



**2022/23. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 4.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** TORNA 2. (TSTTO\_0002)

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** TORNA 1. (TSTTO\_0001)

**1. A KURZUS OKTATÓI:**

Dr. Honfi László PhD tantárgyfelelős

Antal Mária oktató

Nagy Gábor oktató

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A torna, mint fizikai aktivitás szervezetre kifejtett pozitív hatásának, a torna elméletének, gyakorlatának, mozgásanyagának sokoldalú megismerése. A tornaelemek végrehajtásához szükséges kondicionális és koordinációs képességek kialakításában felhasználható technikák és módszerek elsajátítása (előkészítő mozgásanyag, rávezető gyakorlatok, játékos feladatok, segítségadás, hibajavítás a különböző tornaszerek elemeinél). A torna szaknyelvének alkalmazása, a gyakorlatok szakleírásának, valamint a szimbolikus jelrendszernek megismerése és alkalmazása. Sajátítsák el a hallgatók az általános és középiskolai NAT 2020-hoz illeszkedő kerettanterv torna elemeinek technikáját, oktatását, segítségadását, hibajavítását.

Felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötél- és a rúdászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására, ezek oktatására és népszerűsítésére. Ismerkedjenek meg a hallgatók a tornaversenyek rendezésének szabályaival, módszereivel, gyakorlatával, a tornagyakorlatok értékelésének alapelveivel, az érvényes



pontszám kialakításával. A torna szaknyelvének teljes elsajátítása, a gyakorlatok szakleírásának ismerete és alkalmazása.

### 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: a félévi követelmények ismertetése. Képességszint gyakorlatok ismertetése, kipróbálása. Gyakorlat: talajon új elem tanulása.	
2.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: célgimnasztika, előkészítő gyakorlatok az új tornamozgások oktatásához, új elemek oktatása 2-3 szeren.	
3.	Elmélet: torna versenyszabályok. Gyakorlat: új elemek előkészítő és célgyakorlatai, két-három szeren új elemek oktatása.	
4.	Elmélet: szimbolikus jelrendszer. Gyakorlat: speciális képességfejlesztő gyakorlatok, két-három szeren új elemek oktatása.	
5.	Elmélet: versenyrendezési ismeretek. Gyakorlat: új elemek oktatása két-három szeren.	
6.	Elmélet: felkészítés a torna, a torna jellegű sportágak és játékok, a kötél- és a rúdászás elméleti és gyakorlati anyagainak végrehajtására és ezek népszerűsítésére. Gyakorlat: bemutatási anyag oktatása 2 szeren.	



7.	<p>Elmélet: tornagyakorlatok értékelésének elvei, a pontozás szabályai.</p> <p>Gyakorlat: bemutatási anyag oktatása két-három szeren, gyakorlás.</p>	
8.	<p>Elmélet: a tornagyakorlás alapvető szabályai.</p> <p>Gyakorlat: elemkapcsolatok gyakorlása, gyakorlat összeállítása két-három szeren. Bemutatási lehetőség, képességszintek teljesítése.</p>	
9.	<p>Tavaszi szünet.</p>	
10.	<p>Elmélet: zárthelyi dolgozat szabályismeretből, versenyrendezésből.</p> <p>Gyakorlat: elemkapcsolatok. Bemutatás, képességszintek teljesítése.</p>	
11.	<p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	
12.	<p>Pót-zárthelyi dolgozat szabályismeretből, versenyrendezésből.</p> <p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	
13.	<p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	
14.	<p>Gyakorlatok bemutatása, képességszintek teljesítése.</p>	



#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint. A félév elején ismertetett gyakorlati követelmények teljesítése (minden tornaszeren szabadonválasztott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása, képességszintek teljesítése). Minden gyakorlati követelményt teljesíteni kell, minimum elégséges szinten.

Egy zárthelyi dolgozat sikeres (legalább elégséges érdemjegy) megírása szaknyelv, versenyszabályok, versenyrendezés témakörökből.

A félév **kollokviummal** zárul, aminek előfeltétele a fent felsoroltak maradéktalan teljesítése, legalább elégséges szintre.

#### KÖVETELMÉNYEK (NŐK)

1. Mind a 4 tornaszeren, szabadonválasztott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása folyamatosan, segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének, versenyszabályainak, versenyrendezési ismereteinek és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának, hibajavításának elsajátítása.
4. Egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása torna szaknyelvéből, versenyszabályokból, versenyrendezésből.
5. A szabadon választott gyakorlatok legalább 5 elemből álljanak! A szabadon választott gyakorlatoknak az alábbi elemeket kötelezően tartalmaznia kell.

#### Ugrás:

- 120 cm-es ugró szeren, terpeszátugrás lebegőtámasszal.

#### Felemáskorlát:

- hamisbillenés,
- térdfellendülés,
- kelepforgás a magas karfán.



### Gerenda:

- mérlegállás,
- gurulóátfordulás hátra.

### Talaj:

- fejenátfordulás,
- kézenátfordulás.

### Képességszintek:

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

## KÖVETELMÉNYEK (FÉRFIAK)

1. Mind a 6 tornaszeren, szabadonválasztott gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása folyamatosan, segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten.
2. Képességfejlesztő gyakorlatok teljesítése legalább elégséges szinten.
3. A torna szaknyelvének, versenyszabályainak, versenyrendezési ismereteinek és a tanult elemek technikájának, oktatásának, segítségadásának, hibajavításának elsajátítása.
4. egy zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű megírása torna szaknyelvéből, versenyszabályokból, versenyrendezésből,
5. A szabadon választott gyakorlatok legalább 5 elemből álljanak! A szabadon választott gyakorlatoknak az alábbi elemeket kötelezően tartalmaznia kell.

### Talaj:

- fejenátfordulás,
- kézenátfordulás.

### Lólengés:



- olló,
- vetődés bal, vagy jobb harántállásba, alapállás.

### Gyűrű:

- vállátfordulás előre,
- leterpesztés hátra.

### Ugrás:

- 120 cm-es ugró szeren, guggolóátugrás lebegőtámasszal.

### Korlát:

- lendület előre támaszba,
- lendület hátra támaszba,
- lendület hátra felkarállásba (2 mp).

### Nyújtó:

- billenés, vagy térdfellendülés,
- nyílugrás.

### Képességszintek

1. Húzódás-tolódás támaszba, gyűrűn: 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4, 5 = 5 db.
2. Kelepfelhúzódás nyújtón: 2 = 2, 3 = 4, 4 = 6, 5 = 8 db.
3. Függeszkedés ülésből: 2 = 9, 3 = 8, 4 = 7, 5 = 6 mp.

## KOLLOKVIUMI TEMATIKA NŐK ÉS FÉRFIAK RÉSZÉRE

1. A sporttorna kialakulása, története.
2. A torna szaknyelv: alapelvek, alapfogalmak, szakkifejezések, testhelyzetek, mozgásos elemek, szakleírás, szimbolikus jelrendszer, gyakorlatok összeállítása.
3. A torna oktatása, segítségadás, hibajavítás.
4. A nők négy, a férfiak hat szeren: az általános és középiskolai NAT 2020 kerettantervében szereplő, valamint a két félévben tanult torna elemek technikája,



oktatása, segítségadása, hibajavítása.

5. Gimnasztikai és akrobatikus elemek talajon és gerendán.
6. Versenyszabályok: a bíraskodás alapvető szabályai nemzetközi és diákolimpiai versenyen, versenyrendezés.

## 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

A kollokviumi jegy részei:

- minden szerez (nők 4, férfiak 6 szer) szabadon választott (minimum 5 elem) gyakorlat összeállítása, szakleírása és bemutatása folyamatosan, segítségadás nélkül, legalább elégséges szinten,
- képességszintek (nők 2, férfiak 3 képességszint) legalább elégséges szintű teljesítése,
- szabadon választott gyakorlatok szakleírásának leadása, legkésőbb a 8. óráig.

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Honfi László - Szatmári Zoltán (2011): A sporttorna elmélete és gyakorlata.  
[https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload\\_documents/a\\_sporttorna\\_elmelete\\_es\\_gyakorlata.pdf](https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/a_sporttorna_elmelete_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](https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/tornaszaknyelv.pdf)
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához I.  
<http://docplayer.hu/12087696-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-i-1-8-osztaly.html>
- Regős József: Módszertani kézikönyv a Torna oktatásához II.  
<http://docplayer.hu/10956069-Regos-jozsef-modszertani-kezikonyv-a-torna-oktatasahoz-ii-1-8-osztaly.html>
- FIG Női torna szabálykönyv 2022 – 2024.
- [https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG\\_WAG\\_CoP\\_2022-2024\\_hun.pdf](https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/FIG_WAG_CoP_2022-2024_hun.pdf)



- FIG Férfi torna szabálykönyv 2022 – 2024.

[https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/2022-2024\\_FIG\\_MAG\\_CoP\\_HUN.pdf](https://matsz.hu/downloads/matsz/szabalyzatok/2022-2024_FIG_MAG_CoP_HUN.pdf)

#### 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.

#### 7. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Dr. Honfi László

[drhonfilaszlo@gmail.com](mailto:drhonfilaszlo@gmail.com), +36 52 512 900/63213

4032. Debrecen, Egyetem tér 1., Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003 iroda.

Antal Mária

[antalmari64@gmail.com](mailto:antalmari64@gmail.com), +36 52 512 900 / 63213

4032 Debrecen, Egyetem tér 1. Sporttudományi Oktatóközpont, földszint 003 iroda.

Nagy Gábor

[nagyg@sport.unideb.hu](mailto:nagyg@sport.unideb.hu), +36 52 512 900 / 88153

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

**Debrecen, 2023. január 18.**

.....





**DEBRECENI  
EGYETEM**

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

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

Tel.: 52/512-900

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

---

**oktató**

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