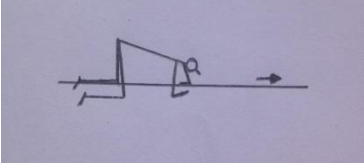
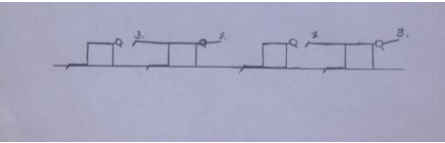
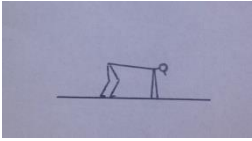
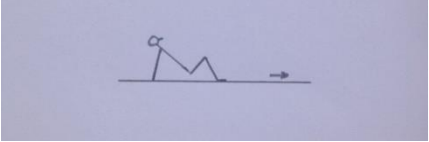
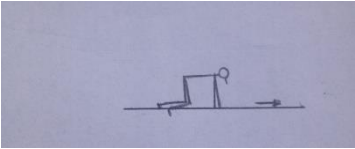
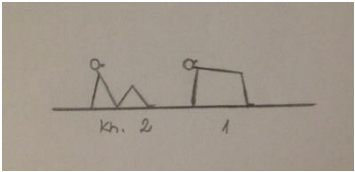
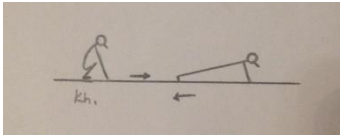


Gyógytestnevelés - digitális tananyag – kúszások-mászások 2.

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.

Feladatok felső tagozatosok számára	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
	<p>Hát egyenes legyen! Lassan hajtsd végre a gyakorlatot!</p>
<p>1. gyak. leírása: Daxli mászás : Négykézláb mászás előre és hátra, alkartámasz, ujjak befelé néznek. 4-6 kör.</p> 	<p>Fej a törzs meghosszabítása! Emelésnél nyújtsd ki teljesen a karod és a lábad, és legalább 5 mp-ig tartsd meg!</p>
<p>2. gyak. leírása: „Kaméleon mászás”: Térdelőtámasz, haladás előre, minden lépésnél ellentétes kar és lábemelés vízszintesig. 4-6 kör</p>	
	
<p>3. gyak.leírása: Medvejárás: Négykézláb mászás, térd megemelve; előre és hátra a szobában, lakásban; 4-6 kör</p>	
	<p>Figyelj a csuklódra!</p>
<p>4.gyak. leírása:Pókjárás oldalra haladással</p>	
	<p>Próbáld a hátad egyenesen tartani!</p>
<p>5. gyak. leírása: Tigris járás: Térdelőtámasz, térd megemelése a talajtól 10 cm-re, haladás előre. 2-4 kör.</p>	
	<p>A hasad és a combod egyvonalba kerüljön!</p>
<p>6.gyak. leírása: „Kisasztal” Kh.: Hajlított ülés; csípőemelés vízszintesig .- has és a comb egyvonalba kerüljön - , leengedés kh-be. 20x</p>	
	<p>Törzsed legyen feszes! Hasadat húzd be!</p>

7. gyak. leírása: *Kh.: Guggolótámasz; kézzel lépegetés előre mellső fekvőtámaszig, majd vissza kh-be. 4.x*

jelmagyarázat: J : jobb, B: bal, →: erre mozdulj