



**2025/26. tanév II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** edző alapszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 4.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEGY\_0004,

**Tantárgy óraszám:** 2E + 4 GY

**Kreditértéke:** 6

**A tantárgy előkövetelménye:** Sportági elmélet és gyakorlat III., EDZSEGY\_0003

**1. A KURZUS OKTATÓI:** Dr. Pucsok József Márton, Raus Tamás

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a judotanfolyamok szervezési folyamatáról, lépéseiről. A judo mozgás anyagának (3. kyu-ig bezárólag) részletes oktatása, az egyes judotechnikák elsajátításának folyamata, lépései. A judo dobás-és földharctechnikáinak oktatása, lépései. A judo mozgás anyagának előkészítő gyakorlatai

A judo oktatásának, az egyes technikák elsajátításának kondicionális és koordinációs előfeltételei. Gyakorlati edzésvezetés, edzéstartás meghatározott feltételek mellett. A judo angol szaknyelvének magasabb szintű alkalmazása. Prezentációkészítés, előadások tervezése valamint technikaelemzés.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kijelölése. A gyakorlati munka időrendjének beosztása.	
2.	Judotanfolyamok szervezési feladatai I.	
3.	Judotanfolyamok szervezési feladatai II.	



	A judo technikáinak elsajátításához szükséges kondicionális és koordinációs előfeltételek	
4.	Dobástechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása-lábdobások I.	
5.	Dobástechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása-lábdobások II.	
6.	Dobástechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása-lábdobások III.	
7.	Dobástechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása-testdobások I.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Dobástechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása-testdobások II.	
10.	Dobástechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása-testdobások III.	
11.	Földharctechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása I.	
12.	Földharctechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása II.	
13.	Földharctechnikák (3. kyu-ig bezárólag) oktatása III.	
14.	A félév összefoglalása, lezárása	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Részletes óratervezés leadása
- Előre meghatározott judotechnikák oktatása (tanfolyami szinten).

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy.

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM



Pucsok József Márton, Veress Gyula: Küzdősportok (judo) oktatásának elmélete és módszertana (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó (internetes forrás)

## **7. AJÁNLOTT IRODALOM**

Nagy Ernő: Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus. Budapest- Pécs. 2000. (internetes forrás)

Morvay Sey Kata: Küzdősportok, Küzdőjátékok. Dialóg Campus (internetes forrás).

## **8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktató elérhetősége: Dr. Pucsok József Márton, [pucsok.jozsef@sport.unideb.hu](mailto:pucsok.jozsef@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. február. 02.**

**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.*