



**2025/26. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Edző alapszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 2.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** GIMNASZTIKA, EDZGI\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditérték:** 3

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

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

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A gimnasztika általános-, sokoldalúan- és speciálisan képző gyakorlataival, módszeres oktatásával megteremteni az edzések tervezéséhez és végrehajtásához szükséges előfeltételeket, képességeket, készségeket. A hallgatók sajátítsák el azokat az ismereteket, amelyek a sportmozgások előkészítő, fejlesztő gyakorlatait tartalmazzák. Legyenek képesek a sportolók előre megtervezett edzésein határozottan, fegyelmezetten irányítani, sportolási igényeiket szakszerűen kielégíteni. A hallgató legyen képes a korosztálynak, nemeknek adekvát bemelegítő és képességfejlesztő gyakorlatokat tervezni és azok végrehajtását megszervezni. A félév során ismerjék meg a gimnasztika alapfogalmait és szaknyelvét.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése. A számonkérési időtervnek egyeztetése. <b>Elmélet:</b> Az általános bemelegítés felépítése, szabályai, a bemelegítés során alkalmazható gyakorlatok. <b>Gyakorlat:</b> Általános bemelegítés	
2.	<b>Elmélet:</b> A bemelegítés eszközei és módszerei. Sportágspecifikus	



3.	bemelegítés. <b>Gyakorlat:</b> Mikrotanítás: általános bemelegítés vezetése.	
4.	<b>Elmélet:</b> Nyújtó, lazító gyakorlatok alkalmazása az edzésben. <b>Gyakorlat:</b> Nyújtások, lazítások. Mikrotanítás: általános bemelegítés vezetése.	
5.	<b>Elmélet:</b> Bemelegítés labdával az edzésen. <b>Gyakorlat:</b> Mikrotanítás: nyújtó, lazító gyakorlatok vezetése.	
6.	<b>Gyakorlat:</b> Mikrotanítás: Sportágspecifikus labdás bemelegítés vezetése.	
7.	<b>Elmélet:</b> ZH az 1-6. hét tananyagából. <b>Gyakorlat:</b> Dinamikus erőfejlesztés medicinlabdával.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	<b>Elmélet:</b> Dinamikus láberőfejlesztés számollyal. <b>Gyakorlat:</b> Mikrotanítás: Dinamikus erőfejlesztő gyakorlatok vezetése medicinlabdával.	
10.	<b>Elmélet:</b> Pótzárthelyi dolgozat; 64 ütemű szabadon választott gyakorlatlánc (kézisúlyzóval) elkészítése szakleírással és rajzírással. <b>Gyakorlat:</b> Mikrotanítás: Dinamikus láberőfejlesztő gyakorlatok vezetése számollyal.	
11.	Gyakorlat: a 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc bemutatása.	
12.	Képességfejlesztés játékos feladatokkal. Mikrotanítások	
13.	A félév elméleti anyagának összegzése. Bemutatók, gyakorlat vezetések.	
14.	Gyakorlat: bemutatás. Javítási lehetőség, elmaradások pótlása, a jegyek megállapítása	



#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

Az aláírás feltétele a rendszeres óralátogatás és a zárthelyi dolgozat, valamint a tematikában szereplő gyakorlattervezetek határidőre történő elkészítése, bemutatása és a mikrotanítások egyenként legalább elégséges szintű teljesítése. A félév végi aláírás megtagadásra kerül, amennyiben a követelmények valamelyik részét a hallgató nem teljesíti.

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY**

Az érdemjegy megállapítása a zárthelyi dolgozat, a hallgató által szerkesztett 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc elkészítése (szakleírással, rajzírással és gyakorlatvezetési módszerrel), bemutatása, valamint a mikrotanításokra kapott érdemjegyek átlagából történik.

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

- Honfi László (2019): Gimnasztika, Debreceni Egyetemi Kiadó ISBN 978-963-318-790-6
- Katics L. - Lőrinczy D. (Szerk.) (2004): Erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga, sportsérülések. Alexandra, Pécs ISBN 978-963-05-8843-0
- Metzinger Miklós (2010): Gimnasztika. TF Továbbképző Intézet, Budapest
- Nádori L. (szerk.) (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó, Bp-Pécs ISBN 9639542970
- Derzsy Béla (2004): A gimnasztika alapjai., Fit-Forma. Budapest. ISBN 963-214-731-6

#### **7. AJÁNLOTT IRODALOM**

- Farkas György (1989): Torna I. Gimnasztika. Tankönyvkiadó. Budapest.
- Lobsiger Lisa, Schmid Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 277 l. ISBN 9789639123809

#### **8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktatók elérhetősége:

Lenténé dr. Puskás Andrea, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK), 1. emelet 8.

[lpandrea@sport.unideb.hu](mailto:lpandrea@sport.unideb.hu)



**DEBRECENI  
EGYETEM**

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

---

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

Debrecen, 2025. február 11.

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.*