








Gyógytestnevelés - digitális tananyag – fájós térd esetén végezhető feladatok 1. - alsós korosztály

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
<p>1. gyakorlat: alapállás csípőretartással, forgasd be magad alá a csípőd! Jobb láb lendítése a farizomhoz és vissza lábujjal talajkoppintás. Ezt ismételd 20x jobb, majd 20x bal lábbal.</p> 	<p>Forgasd be magad alá a csípőd! Figyelj, hogy a bokák ne dőljenek befelé, boka középpállás helyzetében (boltív legyen a talpad alatt). A két térd maradjon egymás mellett, csak a lábszár lendüljön hátra, Sarkaddal érintsd meg a farizmodat.</p>
<p>2. gyakorlat: alapállásban jobb térdemelés vízszintes helyzetig. Lendítsd a lábadat előre-hátra folyamatosan, lábletétele nélkül 20x. Ellentétes lábbal is.</p> 	<p>A lábad előre vízszinteshez közel lendítsd, hátrafelé meg érjen a sarkad a combodhoz. Tartsd meg az egyensúlyi helyzetet!</p>
<p>3. gyakorlat: fekvüdj a hasadra és húzd a jobb sarkadat a fenekedhez. Tartsd meg ott 10 másodpercig majd engedd vissza a talajra. Először az egészséges lábaddal kezdj. Lábtartáscserével ugyanez.</p> 	<p>Nyúlnia szabad és kell is az izmoknak, de csak fájdalomhatárig húzd a lábad. A cél, hogy el tudd lazítani a felhúzott lábad, míg a kezdeddel fent tartod a popsi felett.</p>
<p>4. gyakorlat: az előző feladat ismétlése, de most nem ellazít a felhúzott láb, hanem nyomd bele a lábfejedet a tenyeredbe. Tartsd ellen a tenyereddel 10 mp-ig, majd lazítsd el. Ezt ismételd 10x. Ellentétes lábbal is.</p> 	<p>Amikor ellentartasz a kezdeddel fokozottabban érzed az izmok feszülését. Ez így van jól, helyesen csinálod! Attól függ, hogy mennyire feszül a combod elülső oldala, hogy mennyire nyomod bele a lábfejedet a tenyeredbe.</p>
<p>5. gyakorlat: fekvüdj le a hátadra, alkartámasszal a talajon. Bal térded hajlítsd be, talptámasz a talajon, jobb lábadat nyújtsd ki előre, közel a talajhoz. Vízszintesen, jobbra-balra lendítsd a lábad (ki-be az az egy). Ezt ismételd 20x. Lábtartáscserével ugyanez.</p> 	<p>Legyen átfeszítve a lábad, vagyis nem csak, hogy nyújtott a láb, legyen tónusos is (összes lábizom feszített). Pipál a lábfej (lábujjak a plafon felé mutatnak).</p>
<p>6. gyakorlat játékosan: marad az 5-ös gyakorlat kiinduló helyzete. A jobb lábad emeled fel nyújtva, a térded közé tegyél egy párnát vagy az egyik szőrmókod 😊. Nyomd össze a párnát, számolj el 5-ig, majd enged el a lábad, de a párna ne essen le. Ezt ismételd 20x egyik lábbal, 20x másikkal.</p> 	<p>A két combcsont egymás mellett párhuzamosan fut. A jobb térd nyújtva, így a lábszárad a combod egyenesét folytatja, ha oldalról megnézed. A láb az egész gyakorlat alatt fent marad a levegőben. Comb átfeszítve.</p>
<p>7. gyakorlat játékosan: hanyattfekvés, mindkét lábbal talptámasz. A jobb lábon csücsül egy maci vagy kutyus, a bal láb mozdulatlan marad. Emeld fel az állatkádat a levegőbe 20x úgy, hogy ne csúszson le a lábadról. Ellentétes lábbal is 20x.</p> 	<p>A hasad legyen megfeszítve, derekat nyomd a talaj irányába, a mellkasodat told ki! A két térd mozgás közben se mozduljon el egymás mellől. Addig emeld a lábad, amíg teljesen ki tudod nyújtani a térdedet.</p>