



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

ASZTALITENISZ

Az asztalitenisz (más néven ping-pong) egy labdajáték, amelyben kettő (egyéni játék) vagy négy játékos (páros játék) üt egy labdát egymás közt ütőkkel. A játékot egy asztalon játsszák, amelyet háló választ ketté. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető ütés és adogatási formákat. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik mind egyéni, mind párosjátékban. Az óra fő célja az sport megszerettetése. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

ALAKFORMÁLÓ AEROBIK

Erőfejlesztő, izomtónust fokozó, és testtartásjavító gyakorlatok jellemzik. Az óra 15 perces bemelegítéssel indul, ezután 60 percen az egész testre kiterjedően, valamennyi izomcsoport foglalkoztatásával az erőfejlesztő program. A gyakorlatok végrehajtásához különböző eszközöket használunk (gumiszalag, fitt-ball, softball, step pad, súlyzó), a végén 15 perc levezetés, nyújtás. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

DEEPWORK

Atletikus, intenzív, ugyanakkor egyszerű, különleges és más ismert mozgásprogramoktól meglehetősen eltérő edzésforma: a gyakorlatok alapja az öt természeti elem és a rengeteg pozitív energia. Csoportosan, mindenféle eszköz nélkül végzett holisztikus funkcionális tréning, amelynek kitalálója Robert Steinbacher. A deepWORK™ mozgássorokat úgy fejlesztették ki, hogy a megfelelő légzésgyakorlatokkal kombinálva mindig együtt jelenjen meg bennük az erősítés és a nyújtás, azaz a feszültség és a relaxáció. A deepWORK™ órák különböző szakaszokból állnak, amelyeknek az öt természeti elem – föld, fa, tűz, fém és víz – az alapja. Ezek más-más energiaforrásokat képviselnek. A deepWORK™ óra egyes szakaszainak végén a résztvevők energiaszintje jelentősen visszaesik. Ez az a technika, amelyre meditációs terápia, az úgynevezett dinamikus meditáció is épít. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

AEROBIK KÖREDZÉS

Aerobik alaplépésekből összeállított, könnyen elsajátítható egyszerű koreográfia és erősítő gyakorlatsor körök váltják egymást az órán. A gyakorlatok végrehajtásához változatos eszközöket (bot, súlyzó, gumikötél, fitt-ball labda) használunk, célunk valamennyi izomcsoport foglalkoztatása. Az órát 15 perc levezetés és nyújtás zárja. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

BODY ART

A bodyART mozgásformát elsősorban azoknak ajánljuk, akik a testük mellett a lelküket is erősítenék, akik szeretnék önmagukat fizikailag és mentálisan is kiegyensúlyozottabbnak érezni, belső világukkal és a külvilággal minél nagyobb harmóniába kerülni.

A bodyART az ellentétek egységére épül: fő jellemzője a belégzés-kilégzés ritmusára végzett erősítő és a nyújtó gyakorlatoknak, az izmok megfeszítésének és elernyesztésének, a dinamikus mozgásnak és a relaxálásnak az egyensúlya. A tudatosan, odafigyelve, sőt, a figyelmet koncentrálni végzett lassú, kitartó gyakorlatok megtanítanak légzésünk, mozgásszerveink és egész testünk működésének ismeretére, mind hatékonyabb irányítására.

Diákoknak is tanácsolható a Body Art edzés, akár két vizsga között is érdemes ezekre az edzésekre időt szakítani, hiszen növeli a koncentráció-képességet, a stressztűrést és az agy teljesítményét is. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

FLOORBALL

A floorball a labdajátékok csoportjába tartozó labdajáték, minden csapat öt mezőnyjátékosból és egy kapusból áll. A floorball magában hordozza a gyeplabda, a jégkorong, a bandy (jégplabda) és a kispályás labdarúgás különböző, jellegzetes jegyeit. A foglalkozás fő célja a sportág megszerettetése. Az órán a hallgatók megismerkednek a játék szabályaival, elsajátíthatják az alaptechnikákat és ezeket játékhelyzetben is gyakorolhatják. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

FRIZBI

A frizbis testnevelésórák célja, hogy a jelentkező hallgatók számára életkoruk, fizikai képességeik és erőnlétük figyelembevételével testedzési lehetőséget biztosítson az ultimate frizbi alap mozgásformáira építve, ezzel elősegítve a hallgatók egészségi állapotát, beleértve a fittséget, erőnlétet és koordinációs képességeket. Az ultimate frizbi egy olyan különleges csapatsport, amelyben látványos dobásokkal, vetődésekkel, sok futással lehet a győzelmet megszerezni. A játékszer egy meghatározott átmérőjű és súlyú műanyag frizbi. A játék során két csapat küzd egymás ellen azért, hogy a korongot az ellenfél zónájába eljuttatva pontot szerezzen. A mérkőzést az a csapat nyeri, amelyik az ellenfél védekező játéka ellenére többször szerez pontot a megadott játékidő alatt. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben, az óra fő célja az sport megszerettetése. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

FUTSAL

A futsal a nagypályás labdarúgás hivatalos teremben játszott változata. A futstalt két csapat játssza, mindkét csapatban 4 mezőnyjátékos és egy kapus van. A labda kisebb méretű, mint a labdarúgásnál használt és kevésbé pattan. A pálya mérete megegyezik a kézilabda pályáéval. A technikai elemek mellett kiválóan fejleszti a játékosok taktikai készségét is. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

GERINCTORNA

A nyak-, hát-, és derékfájdalmak egy része nem a gerinc hibás szerkezetében, hanem annak hibás használatában rejlik. A jó statika, a helyes testtartás, az izmok szimmetriája, a jó terhelési viszonyok kialakítása a gerinc panaszok megelőzését célozzák. A gerinctorna mozgásprogramja visszaállítja a törzsizom egyensúlyát, csökkenti a porckorongos sérülékenységet, megakadályozza a krónikus hátfájás és gerincfájdalom kialakulását. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

FUTÓKLUB - KOCO GÓRA

Ezen a kurzuson nem egyedül kell legyűrni a távot. Tizenöt éve már, hogy kezdő és haladó futók kezdtek a csoportba jelentkezni. Sokan közülük amatőr versenyeken is elindulnak azóta, pedig korábban nem szívesen futottak ilyen hosszú ideig. Célunk, hogy a hallgatók legyenek képesek minimum 4-6 kilométert jó tempóban, megállás nélkül teljesíteni. Abban bízunk, hogy a rendszeresség hatására kedvet kapnak heti több alkalommal is futni járni. Az okos telefonon használható futás applikációk segítségével nyomon követhető a fejlődés és igény szerint újabb edzésterveket lehet készíteni. Az órák a szabadban vannak. Az erdőben, vagy az atlétikai pályán futnak a hallgatók. Így ismerik meg egymást és felfedezhetik önmagukat. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

KÖREDZÉS

A köredzés foglalkozás keretében a kondicionális képességek harmonikus fejlesztése a célunk. Ennek érdekében változatos és minden izomcsoportot foglalkoztató gyakorlatsorokat változatos eszközökkel (ugrókötél, medicinlabda, pad, zsámoly, kézi súlyzó) alkalmazunk és az aerob képességek fejlesztését kardio-jellegű mozgással, valamint a terhelés és pihenés arányának megfelelő alkalmazásával érjük el. A terhelés szabályozását a gyakorlatok kiválasztásával irányítjuk, de lehetőség van egyénekenként a képességeknek megfelelően változtatásra is. A program fő része után fontos szerepet kap a nyújtás Stretching gyakorlatok alkalmazásával. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

GYÓGYTESTNEVELÉS

Az óra könnyített testnevelés a mozgásszervi vagy belgyógyászati problémákkal rendelkező, nem csak orvosilag javasolt vagy felmentett hallgatók részére. Az órákon tartásjavító erősítő gyakorlatokat végzünk állásban és túlnyomó részt fekvésben különböző sporteszközök segítségével, mint labdák, gumikötelek, súlyzók, tornabotok használatával. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

KÉZILABDA

A kézilabda egy csapatos labdajáték. A hallgatók megismerhetik az alapvető illetve a komplex technikai elemeket, amelyek segítségével fejleszthetik a tudásukat. A folyamatos szabályoktatás mellett különböző típusú játékokat játszhatnak labdás ügyességük javítása érdekében. Természetesen az egymás elleni megmérettetés is szerepet kap a kurzus óráin. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

KOSÁRLABDA

A kosárlabda az egyik legnépszerűbb egyetemi csapatjáték, melyben a játékosok 5-5 ellen játszanak. A kurzuson edzés jellegű programban haladunk. Kis létszámú és technikai játékokban technikai és taktikai feladatokat kapnak a hallgatók. Cél, hogy mielőbb egész pályán tudjanak játszani és fejlesszék játéktudásukat. A hallgatók gyakran vesznek részt később az egyetem délutáni, esti amatőr bajnokságaiban. Remélhetőleg az órán résztvevők szenvedélye lesz a kosárlabda a hátralévő életükben. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

LABDARÚGÁS

Labdarúgás a labdajátékok csoportjába tartozó sportjáték. Az órán az óra első felében a bemelegítést követően a hallgatók labdás ügyességi gyakorlatok és technikai elemek gyakorlása során fejleszthetik tudásukat. Az óra második felében a kötetlen játék lehetőséget biztosít a megtanult technikai elemek gyakorlására. Az órán a hangsúly a játékon van, hogy az intenzív terhelés mellett kellő mértékben kikapcsolódhassanak a hallgatók. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

PILATES

A módszert Joseph Pilates fejlesztette ki a huszadik század elején. Olyan komplex mozgásforma, amely ötvözi a „nyugati” világ anatómiai ismereteit a „keleti” mozgáskultúra egyes eszközeivel. Gyakorlásában nagy szerepet kapnak a gerinc stabilizáló izmai (mélyizmok), illetve a speciális légzéstechnika. A Pilates célja a test és lélek egységének megteremtése olyan módon hogy az elme ne legyen lekötve és a test kecsesen egyensúlyban mozogjon. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

RÖPLABDA

A röplabda a labdajátékok csoportjába tartozó csapatjáték, amelyben minden csapat hat mezőnyjátékosból áll. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető labdaérintés technikáit. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben, az óra fő célja az sport megszerettetése. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

SZERTORNA

A torna különböző jellegű és különböző szereken bemutatott gyakorlatokból álló összetett sportág, amelyet férfiak és nők egyaránt űznek. A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék meg a női és férfi tornaszereket. A bemelegítés során tanulják meg a nyújtó- lazító gyakorlatokat. Képesek legyenek az adott szeren egyszerű gyakorlategyeket - gyakorlatsorokat elsajátítani. A torna mozgás anyagának felhasználásával fejlesszék a kondicionális és koordinációs képességeiket. A kurzus végére mutassanak be egy szabadon választott gyakorlatot, az általuk kiválasztott szeren. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

STEP AEROBIK

A step aerobik a hagyományos aerobik továbbfejlesztett változata, amely step lépcsőn végzett gyakorlataival intenzív mozgást tesz lehetővé. Az edzés alapja egy egyszerű mozgásanyag, melyet a zene ütemére különböző koreográfiákkal kiegészítve végzünk. Az edzés menete és nehézsége nagyban függ a választott koreográfiától, a lépéskombinációk összetételének nehézségétől és a zene tempójától is. Az óra 40 perc step és 30 perc erősítésből áll. Az erősítő rész erőfejlesztő, izomtónust fokozó, és testtartásjavító gyakorlatokból áll, melyek végrehajtásához különböző eszközöket használunk (gumiszalag, fittball, softball, step pad, kézisúlyzó.). Az óra 15 perc levezetéssel és nyújtással ér véget. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

STRETCHING

A stretching kurzus során a hallgatók megismerhetik a statikus és dinamikus nyújtó gyakorlatokat, amelyeket mind passzív, mind aktív formában hajtanak végre. A nyújtás feladatai során nagy hangsúlyt fektetünk a helyes légzésre is. Az órák második felében szerepet kapnak a különböző légzőgyakorlatok. Ez a kombináció lehetőséget biztosít egy olyan mértékű relaxációra, amely kiszabadulást nyújt a hallgatók számára a hétköznapokban. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

ÚSZÁS

A félév során a hallgatók elsajátíthatják mind a négy úszásnem technikáját (mellúszás, gyorsúszás, hátúszás, pillangóúszás), megismerkedhetnek az úszásnemek fordulóival. Az óra fő célja az sport megszerettetése, az egyéni képességek fokozatos fejlesztése, valamint a hatékony úszás technika elsajátítása. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

TESTÉPÍTÉS

Az órák alatt a hallgatók megismerkednek a lapsúlyos erősítő gépek, valamint a szabad súlyok, padok helyes használatával. Nagy hangsúlyt fektetünk a bemelegítésre és a nyújtó gyakorlatokra, azok élettani hatására és helyes alkalmazására. Külön figyelem fordítunk a női és férfi problémás testrészek edzésére. Az órán tanári felügyelet mellett lehet önállóan, saját edzésterv szerint edzeni. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

TOLLASLABDA

Az tollaslabda egy ütős játék, amelyben kettő (egyéni játék) vagy négy játékos (páros játék) üt egy tollaslabdát egymás közt ütőkkel. A játékot tollaslabda pályán játsszák, amelyet háló választ ketté. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető ütés és adogatási formákat. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben, az óra fő célja az sport megszerettetése. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

JÓGA

A jóga egy több ezer éves tradíció, amely különböző testgyakorlatokból – ászánák, légző gyakorlatokból, relaxációs és meditációs technikákból áll. A jóga órákon a klasszikus hatha jóga gyakorlatait végezzük, különös hangsúlyt fektetve a törzs izomzat fejlesztésére és a helyes légzésre. Az órákon az egyes ászánák helyes kivitelezésére és az elme lecsendesítésére fókuszálunk. A jóga órákon való részvétel különleges fizikai képességeket nem igényel. Célunk, hogy a fizikai aktivitás mellett, a test és az elme összhangba kerüljön, csökkentjük a feszültséget, felfrissülve távozzon mindenki az óráról. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

TENISZ

A tenisz ütős labdajáték, közkedvelt sport. Két változata van, az egyéni (két játékos játszik egymás ellen) és a páros (két-két játékos áll mindkét oldalon). Felszerelést, ütőt, labdát az órára biztosítunk. A tenisz testnevelés órán a teniszjáték szabályait, ütéseket ismerhetik meg a hallgatók. A hallgatók megismerik a játékszabályokat, a tenyeres-, fonák ütés és adogatási formákat. Bemelegítés után a hallgatók együtt gyakorolják a technikai elemeket, az ügyesebbek mérkőzéseket is játszhatnak. Az óra fő célja a tenisz megismerése és a játék megszerettetése. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

TRX

A TRX egy funkcionális edzés, melyet az amerikai tengerészgyalogosok számára fejlesztettek ki. A TRX (Total-body Resistance eXercise) olyan eszköz, ami a saját testünk ellenállásával dolgozik, és egyszerre fejlesztjük vele az izmainkat, állóképességünket, mobilitásunkat, egyensúlyérzékünket, formálhatjuk a testünket. A TRX sokszínű, egyszerű és hatékony. Az órákon a bemelegítés után erősítő, egyensúly és tartásos erő gyakorlatokat végzünk egyénileg vagy párokban kiegészítve más sporteszközök alkalmazásával (kézisúlyzó, medicinlabda, fit ball, zsámoly, pad stb.) A TRX felfüggesztése lehetővé teszi a számunkra, hogy a gyakorlatokat a függőlegestől eltérő szögben végezzük. Az erőkifejtés irányának a változtatásával könnyíthetjük, vagy éppen nehezíthetjük a gyakorlatokat. A felfüggesztés okozta instabilitás miatt a törzs és más stabilizáló izmaink folyamatosan dolgoznak és terhelést kapnak. Ezért különösen nagyon jó hatékonyságú sportmozgás. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

ZENÉS GIMNASZTIKA

A női test sajátosságait messzemenően figyelembe véve, az aerobic mozgásforma gyakorlatanyagát felhasználva zenére végezzük a gyakorlatokat kézi szerekkkel és azok nélkül. (Fit Ball, gumikötél, kézi súlyzó) A sokoldalú képességfejlesztés hozzájárul az egészség, a megfelelő erőnlét megőrzéséhez, az ízületek mozgékonyságának és rugalmasságának fenntartásához. Az órák folyamán megismerik a hallgatók a saját testük működését és tájékoztatást kapnak aktuális fizikai és egészségi állapotukról. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

WELLNESS

A wellness az általános jó közérzet, a teljes testi és lelki kiegyensúlyozottság programja. Az óra célja, hogy a hallgatók testedzéssel az optimális testösszetételt elérjék, melynek kiegészítéseként pszichésen egyfajta kikapcsolódást, feszültségoldást kívánunk számukra biztosítani. Az óra első felében a keringési - légzési rendszert és a mozgáskoordinációt fejlesztő gimnasztikai gyakorlatokat, majd erősítő hatású, valamint testtartásjavító gyakorlatokat végeznek a hallgatók. Az óra második felében egy kötetlenebb formában játék lehetőséget biztosítunk, illetve más sportágak kipróbálását tesszük lehetővé. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.

NORDIC WALKING

Nordic walking a sífutás szárazföldi edzése, profi sífutók kezdték alkalmazni az ötvenes években. Egyesíti a gyaloglás vagy futás és a sífutás előnyeit. Fontos különbség a sétához képest a botok használata, amelyek révén hosszabbakat és intenzívebben lépünk. Dolgoznak a mellkas, a karok, a bicepsz, a tricepsz, és a has izmai is. A botok használata dinamikát, ritmust ad a gyaloglásnak, ezért is van létjogosultsága a világversenyeken. Az órákra a debreceni Nagyerdőben kerül sor. 10 perc bemelegítéssel kezdünk, majd 5-8 esetenként 10 km nordic walking következik. Az órák változatosak, különböző távok, technikák és útvonalak közül választunk. Óra végén 10 perc statikus nyújtást végzünk. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.



TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

TABATA

A Tabata egyfajta HIIT, csak kicsit rendhagyó módon. Egy szabályozott 4 perces edzést jelent, ami 8 darab 20 másodperces gyakorlat sorozatot foglal magába. Egy teljes edzés 8×20 másodperces sorozatokból áll, amelyeket 10 másodperces pihenők választanak el egymástól. Ezek állhatnak különféle gyakorlatokból vagy egy mozgásfajta ismétléséből is. A tabata edzéssel időt spórolhatunk meg, és ennek ellenére mégis megterhelő lesz. Legyen szó egy vagy akár 5 körről, mi döntjük el, hogy hányat csinálunk, és hogy milyen gyorsan esünk túl rajta. Ez a HIIT segít megőrizni az izmokat, és bizonyítottan fokozza az anyagcserét. A zsír az, amit le akarunk olvasztani, nem pedig az izom. A fentiekén kívül a kurzus programjában szerepel az eséstechnika – önvédelem alapjainak oktatása.