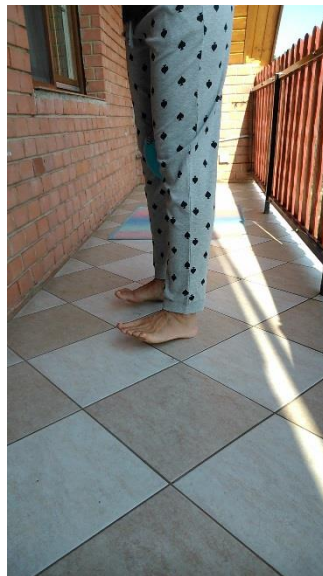
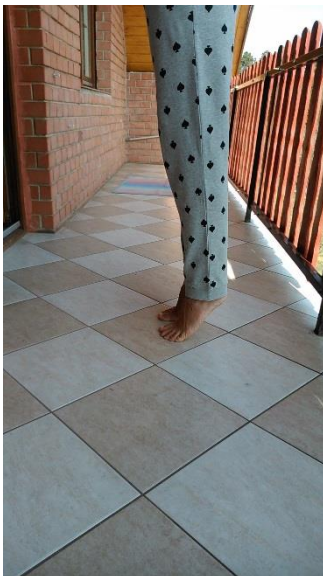
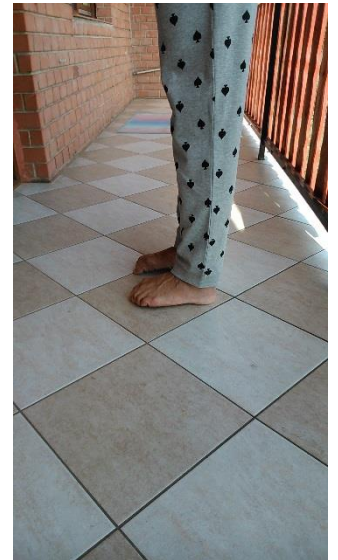


## 2. Lábtorna labdával



**1.** Járás lábujjhegyen előre haladással, karok magastartásban. Labda a bokák közé szorítva.

**2.** Járás bekarmolt lábujjakkal (csak a sarok és a lábujjak érintik a talajt) előre haladással, kezek a csípőn. Labda a térdek közé szorítva.



### **3.** "Talphinta"

Kiinduló helyzet: kis terpeszállás, kezek csípőn, labda a térdek közé szorítva

1-2.ütem: gördülés lábujjhegyre

3-4.ütem: ereszkedés sarokállásba



**4. Kh.:** hajlított ülés, támasz a test mögött, talpak a labdán  
Egyéni ütemben talpmasszírozás: labdát páros lábbal kigördítjük, majd visszahúzzuk (folyamatosan végezve)

**5. Kh.:** ugyanaz, mint előbb

Egyéni ütemben bekarmolt lábujjakkal a labdát erősen a talajhoz nyomni, majd ellazítani (folyamatosan végezve)



**6. Kh.:** hajlított ülés, támasz a test mögött, térdek kifelé fordítva, labda a bekarmolt talpak között  
Egyéni ütemben labdaszorítás, majd lazítás (folyamatosan)



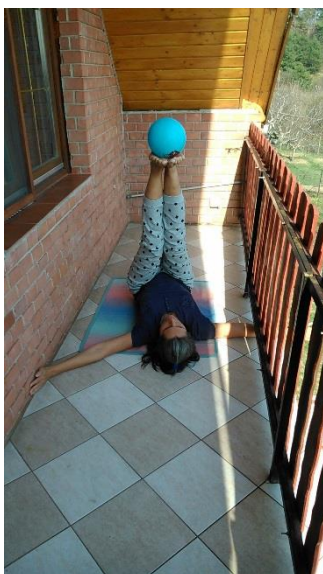
**7.** Kh.: ugyanaz, mint előbb

1-2. ü.: labdafelvétele és kukucskálás a térdek között

3-4. ü.: labda leeresztése a földre

8x

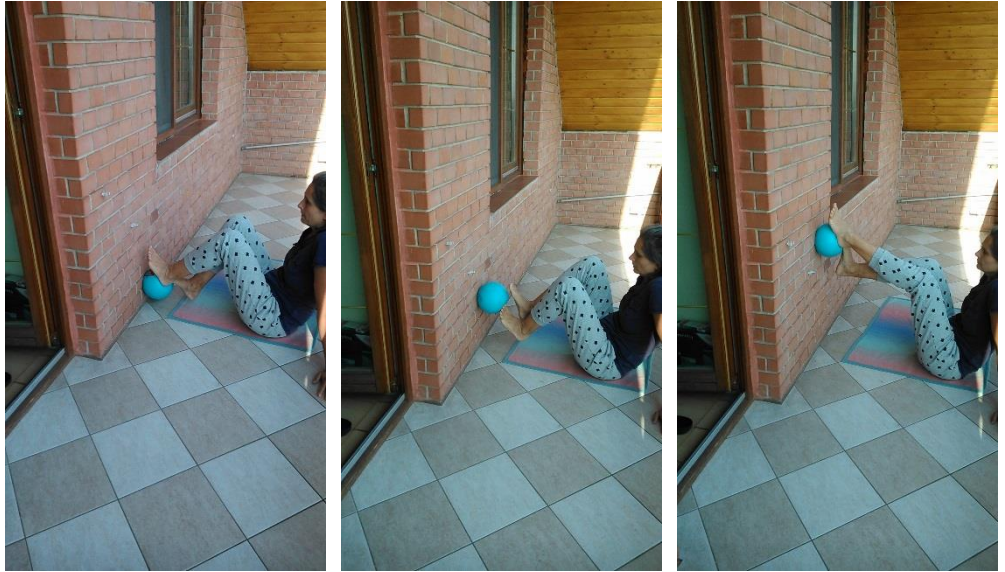
**8.** Kh.: hajlított ülés, támasz a test  
mögött, térdek hashoz húzva,  
lábfejek pipálnak, labda a bokákon  
Egyéni ütemben lábak  
felemelésével és leengedésével  
labdagurítása a lábszáron



**9.** Kh.: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás, lábemelés  
függőlegesig

Pipáló lábfejjel a labda egyensúlyozása a talpakon  
(amíg jólesik)

**10.** Kh.: fallal szemben hajlított ülés, támasz a test mögött, talpak a labdán  
A talpakkal felváltva lépegetve a falra felgördíteni a labdát és vissza le a talajra  
8x-8x



Játék:

1. Ki dob messzebbre?

Egy kijelölt helyről karmolt lábujjakkal megfogni babzsákok/összegyűrt zoknit és elhajítani. A győztes akinek legmesszebbre repül a zsákja, zoknija.

2. Szemétszedés

Papírsebkendőt lábbal apró fecnikre széttépni és egyenként lábbal összeszedve a kukába dobni.