

## Tárgytematika / Course Description

### Gimnasztika és torna

ESNB\_STTM042

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Bak Attila

**Félév / Semester:** 2020/21/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/1/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A gimnasztika és torna ismérvei, alkalmazási területei, gyakorlati kivitelezése, oktatása. Szaknyelv és szakrajzírás használatának megismertetése, oktatása. A gimnasztika helye és szerepe a tornában.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**Tantárgy tartalma:**

- Gimnasztika fogalma, eredete. Alapfogalmak.
- Gimnasztikai szaknyelv.
- Gimnasztikai gyakorlatok ábrázolása, szakleírása.
- Izületi mozgás fejlesztésének módszerei, stretching technikák.
- Gyakorlatvezetési módszerek.
- Célgimnasztika

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD

Folyamatos számonkérés

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

**Kötelező irodalom:**

Dr. Metzinger M. (2010) Gimnasztika Bp. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság (PDF.)

Dr. Hamar P. (2015) Gimnasztika kisokos