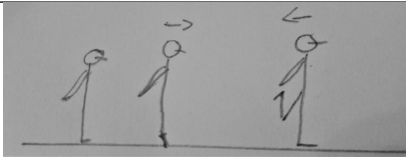
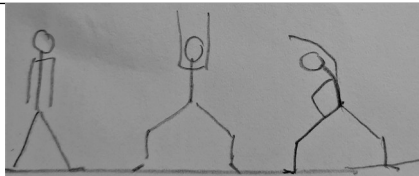
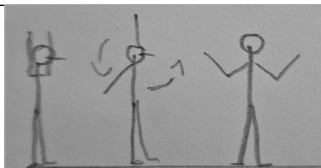


Gyógytestnevelés - digitális tananyag – helyes testtartás 1.

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés <i>(...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)</i>
 <p style="text-align: center;">kh 1-4 5-8</p>	<p>10x</p> <p>Vállak végig le- és hátrahúzza legyenek, térd ne lendüljön előre, csak a sarok közelít a fenék felé.</p> <p>Folyamatos nyújtózkodás fejtetővel.</p>
<p><i>1. gyak leírás</i></p> <p>Kh.: szögállás, ujjfűzés hátsó rézsútós mélytartásban;</p> <p>1-4. ü: járás előre lábujjon;</p> <p>5-8. ü: járás hátra sarokemeléssel.</p>	
 <p style="text-align: center;">kh 2,4,6,8 1,3 5, +7</p>	<p>8x</p> <p>Terpeszállásba a lábfejek a térdel megegyező irányba álljanak.</p> <p>A törzs- és a farizmzat legyen végig feszes. Karemelésnél a levegő beszívása, kar leengedésével a levegő kifújása történjen.</p>
<p><i>2. gyak. leírás</i></p> <p>Kh.: terpeszállás;</p> <p>1. ü.: térdhajlítás karlendítéssel magastartásba;</p> <p>2. ü.: térdnyújtás karleengedéssel kh-be;</p> <p>3. ü.: első ütem ismétlése</p> <p>4. ü.: térdnyújtás karleengedéssel kh-be;</p> <p>5. ü.: térdhajlítás, jobb karlendítéssel magastartásba, törzshajlítás balra;</p> <p>6. ü.: térdnyújtás karleengedéssel kh-be;</p> <p>7. ü.: ötödik ütem ellenkezőleg;</p> <p>8. ü.: térdnyújtás karleengedéssel kh-be.</p>	
	<p>8x</p> <p>Karkörzéseknél végig legyen nyújtva a könyök, fül mellett haladjon, könyökhúzásnál lapockazárást végezzünk.</p>

kh,6,8 1,2, +3,+4 5,7

3. gyak. leírás

Kh.: csípőszéles terpeszállás, magastartás;

1. ü.: bal karkörzés hátra;

2. ü.: jobb karkörzés hátra;

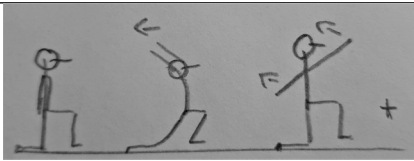
3-4. ü.: első két ütem ismétlése;

5. ü.: könyökhúzás törzs mellé;

6. ü.: könyöknyújtás kh-be;

7. ü.: hatodik ütem ismétlése;

8. ü.: könyöknyújtás kh-be.



kh, 2,4,6,8 1,3, 5,7 +

3x-3x

Karemelésnél történjen a belépgzés, kiemelt mellkassal, karleengedésnél pedig a kilégzés.

4. gyak. leírás

Kh.: bal féltérdelés;

1. ü.: csípőtolás előre, karlendítéssel magastartásba;

2. ü.: csípőhajlítás karleengedéssel kh-be;

3. ü.: második ütem ismétlése;

4. ü.: csípőhajlítás karleengedéssel kh-be;

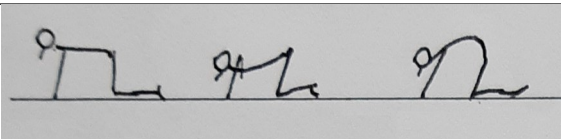
5. ü.: kar vezetése oldalsó középtartásba, karhúzással hátra;

6. ü.: kar leengedése kh-be;

7. ü.: ötödik ütem ismétlése;

8. ü.: kar leengedése kh-be.

9-16. ü.: ellenkezőleg.



kh, 5-6 1-2 3-4

10x

Törzshullámnál előre a mellkas közelítsen a talajhoz!

1-2. ütemnél kilégzés, 3-4. ütemnél belégzés történjen!

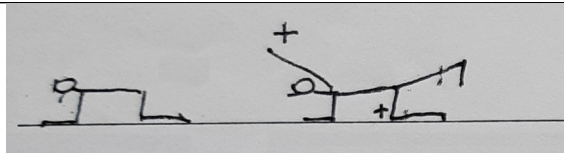
5. gyak. leírás

Kh.: térdelőtámasz;

1-2.ü.: karhajlítással törzshullám előre;

3-4.ü.: hát domborítás, karnyújtással;

5-6. ü.: hát egyenesítése kh.-be.



kh, 2,4

1, + 3

10x

A kar-és lábemelés csak vízszintesig történjen, a kar a fül mellett legyen, a lábfej pipáljon! A tekintet végig lefele irányuljon, a nyak a gerinc meghosszabbításában legyen!

A hasat a végrehajtás közben be kell húzni!

6. gyak. leírás

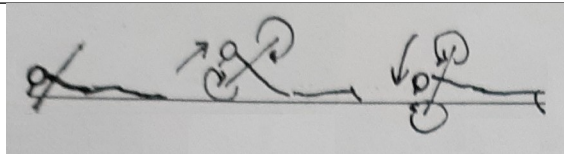
Kh.: alkar térdelőtámasz;

1. ü.: bal kar- és jobb lábemelés vízszintesig;

2. ü.: kar és láb leengedése kh.-e;

3. ü.: első ütem ellenkezőleg;

4. ü.: kar és láb leengedése kh.-e.



kh

1-4, 4x

5-8,

4x

8x

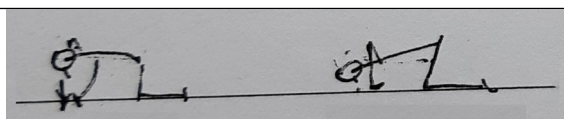
A törzsemelés és ereszkedés lassan, fokozatosan és egyenletesen hajtandó végre, emelésnél homorítás nélkül! A tekintet végig lefele irányuljon! A tölcserkörzésnél a kar nyújtva legyen, ne érjen a talajra, emelés közben lapocka zárást végezve!

7. gyak. leírás

Kh.: hasonfekvés, oldalsó középtartás, homloktámasz a talajon;

1-4. ü.: törzsemelés 4 ütemen keresztül, tölcserkörzéssel hátra 4x;

5-8. ü.: ereszkedés kh.-be tölcserkörzéssel előre 4x.



kh, 3-4

1-2

10x

A tekintet végig lefele irányuljon! A mellkas kerüljön minél közelebb a talajhoz! A comb függőleges legyen!

1-2. ütemnél kilégzés, 3-4. ütemnél belégzés történjen!

8. gyak. leírás

Kh.: térdelőtámasz, daxli tartás (befeled fordított tenyér);

1-2. ü.: karhajlítással mellkas közelítés a talajhoz;

3-4. ü.: karnyújtással emelkedés kh.-be.

Jelmagyarázat:

Kh. = kiindulóhelyzet

ü. = ütem

+ = ellenkezőleg

x = ismétlés

J = jobb

B = bal