

Tartásjavító torna 2. változat

A legutolsó feladathoz szükséges 10 gombóc zokni és egy doboz, mely kb. cipősdoboznyi

1. „Ablak kitárás, bezárás”

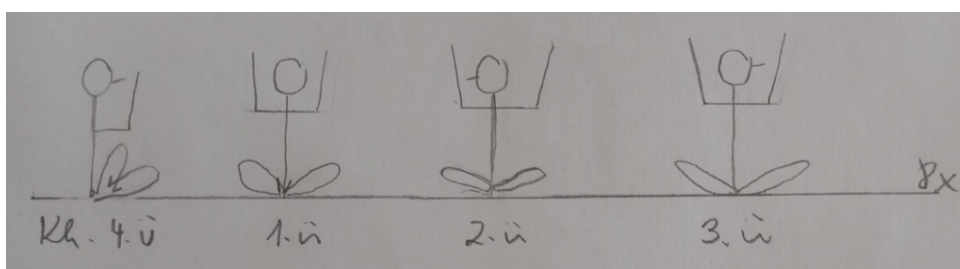
Kh.törökülés, karok mellső középtartásban, derékszögben hajlítva

1.ü: kar kitárása oldalsó középtartásba, továbbra is derékszögben hajlítva (ablak kitár)

2.ü: fej fordítása jobbra (kinéz az ablakon jobbra)

3.ü: fej fordítás balra (kinéz az ablakon balra)

4.ü: karok összezárása kh.-be (becsuk az ablak)

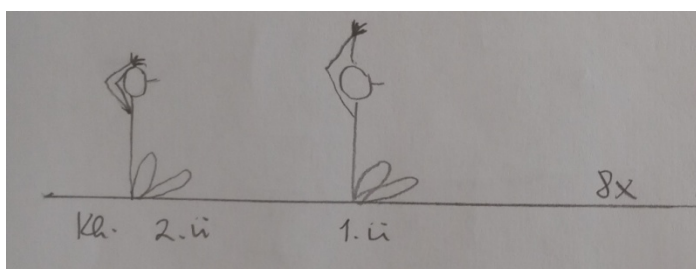


2. „Lapos és magas háztető”

Kh. törökülés, ujjak összefűzésével, kezek fejtetőre helyezése

1.ü: Kezek magasba tolása összefűzött ujjakkal (magas háztető)

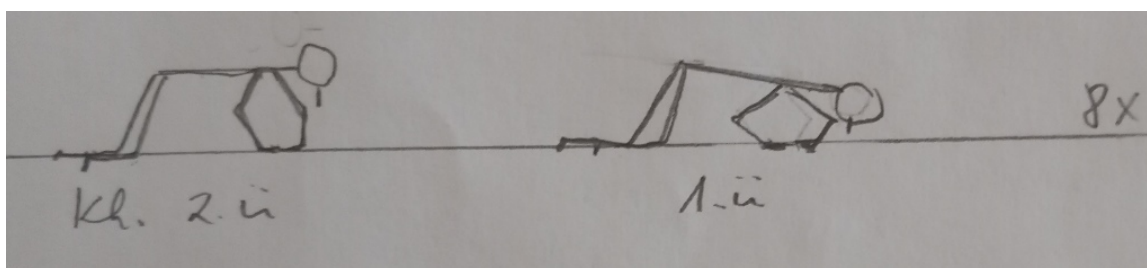
2.ü: kezek visszahúzása fejtetőre összefűzött ujjakkal (lapos háztető)



3. „Daxli”, kh. térdelőtámasz, kézfejek egymás felé fordítása a talajon

1.ü: könyökhajlítás, orr talajhoz érintése (szimatol a daxli kutya)

2.ü: könyök kiegyenesítése, visszaérkezés kh.-be

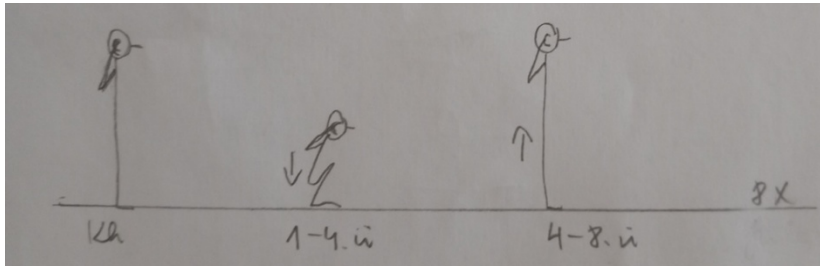


4. „Füles köcsög”

Kh. álló helyzet, fülfogás mindkét kézzel

1-4ü: négy ütemen át fokozatos ereszkedés guggolásba, fülfogással

4-8ü: négy ütemen át felegyenesedés kh-be, fülfogással



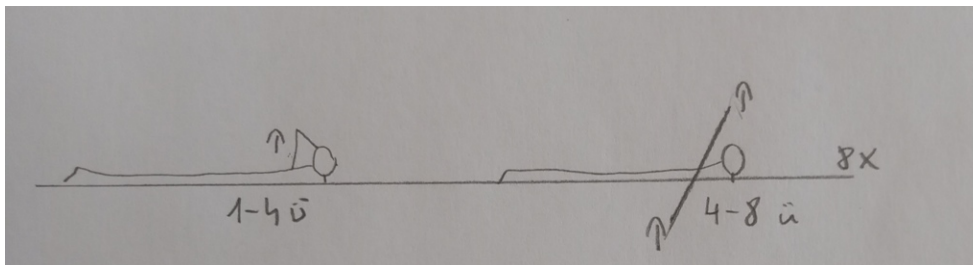
5. „Kis és nagymadár”

Kh. hasonfekvés, kezek tarkóra helyezve

1-4ü: könyök emelése négy ütemen át lapocka zárásával (kismadár repülés)

karok kitérése oldalsó középtartásba, levegőben megtartva

4-8ü: karok apró emelgetése négy ütemen át a levegőben (nagymadár repülés)



6. Húzz, húzz engemet!

Húzz, húzz engem mondókára a szülő vagy testvér segítségével nyújtó gyakorlat.

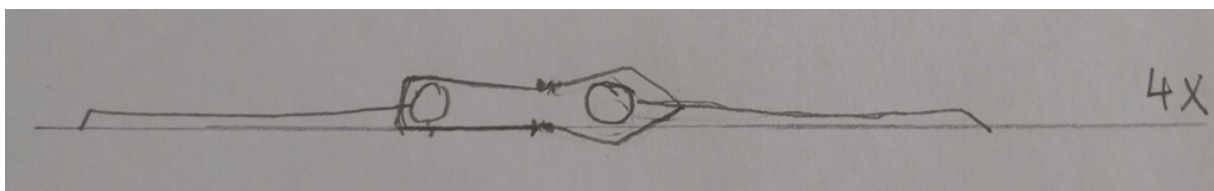
A segítő és a gyermek egymással szemben lefekszik hajlított karral, egymás kezét megfogva. Mondóka ütemére egyszer a felnőtt, egyszer a gyermek húzza a másik kezét.

Húzz, húzz engemet,

én is húzlak tégedet,

amelyikünk elesik,

az lesz a legkisebbik.



7. „Bölcső”

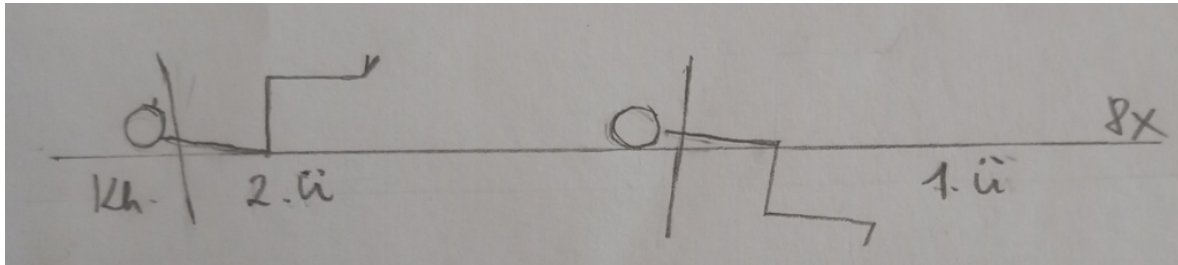
Kh. Hanyattfekvés, lábak hajlítva megemelve, derékszögben tartva, karok oldalsó középtartásban a földhöz tapasztva

1.ü: hajlított lábak jobbra döntése (bölcső ringatása jobbra)

2.ü: kh

3.ü: hajlított lábak balra döntése (bölcső ringatása balra)

4.ü: kh



8. Zokni dobása lábbal, dobozba

Eszköz: 10 gombóc zokni, 1 cipősdoboz

Kh. hajlított ülés, talpa között egy zoknival, tenyértámasz a földön

Feladat: zokni páros lábbal bedobása egy fél méter távolságra lévő dobozba

Megjegyzés: a feladat nehezíthető a távolság növelésével

