



**2023/24. tanév II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 10.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Gerinctorna **TSOKGE**

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓ:**

**CZÓBELNÉ MESTER KATA**

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja, hogy a hallgatók magasabb szinten ismerjék meg a helyes testtartás alapelveit, annak elméleti és gyakorlati vonatkozásait. A helyes testtartásért felelős izmok állapotvizsgálata. A szűrővizsgálatok rendszeres jellemzői. A középiskolai követelményeknek megfelelően sajátítsák el a helyes testtartásért felelős izmok működésének és fejlesztésének ismeret- és gyakorlatanyagát. A Magyar Gerincgyógyászati Társaság által összeállított tartáskorrekciós program jellemzői helye a középiskolai testnevelésben. A Pilates mozgásanyaga jellemzői, helye az középiskolai testnevelés rendszerében. A fitball jelentősége a tartásjavításban az egyensúly fejlesztésében helye a középiskolai testnevelésben. A lúdtalp kialakulásának megelőzésére alkalmas gyakorlatsorok. A prevenció kisgyermekkorban alkalmazható modern variációi, játékos formái.



### 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félévi követelmények ismertetése. A tornaszerek biztonságos használatának feltételei, a balesetmentes gyakorlás módszerei.	
2.	A gerinc anatómiája. A gerinctorna szerepe az egészséges életmódban.	
3.	A helyes testtartást megéreztető gyakorlatok. A tartásjavítás jelentősége.	
4.	A gerinctorna mozgásanyaga. A tornabot használata a gerinctorna foglalkozáson.	
5.	A gerinctorna mozgásanyaga. A tornapad használata a gerinctornában.	
6.	Softball és Fitball labda gyakorlatok.	
7.	TheraBand szalag és Mini Band gyakorlatok.	
8.	Zárthelyi dolgozat. A lúdtalp kialakulásának megelőzésére alkalmas gyakorlatsorok.	
9.	Gyakorlati bemutatás	
10.	Gyakorlati bemutatás	
11.	Gyakorlati bemutatás	
12.	Javítási lehetőség.	



#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a félév elején ismertetett gyakorlati követelmények, beadandó feladatok teljesítése.

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

A gyakorlati jegy részei:

- Önállóan vezetett órarészek legalább elégséges szintű bemutatása
- Zárthelyi dolgozat minimum elégséges szintű megírása
- A gyakorlati jegyet a zh és a bemutatás átlaga adja

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Mezei J. (szerk.) (2008): Általános testtartás javító gyakorlatok gyűjteménye. Flaccus Kiadó, Budapest, 150 p. (ISBN:9789639412590)

Vass L. (2015): Osztálytermi tartáskorrekciók: Gyakorlatgyűjtemény. Pécs.

Vass Livia, Bohner-Beke Alíz (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához ISBN 978-963-642-735-1

#### 7. AJÁNLOTT IRODALOM

Gardi Zs. – Feszthammer A. – Darabosné Tim I. – Tótné Steinhausz V. – Somhegyi A. – Varga P. (2005): A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenciós programja I.- A tartásjavító mozgásanyag elméleti alapja. Ideggyógyászati szemle.;58(3-4):105-112

Varga Terézia – Pap Viola (2013): Gerincvédelem a mindennapokban. SpringMed Kiadó.

Tóth J. (1998): Játékos lábtorna és tartásjavító torna. Budapest. Tankönyvkiadó.

#### 8. Egyéb információk:

Az oktató elérhetősége:



**DEBRECENI  
EGYETEM**

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

---

Czóbelné Mester Kata

[czobelne@sport.unideb.hu](mailto:czobelne@sport.unideb.hu), +36 52 512 900 / 88153

4032. Debrecen, Böszörményi út 138., Kecskeméti János Sport Játékcarnok  
(Böszörményi úti Campus), 1. emelet, iroda.

**Debrecen, 2024. február 5.**

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem  
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az  
irányadók.*