**BA Edző Aerobik záróvizsga tételsor**

**2021.**

1. A versenyaerobik történeti áttekintése 1990-től napjainkig. Az aerobik sportág (fitnesz- és versenyaerobik) képzési rendszere.

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.

3. A Magyar Aerobik Szövetség (MAESZ), mint a Magyar Torna Szövetség (MATSZ)

szakágának működésének alapismeretei, alapvető szabályai, a hazai versenysporthoz

kapcsolódó adminisztrációs és dokumentációs eljárásai.

4. Az aktuális általános versenyszabályok ismertetése. Challenge (CH), Basic (BA)

5. Az aktuális általános versenyszabályok ismertetése. Sportaerobik (SA), Step (ST)

6. A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) aktuális versenyszabályok (Code of Points)

ismertetése. Általános szabályok és Elemcsoportok ismertetése.

7. A versenyaerobikban használt zene sajátosságainak ismertetése. A ritmusérzékelés,

visszaadás, tartás, önálló ritmusalkotás speciális gyakorlatai, testrészenkénti izolált

alkalmazása a versenyaerobik speciális mozgásanyagának tükrében. Jellemezze a

versenyaerobikban használt zene készítésének alapismeretei számítógépes software

segítségével.

8. Ismertesse a Challenge versenyszabályait és a korosztályos Challenge gyakorlat

elméleti és oktatás-módszertani alapjait.

9. A korosztályos Step gyakorlatok elméleti és oktatás-módszertanának ismertetése és a

korosztályos Step gyakorlat készítés folyamatának ismertetése. (koreográfia,

térszerkezetek, térváltások, síkváltások, kötelező elemek, nehézelemek, emelés)

10. Ismertesse a levezetés, nyújtás, relaxáció módszertani követelményeit. A nyújtás

fajtái, az ízületi mozgékonysággal és a nyújtással kapcsolatos elméleti ismeretek. A

Fitneszaerobik órán alkalmazható relaxációs módszerek. Pilates óra elméleti és

gyakorlati alapjai.

11. Ismertesse az alapóra aerobik szakaszának részeit, mozgásanyagát, low és high impact alaplépéseket, valamint a tiltott gyakorlatokat.

12. Ismertesse az aerobik szakaszra jellemző koreográfiaépítés speciális, a

fitneszaerobikra jellemző módszertanát. A verbális és non-verbális kommunikáció

gyakorlati alkalmazása.

13. Jellemezze az erősítő-tónusfokozó órarész felépítését, annak szabályait, valamint

módszertani sajátosságait. Az erősítő-tónusfokozó órarész mozgásanyaga, a

hatékonyságot növelő eszközök ismertetése, használatuk az aerobik órán. A köredzés

fogalma, elméleti ismeretei és gyakorlati alkalmazásuk a fitnesz aerobik órán.

14. Ismertesse a low impact, high impact és az intervall jellegű óratípusok módszertanát.

15. Ismertesse a step aerobikra jellemző speciális mozgásanyagot és módszertanát. A steplépcső alkalmazásának lehetőségei a koreográfiaépítésben. Az alap step oktatása a

gyakorlatban.

16. A több step lépcsőre készített koreográfia speciális módszertana és gyakorlati alkalmazása. A step lépcső elforgatásában rejlő koreográfiai lehetőségek gyakorlati aspektusai.

17. A zenei stílusok megjelenése a step aerobik koreográfiában. Különböző stílusú (latin,

funky) dance step és a ¾ step aerobik koreográfia oktatás-módszertani sajátosságai a

gyakorlatban.

18. Erősítő-tónusfokozó óra tervezése step lépcső segítségével. A step lépcső és más

eszköz kombinálásának lehetőségei a gyakorlatban.

19. Nyújtás step lépcső segítségével. Más nyújtáshoz használható eszközök gyakorlatanyaga. A stretching óra elméleti és gyakorlati alapismeretei.

20. A korosztályos Basic gyakorlatok elméleti és oktatás-módszertani ismeretei. Ismertesse a korosztályos Basic gyakorlat készítésének folyamatát (koreográfia,

térszerkezetek, térváltások, síkváltások, kötelező elemek, nehézelemek, emelés).

21. A Basic gyakorlat A és B elemcsoport elemeinek előkészítő, rávezető gyakorlatai.

22. A Basic gyakorlat C és D elemcsoport elemeinek előkészítő, rávezető gyakorlatai.

23. A kangoo és az aquaaerobic óra elméleti és gyakorlati alapismeretei.

24. A spinning és slide (sígimnasztika) óra elméleti és gyakorlati alapismeretei.

25. A Fit-Ball óra és a küzdősport mozgásaira épülő óratípusok elméleti és gyakorlati

alapismeretei.