



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

EDZŐ BSc

Tagozat: nappali

Félév: 5.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Sportági elmélet és gyakorlat, EDZSEGY_0005,

Tantárgy óraszám: 2E + 4 GY

Kreditértéke: 6

A tantárgy előkövetelménye: Sportági elmélet és gyakorlat IV., EDZSEGY_0004

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 (1. kyu-ig bezárólag) részletes oktatása, az egyes judotechnikák elsajátításának folyamata, lépései. A judo dobás-és földharctechnikáinak oktatása, lépései. Versenyzők felkészítése Gyakorlati edzésvezetés, edzéstartás meghatározott feltételek mellett. A edzői portfólió készítésének menete és lépései. A portfólió ütemezett feladatainak végrehajtása.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kijelölése. A gyakorlati munka időrendjének beosztása.	
2.	A portfólió készítésének ütemezett feladatai, időrendje	
3.	A portfólió készítésének ütemezett feladatai.	
4.	Dobástechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása-lábdobások I.	



5.	Dobástechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása-lábdobások II.	
6.	Dobástechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása-lábdobások III.	
7.	Őszi szünet	
8.	Dobástechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása-testdobások I.	
9.	Dobástechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása-testdobások II.	
10.	Dobástechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása-testdobások III.	
11.	Földharctechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása I.	
12.	Földharctechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása II.	
13.	Földharctechnikák (1. kyu-ig bezárólag) oktatása III.	
14.	A félév összefoglalása, lezárása	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Portfólió ütemezett feladatainak végrehajtása
- Előre meghatározott judotechnikák oktatása (versenyzőknél).

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

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.*