



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### ASZTALITENISZ

Az asztalitenisz (más néven pingpong) 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 játék közben, az óra fő célja az sport megszerettetése.

### 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.

### DEEP WORK

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.

### 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.



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### DINAMIKUS JÓGA

A klasszikus (hatha) jógához képest kicsit dinamikusabb tréning során a hagyományos ászánákat (gerincgyakorlatok) használjuk, melyeket kiegészítjük a gerinctornából, esetleg a pilatesből vett elemekkel és az egészet egy folyamatos gyakorlatsorra fűzzük össze. Az órán elsősorban a testtartások precíz kivitelezésére koncentrálnunk, a jóga filozófiai aspektusa ezen az órán háttérbe szorul. Ezt az órát elsősorban azoknak ajánljuk, akik a testedzés kihívást jelentő, de abszolút tudatos, preventív válfaját keresik. Az órán való részvétel különleges testi képességeket, extrém hajlékonyságot nem kíván. A törzsizmok erősítésén túl, a koncentráltan kivitelezett ászánáknak köszönhetően, a gyakorlás alatt lecsendesedik az elme, a légző gyakorlatok és a relaxáció csökkenti a felgyülemlett feszültséget, így testben-lélekleben felfrissülve távozhatunk az óráról.

### FLOORBALL

A floorball a labdajátékok csoportjába tartozó csapatjáték, minden csapat öt mezőnyjátékosból és egy kapusból áll. A floorball magában hordozza a gyeplabda, a jégkorong, a bandy (jégplabda), s a kispályás labdarúgás (futsal) különböző jellegzetes jegyeit. Az órán a hallgatók megismerkedhetnek a floorball játékszabályaival, elsajátíthatják az alaptechnikákat, valamint az óra fő célja az sportág megszerettetése.

### FITBALL

Vidám, dinamikus mozgásforma melyhez egy speciális eszközt a Fit-Ball labdát használjuk. A gerincoszlop puha, rugalmas alátámasztásának köszönhetően az edzés során védjük ízületeinket. Fejleszti a koordinációt és az egyensúly érzéket valamint javítja a testtartást. Erő, állóképesség fejlesztése, magas és alacsony intenzitású gyakorlatok állandó váltakoztatásával, melynek segítségével jó kondíciót érhetünk el. Gimnasztikai gyakorlatokból, erősítő elemekből épül fel különös tekintettel a mély has és hát izmok erősítésére, ami segíti a helyes testtartás kialakítását.

### 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.



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### FUTSAL

A futsal a nagypályás labdarúgás hivatalos teremben játszott változata,

A futsalt két csapat játssza, mindkét csapatban 4 mezőnyjátékos és egy kapus van. A cserék száma legfeljebb 7. A játék során akárhányszor lehet cserélni, de csak a kijelölt vonalszakaszon keresztül. A labda kisebb méretű, mint a labdarúgásnál használt, és az egyéb fizikai tulajdonságai is mások, kevésbé pattan, de a felülete ugyanolyan, mint a nagypályás fociban. A kézilabda méretű pályán kell a játékelemeket gyorsan és pontosan végrehajtani. A technikai elemek mellett kiválóan fejleszti a játékosok taktikai készségét is.

### 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 sérülékenységét, megakadályozza a krónikus hátfájás és gerincfájdalom kialakulását.

### FUTÓKLUB - KOCO GÓRA

A futás olyan mozgásforma, amellyel az egészséget a legsokrétűbb módon lehet megóvni és az állóképességet a legkönnyebben, leghatékonyabban növelni. Nem véletlen, hogy szinte minden sportág megalapozó edzésszervezője a futás. Aki a futás lehetőségét választja sportformának, számíthat számtalan pozitív hatásmechanizmus kialakulására a szervezetében. Többek között jótékony hatással van a tüdő, szív, keringés és érrendszerre, az anyagcserére és a hormon háztartásra. Átalakítja a test izomzatát, erősíti az immunrendszert. A rendszeres futással megelőzhetőek a daganatos, szív és érrendszeri betegségek, a mozgásszervi panaszok, a kóros izületi elváltozások, valamint csökkenthető az asztma kialakulásának a kockázata is. Ezért a preventív hatása is kiemelkedő. A rendszeres fizikai aktivitás oldja a feszültséget, enyhíti a stresszt, csökkenti az ingerültséget, ennek következtében a lélektani hatása is nagyszerű. A futás gyakorlása közben nő az önbecsülésünk, az akaraterő, a hit, magas szintre emelkedik a küzdeni tudás, így a személyiségformáló hatása sem elhanyagolható. Értékeket közvetít, amelyek már akkor is érvényesülnek, ha csak hobbiszinten űzi valaki ezt a mozgásformát. Kapcsolódhat a klubhoz minden hallgató, legyen versenysportoló, amatőr futó, vagy azok is, akik csak most szeretnék elkezdni a rendszeres futást. Az órán szakember vezetésével megismerkedhetnek a az atlétikai futások mozgásanyagával. Minden hallgatónak ajánlom a futóklubot, mint testedzési lehetőséget. A foglalkozásokon mindenki a saját felelősségére vehet részt!



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### **GIMNASZTIKA**

A gimnasztika a testgyakorlatok összessége, amelyek sokoldalúan és általánosan edzik, erősítik a test szinte minden részét. Mivel az emberi test természetes mozgásait tartalmazza nem egy külön sportág, hanem a sportágak használják előkészítő, fejlesztő vagy szinten tartó céllal. A gimnasztikával fejlődik az erő, az állóképesség, a ruganyosság, a hajlékonyság és még a testrészek összehangolásának képessége is. Az óra célja, hogy a hallgatók testedzéssel az optimális testösszetételt elérjék, melynek kiegészítéseként pszichésen egyfajta kikapcsolódást, feszültségoldást kívánunk számukra biztosítani. Ennek eszközei a gimnasztikai gyakorlatok.

### **KARATE**

A Shotokan karate egyike a legrégebbi és legnépszerűbb karate stílusoknak. Harcművészet, amely sokkal több önvédelmi technikánál. A karate gyakorlása fejleszti a mozgáskoordinációt, gyorsaságot, hajlékonyságot, állóképességet, de nem kevésbé a összpontosító képességet és a lelki egyensúlyt. A felkínált programunkban résztvevők ízelítőt kapnak egy olyan edzésmodszertől és filozófiától, amely egy életre szóló mentális és fizikális önfejlesztési út alapja lehet.

### **GYÓGYTESTNEVELÉS**

Kurzus rövid leírása: Az óra könnyített testnevelés a mozgásszervi vagy belgyógyászati problémákkal rendelkező, nem csak orvosilag javasolt vagy felmentett hallgatók részére. Az órákon tartást javító erősítő gyakorlatokat végzünk állásban és túlnyomó részt fekvésben különböző sporteszközök segítségével, mint labdák, gumikötelek, gumiszalagok, tornabotok használatával.

### **CARDIOGIMNASZTIKA**

Hosszan tartó, közepes intenzitású, egyenletes pulzusszámú aerob mozgás. A szív - és vérkeringési rendszer kapacitásának, terhelhetőségének fejlesztését szolgálja. Eszközöket is használunk: gumikötél, softball, súlyzó. Minden órát levezetés, nyújtás és relaxációs gyakorlatok zárják.

### **KÉZILABDA**

A kézilabda 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. Az oktatás differenciáltan történik, mivel van kezdő és haladó hallgató is. Különböző labdás ügyességi feladatok, technikai-taktikai képzés van, az egyéni képzésen túl a csapatjáték felépítése a cél, valamint a szabályok pontos ismerete.



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### KÉPESSÉGFEJLESZTÉS

Kondicionálás: a kondicionális képességek többségének harmonikus fejlesztése és megőrzése az egyén számára elérhető optimális szinten a fizikai aktivitás formájának, intenzitásának, tartamának és gyakoriságának az egyén számára megfelelő alkalmazásával, összehangolva a kondíciót befolyásoló egyéb életmódbeli tényezőkkel (pl. étkezés, pihenés, alvás, szabadidő eltöltése stb.). Kondicionális képességek: aerob teljesítőképesség, izomerő, hajlékonyság, mozgáskoordináció és egyensúlyozó képességek.

Az óra célja, hogy a hallgatók testedzéssel fejlesszék a kondicionális képességeiket - aerob teljesítőképesség, izomerő, hajlékonyság, mozgáskoordináció és egyensúlyozó képességek – a jó kondíció – a képességek olyan együttesét, amelyek révén képesek vagyunk fizikai aktivitás kifejtésére - eléréséig.

### KOSÁRLABDA

A kosárlabda a labdajátékok csoportjába tartozó csapatjáték, amelyben minden csapat öt mezőnyjátékosból áll. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető technikai, taktikai alapelemeket és ezeket a játék során alkalmazzák. Az óra célja továbbá a kosárlabda megszerettetése és a játék öröme.

### KÖREDZÉS

A köredzés egy intervallum edzés, amely kombinálja az izomerősítő kondi gyakorlatokat és az állóképességet fejlesztő gyakorlatokat!

### 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.

### PILATES

A módszert Joseph Pilates alapította 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.



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### RÖPLABDA

A röplabda a labdajátékok csoportjában 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

### SPEEDMINTON

A gyorstollaslabdázás technikájával és versenyszabályaival találkoznak a hallgatók ezen az órán. A félév végére képesek lesznek a folyamatos játékra és akár a házi versenyzésre is.

### SPINNING®

A gyakorlati órák levezetése teremkerékpár, Spinning® gépeken történik. A testre szabott beállítások, a versenykerékpár egyéb beállításai biztosítják a tökéletes, biztonságos kerékpározást. Ez az izgalmas, sportos edzésprogram, motivációt, szellemi edzés technikákat és a legalaposabban tesztelt kerékpározási technikákat foglalja magába. A Spinninget bármilyen edzettségi szint esetén lehet választani. Lehetsz kezdő, vagy haladó, változatos sebesség tartományban és terhelés mellett teljesítheted az órát hangulatos zenére.

### 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, body toner). Az óra 15 perc levezetéssel és nyújtással ér véget.

### STEP AEROBIK ÉS ALAKFORMÁLÁS

Bemelegítés, 30-40 perc step aerobic, utána alakformálás, erősítés. Segédeszközök: kézisúlyzó, therabend gumi. Speciális területek: has, hát, comb, fenék, kar. Az órák minden héten változnak, egyszer a has, egyszer a comb, egyszer a fenék, stb. kap nagyobb figyelmet az alakformálás vagy az erősítés alatt, de a többi testrészre is jut elég idő.



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### TAE BO

A tae-bo a küzdősport elemeit zenével ötvöző olyan mozgásforma, melyet bárki könnyen elsajátíthat. A tae-bo mozgásanyaga ütések, rúgásokból és ezek kombinációiból áll, egy rendkívül dinamikus, elsősorban állóképességet fejlesztő óratípus, mely intenzíven megmozgatja az egész testet. Az óra sajátossága, hogy rendkívül jól oldja a feszültséget, ezáltal vidám, jó hangulatban formálhatják önmagukat a hallgatók.

### 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). A játék célja pályán tartani a labdát, lehetőleg úgy, hogy az ellenfél erre ne legyen képes. Ennek két módja lehetséges: olyan helyre helyezni a labdát a pályán, ahol az ellenfél már nem éri el, vagy erős, jól helyezett ütésekkel hibára kényszeríteni az ellenfelet. A játékos akkor hibázik, ha a pályán kívülre vagy ha a hálóba üti a labdát. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető ütésformákat és pályán való mozgásokat. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben.

### 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. A hallgatók különböző edzésterveket ismerhetnek meg az órák alatt, melyekhez tanári segítséget kapnak. Külön figyelem fordítunk a női és férfi problémás testrészek edzésére. Az órán tanári felügyelet mellett lehet önállóan, saját edzésterv szerint edzeni.

### 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.



## TESTNEVELÉS KURZUS LEÍRÁSOK

### TRX

A TRX mint sporteszköz megismerése, használatának elsajátítása. A TRX felszerelése, felszerelési lehetősége különböző helyekre akár otthon is. A TRX állítási lehetősége, használata a különböző gyakorlatok során. Az órákon melegítés után erősítő, egyensúly és tartásos erő gyakorlatokat végzünk párokban vagy csoportokban kiegészítve más sporteszközök (súlyzók, medicinlabdák stb.) használatával.

### 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.

### ZENÉS GIMNASZTIKA

A női test sajátosságait messzemenően figyelembe véve, az aerobic mozgásforma gyakorlatanyagát felhasználva, de nem bonyolult koreográfiák megtanulásával zenére végezzük a gyakorlatokat kézi szerekkel és azok nélkül. (Fit Ball, gumikötél, kézi súlyzó) A sokoldalú képességfejlesztés hozzájárul az egészség, a megfelelő erőnlét megőrzéséhez, az ízületek mozgékonyságának és rugalmasságának fenntartásához. Mindenkinek ajánlom, aki szeretne jó zenére mozogni és fokozatos, egyénre szabott terheléssel dolgozni egy csoportban. Az órák folyamán megismerik a hallgatók a saját testük működését és tájékoztatást kapnak aktuális fizikai és egészségi állapotukról.

### 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.