



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 3.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TORNA ÉS OM I., TSTTOO_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke:

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: 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.	Szakmai hét	
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:

1. Repülő-gurulóátfordulás deszkáról.
2. 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. terpeszcsuka 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 lábzáras, alapállás;
7. három lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás; alapállás.

Képességszintek:

1. Szabályos mászókulcsolással kötélmászás:
 $2 = 8,0 - 8,9$ $3 = 7,0 - 7,9$ $4 = 6,0 - 6,9$ $5 = 5,9$ 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. Kiindulóhelyzet: alapállás

1. fellendülés kézállásba, bal láblendítéssel előre és karlendítéssel magastartásba;
2. gurulás előre guggolótámaszba;
3. szökkenés 90 fokos fordulattal jobbra, vagy balra lebegőállásba; kézenátfordulás oldalra terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba.



II. Kiindulóhelyzet: alapállás

1. gurulóátfordulás előre terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
2. emelés fejállásba (2 mp);
3. gurulás előre nyújtott ülésbe, karlendítéssel oldalsó középtartásba;
4. gurulás hátra tarkóállásba (2 mp);
5. gurulás előre guggolótámaszba;
6. gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba;
7. emelkedés állásba;
8. három lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás; alapállás.

Lólengés:

I. Kiindulóhelyzet: támasz a kápokon

Egyenoldalú be- és kilendítés a jobb, illetve bal kéz alatt támaszban kétszer.

II. Kiindulóhelyzet: támasz a kápokon

Egylábás 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:

1. Alaplendület felkartámaszban.
2. Alaplendület támaszban.
3. Saslendület előre; lendület hátra; kanyarlati leugrás jobb, vagy bal harántállásba.

Nyújtó:

- I. Kiindulóhelyzet: függés
Lendületvétel, alaplendület.
- II. Kiindulóhelyzet: függés
 1. kelepfelhúzóadás támaszba;
 2. ellendülés lebegőtámaszba;
 3. kelepforgás hátra;
 4. alugrás hajlított állásba.

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.

5. ÉRTÉKEKELÉS MÓDJA : gyakorlati jegy.

A gyakorlati jegy részei:

- minden szeren (nők 4, férfiak 6 szer) gyakorlatok bemutatása legalább elégséges szinten,
- a képességszintek (nők, férfiak 2 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 - Víg (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 oktató elérhetősége:

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



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Nagy Gábor testnevelő tanár
oktató

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