



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 5

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK ÉS OM. I, TSTZMO_0001

Tantárgy óraszám: 2 Gy

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: JÓNA KATALIN ERIKA

2. A KURZUS CÉLJA: A kurzus célja a hallgatók ismerjék meg az aerobikóra felépítését és sajátítsák el a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alap-mozgásanyagát. Cél, hogy a hallgatók ismerjék a gyakorlat alapelemeit - amelyek jól illeszthetők a tantervi anyagba, ill. más sportágak előkészítő gyakorlatanyagába. További cél, hogy a kurzus résztvevői elsajátítsák az alaplépéseket, és képessé váljanak a különböző lépéskombinációk végrehajtására, valamint a zenei ütemnek megfelelően, készségszintű koordinációval tudják végezni a kiválasztott aerobik mozgásformákat. Cél a hallgatók megismertetése a kondicionális és koordinációs képességek (dinamikus erő, statikus erő, egyensúlyozási képesség, ritmus, ízületi hajlékonyság) szinten tartásának, illetve további fejlesztésének lehetőségeivel. A kurzus során a hallgatók megismerkednek az aerobik jellegű foglalkozások gyakorlatvezetését elősegítő verbális és nonverbális jelzésekkel és azok alkalmazásával.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Az aerobik története. Az aerobik a közoktatásban. Az aerobik alkalmazási területei, pozitív élettani hatásai. Az aerobik felosztása, feladatai. Aerobik óratípusok. Tiltott gyakorlatok az aerobikban.	
2.	Az aerobik mozgásanyaga: alaplépések (step touch, side to side) különböző karmunkával). Low és high impact lépéskombinációk.	
3.	Az aerobik zene. Ritmus - és low impact gyakorlatok.	



4.	Az aerobikóra felépítésének megismerése, a különböző edzésszakaszok (bemelegítő, aerob, erősítő-tónusfokozó, nyújtó) alapmozgásanyagának elsajátítása.	
5.	A bemelegítés jelentősége, a bemelegítő rész felépítése, gyakorlatanyaga.	
6.	Az edzészóna, és annak kiszámítása edzett és edzetlen egyéneknél. Pulzusmérés. Lépés és szökdelés kombinációk gyakorlása, összetett, nehezebb karmunkával. Haranggörbe (intenzitás emelés).	
7.	Szakmai hét	
8.	Az erősítő szakasz módszertani szempontjai. A felső végtag és törzsizmok erősítése eszköz nélkül.	
9.	A felső végtag és törzsizmok erősítése különböző eszközökkel	
10.	Az erősítő szakasz módszertani szempontjai. Az alsó végtag és törzsizmok erősítése.	
11.	A step aerobik mozgásanyaga. Az óra felépítése.	
12.	Soft-ball mozgásanyaga. Az óra felépítése.	
13.	A Fitball mozgásanyaga. Az óra felépítése.	
14.	Az aerobik gyakorlatvezetés: verbális és nonverbális jelzések	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel.

A félév elején ismertetett gyakorlati követelmény legalább elégséges szintű teljesítése.

Két gyakorlattervezet megadott határidőre történő elkészítése legalább elégséges szinten.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Tihanyiné-Fajcsák-Petrekánits (1995): Az aerobik elmélete és gyakorlata. MTE. Budapest.
2. Abádné Hauser Henriette (1982): Ritmikus sportgimnasztika. Sport. Budapest.



ISBN:963-253-348-8

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Götl Béláné (1993): Amit az új aerobícról tudni kell. Kékes Kiadó. ISBN, 2399967616873
2. Szécsényiné Fekete Irén (1992): RG, Mozgás, szépség, harmónia. MTE. Budapest

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Az oktató elérhetősége: jona.katalin@yport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Jóna 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.