# **EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK**

# **KAJAK- KENU SPORTÁG**

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

1. Vízi sporteszközök fejlődése.

2. A nemzetközi kajak-kenu sport története.

3. A hazai kajak-kenu sport története.

4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk.

5. A modern kajakozás és kenuzás technikája.

6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.).

7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere.

8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidő-eltöltésben.

9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban.

10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban.

**Ajánlott irodalom:**

* Füzesséry Gy. (1970): [Kajak-kenu ABC](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%2215ac143ac0a80868248743720020dfb7%22&editionUuid=15ac143ac0a80868248743720020dfb7&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). Sport Kiadó, Bp.
* Szántó Cs. (2004): [Flatwater Racing Level I. Beginning Coach](https://lib.tf.hu:443/liberty/OpacLogin?mode=BASIC&openDetail=true&corporation=HU_TF&action=search&queryTerm=uuid%3D%221655d647c0a808682f31384a00334588%22&editionUuid=1655d647c0a808682f31384a00334588&operator=OR&url=%2Fopac%2Fsearch.do). ICF, Madrid, Spain

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

1. *gyakorlat:*

Szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával.

1. *gyakorlat:*

Szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszaevezés a rajthelyre.

1. *gyakorlat:*

Túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalompálya