



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TORNÁ ÉS OM 1.

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke:

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI:

Dr. Honfi László PhD tantárgyfelelős

Antal Mária oktató

Nagy Gábor oktató

2. A KURZUS CÉLJA:

A torna szervezetre kifejtett pozitív hatásának, a torna elméletének, mozgásanyagának sokoldalú megismerése. A torna történetének, fejlődésének, technikájának ismerete. A tornaszerek kialakulása, fejlődése, a tornaszerek jellemzése. A tornaszerek biztonságos használatának feltételei, a balesetmentes gyakorlás módszerei. A tornaelemek végrehajtásához szükséges kondicionális és koordinációs képességek kialakításában felhasználható technikák és módszerek elsajátítása (előkészítő mozgásanyag, rávezető gyakorlatok, játékos feladatok, segítségadás, hibajavítás). Felkészítés a torna, a torna jellegű mozgások, játékok, a kötélmászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására és ezek oktatására. A torna szaknyelvének elsajátítása, a gyakorlatok szakleírásának, valamint a szimbolikus jelrendszernek megismerése. Az tornaoktatás aktuális (közoktatási, illetve egyéb szervezeti kereteken belüli) problémáinak kezelése, megoldása. Minden férfi és női tornaszeren, valamint kötélmászásban a Kerettantervben, a KKK-ban és az érettségien előírt tornaelemek technikájának, oktatásának, hibajavításának, segítségadásának megismerése.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	Téma	megjegyzés
1.	Elmélet: A félévi követelmények ismertetése. A tornaszerek biztonságos használatának feltételei, a balesetmentes gyakorlás módszerei (Tk. 236. oldal, egyéni feldolgozás). A torna előkészítő gyakorlatai. A sporttorna hazai és nemzetközi története (egyéni feldolgozás). A torna szerepe a személyiségfejlesztésben, a testi-lelki egészség megőrzésében, megtartásában és az egészségtudatos magatartás kialakításában (Tk. 20. oldal, egyéni feldolgozás). Gyakorlat: Képességszint gyakorlatok ismertetése, kipróbálása.	
2.	Elmélet: A torna szaknyelv alapjai, alapfogalmak. Gyakorlat: Alaplendületek és egyszerű tornaelemek oktatása 1-2 szeren.	
3.	Elmélet: A torna szaknyelv alapjai, alapfogalmak. Gyakorlat: Speciális képességfejlesztés a torna mozgásanyagához.	
4.	Elmélet: A torna szaknyelv alapjai, alapfogalmak. Gyakorlat: Alaplendületek és alapelemek oktatása, 2-3 szeren.	
5.	Elmélet: A tornagyakorlatok szakeírása. Gyakorlat: Tornaelemek oktatása, bemutatási anyag ismertetése, kipróbálása 2-3 szeren.	
6.	Elmélet: A szimbolikus jelrendszer. Gyakorlat: Bemutatási anyag oktatása 1-2 szeren.	
7.	Őszi szünet.	
8.	Elmélet: Tartásos és mozgásos elemek szaknyelve (önálló feldolgozás). Gyakorlat: Bemutatási anyag oktatása 1-2 szeren, gyakorlás. Képességszint gyakorlatok bemutatása. Tornaszereken gyakorlás.	
9.	Zárthelyi dolgozat a torna szaknyelvéből. Bemutatás. Képességszint gyakorlatok teljesítése, javítása. Bemutatás, javítás minden tornaszeren.	
10.	Képességszint gyakorlatok, tornaszereken bemutatás, javítás.	



11.	Pótzárthelyi dolgozat (javítás). Képességszint gyakorlatok, tornaszereken gyakorlatok bemutatása, javítása.	
12.	Képességszint gyakorlatok, tornaszereken gyakorlatok bemutatása, javítása.	
13.	Képességszint gyakorlatok, tornaszereken gyakorlatok bemutatása, javítása.	
14.	Bemutatás, gyakorlati jegy megállapítása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az aláírás feltétele: az órákon való aktív részvétel és az előírt képességszintek teljesítése. A gyakorlati jegyhez teljesíteni kell a félév elején ismertetett további elméleti és gyakorlati követelményeket (minden szeren sikeres gyakorlatok bemutatása, zárthelyi dolgozat sikeres - legalább elégséges érdemjegy – megírása).

Minden gyakorlati követelményt teljesíteni kell, minimum elégséges szinten. A tornaszaknyelv ismerete kötelező.

RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK (NŐK)

1. Elemek, elemkapcsolatok, gyakorlatok bemutatása minden szeren, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának elsajátítása.

Ugrás:

- I. Repülő-gurulóátfordulás deszkáról.
- II. Szekrényen guggoló átugrás.

Korlát:

- I. Kiindulóhelyzet: belső mellső függőállás, fogás az alacsony karfán



1. kelepfellendülés támaszba az AK-ra;
2. kelepforgás hátra;
3. alugrás.

II. Kiindulóhelyzet: függés a MK-n

1. ostorlendület;
2. átguggolás fekvőfüggésbe;
3. kelepfellendülés a MK-ra;
4. ereszkedés az AK-ra oldalülésbe;
5. térdfellendülés.

Gerenda:

I. Kiindulóhelyzet: mellső oldalállás, fogás a gerendán

1. lábátlendítés a kéz alatt felugráshoz;
2. 90°-os fordulat és gurulás hátra tarkóállásba;
3. gurulás előre terpeszülésbe;
4. fellendülés hátra lebegőtámaszba, ereszkedés jobb térdelésbe bal lábnyújtással a gerendára;
5. emelkedés állásba és hintalépés kétszer előre;
6. 180 fokos fordulat, karhajlítással tarkóra.

II. Kiindulóhelyzet: mellső oldalállás, fogással a gerendán,

1. láb átlendítéssel 90 fokos fordulat;
2. felguggolás kéz mögé;
3. gurulóátfordulás előre terpeszülésbe;
4. dőlés előre hasonfekvésbe és toródás fekvőtámaszba;
5. bal lábemeléssel hátra emelkedés állásba;
6. haladással szökdelés négyszer lábcserével, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
7. lábujj lépések a gerenda végéig;
8. terpeszcseres leugrás hátsó harántállásba.



Talaj:

I. Kiindulóhelyzet: alapállás

1. hintalépés négyszer, karlendítéssel oldalsó középtartásba; gurulóátfordulás előre guggolótámaszba;
2. gurulóátfordulás előre terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
3. emelés fejállásba (2 mp) lábzárással; ereszkedés guggolótámaszon keresztül állásba, karlendítéssel magastartásba;
4. dőlés hátra nyújtott ülésbe és gurulás hátra tarkóállásba (2 mp);
5. lábterpeszek;
6. gurulás előre állásba, karhajlítással csípőre;
7. felugrás 180 fokos fordulattal és szökdelés lábszárlendítéssel hátra és előre négyszer; alapállás.

II. Kiindulóhelyzet: alapállás

1. érintőjárás kétszer, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. fellendülés kézállásba (2 mp);
3. lelendülés szögállásba, karlendítéssel magastartásba;
4. gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésen keresztül nyújtott lábra, szögállás magastartásba;
5. szökkenés 90 fokos fordulattal balra és cigánykerék balra terpeszállásba;
6. 90 fokos fordulat balra és hintalépéssel lábzárással, alapállás;
7. három lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás; alapállás.

Képességszintek:

1. Szabályos mászókulcsolással kötélmászás:

$$2 = 8,0 - 8,9 \quad 3 = 7,0 - 7,9 \quad 4 = 6,0 - 6,9 \quad 5 = 5,9 \text{ másodperctől}$$

2. AK - n függőállásból kelepfelhúzóadás: $2 = 2, 3 = 4, 4 = 6, 5 = 8$ db.



RÉSZLETES KÖVETELMÉNYEK (FÉRFIAK)

1. Elemek, elemkapcsolatok, gyakorlatok bemutatása minden szeren, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének és a tanult elemek oktatásának elsajátítása.

Talaj:

- I. Kiindulópólya: alapállás
 1. felfelé kézfejjel, bal lábfejjel előre és karfejjel magastartásba;
 2. gurulás előre guggolóállásba;
 3. szökkenés 90 fokos fordulattal jobbra, vagy balra lebegőállásba; kézfelfordítás oldalra terpeszállásba, karfejjel oldalsó középtartásba.
- II. Kiindulópólya: alapállás
 1. gurulóátfordulás előre terpeszállásba, karfejjel oldalsó középtartásba;
 2. emelés fejfejjel (2 mp);
 3. gurulás előre nyújtott ülésbe, karfejjel oldalsó középtartásba;
 4. gurulás hátra tarkóállásba (2 mp);
 5. gurulás előre guggolóállásba;
 6. gurulóátfordulás hátra guggolóállásba;
 7. emelkedés állásba;
 8. három lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás; alapállás.

Lólengés:

- I. Kiindulópólya: támasz a kárpokon
Egyenoldalú be- és kilendítés a jobb, illetve bal kéz alatt támaszban kétszer.
- II. Kiindulópólya: támasz a kárpokon



Egylábas körzések mellső támaszban.

Gyűrű:

- I. Kiindulóhelyzet: függés
Lendületvétel, alaplendület.
- II. Kiindulóhelyzet: függés
 1. emelés hajlított karral, csípőben hajlított testtel lefüggésbe;
 2. ereszkedés hátsó függésbe (2mp);
 3. emelés lebegőfüggésbe;
 4. lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba.

Ugrás: Hosszába állított 5 részes szekrényen felguggolás, függőleges repülés.

Korlát:

- I. Alaplendület felkartámaszban.
- II. Alaplendület támaszban.
- III. Saslendület előre; lendület hátra; kanyarlati leugrás jobb, vagy bal harántállásba.

Nyújtó:

- I. Kiindulóhelyzet: függés
Lendületvétel, alaplendület.
- II. Kiindulóhelyzet: függés
 1. kelep felhúzó mozgás támaszba;
 2. ellendülés lebegőtámaszba;
 3. kelep forgás hátra;
 4. alugrás hajlított állásba.



Képességszintek

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

5. ÉRTÉKEKLÉS MÓDJA: gyakorlati jegy.

A gyakorlati jegy részei:

- minden szeren (nők 4, férfiak 6 szer) gyakorlatok bemutatása legalább elégséges szinten,
- a képességszintek (nők 2, férfiak 3 képességszint) legalább elégséges szintű teljesítése,
- a zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Honfi László - Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmelte_es_gyakorlata.pdf
- Honfi László (2011): Tornaszaknyelv.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I.
<https://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html>
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.
<https://docplayer.hu/10956069-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-ii-1-8-osztaly.html>



7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bejek - Hamar (1999): Torna ABC. OKKER Kiadó, 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.

8. 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, 2025. szeptember 1.

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