

# **Gyakorlati vizsgatevékenység**

Szakképesítés azonosító száma és megnevezése: 10144003 Csoportos fitness instruktork

A vizsgafeladat megnevezése: Csoportos fitness instruktork portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

## **1. tétel**

Mi a bemelegítés célja?

Állítson össze egy kis eszközös alakformáló órát. Bemelegítés után végezzen alakformáló gyakorlatokat állásban és talajon és nyújtsa le a foglalkoztatott izmokat!  
Hollócsőr karizom erősítés, nyújtás.

## **2. tétel**

Nevezze meg a tiltott elemeket a bemelegítésnél.

Állítson össze egy köredzés típusú órát változatos eszközökkel. Bemelegítés és a köredzés után nyújtsa le a foglalkoztatott izmokat!  
Karcsúizom erősítés, nyújtás.

## **3. tétel.**

Ismertesse az aerobic alaptartást.

Állítson össze egy keringésfokozó órát. Az óra tartalmazzon high és low impact elemeket. A koreográfia összeállításához lineáris technikát alkalmazzon. Levezetéssel és nyújtással fejezze be az órát.

Gerincfeszítő izom (ágyéki szakasz) erősítés, nyújtás.

## **4. tétel**

Mit jelent a low impact kifejezés, soroljon fel 15 low impact aerobic alaplépést.

Tartson has-láb-popó órát középkorú hölgyek részére. Bemelegítés és fő rész után nyújtsa meg a foglalkoztatott izmokat!  
Jobb külső ferde hasizom erősítés, nyújtás.

## **5. tétel**

Mit jelent a high impact kifejezés, sorolj fel 10 high impact aerobic alaplépést.

Tartson gerincgimnasztikát (- has. – hátizom) kis eszközökkel. Bemelegítést követően irányítsa a 10 perces órarészletet, majd nyújtsa.  
Nagy mellizom erősítés, nyújtás.

## **6. tétel**

Sorold fel az aerobic alapelveket.

Tartson egy step órát. Fő részben oktasson alaplépéseket (lineáris vagy Add-on technikával). Óra végét nyújtással fejezze be.  
Deltaizom középső rész erősítés, nyújtás.

### **7. tétel.**

Sorolj fel aerobic óratípusokat.

Tartson alakformáló órát gumiszalag használatával a karizmok erősítésére.

Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Nagy farizom erősítés, nyújtás.

### **8. tétel**

Sorolja fel a nem ajánlott gyakorlatokat aerobic órán.

Tartson zsírégető órát. Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Féliginas izom, erősítés, nyújtás.

### **9. tétel**

Mit jelent az intervall tréning az aerobicban?

Tartson tartásjavító órát fitball labdával. Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Bal külső ferde hasizom erősítés, nyújtás.

### **10. tétel**

Ismertesse a helyes mozgástechnikát az aerobicban.

Tartson kézi súlyzós alakformáló órát. Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Hátulsó deltaizom erősítés, nyújtás.

### **11. tétel**

Mi a célja és funkciója az aerob fázisnak?

Tartson zsírégető step órát. Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Egyenes hasizom (középső rész) erősítés, nyújtás.

### **12. tétel**

Mi a célja és funkciója az erősítő gyakorlatoknak?

Tartson dance órát. Az órán alkalmazzon Add-on vagy blokk technikát.

Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Tricepsz erősítés, nyújtás.

### **13. tétel**

Mi az aktív levezetés célja és funkciója? (cool down)

Tartson Stretching órát. Az óra tartalmazzon bemelegítést.

Csuklyásizom (alsó rész) erősítés, nyújtás.

#### **14. tétel**

Mi a nyújtás célja, funkciója?

Tartson intervall órát. Az óra tartalmazzon high és low impact elemeket.

A fő rész előtt legyen bemelegítés, majd a fő rész után levezetés és nyújtás.

Kis és nagy rombuszizom erősítés, nyújtás.

#### **15. tétel**

Mit jelent a variáció, milyen variációs lehetőségeket ismersz?

Tartson senioroknak alakformáló órát. Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást is.

Bal belső ferde hasizom erősítése, nyújtása.

#### **16. tétel**

Milyen koreográfia építési technikákat ismersz?

Tartson klasszikus aerobik órát középiskolások részére.

Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Széles hátizom erősítés, nyújtás.

#### **17. tétel**

Mit jelent a cuing, sorolja fel a fajtáit.

Tartson alakformáló órát step pad használatával. Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Jobb belső ferde hasizom erősítés, nyújtás.

#### **18. tétel**

Mire kell ügyelni az aerobic óra levezetésénél?

Tartson koreográfiát tartalmazó órát. Alkalmazzon Add-on vagy blokk technikát.

Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Középső farizom erősítés, nyújtás.

#### **19. tétel**

Mit jelent a köredzés az aerobicban?

Tartson senioroknak gerincgimnasztikát (- has, - hátizom).

Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Egyenes combizom erősítés, nyújtás.

#### **20. tétel**

Mi a zsírégető edzés célja?

Tartson állóképességi köredzést középkorú hölgyek részére.

Az óra tartalmazzon bemelegítést és nyújtást.

Háromfejű lábikraizom erősítés, nyújtás.