



**2025/26. tanév  
II.félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 6.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK.GYTZM\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:**.....

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** JÓNA KATALIN EGYETEMI OKTATÓ

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja olyan általánosan fejlesztő, a test egészére ható zenéstáncos mozgásformák megismerése, amelyek elősegítik a szervezet ideg-izompályáinak fejlődését, valamint hozzájárulnak a hallgatók önkifejező, koordinációs képességének és non-verbális kommunikációs készségének fejlesztéséhez, a zenés mozgáshoz való pozitív attitűd kialakításához. A kurzus célja továbbá, hogy a hallgatók ismerjék a zenés-táncos mozgásformák szervezetre kifejtett pozitív hatásait és megismerjék a zenés mozgásformák kondicionális és koordinációfejlesztő szerepét és jelentőségét a gyógytestnevelés órákon

**A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félév követelményeinek ismertetése. A zenés-táncos mozgásformák helye, szerepe a gyógytestnevelés oktatásában. A zenés-táncos mozgásformák fajtái, elméleti elemei, jelentősége a mozgásfejlesztésben.	
2.	A mozgásműveltség és a motoros képességek fejlesztése a gerinctréning mozgásanyagával a gyógytestnevelés órán.	
3.	A gerinctréning célja, jellemzői, alapgyakorlatok bemutatása, elemzése, különböző eszközök alkalmazása.	



4.	A gerinc anatómiája ,biomechanikája,a helyes testtartás és gerincvédelem szerepe.	
5.	A funkcionális tréning és a légzéstechnika fejlesztése és hatása a gyógytestnevelésben.	
6.	Zárthelyi dolgozat	
7.	A rehabilitáció és a prevenció kapcsolata a funkcionális mozgásokban.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	Funkcionális tréning hatása a motoros képességekre,alkalmazása a gyógytestnevelésben.	
10.	A törzsizomzat fejlesztésének lehetőségei, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítása a zenés-táncos mozgásformák és az RG mozgásanyagának alkalmazásával	
11.	Az RG alapjai, gyakorlatanyaga a gyógytestnevelésben,A technikai elemek ,kéziszerek megismerése ,alkalmazása.	
12.		
13.	Az esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőképesség fejlesztése a ritmikus gimnasztika és a tánc jellegű mozgásformákon keresztül.	
14.	A zenés táncos mozgás órán használt zenék kiválasztásának szempontjai. Gyakorlati bemutató	
	Gyakorlati bemutató	
	Felkészülési hét. Zárthelyi dolgozat.	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A félév végi aláírás megszerzésének feltételei:-Az órák rendszeres látogatása.-A megadott gyakorlattervezetek határidőre történő elkészítése minimum elégséges szinten.

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA :GYAKORLATI JEGY

A félév végi érdemjegy az írásbeli zárthelyi dolgozat és a bemutatásra kapott osztályzat



átlagából tevődik össze. A két feladat egyike sem lehet elégtelen.

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Müller A. – Rác I. (2011): Aerobic és fitness irányzatok, Dialóg Campus, Pécs.  
[http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025\\_Muller\\_AnettaRacz\\_Ildiko-Aerobic\\_es\\_fitnesz\\_iranyzatok/ch14s02.html](http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Muller_AnettaRacz_Ildiko-Aerobic_es_fitnesz_iranyzatok/ch14s02.html) (ISBN 9789636424244)
2. Abádné Hauser Henriette (1982): Ritmikus sportgimnasztika. Sport. Budapest.  
ISBN:963-253-348-8

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Szécsényiné F. I. (1992): RG, Mozgás, szépség, harmónia. MTE. Budapest

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [jona.katalin@sport.unideb.hu](mailto:jona.katalin@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. február 01.**

**Jóna Katalin**

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