

## Gimnasztika tematika

- 1. A gimnasztika rövid történetének megismerése. A gimnasztika meghatározása**  
*fogalmak:* „gymnosz”, palesztika, orkhesztika, „ép testben, ép lélek”, lovagi játékok, kard-, társas tánc, német és svéd torna elemek, kéziszergyakorlatok.  
*Pestalozzi, Jahn, Guts-Muts, Spiess, Ling, Kerecsi Endre*
- 2. A gimnasztika célja, feladatai, célja és jellemzői**  
*fogalmak:* általános, sokoldalú és speciális hatás, bemelegítés, teljesítménynyújtás, regenerálódás, egészségmegőrzés, baleset megelőzés, mozgástanulás, rehabilitáció, képesség-, személyiségfejlesztés
- 3. A gimnasztika szerepe és alkalmazási területei**  
Intézményes testnevelés – testnevelési óra – sportköri foglalkozás, Sport – tömegsport – versenysport – edzés, Rekreáció – wellness, Iskoláskor előtti testnevelés, óvodai testnevelés, Otthoni kondicionálás / alkalmazási területei: *Általános:* a kisgyermekek gimnasztikájában, az óvodások testnevelésében; a közoktatás és a felsőoktatás testnevelésében; testnevelési bemutatók és sporttünemények alkalmával; rekreációs céllal végzett testedzés alkalmával, Sport for All (Mindenki Sportja) ; foglalkozásokon, rendezvényeken; *Speciális:* az élsportolók felkészülése, felkészítése (edzése) és versenyzése; a fegyveres testületek és a tűzoltók motorikus felkészítő munkája; a regenerációs folyamatok felgyorsítása; a sérülés utáni rehabilitáció; a cselekvéstanulási folyamat segítése.
- 4. A gimnasztika alapfogalmai**  
*fogalmak:* alapforma Statikus/ Dinamikus; Gyakorlat halmaz, Gyakorlat sorozat, Gyakorlat-lánc
- 5. A gimnasztikai gyakorlatok felosztása, mozgásszerkezetek:**  
*formai jegyek* alapján rendszerezhetjük: helyzet és helyváltoztatás módja szerint, testrészek szerint, a mozgásban résztvevő ízületek száma szerint, kiinduló helyzeteik, mozgásirányuk, mozgásterjedelmük szerint, időtartamaik, tempójuk, továbbá végrehajtásuk sebessége, illetve az alkalmazott szerek és eszközök szerint.  
*funkcionális felosztás* alapján: mozgósított izomcsoportok szerint, az izmokra kifejtett hatások szerint, az izmok erő kifejtésének módja szerint, a mozgósított energiaszolgáltató rendszerek szerint.  
Egyszerű, összetett és többszörösen összetett gyakorlatok. / Térbeli, időbeli, dinamikai szerkezeti összetevők. Kifejezés-összetevők
- 6. A gimnasztikai gyakorlatok szaknyelve**  
a gimnasztika szaknyelvét minden sportágban egységesen kell alkalmazni, ez vonatkozik a bemelegítésben, a motoros képességek fejlesztésében alkalmazott gyakorlatok megnevezésére, az ott alkalmazott szakkifejezések használatára is.  
A test tengelyei, síkjai. A test helyzete a szerhez viszonyítva

**7. Rajzírás. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezései, csoportosításai.**

A test és a talaj ábrázolása (testarányok). A rajzírás szabályai

**8. Rajzírás: testrészek helyzetére vonatkozó szakkifejezések és ábrázolásuk**

Támaszok: állások, ülések, térdelések, fekvések, kéz- és lábtámaszok (bemutatásuk és ábrázolásuk); Függések. Vegyes helyzetek (bemutatásuk és ábrázolásuk); Tartások: ujjtartások, kéztartások, kartartások, fogás-módok (bemutatásuk és ábrázolásuk)

**9. A rajzírás jelei**

Vonalak, ívek, számok, betűk jelentése, használata

**10. Rajzírás: a mozgások rajzírása**

Emelkedések, ereszkedések. Emelések, leengedések. Hajlítások, nyújtások. Lendítések, lengetések. Döntések, dőlések. Húzások, csúsztatások. Fordítások, forgatások. Fordulatok, forgások. Összetett törzsmozgások. Körzések. Szökdelések, szökkenések. Utánmozgások, rugózások. Helyzetcserek, gurulások. Helyváltoztatások.

**11. Gyakorlatok ismertetésének és vezetésének módszerei**

Verbális ismertetés: szóban közlés, utasítás / Vizuális ismertetés: bemutatás. / Vegyes módszerek. /Gyakorlatvezetés részei, módszerei

**12. A bemelegítés gyakorlatanyaga és módszerei**

Általános és speciális sportági bemelegítés hatásai, különbségei. A bemelegítés felépítésének szabályai. Gyakorlatlánc tervezése, rajzírással és szakleírással