

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI EGYETEM

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK CHEERLEADING SPORTÁG

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

- Ismertesse a Cheerleading válfajait!
- Írja le egy cheerleading csapatgyakorlat alapvető részeit!
- Milyen szempontok szerint igazítsuk a cheerleading edzés menetét?
- Mit értünk az edzői kommunikáció témakörében a COACH betűszó alatt?

Ajánlott irodalom

- Kovácsik R., Bán T. (2021): Így lehetsz igazi Cheerleader, Budapest, Budapesti Egyetemi Atlétikai Club
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22688a6694c106d61e62ef60a80021dec5%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Derzsy B. (2013): A gimnasztika alapjai, Budapest Fit Forma Wellness Kft
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d0fc6170c106d61e042f1d9a00048edc%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Christina F., Courtney A. Clark (2011): Complete Guide to Cheerleading. Minneapolis, MVP Books.
- nincs meg a könyvtárban
- History of Cheerleading, The International Cheer Union Website.
https://cheerunion.org.ismmmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf
- Metzging Miklós (2010): Gimnasztika. Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156a1c7cc0a808681f2a059f00142421%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Donna C. McKay (2006): Complete cheerleading. Champaign, Human Kinetics.
https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159a7f7cc0a8086804f6a75e001a5e8b%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do
- Leslie Wilson (2003): The ultimate guide to cheerleading. New York, Three Rivers Press.

A sportági gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. feladat

Mutassa be a cheerleading alap kéztartásait!

2. feladat

Mutasson be a cheerleading alap ugrásai vagy talajelemei közül hármat vagy mutasson be a performance cheerleading alap ugrásai közül hármat.

3. feladat

Mutasson be egy három emelés (stunt) részből álló gyakorlatsort, választott 4 fős csapatban. A 4 fős csapatot, mindenki saját maga szervezi meg a vizsgára és úgy érkezik meg a vizsga helyszínére.