



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 9

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Jóga, Pilates TSOJOPI_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: VARGA KATALIN

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a Pilates módszerről és a jóga főbb irányzatairól, megismerjék azok mozgásanyagát, alapelveit, légzéstechnikáit, valamint a testtartásra, a törzs stabilitására, a mozgáskoordinációra és az általános fizikai és mentális jóllétre gyakorolt hatásait. A kurzus fejleszti a hallgatók saját mozgáskultúráját, pszichomotorikus képességeit és módszertani kompetenciáit, továbbá felkészíti őket arra, hogy a Pilates és a jóga gyakorlatait az életkori és egyéni sajátosságokhoz igazodva, célorientáltan és biztonságosan alkalmazzák a testnevelés órákon, az egészségfejlesztésben.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Bevezetés a a Pilates és a jóga világába A Pilates módszer története	
2.	A Pilates módszer alapelvei és a légzés	
3.	A helyes testtartás és testhelyzetek beállítása	
4.	Pilates talajgyakorlatok - alapgyakorlatok	



5.	A Pilates hatása a testtartásra és az izomzatra. Testnevelés órán alkalmazható sorozatok	szakmai hét
6.	Pilates Spirals es Barre gyakorlatok	
7.	Gyakorlási lehetőség	
8.	A jóga története, filozófiája és nyolc ága	
9.	Jóga légzés és a jóga gyakorlatok alapelvei	
10.	Álló ászánák és egyensúly gyakorlatok	
11.	A jóga hatása a szervezetre. Mentális hatások és relaxáció	
12.	Fordított testhelyzetek. A jóga különböző irányzatai	
13.	A Pilates és jóga prevenciós lehetőségei	
14.	Írásbeli dolgozat	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Aláírás feltétele: Kötelező részvétel az órákon, hiányzás a TVSZ-ben megengedett mértékben.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

Félév végén írásbeli vizsga minimum elégséges szintre történő megírása

6. KÖTELEZŐ IRODALOM



1. Caron Boslet: Jóga & Pilates (Alexandra, Pécs 2007)
2. Tracy Ward: A Pilates tudománya (Libri Könyvkiadó, 2025)
3. Anna Swanson: A jóga tudománya (Libri Könyvkiadó, 2025)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Christina Brown :Jógabiblia (Alexandra, Pécs 2005)
2. Joseph H. Pilates, William John Miller: Pilatesbiblia

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: vargakata@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Varga Katalin
testnevelő tanár

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