

# **Otthon végezhető koordinációfejlesztő és tartásjavító gimnasztikai feladatsor - Utánzómozgásokkal**

---



# I. Utánzómozgások párosítása

Párosítsátok a megnevezett állatutánzó mozgásokat a gimnasztikai rajzírás képeivel!  
(Egy logikai feladatot terveztem a mozgásos rész előtt. A gyerekekkel az év folyamán tanult és sokat ismételt utánzómozgások rajzírással készült képeit kell beazonosítani. Nehéz feladat mivel rajzírással nem látták még a mozgásokat! Ha nehezen megy, érdemes megpróbálni a mozgásos rész után is.)

**Gólyajárás (I)**

**Oroszlánfutás (B)**

**Medvejárás (D)**

**Pókjárás (E)**

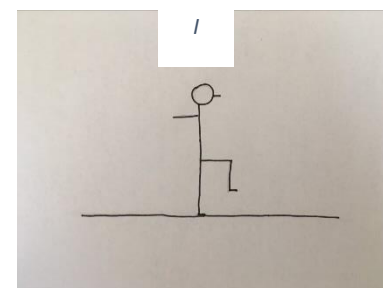
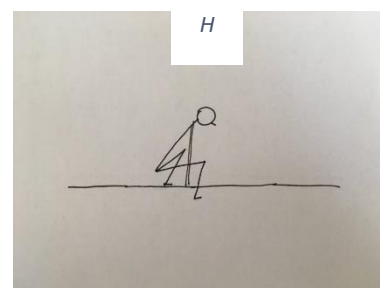
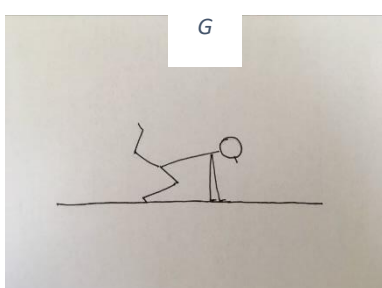
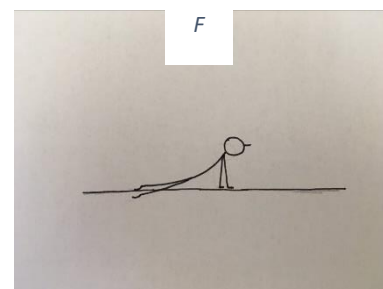
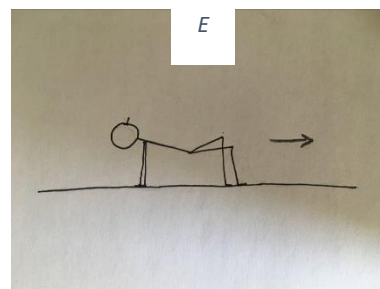
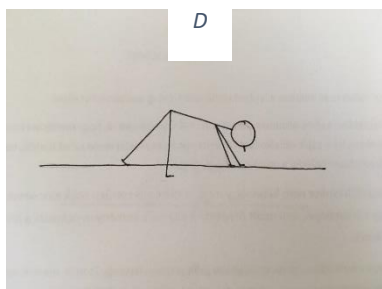
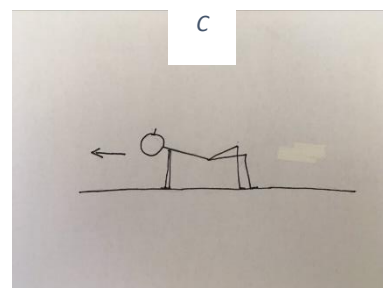
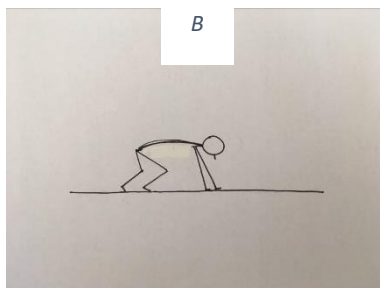
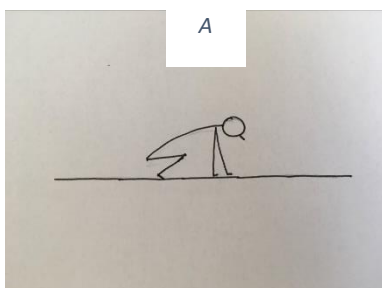
**Rákjárás (C)**

**Nyusziugrás (A)**

**Békaugrás (H)**

**Sántaróka (G)**

**Fókajárás (F)**



## II. Utánzómozgások végrehajtása

Keressetek a szobában vagy a lakásban két, egymástól távol eső helyet. Az egyik legyen a gyakorlatok végrehajtásának a kiinduló-, míg a másik a befejező állomása. A feladat az lesz, hogy a két pont között különböző tárgyakat kell átjuttatni a megadott állatutánzó mozgással. (A képek csak az adott mozgás legjellemzőbb pillanatát szemléltetik.)

### 1. Gólyajárás - könyvvel a fejtetőn

Követelmény:

- ✓ Hát egyenes;
- ✓ Lábemeléskor a térd derékszögig hajlik, comb vízszintes a talajjal;
- ✓ Tekintet előre néz;
- ✓ A kar nyújtott, párhuzamos a talajjal;
- ✓ Járás közben a könyv ne essen le a fejtetőről;



### 2. Gólyajárás - bekarmolt lábujjak közötti egy-egy zoknival

Követelmény:

- ✓ Hát egyenes;
- ✓ Lábemeléskor a térd derékszögig hajlik, comb vízszintes a talajjal;
- ✓ Tekintet előre néz;
- ✓ A kar nyújtott, párhuzamos a talajjal;
- ✓ A zokni a bekarmolt lábujjak között van;
- ✓ Járás közben a zokni ne essen ki a bekarmolt lábujjak közül;



### 3. Oroszlánfutás - labda/összegombolyított zokni kézzel történő gurításával

#### Követelmény:

- ✓ A térd az oroszlánfutás közben hajlított;
- ✓ Tekintet előre néz;
- ✓ A mozgás közben a labda/összegombolyított zokni ne guruljon távol a kézfejektől (végig kontroll alatt legyen);



### 4. Medvejárás - sál/sapka/egyéb ruhadarab áthordása a háton

#### Követelmény:

- ✓ A járás nyújtott térdel történik;
- ✓ A lépések terpesztett lábbal történnek;
- ✓ A csípő emelt helyzetű;
- ✓ A ruhadarab ne essen le a hátról;



### 5. Rákjárás - plüssállat/egyéb játék átvitele a csípőn rákjárásban

#### Követelmény:

- ✓ A rákjárás hátrafelé történik;
- ✓ Járás közben a csípő emelt helyzetű, nem ér a talajhoz;
- ✓ Járás közben a plüssállat/játék ne essen le a csípőről;



## 6. Pókjárás - labda/összegombolyított zokni lábbal történő gurítással

### Követelmény:

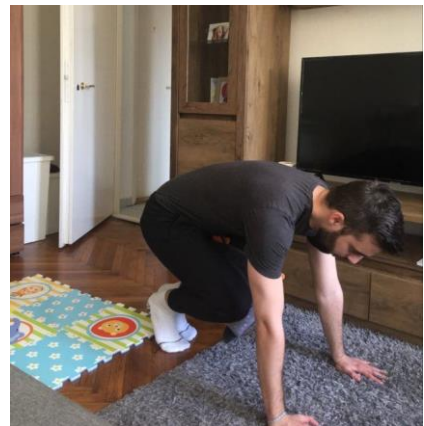
- ✓ A pókjárás előre felé történik;
- ✓ Járás közben a csípő emelt helyzetű, nem ér a talajhoz;
- ✓ A labda/összegombolyított zokni gurítása váltott lábbal történjen;



## 7. Nyusziugrás - kispárna térdek közötti beszorításával

### Követelmény:

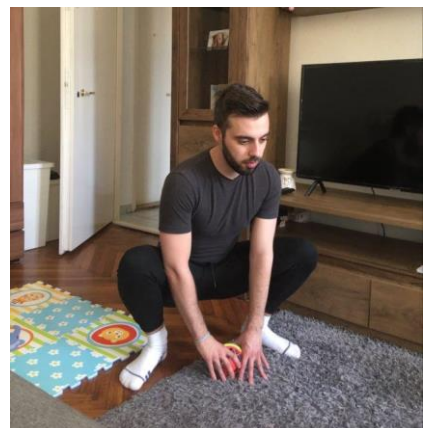
- ✓ Az ugrás előre felé történik;
- ✓ Boka, térdek zártak;
- ✓ A kartámasz a térdek mellett/előtt van;
- ✓ Az ugrás közben a kispárna ne essen ki az összeszorított térdek közül;



## 8. Békaugrás - labdával/plüssállattal a kézbe

### Követelmény:

- ✓ Az ugrás felfelé/előrefelé történik;
- ✓ Térdek nyitottak, terpeszben vannak;
- ✓ A kartámasz a térdek között van;
- ✓ A labda/plüssállat ne essen ki ugrás közben a kézbe;



## 9. Sántaróka - kispárna beszorításával a megemelt láb térdhajlatába

### Követelmény:

- ✓ A szökdelés egylábon történik;
- ✓ Sántaróka közben a másik láb megemelve van;
- ✓ A kispárna/plüssállat ne essen ki a megemelt láb térdhajlatából;



## 10. Fókamászás - a lábszárra helyezett sállal/egyéb ruhadarabbal

### Követelmény:

- ✓ Mászás során a kartámaszon kívül a lábfej ér a talajhoz;
- ✓ A mászás közben a lábszárra helyezett ruhadarab ne essen le;

