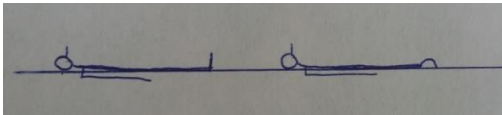
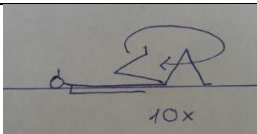
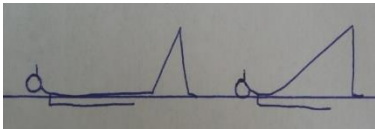
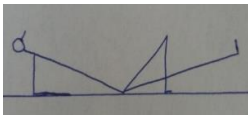
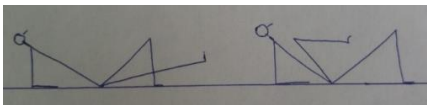
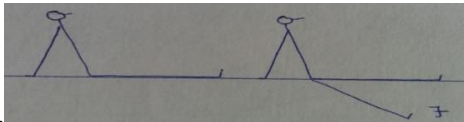
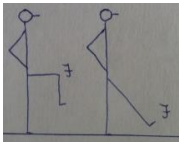


Gyógytestnevelés - digitális tananyag

Térdfájás esetén végezhető feladatok 1. – felső tagozat

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzések (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
<p>1. gyakorlat: Hanyattfekvés, feszítsd vissza a lábfejed (pipáló lábfej), majd feszítsd le a talaj irányába (spicc). Ezt ismételd 20x.</p>	
	<p>20x A derekadat szorítsd le. Lábak maradjanak nyújtva.</p>
<p>2. gyakorlat: Hanyattfekvés, talptámasz a talajon. „Biciklizés” az egészséges lábbal, majd mindkettővel, végül a fájós lábbal.</p>	
	<p>10x – 10x - 10x A derekadat szorítsd le. Teljes mozgástartományban dolgozz.</p>
<p>3. gyakorlat: Hanyattfekvés, talptámasz a talajon. Csípőemelések.</p>	
	<p>20x Csípőszéles terpeszben legyenek a lábak. Lábfej párhuzamos. Lábujjak előre felé néznek. Minél magasabbra emeld a csípőd.</p>
<p>4. gyakorlat: Hajlított ülés, alkartámasz, egészséges láb nyújtása a talaj fölé. Számok leírása a nyújtott lábbal 1-től 10-ig. Ezután a feladat elvégzése a fájós lábbal is.</p>	
	<p>3x – 3x Lábfej pipál. Emelt láb nyújtva. Hát végig egyenes.</p>
<p>5. gyakorlat: Marad a kiindulópóztásban. Egészséges térd húzása a mellkashoz, majd lábnyújtás kiindulópóztásba. Ezután a feladat elvégzése a másik lábbal is.</p>	
	<p>20x – 20x Lábfej pipál. Hát végig egyenes.</p>
<p>6. gyakorlat: Nyújtott ülés. Jobb lábemeléssel nyitás terpeszülésbe, majd vissza kiindulópóztásba. Ezt ismételd egyszer jobb, egyszer bal lábbal.</p>	
	<p>20x – 20x Egyenes hát. Nyújtott láb. Pipáló lábfej.</p>
<p>7. gyakorlat: Bal lebegőállás jobb térdemeléssel előre, csípőretartás. Jobb láb nyújtása a talaj fölé pár centire, majd térdhajlítás kiindulópóztásba.</p>	
	<p>10x – 10x Nézz ki magad előtt egy pontot! Ez segít megtartani az egyensúlyi helyzetet. Térdhajlításnál a comb és a lábszár derékszöget zár be. Lábfej pipál.</p>

Jelmagyarázat: J : jobb, B: bal, →: erre mozdulj, +: ellentétes oldalra vagy végtaggal is végezd el a feladatot