



2025/26. tanév

II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 8.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Gerinctorna GYTGT_0001

Tantárgy óraszám: heti 2 óra

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Funkcionális anatómia

1. A KURZUS OKTATÓI: 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 gerinctorna szerepét az egészséges életmódban, a gyógytestnevelésben. Különböző eszközökkel (tornabot, számoly, tornabot, Thera Band gumiszalag, softball, fitball) végzett gyakorlatok helye a gyógytestnevelési foglalkozásokon. Mobilizáló és stabilizáló gyakorlatok. Relaxációs technikák.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félévi követelmények ismertetése. A gerinctorna során alkalmazott eszközök használatának elsajátítása. Az egészség holisztikus megközelítése, a gerinctorna szerepe az egészséges életmódban, a gyógytestnevelésben. A gerinc anatómiája. A tartásjavítás jelentősége, helytelen testtartások, hanyagtartás. A helyes testtartás, a helyes testtartást megékeztető gyakorlatok.	
2.	Self-miofascial release terápia (SMR henger) Relaxációs technikák.	



3.	Mobilizáló és stabilizáló gyakorlatok. Egyensúlylabda használata.	
4.	Tornabot használata a gerinctornában. Fitball labda gyakorlatok.	
5.	Zsámolyon végzett gerinctorna gyakorlatok.	
6.	A tornapad használata a testtartás javításában.	
7.	Zárthelyi dolgozat. Softball labda és Thera Band gumiszalag gyakorlatok.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	A tornapad használata a testtartás javításában.	
10.	Gyakorlati bemutatás	
11.	Gyakorlati bemutatás	
12.	Gyakorlati bemutatás	
13.	Gyakorlati bemutatás	
14.	Javítási lehetőség	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

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

5. ÉRTÉKELES 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

1. Mezei J. (2023): Általános testtartás javító gyakorlatok gyűjteménye. Flaccus Kiadó, Budapest. ISBN: 9786155278884
2. Vass L. (2015): Osztálytermi tartáskorrekciók: Gyakorlatgyűjtemény. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs. ISBN: 978-963-642-903-4



3. Vass Livia, Bohner-Beke Alíz (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi Intézet, Pécs. ISBN 978-963-642-735-1

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Luigi Ceragioli (2010): Gerinctorna a fájdalom ellen. Sziget Könyvkiadó Bt, Budapest. ISBN: 9789637268823
2. Gardi Zs. – Feszthammer A. – Darabosné Tim I. – Tótné Steinhausz V. – Somhegyi A. – Varga P. (2005): A Magyar Gerincgyógyászati Társaság primer prevenció programja I.- A tartásjavító mozgásanyag elméleti alapja. Ideggyógyászati szemle.;58(3-4):105-112
3. Varga Terézia – Pap Viola (2013): Gerincvédelem a mindennapokban. SpringMed Kiadó, Budapest. ISBN: 9786155166723
4. Tóth J. (1998): Játékos lábtorna és tartásjavító torna. Tankönyvkiadó, Budapest
5. Almásy Csilla (2019): Fasciatréning, mobilizáció és stretching. Budapest, Almásy Mozcásakadémia jegyzet.

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. február 2.

Czóbelné Mester Kata

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