

Otthon végezhető tartásjavító gimnasztikai feladatsor – Páros gyakorlatok



I. Bemelegítő játékok

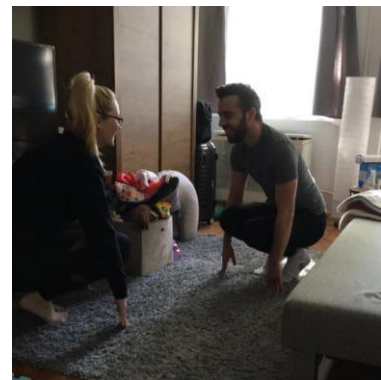
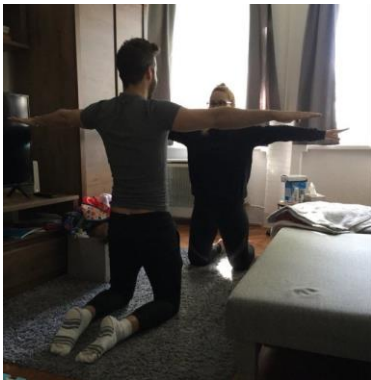
„Tükörjáték”

Feladat: A párok egymással szemben helyezkednek el. A pár egyik tagjának különböző testhelyzeteket kell kitalálnia (a képeken példákat szemléltettünk), míg a pár másik tagjának (mint „tükörkép”) le kell utánoznia a megadott pozíciókat.

A pozíciók lehetnek:

Statikus helyzetek: állás-, térdelés-, ülés-, guggolás-, fekvőtámasz variációk, amelyeket különböző kar-, és lábtartásokkal lehet változtatossá tenni.

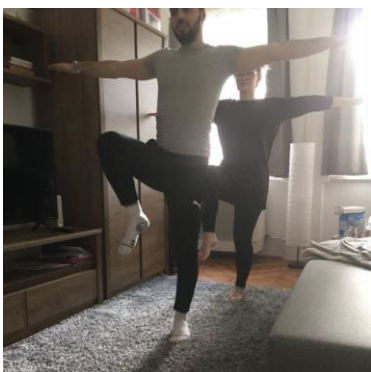
Dinamikus, helyzetváltató mozgások: pl.: Malomkörzés, helyben futás, terpesz-zár szökdelés...stb.



„ÁrnyékJáték”

Feladat: A párok egymás mögött helyezkednek el. A pár egyik tagjának (az elől lévő) különböző helyzetváltató mozgásokkal kell haladnia a kijelölt területen, míg a másik tagnak (hátról lévő) le kell utánoznia a párja által végrehajtott mozgásokat.

Utánzómozgások: Gólyajárás, oroszlánfutás, medvejárás, nyusziugrás, békaugrás, pókjárás, rákjárás, sántaróka, fókamászás



II. Utánzómozgások párban

1. Oroszlánfutás



Megjegyzés: A párok egymás mögött, az oroszlánfutás kiindulóhelyzetében helyezkednek el. Aki hátul van, az az elől lévő bokáján támaszkodik – emiatt a szülők, illetve a nagyobb testvér legyen elől. A mozgás egyszerre történik, összhangban egymással.

2. Nyusziugrás



Megjegyzés: A párok egymás mellett helyezkednek el, a nyusziugrás kiindulóhelyzetében úgy, hogy az egymásfelé lévő karjukkal átölelik egymást, míg a másikkal a talajon támaszkodnak. A nyusziugrást egyszerre, összhangban, zárt térdekekkel hajtják végre. A gyakorlatot ellentétes oldalon, helycserével is végezzék el.

3. Rákjárás



Megjegyzés: A párok egymás mögött helyezkednek el a rákjárás kiindulóhelyzetében. A pár hátul lévő tagja az elől lévő lábfejen támaszkodik. A mozgás a rákjárásnak megfelelően hátrafelé, és összhangban történik. A gyakorlat helycserével is végrehajtható.

4. Pókjárás



Megjegyzés: A párok egymás előtt helyezkednek el a pókjárás kiindulóhelyzetében. A pár elől lévő tagja a hátul lévő lábfejen támaszkodik. A mozgás a pókjárásnak megfelelően előre felé, és összhangban történik. A gyakorlat helycserével is végrehajtható.

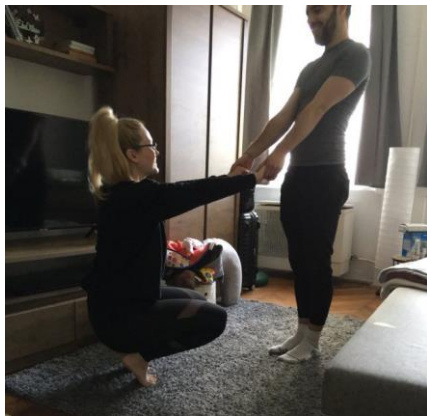
III. Tartásjavító gimnasztika párban

1. „Libikóka”

Feladat: A párok egymással szemben állnak fel és fogják egymás kezét. A párok tagjai felváltva guggolásba ereszkednek, majd állásba emelkednek.

Követelmény: A guggolás egyenes háttal történjen; A kézfogás ne szakadjon szét a leguggolás és a felállás közben.

Ismétlésszám: 2x8

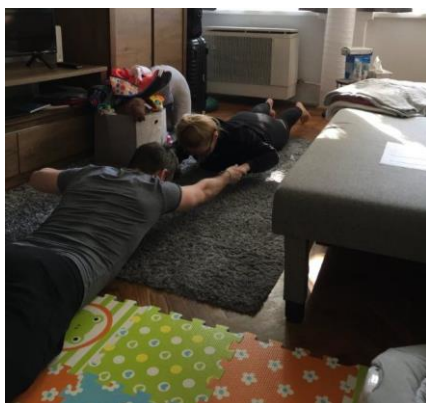


2. „Fűrész”

Feladat: A párok egymással szemben helyezkednek el hasonfekvésben, egymás kezét fogva. A párok tagjai megemelt törzssel, felváltva nyújtják ki és hajlítják be az ellentétes oldali karjaikat.

Követelmény: Törzsemeléskor a fej a gerincoszlop meghosszabbítása legyen, a tekintet lefelé nézzen; A karhajlítás emelt könyökkel történjen, karnyújtáskor a kar a fül mellett teljesen nyúljon ki; Karhajlításkor és karnyújtáskor a törzs végig emelt maradjon.

Ismétlésszám: 3x10 (Kartartáscsere)



3. „Bicikli”

Feladat: A párok egymással szemben helyezkednek el hanyattfekvésben úgy, hogy a talpaik összeérnek. A párok tagjai felváltva hajlítják és nyújtják az ellentétes oldali lábaikat („biciklizés”) megemelt helyzetben.

Követelmény: A „biciklizés” közben a fej, a váll és a lapocka megemelve legyen, a hasizmok feszüljenek (hasprés); Karok a csípő mellett legyenek.

Ismétlésszám: 3x10 (lábtartáscsere)



4. „Kiskapu”

Feladat: A párok egymással szemben helyezkednek el úgy, hogy lábaik zártak és megemelve összeérnek (lehet hajlítva is). A párok tagjai egymással összhangban terpeszbe nyitják, majd összezárják a megemelt lábaikat.

Követelmény: A hát ágyéki része a talajhoz legyen nyomva; A karok a csípő mellett legyenek; A gyakorlat végzése közben a lábak végig összeérjenek.

Ismétlésszám: 2x8

