásból történő esések gyakorlása.
10. alkalom: Több lépcsős kombinációk gyakorlása párban, küzdelem szerű szituációs gyakorlatokkal.
11. alkalom: A hallgató egyéni felkészüléssel történő páros gyakorlatának bemutatása. Játékos küzdelem.
12. alkalom: Az eddig tanultak átfogó gyakorlása, felkészülés az évközi jegy megszerzésére.
13. alkalom: Az eddig tanultak átfogó gyakorlása, felkészülés az évközi jegy megszerzésére.
14. alkalom: Az évközi jegy megszerzéséért történő gyakorlat bemutatása, értékelése.

Számonkérési és értékelési rendszere:

Tárgytematika

Félév:	2012/13/1
Tárgynév:	Kick-box
Tárgykód:	ANTSXXC1001
Felelős szervezet neve:	Testnevelési Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA19
Tárgyfelelős neve:	Dudás Szabolcs
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/2/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

Számonkérési és értékelési rendszere:

Az aláírás feltétele: az órákon való részvéte, maximum 3 hiányzás az engedélyezett. Több hiányzás esetében az aláírás megtagadásra kerül.

Az évközi jegy megszerzésének feltétele: Az utolsó órán a hallgatónak egy a félév során elsajátított kick-box gyakorlatsort kell bemutatni. Értékelésre kerül a gyakorlat bemutatásának tisztasága, szépsége, dinamikája. Ezt követően 3 elméleti kérdést kell megfelelően megválaszolni.

Követelmény:

Ismerje a kick-box alap technikáit, és tudja bemutatni annak kombinációit. Ismerje a kick-box alap elméleti szabályait.

Kötelező irodalom:

Irodalom:

Nagy Ernő: Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, 2000.
Dr. Nagykáldi Csaba: A küzdősportok elmélete. TF.2000.