

## ÖKÖLVIVÁS

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

1. Az ökölvívás hazai és nemzetközi története.
2. Nemzetközi szabályok változásai.
3. Az A.I.B.A és a MÖSZ felépítése és feladatai.
4. Az ökölvívás oktatása az iskolákban.
5. A hazai versenyrendszer bemutatása.
6. Technikai-taktikai képzés sajátosságai az ökölvívásban.
7. Milyen jogosítványa van a vezetőbírónak és versenyorvosnak a mérkőzések lebonyolításában.
8. Kondicionális képességek fejlesztése az ökölvívásban.
9. Kötelező védőfelszerelések az ökölvívó mérkőzéseken.
10. Mit jelent, ha a versenyző féltérdre ereszkedik és felemeli a kezét?

### Irodalom

- Füzesy Z. (2008): *Az ökölvívó edző kézikönyve*. Dialóg Campus, Bp.
- Balzsay K., Kovács L. (szerk.) (2014): *Ökölvívó ABC III. menet: szaccikkgyűjtemény*. Szerzők, Bp.
- Ogurenkov, J. (1969): *A korszerű ökölvívás*. Sport, Bp.
- Z. Vincze Gy. (1967): *Ökölvívó ABC*. Sport, Bp.
- Füzesy Z. (1967): *Balegyenes, jobbhorog*. Sport, Bp.
- Ökölvívó Szabálykönyv 2015. Emberi Erőforrások Minisztériuma

### A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Ismertetni az alapállás és ököltartás oktatásának szempontjait.
2. gyakorlat: Ismertetni az egyenes felütés és a horogütés oktatását.
3. gyakorlat: Ütés-védés gyakorlatok.