

Tárgytematika / Course Description

Nordic walking

SZESPORT006

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Budaházi Judit

Félév / Semester: 2021/22/1

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

Nordic walking helyes technikájának elsajátítása, állóképesség fejlesztése, a botokkal történő erősítő gyakorlatokkal tartásjavítás.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

Akár élethosszig üzhető testedzési forma, a nordic walking megismertetése a hallgatókkal, a technikai alapok lefektetése közösségben, a szabadban történő testedzésekkel.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Követelmény minimum 10 foglalkozáson való aktív részvétel, a helyes technika bemutatása és a félév során minimum 60 km gyaloglása.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL