

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK KAJAK- KENU SPORTÁG

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

1. Vízi sporteszközök fejlődése.
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története.
3. A hazai kajak-kenu sport története.
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk.
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája.
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.).
7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere.
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidő-eltöltésben.
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban.
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban.

Ajánlott irodalom:

- Füzeséry Gy. (1970): Kajak-kenu ABC. Sport Kiadó, Bp.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ac143ac0a80868248743720020dfb7%22&editionUuid=15ac143ac0a80868248743720020dfb7&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Szántó Cs. (2004): Flatwater Racing Level I. Beginning Coach. ICF, Madrid, Spain
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221655d647c0a808682f31384a00334588%22&editionUuid=1655d647c0a808682f31384a00334588&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat:

Szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával.

2. gyakorlat:

Szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszavezetés a rajthelyre.

3. gyakorlat:

Túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pálya.