|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Görkorcsolya NBT\_RE132G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **3** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **Képzési cél:**a görkorcsolyázás alapelemeinek elsajátítása, játékos formáinak megismerése és alkalmazása rekreációs céllal.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**Kurzusfelvétel, bemutatkozás. Tárgyi feltételek tisztázása. Balesetmegelőzési oktatás.Görkorcsolya típusok. Védő felszerelések fajtái, típusai, alkalmazásuk lehetőségei, beszerzésük. A görkorcsolyázás előtt végezhető, végzendő bemelegítés gyakorlatai. Alaphelyzet elsajátítása. Gyakorlatok bordásfal mellett.A görkorcsolya felépítése, alkatrészei. Alaphelyzet felvétele gurulás közben. Egyensúly gyakorlatok társ tolása közben. Guggolások, törzshajlítások gurulás közben. Hóeke fékezés, fékezés tárgyaknak gurulással elsajátítása.A görkorcsolya kiválasztásának elvei. Hajtás elsajátítása. Gyakorlatok bordásfal mellett, társ tolásával. Külső és belső kerék él használata. Halacskázás. Biztonsági esés elsajátítása. Piruett, vagy kiforduló fékezés elsajátítása.A görkorcsolyázás oktatásának alapelvei. Hajtás hosszú ívekkel. Hajtás külső kerék élre helyezéssel. „T”, vagy „V” fékezés elsajátítása.A görkorcsolyázás története. Kisívű kanyar elsajátítása. Slalom gyakorlatok tárgyak között.A görkorcsolya karbantartása. Koszorúzás alapjainak elsajátítása. Lépegető gyakorlatok. Gyakorlatok társsal. Koszorúzás kialakítása, gyakorlása, hibák javítása.A görkorcsolyázás versenyei, legújabb irányvonalak a görkorcsolyázásban. Hátrafelé menet kialakítása bordásfal mellett, elrugaszkodással, társ segítségével, önállóan.A görkorcsolyázás helye az extrém sportok körében. Előre hajtásból piruett fordulás kialakítása, szökkenés páros lábbal 180 fokos fordulat a lendület megtartása mellett.Látogatás az újszegedi görkorcsolya parkban. Hátrakoszorúzás kialakítása, gyakorlatok.Gurulás lejtőre és lejtőről.A félcső oktatásának elvei, gyakorlata.Zárthelyi dolgozat megírása, majd megvitatása.Bemutatás. Bemutatási anyag: Alaphelyzet felvétele után gurulás egyenesen előre hosszú lendülettel, görkorcsolya mindkét kerék él használatával, megfelelő egyensúlyi helyzettel. Megállás tetszőleges fékezéssel (fékezés 1.). Gurulás előre piruett fordulás lendület megtartása mellett (alternatív lehetőség szökkenés páros lábról 180 fokos fordulat lendület megtartás mellett) gurulás hátra hajtással (halacskázó, váltott lábú, páros lábú). Megállás tetszőleges (az előzőtől eltérő) fékezéssel (fékezés 2.). Kismértékű gurulás előre kisívű kanyar balra, majd jobbra előre. Koszorúzás balra előre (360 fok), koszorúzás jobbra előre (360fok). Koszorúzás balra hátra (360 fok), koszorúzás jobbra hátra (360fok). |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| Béres Sándor: Görkorcsolyázás. JGYTF Kiadó, 2004. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Béres Sándor egyetemi docens, PhD** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)