

## Tárgytematika / Course Description

### Callanetics

#### SZESPORT002

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Kovácsné Gyenesei Anita

Félév / Semester: 2021/22/2

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Egyetemünkön egy már jól ismert mozgásforma megszerettetése még szélesebb körben, minőségibb munka végzése kis létszámú csoportban, melynek köszönhetően edzettségünk fejlődik.

A módszer célja egy **sportos, vékony, esztétikus testalkat felépítése**, valamint a **szép tartás és tudatos mozgás** elsajátítása **mindkét nem számára**.

Célunk a motiváció fenntartása a 8 alkalmas kurzus alatt

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tornagyakorlatok segítségével megnő az izmok és az ízületek állóképessége, csökken a sérülékenységük.

A callanetics torna elsősorban a hát- és gerincpanaszok esetén jelent hatékony segítséget, de rendszeres gyakorlással erős, szálkás izomzat is felépíthető a gyakorlatok alkalmazásával. A speciális feladatok révén a has-, fenék- és csípő tájék átformálható, feszessé tehető.

A callanetics már heti egy alkalommal is eredményes, de a kulcs a **rendszerességben** van.

A tudatos mozgás koncentrációt és figyelmet igényel, a lényeg a **mozdulatok minősége** és nem pusztán a mennyisége. A koncentráció és légzés kombinációja eltereli figyelmünket a mindennapi stresszről, így könnyen hozzá szokunk a callanetics óra nyújtotta kellemes ellazuláshoz. A callanetics nem lestrapál, hanem felfrissít! Így várjuk és élvezzük majd a mozgást, ami az öröm és nem a plusz stressz forrása lesz.

---

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

Fő szempont a résztvevők foglalkozásokon mutatott aktivitása

A tantárgyi követelmény, hogy a szorgalmi időszak alatt 8 alkalommal jelenjenek meg a hallgatók a foglalkozásokon

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL