



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 3.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TORNA 1. (TSTTO_0001)

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI:

Dr. Honfi László PhD tantárgyfelelős

Barna Lilla oktató

Nagy Gábor oktató

2. A KURZUS CÉLJA:

A torna szervezetre kifejtett pozitív hatásának, a torna elméletének, mozgásanyagának sokoldalú ismerete. A torna történetének, technikájának, fejlődésének megismerése. 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 játékok, a kötélmászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására és ezek oktatására. A torna szaknyelvének elsajátítása, a gyakorlatok szakleírásának, valamint a szimbolikus jelrendszernek ismerete.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A félévi követelmények ismertetése. A tornaszerek biztonságos használatának feltételei, a balesetmentes gyakorlás módszerei. A torna előkészítő gyakorlatai. Képességszint gyakorlatok ismertetése, kipróbálása.	
2.	Elmélet: A torna szaknyelv alapjai, alapfogalmak. Alaplendületek és egyszerű tornaelemek oktatása 1–2 szeren.	
3.	Elmélet: A torna szaknyelv alapjai, alapfogalmak. Speciális képességfejlesztés a torna mozgásanyagához.	
4.	Elmélet: A torna szaknyelv alapjai, alapfogalmak. Alaplendületek és alapelemek oktatása, 2–3 szeren.	
5.	Elmélet: A tornagyakorlatok szakleírása. Tornaelemek oktatása, bemutatási anyag ismertetése, kipróbálása 2–3 szeren.	
6.	Elmélet: A szimbolikus jelrendszer. Gyakorlat: Bemutatási anyag oktatása 1–2 szeren.	
7.	Elmélet: A tornagyakorlatok szakleírása. Gyakorlat: Bemutatási anyag oktatása 1–2 szeren, gyakorlás.	
8.	Képességszint gyakorlatok bemutatása. Tornaszereken gyakorlás. Elmélet: Tartásos és mozgásos elemek szaknyelven (önálló feldolgozás).	
9.	Bemutatás minden szeren.	
10.	Zárthelyi dolgozat a torna szaknyelvéből. Bemutatás. Képességszint gyakorlatok javítása.	
11.	Bemutatás, javítás minden tornaszereken.	
12.	Zárthelyi dolgozat (javítás), képességszint gyakorlatok, tornaszereken javítás.	
13.	Képességszint gyakorlatok, tornaszereken javítás.	



14.	Képességszint gyakorlatok, tornaszereken javítás.	
-----	---	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése, minden szeren gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése. Minden gyakorlati követelményt teljesíteni kell, minimum elégséges szinten. Szaknyelv ismerete kötelező.

Zárthelyi dolgozat sikeres (legalább elégséges érdemjegy) megírása.

KÖVETELMÉNYEK (NŐK)

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

Ugrás:

1. Repülő – gurulóátfordulás deszkáról.
2. Szekrényen guggoló átugrás.

Korlát:

1. Kelepfellendülés támaszba AK-ra; kelepforgás hátra; alugrás.
2. Függes a MK-n, ostorlendület; átguggolás fekvőfüggésbe; kelepfellendülés a MK-ra; ereszkedés az AK-ra oldalülésbe és alsó fogás a test mellett; malomforgás előre.

Gerenda:

1. Mellső oldalállás, fogás a gerendán, láblendítés a kéz alatt felugráshoz; 90°-os fordulat és gurulás hátra tarkóállásba; gurulás előre terpeszülésbe és fellendülés lebegőtámaszba, ereszkedés jobb térdelésbe bal lábnyújtással a gerendára; emelkedés állásba és hintalépés kétszer előre; 180 fokos fordulat tarkótartással.
2. Mellső oldalállás fogással a gerendán, láb átlendítéssel 90 fokos fordulat; felguggolás kéz mögé; gurulóátfordulás előre terpeszülésbe; dőlés előre hasonfekvésbe és tolódás fekvőtámaszba; egyik láb emelése hátra és felállás; haladással szökdelés négyszer lábcserével, karlendítéssel oldalsó középtartásba; lábujj lépések a gerenda végéig és terpeszcsuka leugrás hátsó harántállásba.

Talaj:

1. Hintalépés négyszer, karlendítéssel oldalsó középtartásba; gurulóátfordulás előre guggolótámaszba; gurulóátfordulás előre terpeszállásba, karlendítéssel oldalsó középtartásba; lábzárással emelés fejjállásba (2 mp); ereszkedés guggolótámaszon keresztül állásba, karlendítéssel magastartásba; dőlés hátra nyújtott ülésbe és gurulás



tarkóállásba (2 mp); lábterpeszek után gurulás előre állásba, kéz csípőn; felugrás 180 fokos fordulat és szökdelés lábszárlendítéssel hátra és előre négyszer; alapállás.

- Érintőjárás kétszer, karlendítéssel oldalsó középtartásba; fellendülés kézállásba (2 mp); lendülés szögállás magastartásba; gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésen keresztül nyújtott lábba, szögállás magastartásba; ugrással 90 fokos fordulat balra és cigánykerék balra terpeszállásba; 90 fokos fordulat balra és hintalépéssel lábzáras, alapállás; három lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás; alapállás.

Képességszintek:

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

KÖVETELMÉNYEK (FÉRFIAK)

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

Talaj:

- Fellendülés kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba; szökkenés 90 fokos fordulattal jobbra vagy balra lebegőállásba; kézenátfordulás oldalt terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.
- Gurulóátfordulás előre terpeszállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba; emelés fejállásba (2 mp); gurulás előre nyújtott ülésbe; gurulás hátra tarkóállásba (2 mp); gurulás előre guggolótámaszba; gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba, emelkedés állásba; három lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás, alapállás.

Lólengés:

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

Gyűrű:

- Lendületvétel, alaplendület.
- Emelés hajlított karral, csípőben hajlított testtel lefüggésbe; ereszkedés hátsó függésbe (2mp); emelés lebegőfüggésbe; lendület hátra, homorított leugrás hajlított állásba.

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

Korlát:

- Alaplendület felkartámaszban.
- Alaplendület támaszban.



3. Saslendület előre; lendület hátra; kanyarlat jobb vagy bal harántállásba.

Nyújtó:

1. Lendületvétel, alaplendület.
2. Kelepfelhúzóadás támaszba; ellendülés lebegőtámaszba; kelepforgás hátra alugrás hajlított állásba.

Képességszintek

1. Húzóadás-tolóadás támaszba, gyűrűn: 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4, 5 = 5 db.
2. Kelepfelhúzóadás nyújtón: 2 = 4, 3 = 6, 4 = 8, 5 = 10 db.
3. Függeszekedés ülésből: 2 = 9, 3 = 8, 4 = 7, 5 = 6 mp.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: gyakorlati jegy

A gyakorlati jegy részei:

- minden szeren (nők 4, férfiak 6 szer) gyakorlatok bemutatása legalább elégséges szinten,
- képességszintek (nők 2, férfiak 3 képességszint) legalább elégséges szintű teljesítése,
- 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 (2004): Tornaszaknyelv. Dialóg Campus, Bp. – Pécs.
- Honfi László (2011): Tornaszaknyelv.
https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I.
<http://www.tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-2-1resz-web.pdf>
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.
<http://www.tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-2-2resz-web.pdf>
- FIG Női torna szabálykönyv 2017 – 2020.



http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG_WAG_Szabalykonyv.pdf

- FIG Férfi torna szabálykönyv 2017 – 2020.

http://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG_MAG_Szabalykonyv.pdf

7. 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.

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.

Barna Lilla

barna.lilla@sport.unideb.hu, +36 52 512 900

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.



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

Debrecen, 2020. augusztus 25.

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