



2025/26. 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_0001)

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. Az általános és középiskolai követelményeknek megfelelően sajátítsák el a helyes testtartásért felelős izmok működésének és fejlesztésének ismeret- és gyakorlatanyagát. Különböző eszközökkel (tornabot, tornapad, soft ball, Thera Band szalag) végzett gyakorlatok helye az általános és középiskolai testnevelés rendszerében. A fitball jelentősége a tartásjavításban, az egyensúly fejlesztésében, helye a testnevelési foglalkozásokon. SMR henger használata, mobilizáció, stabilizáció. 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. A gerinc anatómiája. A gerinctorna szerepe az egészséges életmódban.	
2.	A biomechanikailag helyes testtartás, a gerincvédelem gyermekkorban. SMR henger használata, mobilizáció, stabilizáció, stretching. Relaxációs technikák.	
3.	A gerinctorna mozgásanyaga. A tornabot használata a testtartás javításában.	
4.	A gerinctorna mozgásanyaga. Tornapad és zsámoly használata a gerinctornában.	
5.	Zárthelyi dolgozat. Softball és fitball labda gyakorlatok.	
6.	Tartásjavító gyakorlatok TheraBand gumiszalaggal. A lúdtalp kialakulásának megelőzésére alkalmas gyakorlatsorok.	
7.	Gyakorlati bemutatás	
8.	Tavaszi szünet.	
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 elméleti, 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 zárthelyi dolgozat és a bemutatás átlaga adja
- Elégtelen zárthelyi dolgozat esetén 1 javítási lehetőség van

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.

Almásy Csilla (2023): A boldog gerinc Budapest, Jaffa Kiadó



8. EGYÉB INFORMÁCIÓK:

Az oktató elérhetősége:

Czóbelné Mester Kata

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, 2026. január 29.

Czóbelné Mester Kata
testnevelő tanár

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