

## **BA EDZŐ SZAK**

### **BIRKÓZÁS**

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

1. A birkózás hazai története.
2. A birkózás nemzetközi története.
3. Nemzetközi szabályok változásai.
4. UWW és MBSZ felépítése, funkciója és feladatai.
5. Küzdősportok oktatása a Nemzetközi Alaptanterv keretein belül.
6. Hazai versenyrendszer bemutatása utánpótlás korcsoportokban.
7. Kötöttfogású és szabadfogású technikák rendszere.
8. Versenyzői típusok birkózásban.
9. Kondicionális képességek fejlesztése a birkózásban.
10. Birkózó verseny szervezésének és lebonyolításának feladatai (a versenyrendszer sajátosságai különböző korcsoportokban).

#### **Ajánlott szakirodalom:**

1. Barna T. – Játék a birkózás, TF 2006
2. MBSZ, UWW kiadványai- hazai és nemzetközi versenyszabályok
3. Nemzeti Alap Tanterv
4. Dubecz J. – Általános edzésméletek és módszertan, Budapest 2009

#### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

1. Kötöttfogású technikák (állásból és parterből)
2. Szabadfogású technikák (állásból és parterből)
3. Páros és csoportos küzdőjátékok

Budapest, 2023. 12. 04.

Farkas Gábor