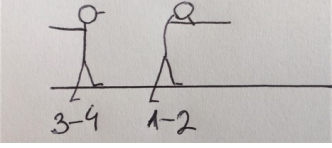
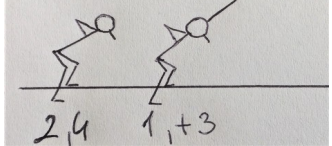
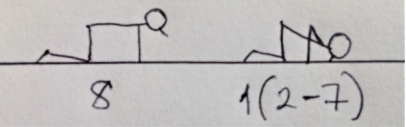
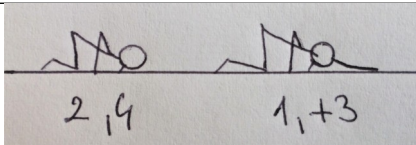


Gyógytestnevelés - digitális tananyag – helyes testtartás 1.

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	<p>10x</p> <p>folyamatos nyújtózkodás fejtetővel</p> <p>levegő beszívása orron keresztül, kifújása szájon keresztül történjen</p> <p>melső középtartásban ujjakat össze lehet kulcsolni</p>
<p><i>1. gyak. leírás</i></p> <p>Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás lapockazárással; 1-2. ü.: levegő kifújásával, hát domborításával, kar vezetése mellső középtartásba, 3-4. ü.: levegő beszívásával kar vezetése és lapocka zárása kh-be.</p>	
	<p>10x</p> <p>folyamatos nyújtózkodás fejtetővel</p> <p>tarkóratartásnál könyök távolítása (lapocka zárása)</p> <p>nyújtott kar a fül mellett legyen</p> <p>tekintet a talajon</p>
<p><i>2. gyak leírás</i></p> <p>Kh.: térdben enyhén hajlított terpeszállás, első fokú törzsdöntés, tarkóratartás;</p> <p>1. ü.: bal kar nyújtása magastartásba;</p> <p>2. ü.: bal kar hajlítása kh-be;</p> <p>3. ü.: ellenkezőleg;</p> <p>4. ü.: jobb kar hajlítása kh-be.</p>	
	<p>10x</p> <p>folyamatos nyújtózkodás fejtetővel</p> <p>kezek befelé fordítása, annak érdekében, hogy a könyököt tudjuk távolítani, tekintet a talajon</p> <p>csípő és a térd egy vonalban, kéztámasz a váll vonalában legyen</p>
<p><i>3. gyak. leírás</i></p> <p>Kh.: térdelőtámasz;</p> <p>1. ü.: kar hajlítása, könyök távolítással;</p> <p>2-7. ü.: helyzet megtartása;</p>	

8. ü.: emelkedés kh-be.



10x

folyamatos nyújtózkodás fejtetővel

kezek befelé fordítása, annak érdekében, hogy a könyököt tudjuk távolítani, tekintet a talajon

csípő és a térd egy vonalban, kéztámasz a váll vonalában legyen

4. gyak. leírás

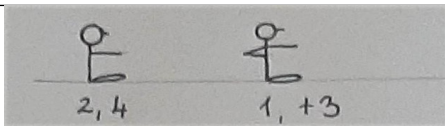
Kh.: térdelőtámasz, karok hajlítva könyöktávolítással;

1. ü.: bal kar nyújtása magastartásba;

2. ü.: bal kar hajlítása kh-be;

3. ü.: ellenkezőleg;

4. ü.: jobb kar hajlítása kh-be.



10x

folyamatos nyújtózkodás fejtetővel

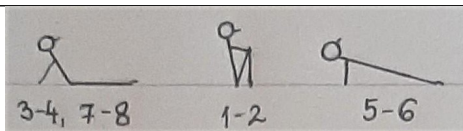
5. gyak. leírás

Kh.: törökülés, mellső középtartás;

1.ü.: bal könyökhúzás hátra;

2.ü.: bal könyöknyújtás kh.-be;

3-4. ü.: ellenkezőleg.



10x

folyamatos nyújtózkodás fejtetővel

6. gyak leírás

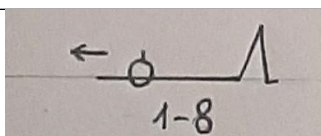
Kh.: nyújtott ülés, kéztámasz hátul;

1-2. ü.: emelkedés zsugorülésbe;

3-4. ü.: térdnyújtás kh-be;

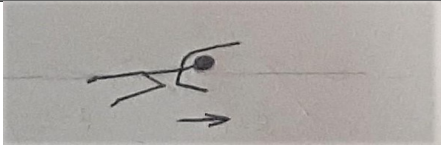
5-6. ü.: csípőemelés hátsó fekvőtámaszba;

7-8. ü.: csípő engedése kh-be.



10x

folyamatos nyújtózkodás fejtetővel

	derék végig maradjon leszorítva
7. gyak. leírás	
Kh.: hanyattfekvés, térdhajlítással talptámasz a talajon, kar magastartásban;	
1-8.ü.: nyújtózkodás váltott karral.	
	10x térdék felváltva hajlítása a váll felé, ellentétes karmozgással
8. gyak. leírás	
Kúszás	

Jelmagyarázat:

Kh. = kiindulóhelyzet

ü. = ütem

+ = ellenkező oldalra

x = ismétlés

() = mozgásszünet/helyzet megtartása