

AEROBIK

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

1. A fitneszaerobik hazai története.
2. A versenyaerobik hazai története.
3. A fitneszaerobik nemzetközi története.
4. A versenyaerobik nemzetközi története.
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei.
6. Különböző csoportos órátípusok ismertetése (5 db).
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai.
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek.
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése.
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai).

Irodalom

- Göttl K.(1993): *Amit az új aerobikról tudni kell*. Kékes Kiadó, Bp.
- Cooper, K. (1987): *A tökéletes közérzet programja*. Sport. Bp.
- Aktuális sportági szabályzat

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat:

- A: Low impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
- B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (guggolás, kitörés, hasprés). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

2. gyakorlat:

- A: High impact aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
- B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (hiperextenzió, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikusnyújtása.

3. gyakorlat:

- A: az általános bemelegítés gyakorlatanyagának bemutatása (gimnasztika).
- B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (kitörés, mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.