



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 1. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: GIMNASZTIKA ÉS OM. I.; TSTGIO_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditérték: 1

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓJA: LENTÉNÉN DR. PUSKÁS ANDREA, EGYETEMI DOCENS, DR.
PUCSOK JÓZSEF MÁRTON, EGYETEMI DOCENS

2. A KURZUS CÉLJA:

A gimnasztika általánosan-, sokoldalúan- és speciálisan képző gyakorlataival, módszeres oktatásával teremtsük meg a testnevelés tantárgy oktatásához szükséges előfeltételeket, képességeket, készségeket. A hallgatók sajátítsák el azokat az alapismereteket, amely a testnevelés tantárgy előkészítő gyakorlatait tartalmazzák. Legyenek képesek gyermek csoportokat, a diákokat előre megtervezett sportfoglalkozásokon, testnevelés órákon határozottan, fegyelmezetten irányítani, sportolási igényeiket szakszerűen kielégíteni. A hallgató legyen képes a korosztálynak, nemeknek megfelelő képességfejlesztő gyakorlatokat tervezni és azok végrehajtását megszervezni.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag bemutatása, számonkérési időtervének egyeztetése. Balesetvédelem. Elmélet: a gimnasztika meghatározása, célja, feladatai, jellemzői. Gyakorlat: természetes gyakorlatokkal képességfejlesztés.	
2.	Elmélet: Rendgyakorlatok helye szerepe a testnevelés órákon. A rendgyakorlatok rendszere és oktatása.	



	Gyakorlat: párokban képességfejlesztés természetes gyakorlatokkal, játékok.	
3.	Elmélet: alapforma, gyakorlat, gyakorlatok tartalma, formája. A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete. Gyakorlat: képességfejlesztés szabadgyakorlatokkal, teljesítménypróbák gyakorlása. Játék: fogójátékok.	
4.	Elmélet: a gimnasztika-gyakorlatelemek szakkifejezései. Gyakorlat: teljesítménypróbák gyakorlása. Szabadgyakorlatok.	
5.	Elmélet: A szakleírás 1. Gyakorlat: 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc 1 - 21. ütemének tanári magyarázattal, segítséggel történő gyakorlása.	
6.	Elmélet: A szakleírás 2. Gyakorlat: Képességfejlesztés társas - csoportos gyakorlatokkal. A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc 22 -42. ütemének tanári magyarázattal, segítséggel történő gyakorlása.	
7.	Őszi szünet	
8.	Elmélet: ZH - az előző órák elméleti ismereteiből. Gyakorlat: A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc 43 – 64 ütemének tanári magyarázattal, segítséggel történő gyakorlása.	
9.	Elmélet: A rajzírás 1-2. Gyakorlat: A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc gyakorlása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.	
10.	Elmélet: a gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere, a testrészekre vonatkozóan. Gyakorlat: Statikus és dinamikus gimnasztikai elemekből gyakorlatok tervezése segítséggel, azok önálló végrehajtása. Teljesítménypróbák bemutatási lehetősége.	
11.	A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat-lánc és a teljesítménypróbák bemutatása.	
12.	A zárthelyi dolgozat, a 9 -11 órán tanultak anyagából. Elmélet: A gimnasztikagyakorlatok szerkesztése.	



	Gyakorlat: Képességfejlesztés köredzéssel, a köredzés jelentősége a testnevelés órán. Bemutatás.	
13.	A zárthelyi dolgozatok javítási lehetősége. A 64 ütemű előírt szabadgyakorlat- lánc és a teljesítménypróbák bemutatása. A tanultak összefoglalása. Bemutatás.	
14.	Bemutatás	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele a rendszeres óralátogatás, a két zárthelyi dolgozat, a szabadgyakorlat és az teljesítménypróbák egyenként legalább elégséges szintű teljesítése. Elégtelen zárthelyi dolgozat esetén egy javítási lehetőség van. A félév végi aláírás megtagadásra kerül, amennyiben a követelmények valamelyik részét a hallgató nem teljesíti.

Teljesítménypróbák

Teljesítménypróbák	Női	Férfi
Guggolótámaszból homorított felugrás	2=29; 3=32; 4=35; 5=40	2=38; 3=40; 4=45; 5=50
4 ütemű szabadgyakorlat (60 mp)	2=27; 3=29; 4=31; 5=34	2=29; 3=32; 4=35; 5=37
Bordásfalon hátsó függésből lábemelés függőlegesig	2=5; 3=7; 4=9; 5=12	2=7; 3=10; 4=12; 5=15
Combon fekvésből törzsemelés medicinlabdával (nőknél 2 kg, férfiaknál 4 kg)	2=15; 3=17; 4=20; 5=24	2=15; 3=17; 4=20; 5=25
Korláton támaszban (nőknél mély fekvőtámaszban) karhajlítás – nyújtás	2=10; 3=13; 4=16; 5=19	2=10; 3=13; 4=16; 5=19
Nyújtón függésből (nőknél hajlított karú függésből) húzódzkodás állig	2=4; 3=6; 4=8; 5=10	2=10; 3=12; 4=14; 5=16



64 ÜTEMŰ GIMNASZTIKA SZABADGYAKORLAT-LÁNC

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás.

1. ütem: bal karlendítés oldalsó középtartáson át magastartásba;
2. ütem: jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: jobb karlendítés magastartásba;
4. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
5. ütem: karlendítés mélytartásba karkeresztezéssel a test előtt;
6. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba; 7-8. ütem: karkörzés lefelé kétszer;

2. gyakorlat

1. ütem: ugrás terpeszállásba törzshajlítással előre és bokaérintés;
2. ütem: karlendítés hátsó rézsútos mélytartásba törzshajlításban utánmozgással;
3. ütem: bokaérintés törzshajlításban utánmozgással;
4. ütem: ugrás alapállásba;
5. ütem: törzshajlítás hátra karlendítéssel oldalsó középtartásba;
6. ütem: karlendítés magastartásba, törzshajlításban utánmozgással;
7. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba, törzshajlításban utánmozgással;
8. ütem: törzsnyújtás karleengedéssel alapállásba;

3. gyakorlat

1. ütem: bal láblendítés balra karlendítéssel oldalsó középtartásba és kilépés balra támadóállásba törzshajlítással a jobb lábhoz és bokaérintés;
2. ütem: törzsfordítás jobbra bal térdnyújtással és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
3. ütem: bal térdhajlítás bal támadóállásba, törzsfordítással előre és boka érintés;
4. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra és karlendítés oldalsó középtartáson át, kar és lábzáras alapállásba; 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

4. gyakorlat

- 1-2. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba és törzsdöntés előre kétszer;
3. ütem: törzsemelés törzshajlítással balra, és jobb térdhajlítás jobb karlendítéssel magastartásba;
4. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
5. ütem: testsúlyáthelyezés törzsnyújtással és törzsfordítás balra karlendítéssel bal oldalsó középtartásba;



- 6. ütem: az 5. ütem ellenkezőleg;
- 7. ütem: törzsfordítás előre bal térdnyújtással terpeszállásba és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 8. ütem: ugrás szögállásba;

5. gyakorlat

- 1. ütem: bal láblendítés előre, karlendítéssel mellső középtartásba;
- 2. ütem: bal lábzarás szögállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; 3-4. ütem: az 1-2. ütem ellenkezőleg;
- 5. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
- 6. ütem: emelkedés jobb lebegőállásba, bal láblendítéssel balra, és bal karlendítés oldalsó középtartáson át magas- és jobb karlendítés oldalsó középtartásba;
- 7-8. ütem: az 5-6. ütem ellenkezőleg;

6. gyakorlat

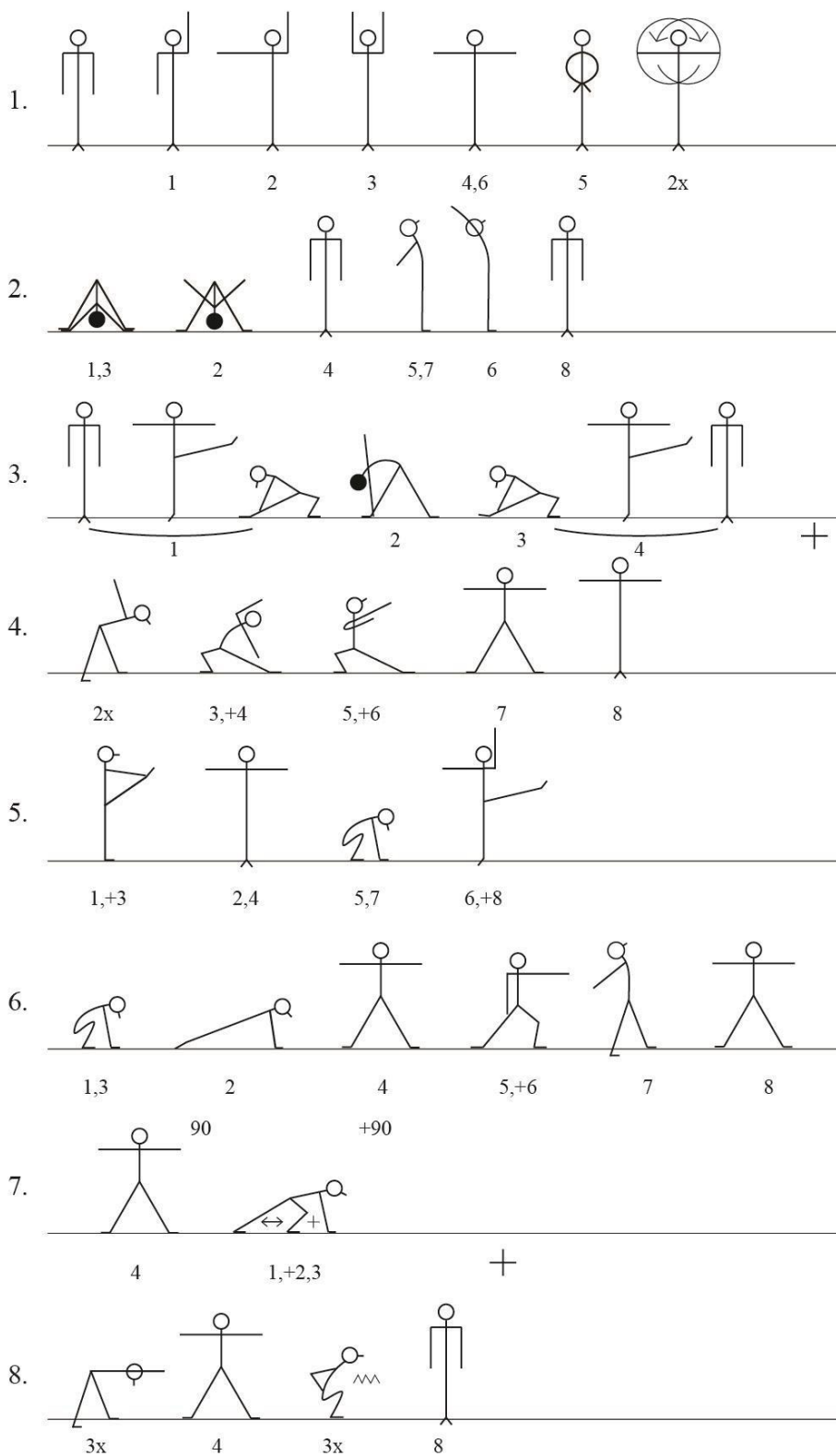
- 1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba;
- 2. ütem: ugrás fekvőtámaszba;
- 3. ütem: ugrás guggolótámaszba;
- 4. ütem: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5. ütem: bal térdhajlítás, jobb karleengedéssel mélytartásba;
- 6. ütem: testsúlyáthelyezéssel testtartáscsere;
- 7. ütem: jobb térdnyújtás terpeszállásba, törzshajlítással hátra és bal karlendítés oldalsó középtartásba;
- 8. ütem: törzsnyújtás;

7. gyakorlat

- 1. ütem: ugrás 90°-os fordulattal balra jobb guggolótámaszba;
- 2-3. ütem: lábtartáscsere kétszer;
- 4. ütem: ugrás 90°-os fordulattal jobbra terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba;
- 5-8. ütem: az 1-4. ütem ellenkezőleg;

8. gyakorlat

- 1-3. ütem: törzsdöntés előre háromszor, karlendítéssel magastartásba;
- 4. ütem: törzsnyújtás, karleengedéssel oldalsó középtartásba;
- 5-7. ütem: ugrás guggolóállásba karhajlítással csípőre és térdrugózás háromszor;
- 8. ütem: emelkedés alapállásba.





5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

A zárthelyi dolgozatok, az teljesítménypróbák és a szabadgyakorlat részjegyeiből képzett osztályzat.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Honfi László (2019): Gimnasztika. Debreceni Egyetemi Kiadó, ISBN: 978-963-318-790-6.

Oettinger, Barbara - Oettinger, Thomas (2011): Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest. ISBN 963 9310 20 4.
<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Barbara%20-%20Thomas%20-%20Oettinger%20-%20Funkcionalis%20gimnasztika/funkcionalis.html>

<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Barbara%20-%20Thomas%20-%20Oettinger%20-%20Funkcionalis%20gimnasztika/funkcionalis.html>

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember-képzés számára. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest. http://bszszsport.atw.hu/pdf/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf
- Lobsiger, Lisa – Schmid, Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. ISBN 978 9639 1238 09.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Lenténé dr. Puskás Andrea, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK), 1. emelet 8.
lpandrea@sport.unideb.hu

Dr. Pucsok József Márton, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK) 1. emeleti iroda
pucsok.jozsef@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Lenténé dr. Puskás Andrea
egyetemi docens
Dr. Pucsok József Márton
egyetemi docens

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