

KAJAK-KENU

A sportági elméleti vizsga (40 pont) témakörei:

1. A kajak-kenu sportág kialakulásának körülményei, nemzetközi és hazai története
2. A kajak-kenu sport versenyszabályai
3. A kajak-kenu sport versenyrendszerei
4. A koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei a kajak-kenu sportági felkészítésben
5. A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei a kajak-kenu sportági felkészítésben
6. A kajakozás és kenuzás technikai elemeinek leírása és alkalmazása
7. A felnőtt és az utánpótláskorú versenyzők felkészítésében jelentkező eltérések
8. Csapathajók összeállításának szempontjai
9. Vízitúra-vezetői ismeretek
10. Korcsoportok meghatározása, jellemzése, sajátosságai a kajak-kenu sportban

Irodalom

57/2011. (XI. 22.) NFM rendelet a víziközeledés rendjéről. Hajózási Szabályzat. Letöltve: 2017.02.17-én:

http://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1100057.NFM

Pereházy P.A., Balázs L.(2014). *Kézikönyv vízitúrák levezetéséhez*. Szombathely: Mauz Bt. Letöltve: 2017.02.17-én:

https://issuu.com/vizenjarok/docs/kezikonyv_viziturak_levezetesehez

Szántó Cs. (2005). *Canoe sprint Coaching manual (level 2-3)*. ICF Coaches Education Programme.

A gyakorlati vizsga feladatai (30 pont):

1. gyakorlat: Kajak-kenu technika oktatása és hibajavítása vízben vagy ergométeren bemutató versenyzővel
2. gyakorlat: Vízitúrázási gyakorlatok ismertetése bemutató versenyző segítségével túrakajakban, túrakenuban (hajók hordmódja, beállítása, irányítási technikák)
3. gyakorlat: Különböző korosztályok mozgásanyagának elemzése, hibajavítása gyakorlatok megadásával (videó elemzés)