



SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet

6725 Szeged Hattyas u. 10.

Tel.: 62 544 729

Edző alapképzési szak (BA)

Záróvizsga „B” tételek

Aerobik specializáció

1. A fitneszaerobik történeti áttekintése. Az aerobik felosztása, rendszerbe foglalása. A fitneszaerobik lényege, szerepe a fittség kialakításában és megőrzésében. Alkalmazási területei.
2. A versenyaerobik sportág hazai szerveződése: tagság, egyesületek, aerobik szakág, szövetség, nemzetközi szövetség kapcsolatrendszer értelmezése. Az oktatási intézmények, diáksport körök (DSK) diákolimpia (DO), egyetemi bajnokság, universiade rendszer értelmezése. A korosztályos Challenge gyakorlat elméleti és oktatás-módszertani ismeretei.
3. A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) aktuális versenyszabályának (Code of Points Aerobic) bemutatása. Általános szabályok, elemcsoportok. A Diákolimpia (DO) speciális versenyszabályainak ismertetése.
4. Az alap aerobik óra tervezése, felépítése. A fitneszaerobik mozgásanyaga (low és high impact elemek), az aerobik órán nem alkalmazható gyakorlatok köre. Aerobik órátípusok.
5. A bemelegítés célja, felépítése, gyakorlatanyaga. A különböző típusú órák bemelegítésének módszertana, életkornak, és edzőkornak megfelelő bemelegítés variációk.
6. Az aerobik szakasz koreográfiaépítésének lehetőségei, sajátosságai, módszertana. A köredzés fogalma, elméleti ismeretei és gyakorlati alkalmazásuk a fitnesz aerobik órán.
7. Az alapóra és az aerobik szakaszra jellemző intenzitás görbe (haranggörbe) értelmezése. Pulzuszórák fogalmi, módszerei és jelentősége a fitneszaerobikban. Az intenzitáscsökkentés, fokozás módszerei.
8. A fitneszaerobik órán használt zene sajátosságainak áttekintése, a zenei ismeretek bővítése, az óra zenei anyagának kiválasztása. A zenei stílusok megjelenése az aerobik órákon. A ritmusérzékelés, visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás speciális gyakorlatai, testrészenkénti izolált alkalmazása. A versenyaerobikban használt zene készítésének alapismeretei.
9. Az emberi test nagyobb izomcsoportjainak funkcionális anatómiai ismereteinek áttekintése, gyakorlati aspektusai. Ismertesse az alsó végtag erősítésének mozgásanyagát!
10. Az erősítő-tónusfokozó órarész felépítése, szabályainak, módszertani ismereteinek áttekintése. A hatékonyságot növelő eszközök megismerése, használatuk ismertetése. Ismertesse a felső végtag erősítésének mozgásanyagát!

11. Aerobik órák különböző célcsoportok, korcsoportok számára, külön a hangsúllyal az intenzitásra és a mozgásanyagra. Ismertesse a törzsizomzat erősítésének mozgásanyagát!
12. Az ízületi mozgékonyág fajtái, az ízületi mozgékonyágot meghatározó tényezők. A stretching különböző fajtái, módszertana, végrehajtásának helyes technikája.
13. A fitneszaerobik órán alkalmazható relaxációs módszerek. Test és lélek harmóniáját célzó órátípus mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.
14. Step aerobik óra mozgásanyagának általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.
15. Pilates óra mozgásanyagának általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.
16. A küzdősport mozgásaira épülő aerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.
17. Fit-Ball óra mozgásanyagának általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.
18. Aquaaerobik óra mozgásanyagának különböző fajtáinak általános ismeretei és speciális oktatásmódszertana.
19. Jellemezze fitneszaerobik órartartó kötelezettségeit, megjelenését, feladatát. Az óravezetés technikája.
20. A versenyzéssel, téthelyzettel összefüggő edzéselméleti és pszichológiai ismeretek sportági specifikumának ismertetése. Kiválasztás, edzéstervezés az amatőr versenyszámokban (Challenge, Step).