# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

**CHEERLEADING SPORTÁG**

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

* Ismertesse a Cheerleading válfajait!
* Írja le egy cheerleading csapatgyakorlat alapvető részeit!
* Milyen szempontok szerint igazítsuk a cheerleading edzés menetét?
* Mit értünk az edzői kommunikáció témakörében a COACH betűszó alatt?

**Ajánlott irodalom**

* Kovácsik R., Bán T. (2021): Így lehetsz igazi Cheerleader, Budapest, Budapesti Egyetemi Atlétikai Club

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22688a6694c106d61e62ef60a80021dec5%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

* Derzsy B. (2013): A gimnasztika alapjai, Budapest Fit Forma Wellness Kft

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22d0fc6170c106d61e042f1d9a00048edc%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

* Christina F., Courtney A. Clark (2011): Complete Giude to Cheerleading. Minneapolis, MVP Books.
* nincs meg a könyvtárban
* History of Cheerleading, The International Cheer Union Website.

<https://cheerunion.org.ismmedia.com/ISM3/std-content/repos/Top/docs/ICU_History_2018.pdf>

* Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Budapest, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22156a1c7cc0a808681f2a059f00142421%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

* Donna C. McKay (2006): Complete cheerleading. Champaign, Human Kinetics.

<https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%22159a7f7cc0a8086804f6a75e001a5e8b%22&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do>

* Leslie Wilson (2003): The ultimate guide to cheerleading. New York, Three Rivers Press.

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

1. *feladat*

Mutassa be a cheerleading alap kéztartásait!

1. *feladat*

Mutasson be a cheerleading alap ugrásai vagy talajelemei közül hármat vagy mutasson be a performance cheerleading alap ugrásai közül hármat.

1. *feladat*

Mutasson be egy három emelés (stunt) részből álló gyakorlatsort, választott 4 fős csapatban. A 4 fős csapatot, mindenki saját maga szervezi meg a vizsgára és úgy érkezik meg a vizsga helyszínére.