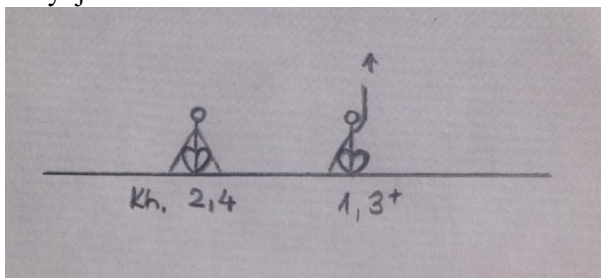
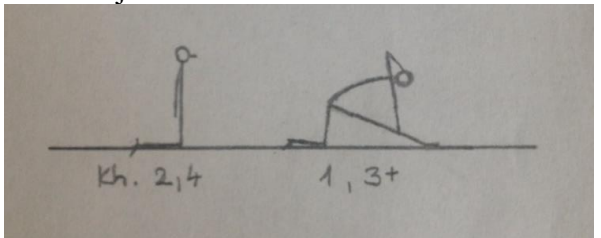
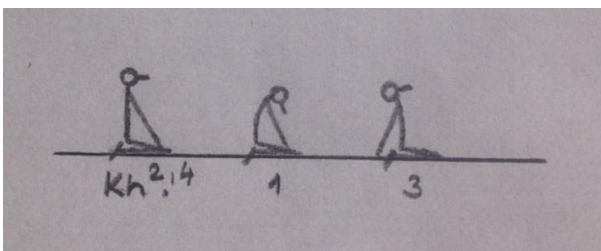
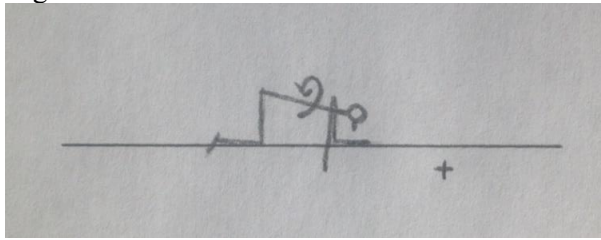
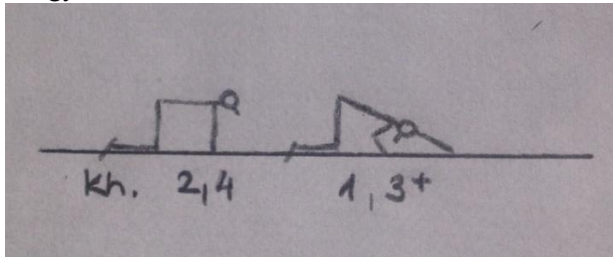


Gyógytestnevelés - digitális tananyag – gerincmobilizálás 2.

felső tagozat

| Feladatok | Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során) |
|--|---|
| <p>1. nyújtózkodás</p>  | <p>8x ismételd! Belégzéssel nyújtózz magasra, kilégzésre engedd vissza a kart. Nyújtózás közben a támaszkodó tenyered told a talajba, segíts ezzel is a nyújtózkodást.</p> |
| <p>Helyezkedj el törökülésben, karok mélytartásban. Emeld a bal karod magastartásba és nyújtózz fel, miközben jobb tenyered támaszkodik a csípő mellett a talajon. Engedd vissza a kart és végezd el a gyakorlatot ellentétesen is.</p> | |
| <p>2. törzshajlítás oldalra</p>  | <p>8x ismételd! Kilégzéssel hajolj oldalra - belégzéssel egyenesedj fel. A tarkóra emelt karod könyökét erősen húzd hátra, a könyök a plafon felé mutasson!</p> |
| <p>Kiinduló helyzet: térdelés, mélytartás. Nyújtsd a bal lábat balra, emeld a jobb kezéd tarkóra és hajolj balra, bal tenyered csúsztasd a combodon a térdedig. Majd térj vissza a kiinduló helyzetbe. Végezd ellentétesen is.</p> | |
| <p>3. domborítás – homorítás</p>  | <p>8x ismételd! Kilégzéssel domboríts, belégzéssel homoríts. Domborításnál a medence hátra billen, homorításnál előre. A medence billentésével indítva próbálj csigolyáról csigolyára hullámszerűen haladni felfelé a domborítással és a homorítással is.</p> |
| <p>Helyezkedj el sarokülésben, tenyerek a combokon. Domborítsd a hátad, és közben csúsztasd előre a két tenyered a térdedig, a fejed hajtsd le. A medence előre billentésével kezdj homorítani, emeld a mellkast és a fejed, a könyököket húzd hátra miközben a tenyereket húzod vissza a combon.</p> | |
| <p>4. gerinckörzés</p>  | <p>2x jobbra indítva, 2x balra indítva körözz mindkét féle kartartásnál! Végezd úgy, mintha belebújtál volna egy képzeletbeli kis karikába és azt próbálnád körbe simítani a mellkasoddal. A tenyéren támaszkodó karod könyöke lehetőleg maradjon nyújtva végrehajtás közben.</p> |
| <p>Kiinduló helyzet: térdelő támasz, bal kar alkartámaszban. Lassan domborítsd a hátad, majd balra mozdítsd ki a mellkasod, ezután kezdj homorítani, majd mozdítsd ki jobbra a mellkasod, végül térj vissza a domborításhoz. Végezd a gyakorlatot ellentétes kartartással is.</p> | |

5. „gyík – daxli”



8x ismételd!

Kilégzéssel csúsztasd előre, illetve hajlítsd a kart – belégzéssel térj vissza.

A kar hajlításakor a váll a tenyér fölött maradjon. Figyelj, hogy a vállak ne forduljanak el, maradjanak párhuzamosak a talajjal!

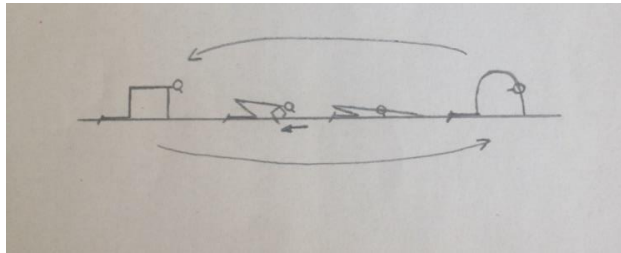
A combok végig függőlegesek maradnak, ne ülj hátra a sarkaidra!

Kiinduló helyzet: térdelő támasz

Térdelő támaszból csúsztasd a bal tenyered előre, közben a jobb tenyered fordítsd befelé és hajlítsd a könyököd.

Dönts a törzsed, közelítsd a mellkast a talajhoz, nyújtózz meg. Majd térj vissza a kiinduló helyzetbe. Végezd el a gyakorlatot ellentétes kartartással is.

6. törzshullám



6x ismételd!

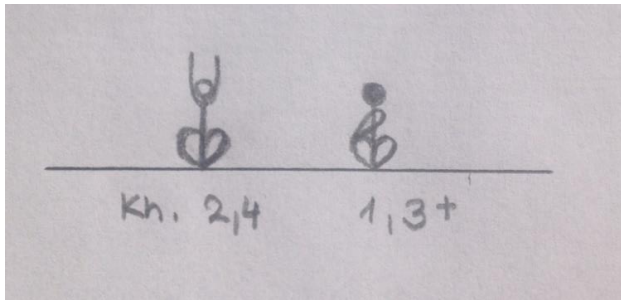
Kilégzést követően belégzés közben hajlítsd a karod és told magad hátra, majd kilégzéssel térj vissza a kiinduló helyzetbe.

Ne felejtsd a fej emelését homorításkor és lehajtását domborításkor!

Kiinduló helyzet: térdelőtámasz.

Hajlítsd a karod és a vállakat told kicsivel a tenyerek elé. A karok erejével told hátra magad **homorítva** sarokülésbe, karok kinyújtásáig, tenyerek a talajon maradnak. Hajtsd le a fejed és hátad **domborítva** emelkedj fel térdelőtámaszba.

7. törzsfordítás



8x ismételd!

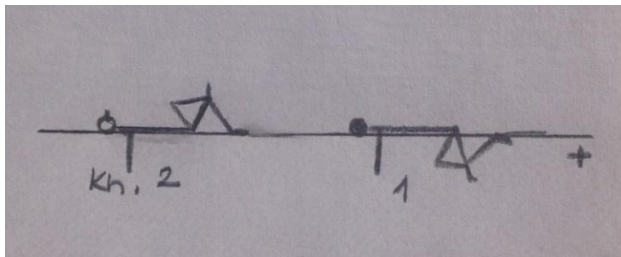
Belégzéssel nyújtózz a karokkal magastartásban, kilégzésre csavarodj (végezd a törzsfordítást).

A talajon és térden támaszkodó kezekkel fokozhatod a fordítás erejét.

Kiinduló helyzet: törökülés, magastartás.

Nyújtózz a karokkal magastartásban, majd karleengedéssel végezz törzsfordítást balra. Bal kézzel a test mögött a talajon, jobb kézzel a bal térden támaszkodj. Térj vissza a kiinduló helyzetbe és végezd ellenkezőleg is.

8. törzsfordítás – alulról indít



4x-4x ismételd!

Kilégzéssel engedd le oldalra a lábakat és belégzéssel emeld vissza.

Törekedj rá, hogy amikor a térdek leérnek a vállak is a talajon maradjanak.

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, karok oldalsó középtartásban, bal láb hajlítva a talajon támaszkodik, jobb boka a térd fölött a bal combon.

Engedd mindkét térded jobbra a talajra, közben fordítsd a fejed balra. Emeld vissza a lábakat a kiinduló helyzetbe és a fejet is fordítsd vissza. Végezd el többször ugyanezen az oldalon a gyakorlatot, majd ellentétes lábtartással ellenkezőleg is.

jelmagyarázat:

→: erre mozdulj, + ellenkezőleg