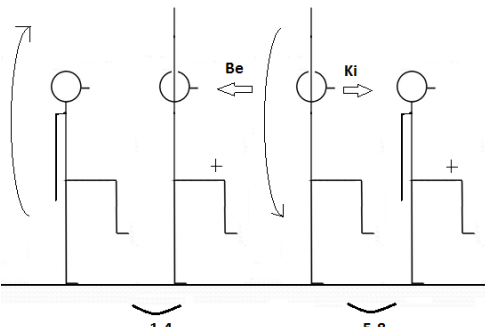
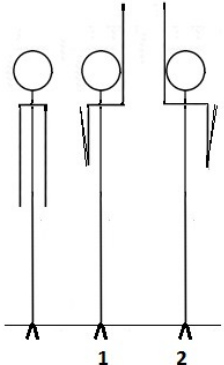
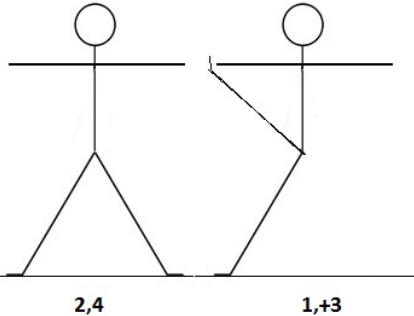
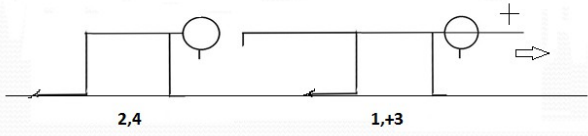
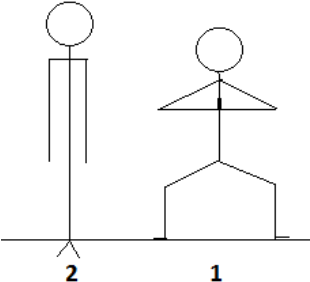
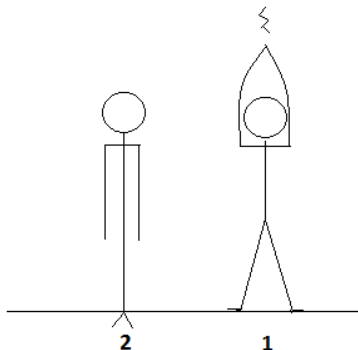


+Gyógytestnevelés - digitális tananyag

Duci torna-alsó tagozat

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	<p>10x</p> <p>Karemelés oldalsó középtartáson keresztül, a váll vonala mögött.</p>
<p>1. Masírozás zenére</p> <p>K.h.: helybenjárás. 1-4.ü.: karemelés magastartásba és belégzés, 5-8.ü.: karleengedés mélytartásba és kilégzés.</p>	
	<p>1 perc</p> <p>Karnyújtás magastartásba a fül mellett történik.</p>
<p>2. Boksz</p> <p>K.h.: páros lábon szökdelés. 1.ü.: bal karlendítés magastartásba jobb karlendítéssel vállhoztartásba, 2.ü. mint az 1.ü. ellenkezőleg.</p>	
	<p>15x</p> <p>A törzs és a végtagok egyenesek.</p>
<p>3. Ingaóra</p> <p>Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás. 1.ü.: bal láblendítés a jobb tenyérhez, 2. ü. lábleengedés kh.-be, 3-4.ü.: mint az 1-2. ü. ellenkezőleg.</p>	

	<p>10x</p>
<p>4. Gyalogló mancsok Kh.: terpesz fekvőtámasz. 1-4.ü.: lépegetés a kezekkel felváltva a lábak irányába csípőemeléssel és bal boka érintés jobb kézzel, 5-8.ü.: lépegetés előre csípőleengedéssel kh-be, 9-16.ü.: mint az 1-8.ü. ellenkezőleg.</p>	
	<p>1 perc</p>
<p>5. Mozgó alagút Kh.: mellső fekvőtámasz. 1.ü.: ugrás terpesz fekvőtámaszba. 2. ü.: ugrás kh.-be.</p>	
	<p>10x előre 10x hátra A sarkakkal nagy kört leírva.</p>
<p>6. Bicikli Kh.: hanyatt fekvés alkartámasz. 1-10.ü.: biciklizés előre 10x, 11-20.ü.: biciklizés hátra 10x.</p>	
	<p>10x Nyújtott végtagok, derék a talajra szorítva.</p>
<p>7. Torony Kh.: hanyatt fekvés, magastartás. 1.ü.: törzsemelés bal láb és jobb karlendítéssel függőleges helyzetig és lábujj érintés, 2.ü.: törzs, láb és karleengedés kh-be, 3.-4.ü.: mint az 1-2.ü. ellentétesen.</p>	

	<p style="text-align: center;">10x</p> <p style="text-align: center;"><i>A fej megtartott, a nyak a gerinc meghosszabbításában, hát egyenes. Haladás előre</i></p>
<p>8. Sétáló asztal</p> <p>Kh.: térdelőtámasz.</p> <p>1. ü.: jobb kar és bal lábemelés vízszintes magasságig, 2.ü.: kar és lábleengedés fél méterrel előre, 3-4.ü.: mint az 1-2.ü. ellenkezőleg.</p>	
	<p style="text-align: center;">15x</p>
<p>9. Békaugratás</p> <p>Kh.: alapállás.</p> <p>1.ü.: ugrás terpeszállásba karlendítéssel mellhez tartásba ujjfűzéssel, 2. ugrás és karleengedés kh.-be.</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>10. Paprika Jancsi</p> <p>Kh.: alapállás.</p> <p>1.ü.: ugrás terpeszállásba, karlendítéssel magastartásba és taps a fej fölött, 2.ü.: ugrás és karlendítés kh.-be.</p>	

Jelmagyarázat:

⊕ : jobb végtag

➡ : a mozgás iránya

⚡ : taps