

# MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

## EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK AEROBIK SPORTÁG

### A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

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 órátípusok 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).
11. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).

### Ajánlott irodalom

1. Göttl K.(1993: Amit az új aerobikról tudni kell. Kékes Kiadó, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215afb6eec0a80868135fc9ee0022f125%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215afb6eec0a80868135fc9ee0022f125%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
2. Cooper, K. (1987): A tökéletes közérzet programja. Sport, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159d46bdc0a8086872e55340001c4480%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159d46bdc0a8086872e55340001c4480%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
3. Dubecz József (2009): Általános edzésmélt és módszertan. Rectus Kft, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159ee6d7c0a808680d5b2aad001d5826%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)
4. Radák Zsolt (2019): Edzésélttan 2.0. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.  
[https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU\\_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d408de35c106d61e736bb49500110bb4%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do)

### A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

#### 1.gyakorlat

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

#### 2.gyakorlat

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

#### 3.gyakorlat

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