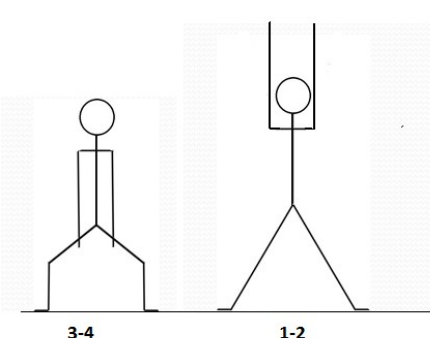
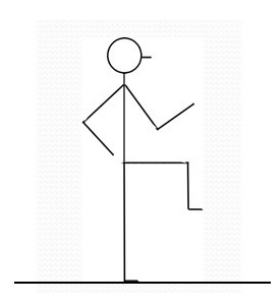
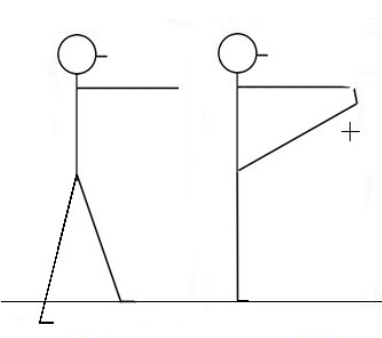
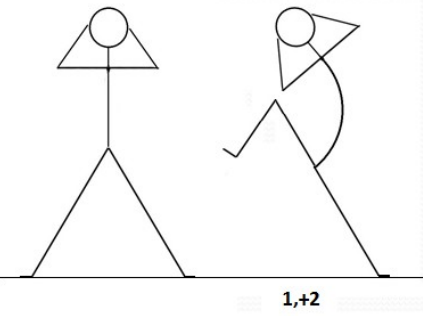
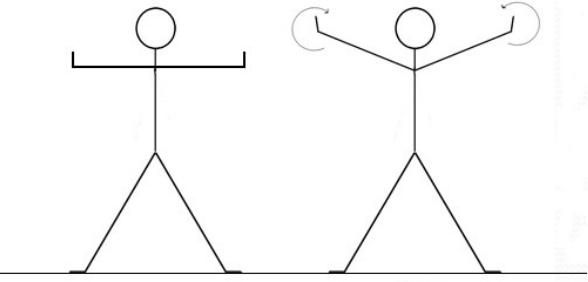
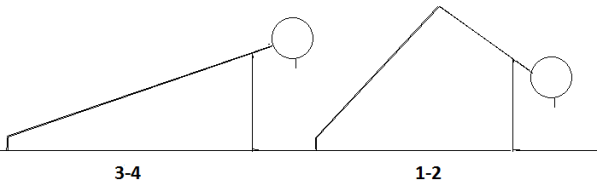
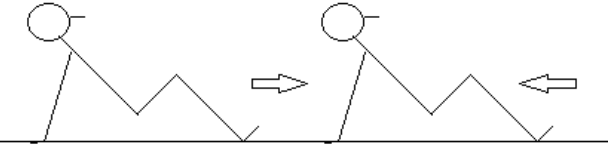
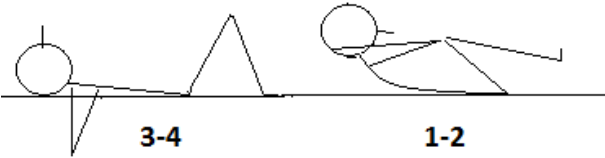
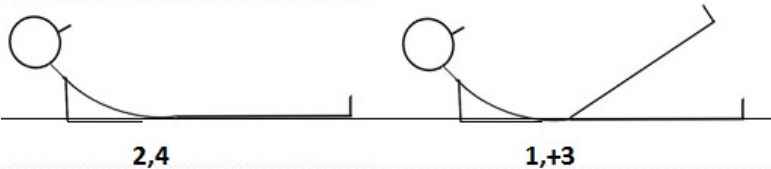
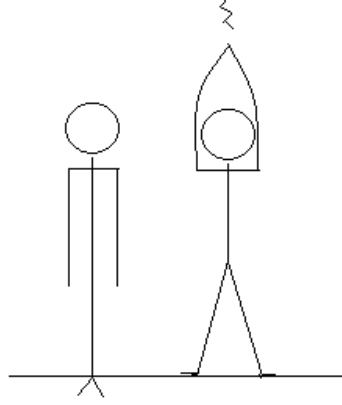


# Gyógytestnevelés - digitális tananyag – Duci torna-ovi

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
 <p>3-4                      1-2</p>	<p>10x</p> <p>Magastartásban a karok függőlegesek a könyök nyújtott.</p>
<p><b>1. Óriás-törpe</b></p> <p><i>Kh.: hajlított terpeszállás, mélytartás.</i></p> <p>1-2. ü.: térdnyújtás terpeszállásba karemeléssel magastartásba és belégzés,</p> <p>3-4. ü.: térdhajlítás karleengedéssel mélytartásba és kilégzés.</p>	
	<p>1 perc</p> <p>Térdemelés vízszintes magasságig, aktív karmunka.</p>
<p><b>2. Masírozás</b></p> <p>Helyben járás magas térdemeléssel.</p>	
 <p>2,4                      1,+3</p>	<p>10x</p> <p>Hát egyenes, kar vízszintes, lábujjal tenyérérintés.</p>
<p><b>3. Daruzás</b></p> <p><i>Kh.: terpeszállás, mellső középtartás.</i></p> <p>1.ü.: jobb láblendítés a bal tenyérhez,</p> <p>2.ü.: lábleengedés kh.-be,</p> <p>3-4.ü.: mint az 1-2 ü. ellentétesen.</p>	

 <p style="text-align: center;">1,+2</p>	<p style="text-align: center;">1 perc</p> <p style="text-align: center;"><i>Törzshajlítás oldalsíkban történik.</i></p>
<p><b>4. Medvetánc</b></p> <p><i>Kh.: terpeszállás, tarkóra tartás.</i></p> <p><i>1.ü.: törzshajlítás jobbra, jobb térdemeléssel a jobb könyökhöz,</i></p> <p><i>2.ü.: mint az 1.ü. ellentétesen.</i></p>	
 <p style="text-align: center;">15x</p>	<p style="text-align: center;">3x</p> <p style="text-align: center;"><i>Hát egyenes, lapocka zárt, kar vízszintes.</i> <i>Az ismétlések között karkeresztezés a test előtt</i> <i>a felső háti szakasz domborításával.</i></p>
<p><b>5. Tölcsérkörzés</b></p> <p><i>Kh.: terpeszállás oldalsó középtartás visszafeszített ujjakkal.</i></p> <p><i>1-15.ü.: tölcsérkörzés hátra 15x.</i></p>	
 <p style="text-align: center;">3-4                      1-2</p>	<p style="text-align: center;">10x</p> <p style="text-align: center;"><i>A vállöv megtartott.</i></p>
<p><b>6. Sorompó</b></p> <p><i>Kh.: mellső fekvőtámasz.</i></p> <p><i>1-2.ü.: csípőemelés,</i></p> <p><i>3-4.ü.: csípőleengedés kh.-be.</i></p>	
 <p style="text-align: center;">5-8                      1-4</p>	<p style="text-align: center;">10x</p> <p style="text-align: center;"><i>Csípő magasra emelt.</i></p>
<p><b>7. Rákjárás-pókjárás</b></p> <p><i>Kh.: hátsó fekvőtámasz hajlított térddel.</i></p> <p><i>1-4.ü.: haladás hátra 4 lépésen keresztül,</i></p> <p><i>5-8.ü.: haladás előre 4 lépésen keresztül.</i></p>	

 <p style="text-align: center;">3-4                      1-2</p>	<p style="text-align: center;">10x</p> <p style="text-align: center;"><i>Lapocka alsó csücske elemelkedik a talajról.</i></p>
<p><b>8. Bogárka</b></p> <p><i>Kh.: hanyatt fekvés talptámasszal, tarkóra tartással.</i>  1-2.ü.: törzs és lábemelés könyökérintéssel a térdhez,  3-4.ü.: törzs-,kar- és lábleengedés kh.-be.</p>	
 <p style="text-align: center;">2,4                      1,+3</p>	<p style="text-align: center;">10x</p> <p style="text-align: center;"><i>Visszafeszített lábfej.</i></p>
<p><b>9. Olló</b></p> <p><i>Kh.: hanyatt fekvés alkartámasszal.</i>  1.ü.: bal lábemelés 45°os szögig,  2.ü.: lábleengedés kh.-be,  3-4.ü.: mint az 1-2.ü. ellenkezőleg.</p>	
 <p style="text-align: center;">2                      1</p>	<p style="text-align: center;">1 perc</p> <p style="text-align: center;"><i>A hát egyenes, a karok a váll síkja mögött mozognak.</i></p>
<p><b>10. Katica tánc</b></p> <p><i>Kh.: alapállás.</i>  1.ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba és taps.  2.ü.: ugrás és karlendítés kh.-be.</p>	

Jelmagyarázat:

⚡ : taps