



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 3

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Táborok II. Téli Tábor.; TSTTA_0002

Tantárgy óraszám: 28

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: PROF. DR. BALOGH LÁSZLÓ, DR. PUCSOK JÓZSEF, DR. HIDVÉGI PÉTER, VARGA KATALIN

2. A KURZUS CÉLJA:

Alapvető sítechnika biztonságos elsajátítása. A sízés sportág gyakorlat anyagán keresztül megismertetni a hallgatókat a téli terep sajátosságaival. A hallgatók ismerjék fel a sízés jelentőségét a gyermeki mozgásfejlődés és a szabadidő hasznos eltöltése terén. A balesetek megelőzésére tett intézkedések megismerése.

Képes legyen különböző testrészek bemelegítését szolgáló gyakorlatok önálló összeállítására, végrehajtására, vezetésére a társaknak

Az alpesi síelés és északi sízés sportág történetének, kiemelkedő külföldi és magyar személyiségeinek, olimpikonjainak megismerése

A sporttevékenységek és a környezeti hatások összefüggésrendszerének ismeretében a pozitív beavatkozási stratégiák tudásanyagának elmélyítése, gyakorlati alkalmazása

A környezetvédelmi szabályok betartása és betarttatása, a környezettudatos gondolkodás kialakítása a társak körében

A téli környezetben, szabadban végzett mozgásformák egészségfejlesztő hatásának, szerepének tudatosítása



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
	1. nap: 1. csatolás (ismerkedés a kötéssel), a bot fogása 2. néhány lépés előre, - hátra, - oldalra, helyben körbe, 3. kidőlés oldalra – felállás, fordulatok helyben 4. váltóversenyek: szemben álló oszlopokkal, tárgykerüléssel. (bottal, bot nélkül, egy léccel is) 5. kis lejtőre oldalazás (lépcsőjárás) - lesiklás 6. halszákkalépés - lesiklás (befordulás esésvonalba bot használatával, siklás alaptartásba), új irányba lépésekkel megállásig, siklás magas tartással, old. középt.-al, 7. siklás 2-3 mély guggolással megállás, botokból épített kapuk alatt. 8. siklás - megfelelő távolságra elhelyezett tárgyak (pl. kesztyű) megérintése, vagy felvétele. Hóeke - hóekeívelés (cél: fékezőerő, - lábforogtatás) 9. csúszás lassan széles hóekeível – megállásig, széles-szűk hóeke váltogatással 10. páros, hármas hóeke összekapaszkodva 11. hóekeívelés, majd kapuk között is 2. nap 1. Az előző napi gyakorlatokból a szükségesnek tartottak átismétlése. 2. siklás egyik láb emelésével, apró akadályokat átlépve 3. siklás váltakozó lécemeléssel, nyomváltással. 4. siklás széles (kijelölt) nyomon egyik oldalról a másikra át. 5. siklás minél kevesebb lépéssel megállásig. 6. siklás - vészfékezés (egy lépéssel és egy záró lendülettel) Liftezés:(vontatás érzésének kialakítása), társ vontatása 2, majd 1 bottal 7. három botból "ülőkét" készítve társ vontatása. Lifthezés (beszállás, kiszállás) elmagyarázása, bemutatása. 8. ismerkedés a pályával - a tanult gyakorlatok alkalmazása a tereptől függően 9. hóekétől a lépő lendületig (hangsúlyozott terhelésváltás, súlyponttejtéssel összekötött térdbeforgatás, saroknyomás) hóeke-szlalom (a kapuknál süllyedéssel) 10. "repülőzés" az íveknél kifelé dőléssel	



	11. rövid és hosszú ívek váltakozva, a hosszú ívekben többszöri ívkülső sí felé kidőléssel - belső lécmeléléssel is 12. "vonatozás" 13. rézsútsiklások (hókéből is) 14. szabad sízés 3. nap 1. előző napi gyakorlatok részbeni átismétlése 2. rolózások 3. rolózás egy lécen (völgyesi) 4. rolózás előre-hátra csúszásokkal 5. egyenes siklás hullámokon (terep?!) 6. siklás - váltakozva bal, ill. jobb lécmelése a buckákon 4. nap 1. előző napi feladatok ismétlése 2. alaplendületek a tanár mögött sízve 3. szlalom - váltakozva rövid és hosszú lendületekkel 4. "követő sízés" párokban (a hátul lévő síző figyel a társát) 5. párhuzamos hosszú lendület (súlypont mozgás) A kivezetéseknél a boka, térd, csípővonal párhuzamos "csípőkontroll") 6. párhuzamos hosszú lendület bot mellső középtartásban, bot a csípőn 7. párhuzamos lendületek ívbelső sí emeléssel 8. botozás az átlépés előtt 9. követő sízés a tanár mögött - rövid és hosszú lendületekkel 10. szabad sízés 5. nap Hóke - csóva 1. hókeív - talpnyomással - belső sí élezésével, forgatásával 2. követő sízés az oktató után, váltakozó ritmusú hókecsóva 3. rövidülő íveken történő hókecsóva 4. rövid lendületek völgy felőli elrugaszkodással 5. rövid lendületek betűzéssel	
--	---	--



	6. gyakorlás eltérő ritmusban, terepen és tempóban 7. mélytehermentesítés bemutatása buckákon - rövid gyakorlás 8. szabad sízés	
--	---	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

AZ 5 NAPOS SITÁBOR VÉGÉN GYAKORLATI BEMUTATÁS, SITÁBORI NAPLÓ BEADÁSA

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Schaffer János (2004): Sí-sport kezdőknek. Papirusz Duola Kiadó. p. 121. ISBN:9638634022
2. Dosek-Miltényi (1993): A sízés. MTE. Jegyzet Bp. ISBN: 9637166173
3. Demeter Antal – Ozsváth Miklós: Sioktatási segédlet tanároknak, sioktatóknak,
a. ISBN: 978-963-12-7467-7

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Kovács Tamás (1989): Ismerkedj a hóval, tanulj síelni. Sport, Bp. p. 180. ISBN: 963253641X
3. Dobozy-Wiegand (1988): Alpesi sín, futólécen. Sport, Bp.

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.