

Tárgytematika / Course Description

Kajak-kenu

SZESPORT008

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gasztonyi Tamás

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

- A hallgatók szerezzenek *saját élményt* a vízitúrázás alapját képező sportágban;
- Sajátítsák el a kenuzás, majd a kajakozás *alaptechnikáját*;
- Szerezzenek *elméleti ismereteket* a sporteszközök használatának biomechanikai és hidrodinamikai hátterével kapcsolatban;
- Ismerjék meg a *víziközlekedés szabályait*, a vízitúrázás technikai, szervezési és *balesetvédelmi* aspektusait;
- Jártasságuk szintjének megfelelően alkalmazzák a sportági mozgásformát *rekreációs és állóképesség-fejlesztési* célokra.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A foglalkozások témái:

- Bemutatkozás, követelmények a félév elfogadásához;
A sportágspecifikus fizikai képességek fejlesztésének eszközei, gyakorlatai;
- A sporteszközök megismerése, biomechanikai és hidrodinamikai ismeretek;
A lapáthasználat gyakorlatának elsajátítása szárazföldi körülmények között;
Vízreszállás;
- A kenuzás technikájának gyakorlása csapathajóban, ülő pozícióban;
- A kormányzás technikájának megismerése, alkalmazása túrakenuban;
- A kenuzás technikájának fejlesztése, a térdelő pozíció kialakítása, gyakorlása;
- A kajakozás technikájának megismerése, alkalmazása egyes és páros hajóegységben;
- Kajakozás és kenuzás vízitúra-szerű körülmények között;
A szállítás, a kikötő- és táborhely választás, a csoportvezetés szempontjainak, szabályainak

alkalmazása.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Gyakorlati bemutatás

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL