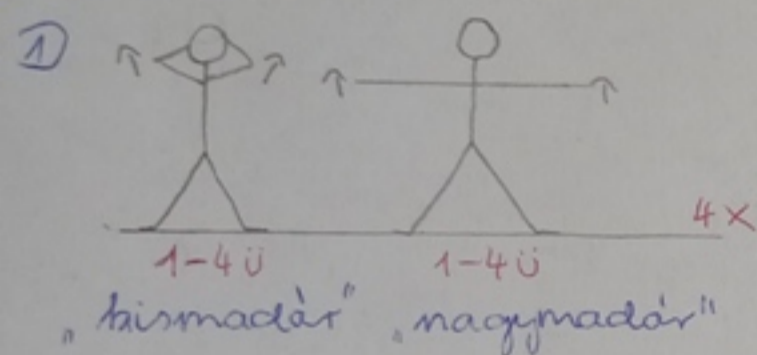


Tartásjavító gyakorlatok

Szükséges eszközök: 1db kisebb szőrmők
8db összegmolyított zokni

Bemelegítés: - fejfordítás, fejdöntés jobbra - balra
- vállkörzés előre - hátra
- karemelés kézrázással fel-le
- térd, bokakörzés, szökdelés

Gyakorlatok

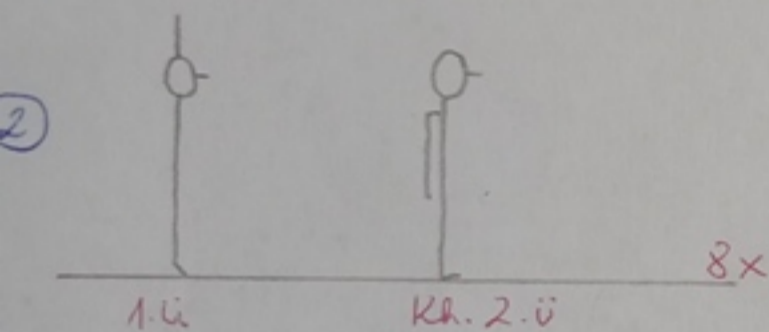


Kismadár: Kh. terpeszállás, kezek a tarkón

Feladat: könyök hátrahúzása 4x

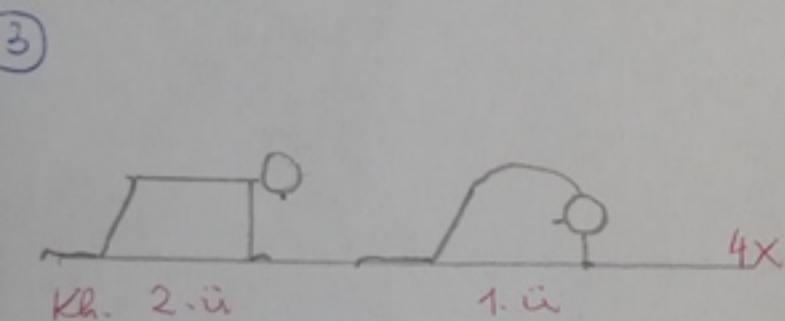
Nagymadár: Kh. terpeszállás, karok oldalsó középtartásban

Feladat: karok enyhén felfelé emelése 4x



1.ü: lábujjhegyre emelkedés, karemeléssel

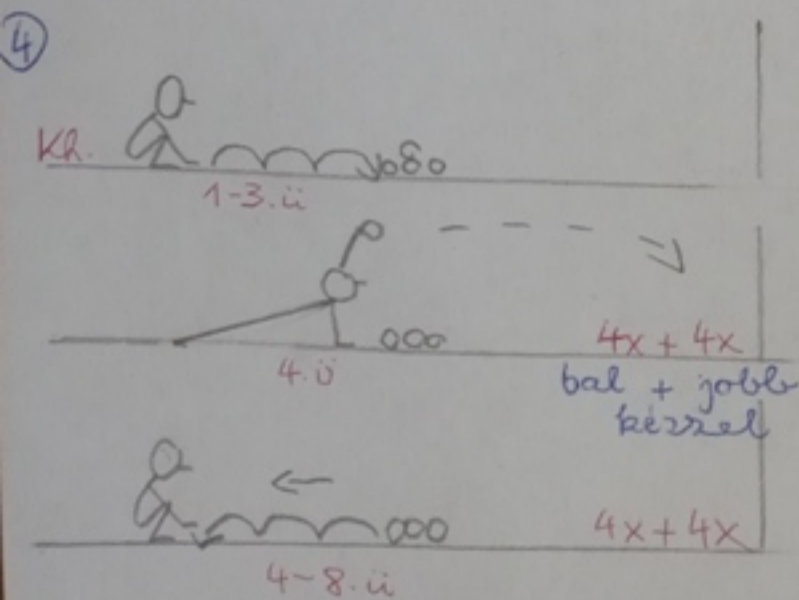
2.ü: talpra ereszkedés, karok leengedéssel, lejárásával



Kh. térdelőtámasz

1.ü: hát domborítása, pocak nézésével (ucakát)

2.ü: hát egyenesítése, fej egyenvalban a törzssel!



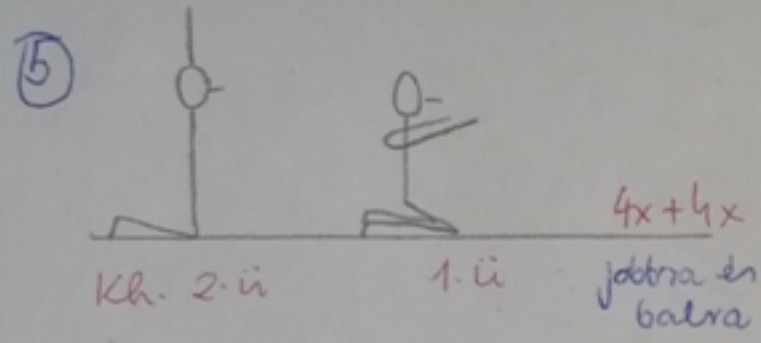
Eszköz: 8db zokni, elhelyezésük kb. 1méterre egy celtáblától, faltól...

Kh.: guggolótámasz, gyermek a zoknitól 3 kézlépényre.

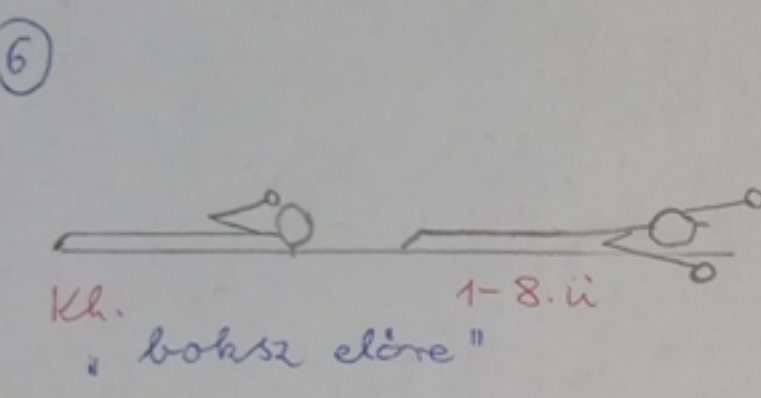
1-3.ü: a gyermek felvótámaszba sétál előre.

4.ü: 1 zoknit eldob váltól a fal felé

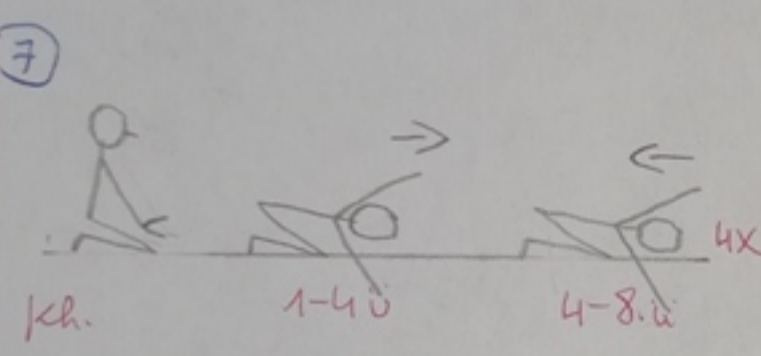
4-8.ü: vissasétál kiindulshelyzetre.



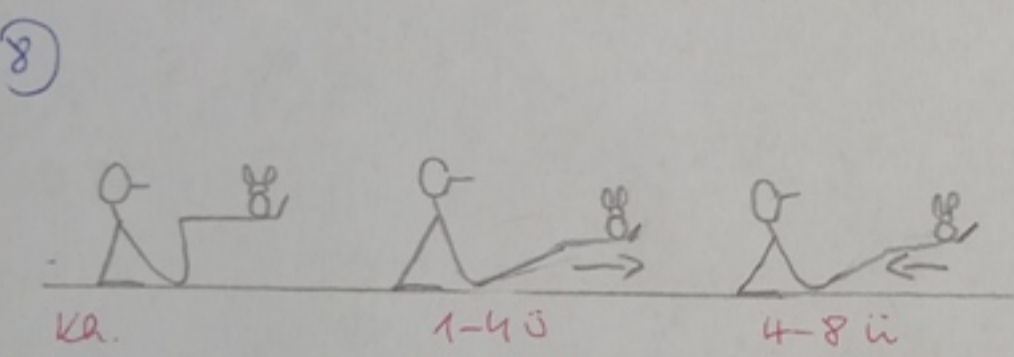
Kh.: térdelőállás, karok magastartásban
 1.ü: térdelőülés oldalra, karhúzásal ellentétesen
 2.ü: emelkedés térdelőállásba



Kh.: hasonfekvés, homlok a földön, kezek ökökbe szítva
 1-8ü bokszolás előre, könyök a levegőben!
 Utána 8 ütemre pihenő kh.-be.



Kh.: sarokülés, kezek V betűt formálva a földön
 1-4.ü: karok előre csúsztatása a földön, nyújtózkodás V betűbe
 4-8.ü: karok visszahúzása kh.-be



Eszköz: egy kisebb szőrmák

Kh.: hajlított ülés könyvtámasszal, lábak derekszögben
 szőrmák bokára helyezve, térdel összeimelk
 1-4.ü: lábak előre tolása a levegőben lassan, hogy a szőrmák ne essen le!
 4-8.ü: lábak lassú visszahúzása

Felölések:

- Kh. = kiinduló helyzet
- ü. = ütemezés, pl 1-4ü = 4-t számolva elvégzendő a gyakorlat
- 4x = négyszer végrehajtandó a gyakorlat