

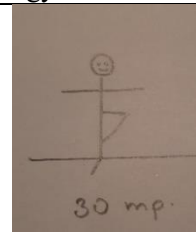

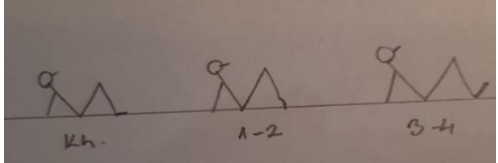
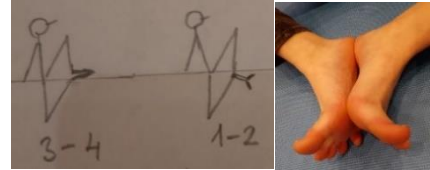
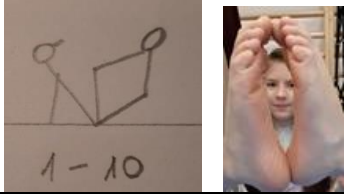
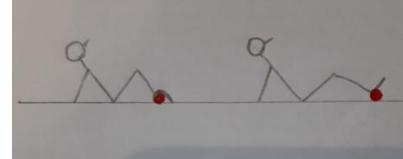


Gyógytestnevelés - digitális tananyag – alsó tagozat - lábtorna 1

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés
	Ismétlésszám: 10x
1.gyak. – Állásban, lábujjra állás két ütemen keresztül, majd állásban megemelni a lábujjakat 2 ütemen keresztül 	20 méter hosszan sétáljanak <i>Lábujjaidat karmold be !</i> <i>Laza térddel járd!</i>
2.gyak leírás- Séta a szobában oda -vissza, bekarmolt ujjakkal 	30 mp-ig <i>A térded nyújtva legyen! A hajlított láb támaszkodjon a másik lábszáron!</i>
3.gyak.-Jobb majd, bal lábon állás 	Ismétlésszám: 4x
4.gyak. -Állásban vagy ülésben talpak a talajon, nagylábujjak megemlése és megtartása 5mp-ig, majd a másik 4 lábujj megemlése és megtartása 5 mp.-ig	
	Ismétlésszám: 10x
5.gyak.-Hajlított ülésben, kéztámasz a talajon, 1-2 ütem sarok megemlése, 3-4 ütem lábfej megemlése saroktámasszal	
	Ismétlésszám: 10x <i>A talpak végig érjenek össze!</i>
5.gyak leírás – Pillangó ülés, hátul kéztámasszal-talpak érjenek össze – 1-2 ütem: lábujjak hátrafeszítése, 3-4 ütem lábujjak összeérintése, és összenyomása	
	10 mp-ig tartsa a lábát <i>Talpak forduljanak egymás felé!</i>
7.gyak leírás-Pillangóülés a talajon, hátul kéztámasszal, - lábemelés és a két talp közötti résen kikukucskálás	
	Ismétlésszám: 10x <i>Instrukció: nyújtsd a téstát lábbal!</i>
8.gyak leírás- Hajlított ülésben, kéztámasz a talajon, talpak alatti sodrófával talpizomzat áthengergetése	

