

Lábtorna papírsebkeendővel

Bemelegítés pl egy nagyobb szőnyeg körbejárásával az alábbi módon:

1. Lábujjhegyen járás, magasra emelt karokkal
2. Mackó járás, külső talpélen, egymás felé fordított talpakkal



3. Magas térdemeléssel járás, karok mellső középtartásban, a megemelt láb pipálva
4. Járás bekarmolt lábujjakkal, karok oldalsó középtartásban.

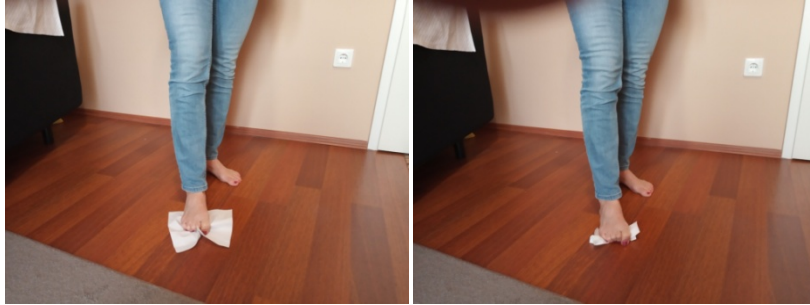


5. Ülésben kézzel a lábujjak, talp átmasszírozása.

Játékos gyakorlatok zsebkendővel

1. „Krokodil”

Kh. zsebkendő elhelyezés jobb láb elé, talp bekarmolt mozgással többször is összegyűri a papírt, akár harmónikaszerűen (mintha a lábfej lenne a krokodil és megetetjük) 4* jobb 4* bal lábbal ismételve



2. „Hinta”

Zsebkendő felmarkolása lábujjakkal, láblendítés előre-hátra 8* jobb 8* bal lábbal ismételve



3. Ülésben lábakkal dobolás a földön



4. „Markoló”

Kh. hajlított ülés, tenyértámasszal, zsebkendő felmarkolása talp közé, popsin forgás 90fokba és zsebkendő földre dobása, 4* ismételve a gyakorlatot, amíg vissza nem ér a kiindulási pontra

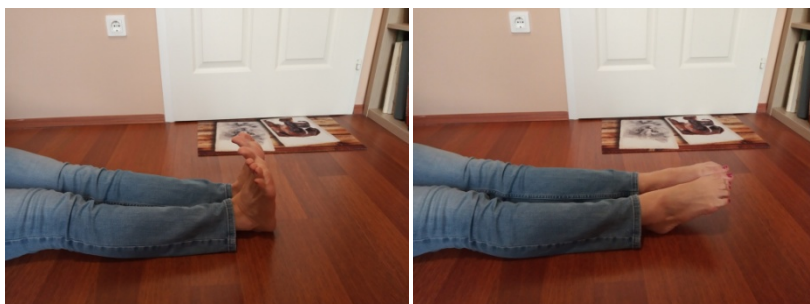


5. „Zászló lengetés”

Kh. hajlított ülés, tenyértámasszal, zsebkendő lábujjakkal felmarkolva, popsi emelés és zsebkendő lengetése fel-le a levegőbe 8*, majd ellentétes lábbal megismételve.



6. Talp ellazítása pipa spicc mozdulatokkal.



7. „Szakíts, ha bírsz”

Állásban zsebkendő elszakítása két talp lábujjaival húzva, legalább 6-8 darabra, utána lábujjakkal felszedve a darabkákat kukába kidobni



8. Játék: Legók, színes apró játék darabok szétszórása a földön (javaslom egyszínű felületen, akkor jobban kivehető)

Feladat: lábujjakkal a kis játékok felszedése és tálkákba gyűjtése

Lehet:

- versenyszerűen
- csoportosítás alapján, szín, forma, játékfajta szerint