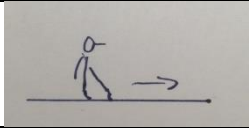
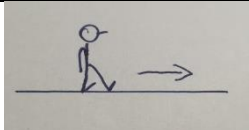
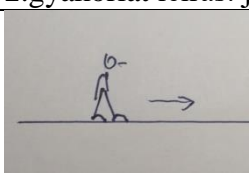
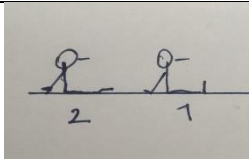
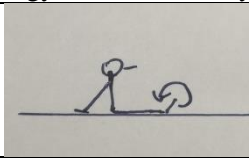
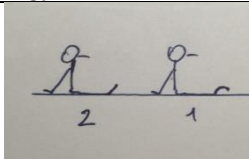
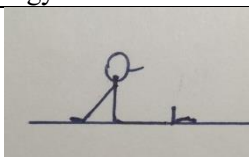
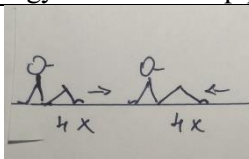


**Gyógytestnevelés - digitális tananyag - felső tagozat - lábtorna 1**

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	fél percig <b>Bokádat egyenesen tarts!</b>
1.gyakorlat leírás: járás lábujjhegyen	
	fél percig
2.gyakorlat leírás: járás sarkon	
	fél percig
3.gyakorlat leírás: karom járás	
	20x
4.gyakorlat leírás: nyújtott ülésben pipa- spicc	
	balra 10x jobbra 10x
5.gyakorlat leírás: lábfej körzés	
	10x <b>Cicakaromnál a lábujjak közelítsenek a talphoz!</b>
6.gyakorlat leírás: 1.ütem: cicakarom. 2.ütem: ellazulnak a lábujjak.	
	10x
7.gyakorlat leírás: pipa-spicc váltott lábbal	
	5x
8.gyakorlat leírás: hajlított ülésben lábbal karom mászás előre haladással 4x, majd hátrafelé haladással 4x	