

**SZEMÉLYI EDZŐ**  
**GYAKORLATI VIZSGA FELADATSOR**  
**„A” tételsor**

1. Mutassa be lépcsőről lépésre a fizikai állapotfelmérés folyamatát, valamint a lábtoló gép használatát. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
2. Hogyan tudja kiszámítani az 1RM értékét a fittségi állapotfelmérés alkalmával? Mutasson be erre vonatkozóan gyakorlatokat. Mutasson be egy combfeszítő izom fejlesztő gyakorlatot géppel és saját súllyal. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
3. Mutassa be és tanítsa meg a gyaloglás, a futás és annak variációinak helyes technikai végrehajtását. Mutasson be egy vádli fejlesztő gyakorlatot géppel és saját súllyal. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
4. Mutassa be és tanítsa meg a felhúzódzkodás és annak variációinak helyes technikai végrehajtását. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
5. Mutassa be és tanítsa meg a fekvőtámaszból karhajlítás nyújtás és annak variációinak helyes technikai végrehajtását. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
6. Mutassa be és tanítsa meg a kitörés és annak variációinak helyes technikai végrehajtását. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
7. Mutassa be és tanítsa meg az oldalemelés kézisúlyzóval és annak variációinak helyes technikai végrehajtását. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő

ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

- 8.** Mutassa be és tanítsa meg a fekvőnyomás és annak variációinak helyes technikai végrehajtását. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 9.** Állítson össze és mutasson be egy rövid köredzést túlsúlyos vagy elhízott vendége számára, a szakmai ajánlások figyelembevételével. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 10.** Állítson össze és mutasson be egy rövid köredzést magasvérnyomásban szenvedő vendége számára, a szakmai ajánlások figyelembevételével. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 11.** Mutassa be és tanítsa meg a karhajlító izmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 12.** Mutassa be és tanítsa meg a mellizmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 13.** Mutassa be és tanítsa meg a hátizmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

- 14.** Mutassa be és tanítsa meg a farizmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 15.** Mutassa be a combhajlító izmok fejlesztését szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 16.** Mutassa be és tanítsa meg csigás gépen tricepsz gyakorlatot, valamint a karfeszítők izmok nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 17.** Mutassa be és tanítsa meg az előreemelés kézisúlyzóval, valamint a vállizmok nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 18.** Mutassa be és tanítsa meg a hasprést, valamint a hasizmok nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 19.** Mutassa be és tanítsa meg a combfeszítést géppel, valamint a combfeszítő izmok nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
- 20.** Mutassa be és tanítsa meg a plankinget, valamint „core” izmok nyújtását szolgáló főbb gyakorlatokat, rávezető gyakorlatokat és azok variációit. Végezzen asszisztenciát és hibajavítást. Ismertesse a gyakorlatban létrejövő ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, a tartásjavítás, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

**Értékelés:**

A sportági mozgásforma oktatása 40% az alábbiak szerint pontozva:

- 51 % felett: 2 (elégséges)
- 61 % felett: 3 (közepes)
- 71 % felett: 4 (jó)
- 81 % felett: 5 (jeles)