

## Torna, RG és aerobik - BSc záróvizsgatételek

1. A. A tornasport (az RG, az aerobik) helye és szerepe az egyetemes testkultúrában.  
B. A tornasport (az RG, az aerobik) történetének fejlődési szakaszai.
  
2. A. A versenyszabályok hatása a tornasport (az RG, az aerobik) fejlődésére.  
B. A torna, az RG, az aerobik, az akrobatikus torna és a gumiasztalugrások tevékenységprofiljainak és motoros vonatkozásainak összehasonlítása.
  
3. A. A gimnasztika hatásjellemzői a sportági motoros képességfejlesztés során.  
B. A természetes és a tornamozgások (RG-mozgások, aerobikmozgások) viszonyrendszere.
  
4. A. A tornasport (az RG, az aerobik) személyiségfejlesztő hatásai.  
B. A motoros képességfejlesztés élettani hatásjellemzői a tornaoktatás (RG-oktatás, aerobikoktatás) során.
  
5. A. A mozgástanítás és -tanulás torna-(RG-, aerobik-) specifikus vonatkozása.  
B. Az edzés- és versenytervezés sportági aspektusai.
  
6. A. Technikai felkészítés a tornasportban (ritmikus gimnasztikában, aerobikban).  
B. Milyen torna (RG, aerobik) mozgásanyag használható fel a prevenció és a rehabilitáció területén?
  
7. A. A sportági felkészülés és felkészítés szakaszai a különböző életkorú és tudásszintű sportolók esetében.  
B. Az edzésterhelés alakításának lehetőségei a tornasportban (ritmikus gimnasztikában, aerobikban).

8. A. A torna- (RG-, aerobik-) versenyek szervezésével, lebonyolításával kapcsolatos feladatok.
- B. A sportági kiválasztás, prognosztizálás és tehetséggondozás lehetőségei a tornasportban (ritmikus gimnasztikában, aerobikban).
9. A. Mit értünk pszichikai felkészítésen a tornasportban (ritmikus gimnasztikában, aerobikban)?
- B. A speciális bemelegítés módozatai a tornasportban (ritmikus gimnasztikában, aerobikban).
10. A. Mutasson be tornászokról (ritmikus gimnasztikázókról, aerobikosokról) elnevezett elemeket!
- B. Hasonlítsa össze azonos mozgásszerkezetű elemeket (például szabadátfordulásokat, dobásokat stb.) technikai és módszertani aspektusból!
11. A. A magyar tornászok (ritmikus gimnasztikázók, aerobikosok) világversenyeken elért eredményei.
- B. A torna (RG, aerobik) versenysport és a szabadidősport hasonló és eltérő vonatkozásai.
12. A. A biomechanikai törvényszerűségek érvényesülése a torna- (RG-, aerobik-) elemek technikai végrehajtása során.
- B. Elvárható edzői személyiségjegyek, és az edző pedagógiai szerepe a tornasportban (ritmikus gimnasztikában, aerobikban).

### **Irodalom:**

Bejek K., Hamar P. (1997): Torna ABC. OKKER Kiadó, Budapest.

Derzsy B. (2006): A gimnasztika alapjai. Fit-Forma Wellness Kft., Budapest.

Hamar P., Szakály E. (2003): Minitrampolin ugrások-ugrásbemutatók. TF, Budapest.

Hamza I., Karácsony I., Molnár F., Vigh L., Gyulai G. (2000): Torna 1x1. Hamza, Budapest.

Karácsony I., Hamza I., Keleti J. (1999): Torna A-tól Z-ig. Hamza, Budapest.

Kerezsi E. (1992): Torna I. A tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Metzing M. (2006): Gimnasztika. (Segédanyag gimnasztika vizsgához.) TF Továbbképző Intézet, Budapest.

Szécsényiné Fekete I. (1992): RSG. Mozcás, szépség, harmónia. TF, Budapest.

Szécsényiné Fekete I. (2007): Ritmikus gimnasztika. Kéziszergyakorlatok technikája, oktatása. JEL Kiadó, Budapest.

Tihanyiné Hős Á., Fajcsák Zs., Petrekanits M. (1995): Az aerobic elmélete és gyakorlata. TF, Budapest.

A női és a férfi torna szabályai: [www.fig-gymnasztics.com](http://www.fig-gymnasztics.com)