**Küzdősportok TNB1815L**

**Óraszám 5 óra**

Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer

**1, Hét**

A követelményrendszer ismertetése. A gyakorláshoz szükséges ruházat, higiénia megbeszélése. Balesetvédelmi szabályok. A Harcművészetek, küzdősportok alapvető fogalmai, jellemzői, kialakulásuk története.

Gyakorlat: Állások, esések előre, hátra alaphelyzetekből, egyénileg, és társ segítségével.

Esések: Csúsztatott esések, zuhanó esések társon át, alap dobástechnikák: de-ashi-barai,

o-soto-gari

Játékos küzdő feladatok állásból

**2. Hét**

**Elmélet:** Írásbeli beszámoló leadása: egy szabadon választott küzdősport ismertetése

**Gyakorlat:** Bemelegítés: speciális bemelegítő gyakorlatok. , hidalások, átfordulások. Kúszások ( védekező kúszások)

Helyezkedés a talajon feladatokkal

Leszorítások: Kata-kesa-gatame, Kesa- gatame Yoko-shiho-gatame

 Tate-shiho-gatame

Randori Ne-waza

**3.Hét**

**Gyakorlat**: Játékos küzdő feladatok, grundbirkózás, házi verseny.

Beszámoló az eddig megismertekből, Sikertelen beszámoló javítása,

A félév értékelése

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben egy alkalom. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:** A folyamatos Gyakorlati munka

Követelmény: Az eséstechnikák magas szintű bemutatása, és azok megtanításának, hibajavításnak ismerete.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a gyakorlati bemutatások során elért , valamint az írásbeli beszámoló érdemjegyeinek számtani átlaga határozza meg. Amennyiben bármelyik beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.