



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TORNA 2. ÉS OM(STTO_0002)

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: TORNA 1. ÉS OM(TSTTO_0001)

1. A KURZUS OKTATÓI:

Dr. Honfi László PhD tantárgyfelelős

Antal Mária oktató

Nagy Gábor oktató

2. A KURZUS CÉLJA:

A torna, mint fizikai aktivitás szervezetre kifejtett pozitív hatásának, a torna elméletének, gyakorlatának, mozgásanyagának sokoldalú megismerése. A tornaelemek végrehajtásához szükséges kondicionális és koordinációs képességek kialakításában felhasználható technikák és módszerek elsajátítása (előkészítő mozgásanyag, rávezető gyakorlatok, játékos feladatok, segítségadás, hibajavítás a különböző tornaszerek elemeinél). A torna szaknyelvének alkalmazása, a gyakorlatok szakleírásának, valamint a szimbolikus jelrendszernek megismerése és alkalmazása. Sajtítsák el a hallgatók az általános és középiskolai NAT 2020-hoz illeszkedő kerettanterv torna elemeinek technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását.

Felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötél- és a rúdmászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására, ezek oktatására és népszerűsítésére. Ismerkedjenek meg a hallgatók a tornaversenyek rendezésének szabályaival, módszereivel, gyakorlatával, a tornagyakorlatok értékelésének alapelveivel, az érvényes pontszám



kialakításával. A torna szaknyelvének teljes elsajátítása, a gyakorlatok szakleírásának ismerete és alkalmazása.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: a félévi követelmények ismertetése. Képességszint gyakorlatok ismertetése, kipróbálása. Gyakorlat: talajon, gerendán és lólengésben gyakorlás.	
2.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: célgimnasztika, előkészítő gyakorlatok az új tornamozgások oktatásához, új elemek oktatása 2-3 szeren.	
3.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: új elemek előkészítő és célgyakorlatai, két-három szeren új elemek oktatása.	
4.	Elmélet: szimbolikus jelrendszer. Gyakorlat: speciális képességfejlesztő gyakorlatok, két-három szeren új elemek oktatása.	
5.	Elmélet: versenyrendezési ismeretek. Gyakorlat: új elemek oktatása két-három szeren.	
6.	Elmélet: felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötél- és a rúdászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására és ezek népszerűsítésére. Gyakorlat: bemutatási anyag oktatása 2-3 szeren.	



7.	<p>Elmélet: tornagyakorlatok értékelésének elvei, a pontozás szabályai.</p> <p>Gyakorlat: bemutató anyag oktatása két-három szeren, gyakorlás.</p>	
8.	<p>Tavaszi szünet.</p>	
9.	<p>Elmélet: a tornagyakorlás és tornaedzés alapvető szabályai.</p> <p><i>A szabadon választott gyakorlatok szakeírásának leadása.</i></p> <p>Gyakorlat: elemkapcsolatok gyakorlása, gyakorlat összeállítása két-három szeren. Bemutató lehetőség, képességszintek teljesítése.</p>	
10.	<p>Elmélet: <u>zárthelyi dolgozat szabályismeretből, versenyrendezésből.</u></p> <p>Gyakorlat: elemkapcsolatok. Bemutató, képességszintek teljesítése.</p>	
11.	<p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	
12.	<p>Pót-zárthelyi dolgozat szabályismeretből, versenyrendezésből.</p> <p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	
13.	<p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	
14.	<p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p> <p>Kollokvium előkészítése, bemutatás.</p>	



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat szerint. A félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése (minden tornaszeren szabadonválasztott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása, képességszintek teljesítése). Minden gyakorlati követelményt teljesíteni kell, minimum elégséges szinten.

Egy zárthelyi dolgozat sikeres (legalább elégséges érdemjegy) megírása versenyszabályok, versenyrendezés témakörökből.

A félév **kollokviummal** zárul, aminek előfeltétele a fent felsoroltak maradéktalan teljesítése, legalább elégséges szintre.

KÖVETELMÉNYEK (NŐK)

1. Mind a 4 tornaszeren szabadonválasztott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása folyamatosan, segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének, versenyszabályainak, versenyrendezési ismereteinek és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának, hibajavításának elsajátítása.
4. Egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása torna szaknyelvéből, versenyszabályokból, versenyrendezésből.
5. A szabadon választott gyakorlatok legalább 5 elemből álljanak! A szabadon választott gyakorlatoknak az alábbi elemeket kötelezően tartalmaznia kell.

Ugrás:

- 120 cm-es ugrószeren, terpeszátugrás lebegőtámasszal.

Felemáskorlát:

- hamisbillenés,
- térdfellendülés,
- kelepforgás a magas karfán.
- alugrás.



Gerenda:

- mérlegállás,
- gurulóátfordulás előre és hátra.

Talaj:

- fejenátfordulás,
- kézenátfordulás.

Képességszintek:

1. Szabályos mászókulcsolással kötélmászás:
 $2 = 8,0 - 8,9$ $3 = 7,0 - 7,9$ $4 = 6,0 - 6,9$ $5 = 5,9$ másodperc alatt
2. AK - n függőállásból kelepfelhúzóadás: $2 = 2$, $3 = 4$, $4 = 6$, $5 = 8$ db.

KÖVETELMÉNYEK (FÉRFIAK)

1. Mind a 6 tornaszeren, szabadonválasztott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása folyamatosan, segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének, versenyszabályainak, versenyrendezési ismereteinek és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának, hibajavításának elsajátítása.
4. Egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása torna szaknyelvéből, versenyszabályokból, versenyrendezésből.
5. A szabadon választott gyakorlatok legalább 5 elemből álljanak! A szabadon választott gyakorlatoknak az alábbi elemeket kötelezően tartalmaznia kell.

Talaj:

- fejenátfordulás,
- kézenátfordulás.

Lólengés:

- olló,
- vetődés bal, vagy jobb harántállásba, alapállás.



Gyűrű:

- vállátfordulás előre,
- leterpesztés hátra.

Ugrás:

- 120 cm-es ugrószeren, guggolóátugrás lebegőtámasszal.

Korlát:

- lendület előre támaszba,
- lendület hátra támaszba,
- lendület hátra felkarállásba (2 mp).

Nyújtó:

- billenés, vagy térdfellendülés,
- nyílugrás.

Képességszintek

1. Kelepfelhúzóadás nyújtón: 2 = 2, 3 = 4, 4 = 6, 5 = 8 db.
2. Függeszkedés ülésből: 2 = 9, 3 = 8, 4 = 7, 5 = 6 mp.

KOLLOKVIUMI TEMATIKA NŐK ÉS FÉRFIAK RÉSZÉRE

1. A sporttorna kialakulása, története.
2. A tornaszaknyelv: alapelvek, alapfogalmak, szakkifejezések, testhelyzetek, mozgásos elemek, szakleírás, szimbolikus jelrendszer, gyakorlatok összeállítása.
3. A torna oktatása, segítségadás, hibajavítás.
4. A nők négy, a férfiak hat szeren: az általános és középiskolai NAT 2020 kerettantervében szereplő, valamint a két félévben tanult torna elemek technikája, oktatása, segítségadása, hibajavítása.
5. Gimnasztikai és akrobatikus elemek talajon és gerendán.



6. Versenyszabályok: a bíraskodás alapvető szabályai nemzetközi és diákolimpiai versenyen, versenyrendezés.

Torna kollokvium – „A” tételsor

- 1) Mit tudsz a torna szó eredetéről?
- 2) Terminológia, nómenklatúra, terminus technikus.
- 3) Ismertesd a torna mozgásanyagának fejlesztő hatásait!
- 4) A torna szaknyelv alapelvei.
- 5) A test tengelyei.
- 6) A test síkjai.
- 7) A tornász helyzete a tornaszerhez viszonyítva.
- 8) Hogyan csoportosíthatjuk a fogásmódokat?
- 9) Ismertesd a fogásmódokat a kezek egymástól való távolsága szerint!
- 10) Határozd meg és sorold fel a támaszokat!
- 11) Határozd meg és sorold fel a függéseket!
- 12) Határozd meg a következő fogalmakat: emelés, leengedés, ereszkedés!
- 13) Határozd meg a következő fogalmakat: lendítések, lendületek, lengés, dőlés!
- 14) A fellendülések meghatározása és fajtái.
- 15) Határozd meg a következő fogalmakat: körzések, fordulatok, átfordulások, forgások!
- 16) Határozd meg a következő fogalmakat: fellendülések, lelendülések, ugrások!
- 17) A motoros képességek fejlesztése a torna mozgásanyagának felhasználásával.
- 18) A sporttorna gyakorlatainak szakeírása.
- 19) A sporttorna szimbolikus jelrendszere.
- 20) A tornagyakorlatok összeállítása.

Torna kollokvium – „B” tételsor

- 1) Ismertesd a következő talaj elemek technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: tarkóállás, fejjállás!
- 2) Ismertesd a következő talaj elemek technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gurulóátfordulás előre, mérlegállás!
- 3) Ismertesd a következő talaj elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:



gurulóátfordulás hátra!

4) Ismertesd a következő talaj elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
fellendülés kézállásba!

5) Ismertesd a következő talaj elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
kézenátfordulás oldalra!

6) Ismertesd a következő talaj elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
fejenátfordulás!

7) Ismertesd a következő talaj elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
kézenátfordulás!

8) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
guggolóátugrás!

9) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
terpeszátugrás!

10) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
felemáskorlát/nyújtó – kelepforgás hátra!

11) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
felemáskorlát/nyújtó – alugrás!

12) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
felemáskorlát – hamisbillenés; nyújtó – billenés!

13) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását:
felemáskorlát – kelepfellendülés; nyújtó – nyílugrás!

14) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gerenda
– 180 fokos fordulat; lólengés – olló!

15) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gerenda
– gurulás hátra tarkóállásba; lólengés – egy lábás körzés mellső támaszban!

16) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gerenda
– fellendülés lebegőtámaszba; gyűrű – vállátfordulás előre!

17) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gerenda
– gurulóátfordulás előre; gyűrű – vállátfordulás előre!



- 18) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gerenda – gurulóátfordulás hátra; gyűrű – leterpesztés hátra!
- 19) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: gerenda – terpeszcscuka leugrás; korlát – lendület előre támaszba!
- 20) Ismertesd a következő elem technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását: felemáskorlát – kelepfellendülés a magas karfára; korlát – lendület hátra támaszba!

Torna kollokvium – „C” tételsor

- 1) Ismertesd a Diákolimpia sporttorna versenyrendszerét!
- 2) Mit tartalmaz a versenykiírás?
- 3) Ismertesd a verseny résztvevőire vonatkozó szabályokat a tornászokra vonatkozóan!
- 4) Ismertesd a verseny résztvevőire vonatkozó szabályokat a testnevelő tanárra (edzőre) vonatkozóan!
- 5) Ismertesd a tornászok, csapatvezetők (edzők) szabálysértéseiért járó pontlevonásokat!
- 6) A gyakorlat értékének (érvényes pontszámának) megállapítása 2, 3, 4 és 5 bíró esetén.
- 7) Mit jelent a D és az E pontszám nemzetközi tornaversenyeken?
- 8) Hogyan történik a végső pontszám megállapítása világtornákon?
- 9) Sorold fel a nemzetközi szersorrendet férfi és női tornaversenyeken!
- 10) A versenyrendezési formák kiválasztásának rendezőelvei.
- 11) Sorold fel a versenyrendezési formákat (6)!
- 12) Ismertesd a versenyszámonkénti versenyrendezési formát!
- 13) Hogyan történik a verseny időtartamának kiszámítása?
- 14) A versenyrendezés költségvetésének készítése.
- 15) Tornaünnepélyek, dísztornák, gálák, bemutatók rendezése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Kollokvium. A kollokviumi jegy részei:

- minden szerez (nők 4, férfiak 6 szer) szabadon választott (minimum 5 elem) gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása folyamatosan, segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten,



- képességszintek (nők 2, férfiak 2 képességszint) legalább elégséges szintű teljesítése,
- szabadon választott gyakorlatok szakleírásának leadása, legkésőbb a 9. óráig,
- a zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása torna versenyszabályokból, versenyrendezésből,
- a szóbeli vizsgán három tétel (A tornaszaknyelv, B oktatás, C versenyszabályok), kérdés megválaszolása, legalább elégséges szinten.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Honfi László - Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmelete_es_gyakorlata.pdf
- Honfi László (2004): Tornaszaknyelv. Dialóg Campus, Bp. - Pécs.
- Honfi László (2011): Tornaszaknyelv.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf
- Diákolimpia versenykiírása (torna fejezet)
https://www.diakolimpia.hu/wp-content/uploads/2024/11/Diakolimpia_versenykiiras_2024-2025.pdf
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I.
<http://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html>
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.
<http://docplayer.hu/10956069-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-ii-1-8-osztaly.html>
- FIG Női torna szabálykönyv
https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/WAG_COP_2025-2028_hun.pdf
- Férfi torna szabálykönyv
https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/MAG_COP_2025-2028_hun.pdf



AJÁNLOTT IRODALOM

- Bejek - Hamar (1999): Torna ABC. OKKER Kiadó, Bp.
- Karácsony - Hamza - Keleti (1999): Torna A - tól Z - ig. Bp.
- Hamza - Karácsony - Molnár - Vígh - Gyulai (2000): Torna 1x1. Bp.
- Donáth - Hamza - Molnár - Vígh (1996): Torna az iskolában. TF, Budapest.
- Karácsony István (szerk.) (1996): Tornáról színesen. MTE, Bp.
- Ursula Häberling - Spöhel (szerk.) (2003): 1008 torna játék és gyakorlat. Dialóg Campus, Pécs - Budapest.

7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Dr. Honfi László

drhonfilaszlo@gmail.com, +36 52 512 900/63213

4032. Debrecen, Egyetem tér 1., Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003 iroda.

Antal Mária

antalmari64@gmail.com, +36 52 512 900 /63213

4032 Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003 iroda.

Nagy Gábor

nagyg@sport.unideb.hu, +36 52 512 900 / 88153

4032. Debrecen, Böszörményi út 138., "P" épület Tornacsarnok (Böszörményi úti Campus), 1. emelet, iroda.

Debrecen, 2026. február 02.

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