


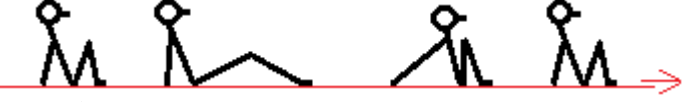





Gyógytestnevelés - digitális tananyag – kúszások-mászások 2.

Feladatok előtt végezz csukló, váll és karkörzéseket!

Az elvégzendő körök számát a lakás, a szobák nagysága határozza meg. Ha csak körbe-körbe tudod a gyakorlatokat végezni, akkor minden kör után fordulj meg és haladj a másik irányba.

Feladat alsó tagozatosok számára	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	Csak a karoddal húzd magad!
1. gyak. leírása: „Kisfóka-mászás”: Hasonfekvés, alkartámasz, karoddal húzd magad előre	
	Használd a karod és a lábad is!
2. gyak. leírása: „Katonakúszás”: Hasonfekvésben kúszás előre	
	Hátad egyenes legyen! Lassan hajtsd végre a gyakorlatot!
3. gyak.: Daxli mászás : Négykézláb mászás előre, alkartámasz, ujjak befelé néznek. Végezd el hátra felé is. 3-4 kör.	
 <p>Kh.</p>	Figyelj a csuklódra, lassan haladj!
4. gyak leírás: Lusta/Radír pókjárás; Kh.: hajított ülés, támasz a test mögött. Két láb előre nyújtása. Csípőemelés és előre tolás a sarkakhoz, ezután a két kéz törzs mögé helyezése. Folyamatosan haladással előre. 2-3-4 kör	
	Figyelj a csuklódra, lassan haladj! Emeld a popsid!
5. gyak. leírása: Lusta/Radír pókjárás oldalra haladva: Kh.: hajlított ülés, támasz a test mögött. Emeld el a popsid a talajtól, és a menetiránynak megfelelően tedd ki oldalra. Ezután popsidon ülve emeld fel a kezed és a lábad, és hozd a törzseddel egyvonalba. Végezd el a másik irányba is!	
	Hátad egyenes legyen!
6. gyak.leírása: Daxli mászás hátra : Négykézláb mászás hátra, alkartámasz, ujjak befelé néznek. 3-4 kör.	
	Hátad egyenes legyen!
7. gyak. leírása: Daxli mászás oldalra: Négykézláb mászás oldalra,, alkartámasz, ujjak befelé néznek. 3-4 kör.	

jelmagyarázat: J : →: erre mozdulj