

Otthon végezhető tartásjavító gimnasztikai feladatsor bottal (partvisnyével)



**1. Kiindulóhelyzet: Szögállás, bot a hát mögött könyökhajlatban;
Járás térdemeléssel.**

Megjegyzés: Térd vízszintesig emelkedjen; Hát egyenes legyen, lapocka záródjon.



**2. Kh.: Terpeszállás, bot magastartásban;
1-2.ütem: Botleengedés karhajlítással vállhoz, lapockazárással;
3-4.ütem: Botemelés karnyújtással magastartásba.**

Megjegyzés: Terpeszállás vállszélességű legyen; karhajlításkor a lapocka záródjon, hát egyenes legyen, tekintet előre nézzen.

Ismétlésszám: 12 darab



- 3. Kh.: Törökülés, bot mellső középtartásban;
1-2.ü.: Bothúzás mellkashoz;
3-4.ü.: Botnyújtás kiindulóhelyzetbe.**

Megjegyzés: Töröküléskor a hát egyenes legyen, karhajlításkor a lapocka záródjon, könyök emelt helyzetű legyen.

Ismétlésszám: 12



- 4. Kh.: Hajlítottülés, kartámasszal hátul a talajon, bot a csípőn helyezkedik el;
1-2.ü.: Csípőemelés „kisasztalka” helyzetbe;
3-4.ü.: Csípőleengedés kiindulóhelyzetbe.**

Megjegyzés: A csípő vízszintes helyzetig emelkedjen.

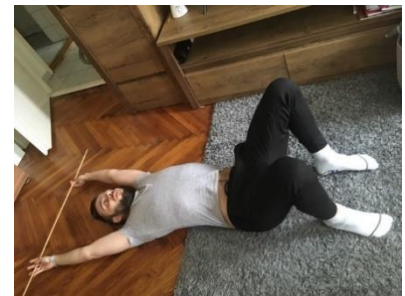
Ismétlésszám: 12



- 5. Kh.: Hanyattfekvés, hajlított térdekkel talp a talajon, bot a lábfejeken;**
1.ü.: Mellkasemelés lábemeléssel és bot átadás a kézbe;
2.ü.: Mellkas és lábleengedés hanyattfekvésbe, karnyújtással magastartásba;
3.ü.: Mellkasemelés lábemeléssel és botátadással a lábfejekre;
4.ü.: Mellkas és lábleengedés kiindulóhelyzetbe.

Megjegyzés: Mellkasemeléskor a váll és a lapocka is emelve legyen, a gerincoszlop ágyéki része (derék) a talajhoz legyen nyomva, lábfej „pipáló” helyzetbe legyen (...hogya bot ne essen le).

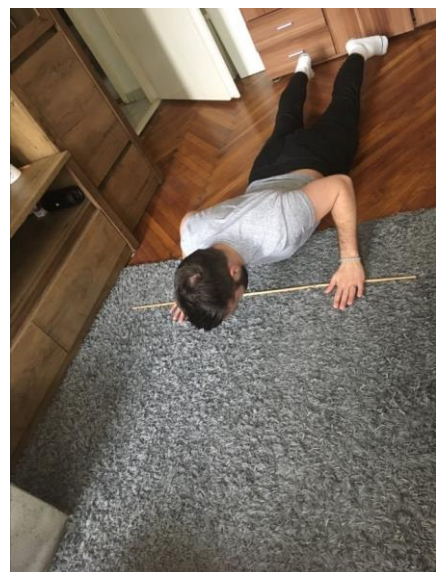
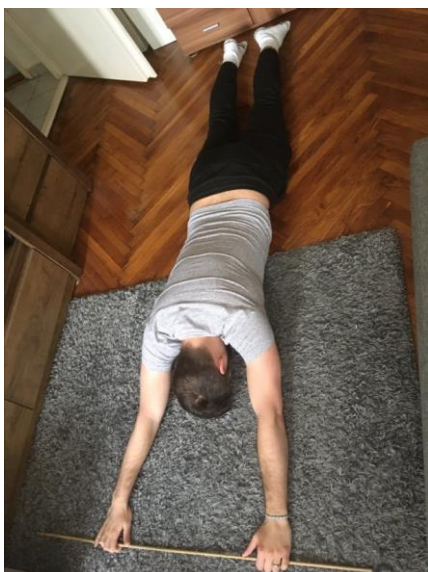
Ismétlésszám: 2x10



- 6. Kh.: Hasonfekvés, bot magastartásban;**
1-2.ü.: Törzsemelés és botgurítás mellkashoz;
3-4.ü.: Törzsalengedés és botgurítás kiindulóhelyzetbe.

Megjegyzés: Törzsemeléskor a fej a gerincoszlop meghosszabítása legyen, a tekintet lefelé nézzen!

Ismétlésszám: 2x15



- 7. Kh.: Térdelőtámasz, kartámasszal a boton;
1-2.ü.: Hát domborítása („cicahát”);
3-4.ü.: Hát homorítása („kutyahát”).**

Megjegyzés: Domborításnál a hátizomzat legyen megnyújtva és a hasizomzat összehúzódva, homorításnál meg fordítva.

Ismétlésszám: 12



- 8. Kh.: Hanyattfekvés, bot magastartásban;
1-2.ü.: Nyújtózás jobb karral és jobb lábbal;
3-4.ü.: Nyújtózás ellentétes oldali karral és lábbal.**

Megjegyzés: A nyújtózás mozgáshatárig történjen.

Ismétlésszám: 8

