|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: ZENÉS-TÁNCOS MOZGÁSFORMÁK** | **Kódja: NBT\_TN153G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **3**. |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| A tanegység célja olyan elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása, melynek birtokában a hallgató képessé válik a különböző életkorú, edzettségi állapotú és előképzettségű csoportok számára az aerobic óra egyes típusainak (boksz-aerobik, step aerobik, szerek alkalmazása) anyagának összeállítására és levezetésére. Az tantárgy célkitűzése, hogy jártasságot szerezzenek az aerobik alap mozgásanyagából, majd az aerobic alapvető mozgásanyagának további elmélyítése, a mozgásrepertoár bővítése, készségszintre fejlesztése a cél.Az aerobic óra részei, felépítése. Az aerobic-gyakorlatokról. Az aerobic alapállás, légzőgyakorlatok. Az aerobikban nem javasolt, káros gyakorlatokról. A munkapulzus szerepe a gyakorlatok zsírégető hatásában. A lépések és lépő koreográfia, karmunkával kapcsoltan. Szökdelő gyakorlatok, karmunkával kapcsoltan. Szökdelő koreográfiák. Vegyes lépő és szökdelő koreográfia, karmunkával. A különböző izomcsoportok erősítő gyakorlatai. A különböző izomcsoportok nyújtó gyakorlatai. PNF és streatching technikák. A boxaerobik alapjai, ütések és rugás-technikák elsajátítása. Boxaerobik koreográfia. Gyakorlatvezetés technikája, a terhelés növelhetősége. Stepaerobic lépései, változatos karmunkák alkalmazhatóságának lehetőségei, koreográfia. Gyakorlatvezetés technikája, a terhelés növelhetősége. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. Tihanyiné Hős Ágnes - Fajcsák Zsuzsanna - Petrekanics Máté (1999): Az aerobic elmélete és gyakorlata - Az aerobicedző-képzés szakkönyve; Bp. TF
2. Göltlné Till Katalin (1993): Amit az új aerobikról tudni kell; MTE Bp.
3. Göltl Béláné (1991): A IV. Aerobic világtalálkozó; In: MTE közlemények 3. 143-149.p.
4. Farmosi István: A fitnesz- és versenyaerobic hatása a kardiorespiratórikus rendszerre; In: Testnevelés- és Sporttudomány (28) 25.évf. 4.sz. 1997, 9.42-43.
5. Magyar Réka: Miért a wellnesst? In: A vendég, 2003.7-8sz, p.12-13.
6. Dr. Jakabházy László (1996): Fittkontroll I. II., III., KarátPress Nyomdaipari Bt., Bp.
7. Fehérné Mérey Ildikó (1996): Mozgás és egészség; Hungarofit: Mérd magad! Változó világ sorozat 8.
8. Széchenyi József: Streatching; MTE, Bp. 1992.
9. [www.fitball.hu](http://www.fitball.hu)
10. [www.aerobic.lap.hu](http://www.aerobic.lap.hu)
11. [www.fitline.hu](http://www.fitline.hu)
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. habil. Müller Anetta PhD – főiskolai tanár** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Vécseyné Kovách Magdolna PhD hallgató - adjunktus |

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