



KÁROLI GÁSPÁR REFORMÁTUS EGYETEM
TANÍTÓKÉPZŐ FŐISKOLAI KAR
2750 Nagykőrös Hősök tere 5.

Testnevelés és sport műveltségterület szigorlati tételek

1. Az atlétika főbb ágai: A futásokról általában, a futómozgás jellemzése, speciális bemelegítése és képességfejlesztése.
2. Az atlétika főbb ágai: az ugrások általános jellemzése, törvényszerűségek, speciális bemelegítése és képességfejlesztése.
3. A távolugrás technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
4. A magasugrás technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
5. Az atlétika főbb ágai: a dobásokról általában, a dobások jellemzése, törvényszerűségek, speciális bemelegítése és képességfejlesztése. A kislabda-hajítás technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
6. A gurulóátfordulás és változatainak technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
7. Fellendülés kézállásba és fellendülés kézállásba gurulóátfordulás előre technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
8. A tanult valódi támaszugrások technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
9. Az egyensúlyérzék fejlesztése a gerendán tanult járásokkal. Gerenda felugrások, leugrások, tarkóállás technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.
10. Gyűrű: lebegőfüggés, „fészek” technikája, oktatása, hibajavítás, előkészítés, rávezetés, képességfejlesztés.