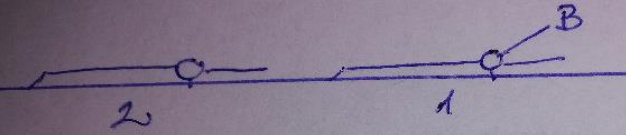
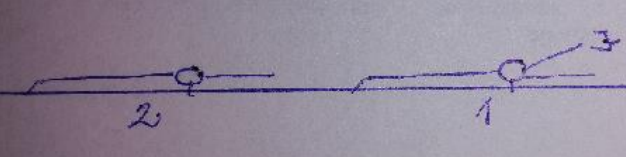
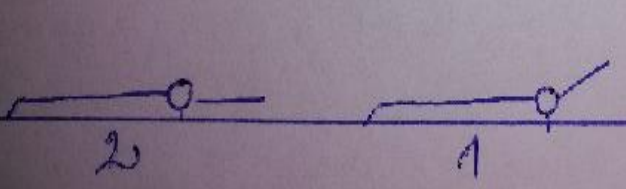
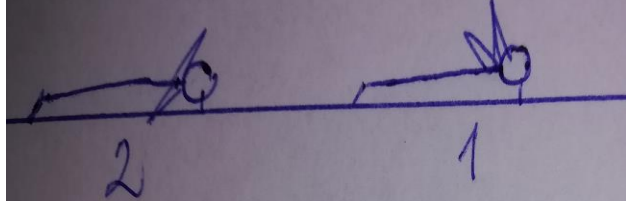
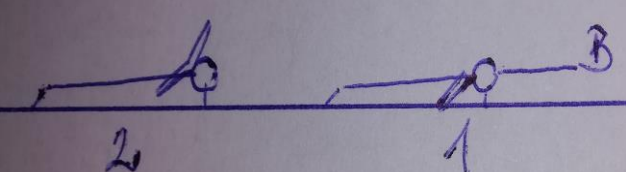


Gyógytestnevelés - digitális tananyag - hátizom erősítése 1.

(1-4. osztályos tanulóknak)

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés <i>(...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)</i>
	<p><i>Homlok a talajon, könyök nyújtva a fül mellett.</i></p> <p><i>Ismételd meg tízszer! (10x)</i></p>
<p>1. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, karok magastartásban</p> <ul style="list-style-type: none"> • bal karemelés • bal kar leengedése kiinduló helyzetbe 	
	<p><i>Homlok a talajon, könyök nyújtva a fül mellett.</i></p> <p><i>Ismételd meg tízszer! (10x)</i></p>
<p>2. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, karok magastartásban</p> <ul style="list-style-type: none"> • jobb karemelés • jobb kar leengedése kiinduló helyzetbe 	
	<p><i>Homlok a talajon, könyök nyújtva a fül mellett.</i></p> <p><i>Ismételd meg tízszer! (10x)</i></p>
<p>3. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, karok magastartásban</p> <ul style="list-style-type: none"> • páros karemelés • karok leengedése kiinduló helyzetbe 	
	<p><i>Homlok a talajon. Kiinduló helyzetben könyök a levegőben megtartva.</i></p> <p><i>Ismételd meg tízszer! (10x)</i></p>
<p>4. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, tarkóra tartás</p> <ul style="list-style-type: none"> • könyökemelés, feszítés • vissza kiinduló helyzetbe, lazítás 	
	<p><i>Homlok a talajon. Kiinduló helyzetben könyök a levegőben megtartva. Karnyújtáskor a kar szorosan a fej mellett legyen!</i></p> <p><i>Ismételd meg tízszer! (10x)</i></p>

	<p>Homlok a talajon. Kiinduló helyzetben könyök a levegőben megtartva. Karnyújtáskor a kar szorosan a fej mellett legyen!</p> <p>Ismételd meg tízszer! (10x)</p>
<p>5. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, tarkóra tartás</p> <ul style="list-style-type: none"> • jobb karnyújtás magastartásba • jobb karhajlítás tarkóra 	
	<p>Homlok a talajon. Kiinduló helyzetben könyök a levegőben megtartva. Karnyújtáskor mindkét kar szorosan a fej mellett legyen!</p> <p>Ismételd meg tízszer! (10x)</p>
<p>6. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, tarkóra tartás</p> <ul style="list-style-type: none"> • karnyújtás magastartásba • karhajlítás tarkóra 	
	<p>Homlok a talajon. Kiinduló helyzetben könyök a levegőben megtartva. Karnyújtáskor mindkét kar szorosan a fej mellett legyen!</p> <p>Ismételd meg tízszer! (10x)</p>
<p>7. gyak. leírás Kiinduló helyzet: hason fekvés, tarkóra tartás</p> <ul style="list-style-type: none"> • karnyújtás magastartásba • kar megtartása a levegőben 6 számolásig • karhajlítás tarkóra 	

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