

Javítóvizsga szóbeli tételei GIMNASZTIKA ELMÉLET tantárgyból

9. AS, 9. BS, 11. AS osztály tanulói számára

1. A gimnasztika kialakulásának története a különböző korok jellemzői alapján.
2. A gimnasztika tárgya, szerepe, feladatai.
3. A gimnasztikai gyakorlatok rendszere.
4. A gimnasztika szaknyelve (a test tengelyei, síkjai). A gimnasztikai szaknyelv alapelvei.
5. A rajzírás. A rajzírás alapelvei. A rajzírás jelrendszere.
6. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezései. Kiinduló helyzetek szakkifejezései (statikus gyakorlatelemek – támaszok)
7. A gimnasztikai gyakorlatelemek szakkifejezései. Kiinduló helyzetek szakkifejezései (statikus gyakorlatelemek – függések, vegyes helyzetek)
8. Kartartások. Kéz – és ujjtartások. Fogásmódok.
9. Mozgásos (dinamikus) gyakorlatelemek szakkifejezései. A mozgások csoportosítása formájuk, jellegük és hasonlóságuk alapján.
10. A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete.
11. Gyakorlatvezetési módszerek.
12. A bemelegítés gyakorlatanyaga és módszerei.
13. Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése.
14. Dinamikus és statikus stretching gyakorlatok végzésének technikája.

A segédanyag az éves füzetmunka.

Budapest, 2018. június 27.

Kerekes Béla