

Szekcióterem 1. TE Sportági workshop Terem B 001 Los Angeles	
Időpont	Program - 30 perc/ szabadidősport workshopok Moderátor: Dr. Farkas Péter
10:30-10:55	Iránytű a személyi edzés útvesztőjében Katus Tamás
11:00-11:25	Testkulturális defektusok Katus Tamás
11:30-11:55	Az úszás szerepe a szabadidősportban Kovácshegyi Ferenc
12:00-12:25	Karate – testi-lelki harmónia Csákvári László
12:30-12:55	Mi is az a snowboard? Ránky Márta
13:00-13:25	A tenisz sportág bemutatása Dékány Marcell
13:30-13:55	Gimnasztika Fajtné Thuróczy Zsuzsanna
14:00-14:25	Az Ultimate Frizbi és a Disc Golf bemutatása Erdősi Zoltán
14:30-14:55	A vízitúra élmény! Dr. Iрмаi István

Katus Tamás



A Pécsi Sasok Sportaerobik Trió tagjaként Világjátékok győztes, 6x-os világbajnok 2x-es Európa-bajnok sportoló vagyok.

Matematika-Testnevelés szakon végeztem, majd Aerobik szakedzői szakon folytattam tanulmányaimat, emellett Aqua edző és személyi edző képesítéssel is rendelkezem. 2001 óta tanítok a TF-en egyetemi adjunktusként.

Edzőbizottság vezetője majd szakágvezetője voltam 7 évig a MATSZ Aerobik Szakágának, most a Magyar Levegősportok Szövetségének Elnöke vagyok.

A versenysport mellett kiemelten érdekel a szabadidősport, az MSZSZ szabadidősport tagozat tagjaként MOB tag is voltam évekig.

Iránytű a személyi edzés útvesztőjében

A személyi edzés és a csoportos órák, urbanizált társadalmunk egyik fő alternatívái a szabadidősport területén. De vajon tudjuk-e pontosan mit

takarnak ezek a kifejezések? Hogyan vegyük igénybe a szakemberek által kínált szolgáltatásokat elérhető, tudatos módon? Ezek összefüggésire, ellentmondásaira szeretnék rávilágítani előadásom segítségével.

Testkulturális defektusok

Életünket végigkísérik a testmozgással kapcsolatos szokások és ezzel együtt tévhitek, társadalmunkat érintő testkulturális hatások. Ezek összefüggésire, ellentmondásaira szeretnék rávilágítani előadásom segítségével.

Csákvári László



Csákvári László 40 éve karatézik, az American J.K.A. Karate Association International európai főinstruktora, elnökségi tagja 7. danos mester.

Több mint 10 évig a nemzeti válogatott keret tagja, majd kondicionáló edzője.

1994-ben diplomázott az ELTE Tanárképző Főiskolán mint testnevelés-rekreáció szakos tanár, majd a Testnevelési Egyetem testnevelő tanári szakán szerzett diploma után a New York-i Long Island University Karate Instruktori diplomáját szerezte meg.

Dolgozott az ELTE Testnevelés-Rekreáció Tanszékén, dr. Gáldi Gábor oldalán, majd 10 évet Magyarországon kívül, az USA-ban, Svájcban, Indiában tanított karatét.

Jelenleg a Testnevelési Egyetem Küzdősportok tanszékének mesteroktatója.

Szakmai munkája, a nevéhez fűződő Karate Kerettanterv megírása és ezzel együtt a karate mozgás anyagának bevezetése a magyar testnevelés oktatásba.

Karate – testi-lelki harmónia

A kondicionális és koordinációs képességfejlesztés eszközeként a karate páratlan.

Egyaránt fejleszti a négy kondicionális alapképességet: ízületi mozgékonyaság, gyorsaság, erő, állóképesség, melyek megfelelő egyensúlya szükséges az egészség megőrzéséhez.

Az egészséges emberi élet, az egészségmegőrzés és képességfejlesztés szempontjain túl a karate az egyik legkomplexebb rekreációs tevékenység, melyet a life time, vagy life style sportok közé sorolhatunk.

A születés pillanatától kezdve, egészen addig, míg az ember mozgásképtelen öregember nem lesz, minden életkorban elkezdhető, gyakorolható, kortól és nemtől függetlenül.

Nincsenek külső célok, versenyeredmények, melyeket el kell érni, mindenki a saját maga tökéletesítésén dolgozik.

Gyakorolható egyedül és csoportosan, így a karatét gyakorló eldöntheti, hogy szinten tartó, fejlesztő szinten gyakorol, vagy akár versenyezhet is.

A karate szempontjából minden elfogadható, hiszen az egyetlen cél a testileg és szellemileg egészséges és fitt ember kialakítása.

Ránky Márta



Testnevelő tanár. Sí és snowboardoktató. Utánpótlásnevelő edző. ELTE PPK ESI, Fogarasi Síiskola.

Mi is az a snowboard?

Remélem, ma már senkinek sem idegen ez a kifejezés, mégis szeretném egy kicsit részletesebben megismertetni ezt a nagyszerű téli sportot, történetét és a jelenlegi magyarországi helyzetét. Kinek? Mikor? Miért? Ha érdekel a snowboard de még bizonytalan vagy gyere és kérdezz.

Dékány Marcell



Dékány Marcell a Testnevelési Egyetem Sportjáték Tanszékén a tenisz szakcsoport tanársegédje, 6 éve tart előadásokat a testnevelő tanári és tenisz szakedzői képzéseken, továbbá a Testnevelési Egyetem első éves PhD hallgatója. A hazai utánpótlásképzésben közel 15 éve dolgozik, jelenleg a Pasarét Tenisz Klub Tenisziskolájának vezetőedzője. Testnevelő-gyógytestnevelő és Tenisz Szakedzői végzettsége mellett rendelkezik a Magyar Tenisz

Szövetség edzői „B”licenciével, valamint az Ausztrál Tenisz Szövetség utánpótlás-edzői oklevelével.

A tenisz sportág bemutatása

A tenisz napjainkban a világ legnépszerűbb egyéni sportága, egyes adatok szerint közel egy milliárd ember követi vagy űzi rendszeresen. A teniszezés a labdajáték élményét és a sportolás közben a szív, ér és izomrendszer szükséges és pozitív terhelését ötvözi. Varázsát az adja, hogy a játékosok egymásnak feszülve, a háló két oldalán játszanak, vagy éppen küzdenek egymással, érthető és egyértelmű szabályok alapján, mindenki számára jól belátható pályán. Olyan összetett sportág, amely egy egész életen át űzhető, bármilyen szinten élvezhető mozgásforma. Folyamatosan új kihívásokat állít a játékosok számára, hiszen nincs két egyforma ütés, nincs két egyformán pattanó labda, minden játékhelyzet más, de a cél azonos: érvényes területre kell visszaütni a labdát, lehetőleg eggyel többször, mint az ellenfél. Az előadáson bemutatásra kerül a tenisz hazai és nemzetközi története, alapvető szabályai, az alapütések technikája. Az érdeklődők megtudhatják, hogy milyen alapfeltételek szükségesek ahhoz, hogy valaki elkezdjen teniszezni. Segítséget kaphatnak a megfelelő eszközök és helyszínek kiválasztásában, információkat kaphatnak a Magyarországon megtekinthető tenisz-eseményekkel kapcsolatban.

Fajtné Thuróczy Zsuzsanna mestertanár

A gimnasztika mozgásanyaga kiválóan alkalmas a senior korosztály egészségi állapotának javítására, fenntartására.

Ezért gondolom, az aktív szabadidősportolók, és az inaktív felnőtt és időskorú lakosság számára is vonzó lehet a gimnasztika mozgásanyagára épülő foglalkozások meghirdetése.

Erdősi Zoltán



Erdősi Zoltán, a Magyar Repülő Korong Szövetség elnöke, a Testnevelési Egyetem külsős oktatója, PhD hallgatója, történelem-testnevelés szakos tanár.

A repülő korong sportágak családjába tartozik két kiemelten fontos frizbisport, melyek szabadidős jelleggel is űzhetők, az Ultimate frizbi csapatsport és a Disc Golf egyéni sport.

Az Ultimate frizbit versenyeken 7 fős csapatok játsszák egymás ellen egy 100x37m méretű füves pályán, de ettől el lehet térni a körülményeknek megfelelően. Szabadidős jelleggel a 3:3 elleni játékhöz egy 12x20m-es sík terület elegendő. A játék nagyon költséghatékony, a korongon kívül mindössze 8jelölő bója kell a pálya felállításához, s mivel non-kontakt a sportág, így speciális védőruházat sem szükséges. A fair-play alapú játékot koedukáltan is lehet játszani, s bírókat még versenyeken sem alkalmazunk.

A Disc Golf sportág nem igényel olyan kondicionális képességeket mint az Ultimate. A golfhoz hasonló felépítésű játék, mely során az előre kihelyezett célokhoz kell eljuttatni a korongot, minél kevesebb dobással. Szabadidős sportként kiváló kikapcsolódás, akár egyénileg, akár párokban, kisebb csoportokban.

Dr. Iрмаi István

a Testnevelési Egyetem Rekreáció Tanszék vezetője



Kajak-kenu versenyző, élsportoló voltam miközben elvégeztem a testnevelő tanári szakot és szakedzői diplomát szereztem. Jelenleg az Egyetemen a kajak-kenu szakedzői képzés vezetője, tanára vagyok és a vízitábor, vízitúra tantárgyakat oktatom.

A vízitúra élmény!

- Magyarország bejárható, túrázható vízfelületei,
- Túraútvonalak, ajánlások a képzettségnek megfelelően,
- Sporteszközök, sportfelszerelések,
- Túraszervezési alapismeretek,
- Legfontosabb szabályok.