



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Edző alapszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: GIMNASZTIKA, EDZGI_0001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 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 általánosan-, 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 alapfogalmainak és szaknyelvét.

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 és jellemzői. A gimnasztika alkalmazási területei, szinterei. Gyakorlat: Képességfejlesztés természetes gyakorlatokkal, játékok.	



2.	Elmélet: Alapforma, gyakorlat, gyakorlatfajták. Gyakorlathalmaz, gyakorlatsorozat, gyakorlatlánc. A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete. Gyakorlat: Képességfejlesztés szabadgyakorlatokkal. Játék: fogójátékok. Házi feladat: A gyakorlatok tartalma, formája. A test tengelyei, síkjai, a test helyzete a szerhez viszonyítva (tankönyv).	
3.	Elmélet: A gimnasztika gyakorlatelemek szakkifejezései. A testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések. Gyakorlat: Képességfejlesztés párokban természetes gyakorlatokkal, játék.	
4.	Zárthelyi dolgozat 1. Elmélet: Az egész test helyzetére vonatkozó szakkifejezések (testhelyzetek). Gyakorlat: Szabadgyakorlatok Házi feladat: Mozgásos (dinamikus) elemek (tankönyv).	
5.	Elmélet: A gimnasztikai szaknyelv alapelvei. Szakleírás. Gyakorlat: Labdás gyakorlatok. Házi feladat: A gimnasztikagyakorlatok hatásrendszere, a testrészekre vonatkozóan (tankönyv).	
6.	Elmélet: A gimnasztika gyakorlatok rajzírása. Gyakorlat: Kézisúlyzós gyakorlatok.	
7.	Őszi szünet	
8.	Zárthelyi dolgozat 2. A gimnasztikagyakorlatok szerkesztése. Elmélet: Szabad és társas gyakorlatok rendszerezése, tervezése, vezetése. Gyakorlat: Pad gyakorlatok	
9.	Elmélet: a gimnasztikagyakorlatok közlése, vezetése 1. Gyakorlat: Képességfejlesztés társas - csoportos gyakorlatokkal.	



10.	Elmélet: a gimnasztikagyakorlatok közlése, vezetése 2. Gyakorlat: szabadgyakorlatok vezetése.	
11.	Elmélet: Képességfejlesztés köredzéssel. A köredzés jelentősége az edzéseken. Társas gyakorlatok szerkesztése. Gyakorlat: társas gyakorlatok vezetése.	
12.	Elmélet: az általános bemelegítés felépítése, szabályai, a bemelegítés során alkalmazható gyakorlatok. Gyakorlat: Mikrotanítás: 6x8 ütemű gyakorlatok vezetése.	
13.	Zárthelyi dolgozat 3. Gyakorlat: szabadgyakorlat és kéziszer gyakorlat vezetése hallgatók részéről.	
14.	A félév elméleti anyagának összegzése, felmerülő hallgatói kérdések megválaszolása. Félév végi érdemjegy megállapítása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele a rendszeres óralátogatás és a három zárthelyi dolgozat, valamint az órák elején *a házi feladat utáni számonkérések (röpdolgozatok)* egyenként legalább elégséges szintű teljesítése. A félév végi aláírás megtagadásra kerül, amennyiben a követelmények valamelyik részét a hallgató nem teljesíti. A gyakorlati jegyet az előbb említett dolgozatok osztályzatainak átlaga adja.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Honfi László (2019): Gimnasztika, Debreceni Egyetemi Kiadó ISBN 978-963-318-790-6
- Metzinger Miklós (2010): Gimnasztika. TF Továbbképző Intézet, Budapest
http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf
- Katics L. - Lőrinczy D. (Szerk.) (2004): Erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga, sportsérülések. Alexandra, Pécs ISBN 978-963-05-8843-0
- Nádori L. (szerk.) (2005): Edzés, versenyzés címszavakban. Dialóg Campus Kiadó, Bp-Pécs ISBN 9639542970



7. AJÁNLOTT IRODALOM

- 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

Dr. Pucsok József Márton, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK) 1. emeleti iroda

pucsok.jozsef@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. 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.