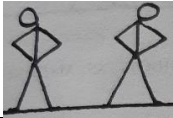

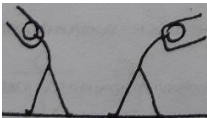
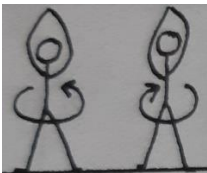
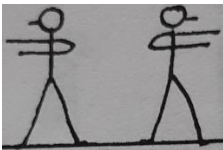


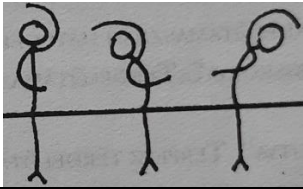


Gyógytestnevelés - digitális tananyag – mobilizáló gyakorlatok 2.

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	Kissé behúzott hassal, leengedett vállakkal 8x
1.gyak. „tik-tak”: Terpeszállás, csípőretartás. Nyakhajlítás jobbra, balra	
	Kissé behúzott hassal, könyökök kissé hátra húzva 8x
2.gyak. „nagy tik-tak”: Terpeszállás, csípőretartás. Törzshajlítás jobbra, balra	
	Karok a fülek mellett legyenek 8x
3.gyak. „harang”: Terpeszállás, magastartás. Törzshajlítás jobbra, balra	
	A talp ne emelkedjen fel, és a fej egy pontban maradjon 8x
4.gyak. Kis terpeszállás, magastartás ujjfűzéssel. Csípőkörzés jobbra, balra	
	8x
5.gyak. „kaszálás”: Terpeszállás, bal oldalsó középtartás. Törzsfordítás jobbra, balra, kartartáscserével, és fejfördítéssel a karok irányába	
	8x
6.gyak. Terpeszállás, mellső középtartás, ujjfűzéssel. Domborítás, majd könyökhúzással hátra mellkas kiemelése	
	Kissé behúzott hassal, könyökök kissé hátrafelé húzva 8x
7.gyak. Törökülés, tarkóra tartás. Törzshajlítás jobbra, balra. (oldalra hajlaskor kilégzéssel)	

8.gyak.



A kar mindig a fej vonalában legyen, ne előtte
6x

8.gyak. Nyújtottülés, S tartás. . Törzshajlítás jobbra, balra, ellentétes oldali popsiemeléssel

jelmagyarázat:

J : jobb, B: bal, Ny: nyújtózás, →: erre mozdulj, W: térdrugózás/taps,