

BA Edző szak

Felvételi vizsga

Aerobik

BA gyakorlati követelmények:

- A: Low impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (guggolás, hasprés).
Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

- A: High impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
B Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (hiperextenzió, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

- A: Az általános bemelegítés gyakorlatanyaga, bemutatása (gimnasztika).
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (kitörés, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

Megszerezhető maximum: 90 pont

BA elméleti kérdések:

1. A fitneszaerobik hazai története.
2. A versenyaerobik hazai története.
3. A fitneszaerobik nemzetközi története.
4. A versenyaerobik nemzetközi története.
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei.
6. Különböző csoportos óratípusok ismertetése (5 db).
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai.
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek.
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése.
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).

Megszerezhető maximum: 30 pont

Aerobik irodalom

1. Göltl K.(1993: Amit az új aerobikról tudni kell. Kékes Kiadó, Budapest.
2. Cooper, K. (1987): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest.
3. Dubecz József (2009): Edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft, Budapest.
2. Radák Zsolt (2016): Edzésélettan. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.