**Torna elmélete és módszertana /TNM1005L /**

 **Pásztorné dr. Batta Klára**

**vizsgakurzus**

Félévi követelmény: kollokvium

Az értékelés módja, ütemezése:

- vizsga típusa: kollokvium.

- vizsgára bocsátás feltétele: négy /női/, 6 /férfi/ szeren gyakorlatok minimum elégséges szinten való végrehajtása segítségadás nélkül.

A kollokvium típusa: szóbeli.

Szóbeli vizsga anyaga: tartásos és mozgásos szakkifejezések, az előírt elemek technikája, oktatása, segítségadása, hibajavítása. A torna története, a torna mozgásanyagával fejleszthető motoros képességek. A torna mozgásanyaga által fejleszthető személyiségjegyek, nevelési feladatok.

Az érdemjegy kialakításának módja:

Az érdemjegyet a szóbeli vizsgán nyújtott teljesítmény + négy /női/, 5 /férfi/ szeren bemutatott gyakorlatok számtani átlaga adja.

Gyakorlati követelmények:

**Talaj:**

alapelemek : gurulóátfordulás előre-hátra, fejállás, kézállásba fellendülés, kézenátfordulás oldalt, repülő gurulóátfordulás előre,

fejenátfordulás, kézenátfordulás, sorozatugrások

**Ugrás:**

leányok:

Guggolóátugrás, terpeszátugrás keresztbe állított 5 részes szekrényen

Guggolóátugrás, hosszában állított 5 részes szekrényen

 fiúk:

Guggolóátugrás, terpeszátugrás hosszában állított 5 részes szekrényen

 **Korlát - nyújtó:**

kelepfellendülés, kelepforgás (lányoknak magas karfán), malomforgás, , átguggolás egy lábbal, nyílugrás + fiúknak billenés

**Gerenda**

gimnasztikus elemek ( lépések, ugrások) gurulóátfordulás előre-hátra, kézállásba fellendülés, terpeszcsuka leugrás

**Férfi korlát:**

Összefüggő gyakorlat: lendület előretámaszba (elöltámasz); lendület hátratámaszba (hátultámasz); felkarbillenés) technikája Ugrás felkarfüggésbe és lendület előre terpeszülésbe. Terpeszülésből gurulóátfordulás terpeszülésbe. Terpeszpedzés, alaplendület, kanyarlati leugrás. Összefüggő gyakorlat.

**Ló:**

 alaplendület; egyenoldalú lábkörzés támaszban; olló; vetődés leugrás