

Gyakorlati tételsor

Fitness Instruktork

A vizsgázó a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tételsorból húzott egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet.

Minden tétel tartalmaz:

- a) egy bemelegítő,
- b) egy adott izomcsoportot erősítő és nyújtó vagy csoportos funkcionális edzésvezetésre irányuló fejlesztőgyakorlatot
- c) egy állóképesség fejlesztőfeladatot

1)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés első blokkját! Vezényeljen le az első blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutassa be és tanítsa meg a fekvenyomás gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismerveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Milyen funkcionális gyakorlattal tudja kiváltani a gyakorlatot? Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

2)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés második blokkját! Vezényeljen le a második blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutassa be és tanítsa meg a guggolás rúddal gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismerveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

3)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés harmadik blokkját! Vezényeljen le a harmadik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutassa be és tanítsa meg az evezés döntött törzssel gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

4)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés negyedik blokkját! Vezényeljen le a negyedik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutassa be és tanítsa meg az egykaros evezés gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Milyen funkcionális gyakorlattal tudja kiváltani a gyakorlatot? Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

5)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés ötödik blokkját! Vezényeljen le az ötödik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutassa be és tanítsa meg a homlokra engedés rúddal gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Milyen funkcionális gyakorlattal tudja kiváltani a gyakorlatot? Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

6)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés ötödik blokkját! Vezényeljen le az ötödik blokkból 3db gyakorlatot gumikötél használatával!

b) Mutassa be és tanítsa meg a karhajlítás rúddal gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Milyen funkcionális gyakorlattal tudja kiváltani a gyakorlatot? Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

7)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés harmadik blokkját! Vezényeljen le a harmadik blokkból 3db gyakorlatot, melyek az alsó végtag bemelegítésére szolgálnak!

b) Mutassa be és tanítsa meg a fekvenyomás kézisúlyzóval 30°-os padon gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

8)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés harmadik blokkját! Vezényeljen le a harmadik blokkból 3db gyakorlatot, melyek a felsőtest bemelegítésére szolgálnak!

b) Mutassa be és tanítsa meg a felhúzás gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

9)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés ötödik blokkját! Vezényeljen le az ötödik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutassa be és tanítsa meg a vállból nyomás kézi súlyzóval gyakorlatot! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

10)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés első blokkját! Vezényeljen le az első blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy hasizmokra ható gyakorlatot, a csípőhajlító izmok bevonása nélkül! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Milyen funkcionális gyakorlattal tudja kiváltani a gyakorlatot? Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

11)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés első blokkját! Vezényeljen le az első blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy mellizmokra ható gyakorlatot felfüggesztéses edzéssel! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

12)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés második blokkját! Vezényeljen le a második blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy hátizmokra ható gyakorlatot felfüggesztéses edzéseszközzel!

Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

13)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés harmadik blokkját! Vezényeljen le a harmadik blokkból 3db gyakorlatot, melyek a felsőtest bemelegítésére szolgálnak!

b) Mutasson be és tanítson meg egy karhajlító izmokra ható gyakorlatot felfüggesztéses edzéseszközzel!

Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

14)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés harmadik blokkját! Vezényeljen le a harmadik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy a karfeszítő izmokra ható gyakorlatot felfüggesztéses edzéseszközzel!

Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

15)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés ötödik blokkját! Vezényeljen le az ötödik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy alsó végtagra ható gyakorlatot felfüggesztéses edzéscsőzzel! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

16)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés negyedik blokkját! Vezényeljen le a negyedik blokkból 3db gyakorlatot!

b) Hasonlítsa össze a saját testsúllyal, szabad súllyal és gépekkel végezhető gyakorlatok előnyeit és hátrányait! Szemléltesse ezeket egy-egy szabadon választott gyakorlattal, ugyanazon izomcsoporton! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

17)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés második blokkját! Vezényeljen le a második blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy a CORE izmokat fejlesztő gyakorlatot fitball használatával! Ismertesse a CORE izmok elnevezését! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

18)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés második blokkját! Vezényeljen le a második blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy a felsőtest izomzatát fejlesztő gyakorlatot fitball és kéziszúlyzó használatával! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

19)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés első blokkját! Vezényeljen le az első blokkból 3db gyakorlatot!

b) Mutasson be és tanítson meg egy az alsótest izomzatára ható gyakorlatot, amely a szabadban is elvégezhető egy játszótéri pad segítségével! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!

20)

a) Jellemezze a gimnasztikai bemelegítés harmadik blokkját! Vezényeljen le a harmadik blokkból 3db gyakorlatot, melyek az alsótest bemelegítésére szolgálnak!

b) Mutasson be és tanítson meg egy a felsőtest izomzatára ható gyakorlatot, amely a szabadban is elvégezhető egy játszótér bármely eszközének felhasználásával! Térjen ki a mozgásban résztvevő izmok anatómiájára (izomcsoport megnevezése, áthidalt ízület, létrehozott ízületi mozgás)! Hívja fel a figyelmet a preventív edzés vonatkozó ismérveire! Ismertesse a gyakorlat edzéstervben elfoglalt helyét, valamint a gyakorlat módosításának lehetőségeit! Mondja el, hogy kinek ajánlaná ezt a gyakorlatot és kinek nem! Tanítsa meg a fő mozgató izmok nyújtását!

c) Mutassa be a kardió gépek alkalmazását, az edzéstervben elfoglalt helyét! Válasszon ki egy kardió gépet és tanítsa meg a használatát!