

Csoportos Fitness Instruktork

Gyakorlati Vizsga Feladatsor

A hozzárendelt vizsgafeladat ismertetése:

Különbözö órátípusok egy-egy részletének levezetése: csoportos funkcionális óra, aerobik alapóra, alakformáló, intervall, step, köredzés, stretching változatos eszközökkel

TÉTELSOR

1. tétel:

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy csoportos funkcionális edzésen alkalmazott órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alapórán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol a mellizmok dolgoznak! Használjon gumikötelet, vagy szalagot! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, mellizmokra!

2. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy step aerobik koreográfiát a tanult módszerek valamelyikével!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a has izmai dolgoznak! Használjon óriáslabdát! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, has izmaira!

3. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy aerobik alap óra aerobik szakasz órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a felületes hátizmok dolgoznak! Használjon kézi súlyzót! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, felületes hátizmokra!

4. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy alakformáló órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a láb izmai dolgoznak! Használjon step padot! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, láb izmaira!

5. tétel

a) Vezessen le aerobik alapóra bemelegítést!

b) Tanítson be egy intervall edzés órarészt!

c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a külső csípő izmok dolgoznak! Használjon lábsúlyt! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, külső csípőizmokra!

6. tétel

a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!

b) Tanítson be egy köredzés órarészt!

c) Tanítson és mutasson be aerobik alapórán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a deltaizom dolgozik! Használjon gumikötelet! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alapórán alkalmazott levezetést, nyújtást, delta izomra!

7. tétel

a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!

b) Vezessen le egy stretching órarészt!

c) Tanítson és mutasson be aerobik alapórán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a belső csípő izmok dolgoznak! Használjon lábsúlyt! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

d) Állítson össze majd tanítson be aerobik alapórán alkalmazott levezetést, nyújtást, a belső csípőizmokra!

8. tétel

a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!

b) Tanítson be egy csoportos funkcionális edzésen alkalmazott gyakorlatokat!

c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol a kétfejű karizom dolgozik! Használjon gumikötelet, vagy szalagot! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, kétfejű karizomra!

9. tétel

a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!

b) Tanítson be egy step aerobik koreográfiát a tanult módszerek valamelyikével!

- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben az egyenes hasizom dolgozik! Használjon óriáslabdát! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott levezetést, nyújtást, hasizmokra!

10. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy aerobik alap óra gyakorlatanyagát!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a mély hátizmok dolgoznak, saját testsúllyal! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Állítson össze majd tanítson be kondi órán alkalmazott levezetést, nyújtást, mély hátizmokra!

11. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy alakformáló órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a háromfejű karizmai dolgoznak! Használjon kézi súlyzót! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, háromfejű karizomra!

12. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy intervall edzés órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be aerobik alap órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a farizmok dolgoznak! Használjon lábsúlyt! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Vezessen le aerobik alap órán alkalmazott levezetést, nyújtást, a farizomra!

13. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy köredzés órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be zsírégető órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a térdízületet hajlító izmok

dolgoznak! Használjon step padot! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

- d) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott levezetést, nyújtást, térd ízületet hajlító izmokra!

14. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Vezessen le egy stretching órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be zsírégető órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a térdízületet feszítő izmok dolgoznak! Használjon lábsúlyt! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Állítson össze majd tanítson be zsírégető órán alkalmazott levezetést, nyújtást, a térdízületet feszítő izmokra!

15. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy csoportos funkcionális edzésen alkalmazott órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a ferde hasizmok dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást a ferde hasizmokra!

16. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy step aerobik koreográfiát a tanult módszerek valamelyikével!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a mellizmok dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást a mellizmokra!

17. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy aerobik alap óra gyakorlatanyagát!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a lábszár izmok dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.

- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást a lábszár izmokra!

18. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra alkalmazott bemelegítést!
- b) Tanítson be egy alakformáló órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a deltaizom dolgozik! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást a deltaizomra!

19. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy intervall edzés órarészt!
- c) Tanítson és mutasson be alakformáló órán alkalmazott erősítő és az érintett izmokat nyújtó gyakorlat blokkot, ahol fő működésben a farizmok dolgoznak! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát.
- d) Állítson össze majd tanítson be alakformáló órán alkalmazott levezetést, nyújtást, a farizmokra!

20. tétel

- a) Vezessen le egy aerobik alapóra bemelegítést!
- b) Tanítson be egy köredzés órarészt!
- c) Állítson össze és vezessen le egy minimum 6 állomásból álló köredzést változatos kiinduló helyzetekben és eszközökkel, ahol a láb izmok dolgoznak! Használjon változatos eszközöket! Kezdő és haladó vendég számára is adjon alternatívát!
- d) Állítson össze majd tanítson be köredzés órán alkalmazott levezetést, nyújtást, láb izmokra!