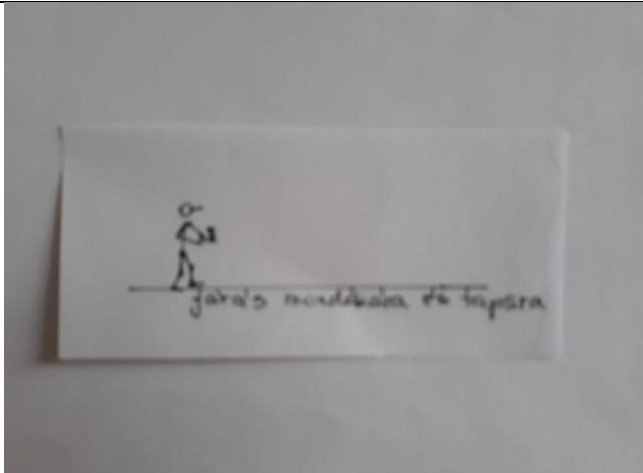
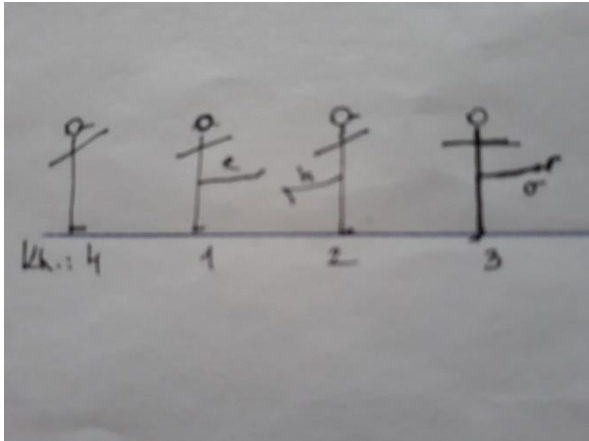
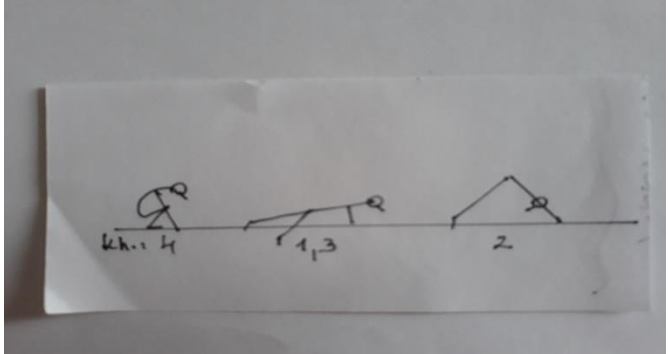
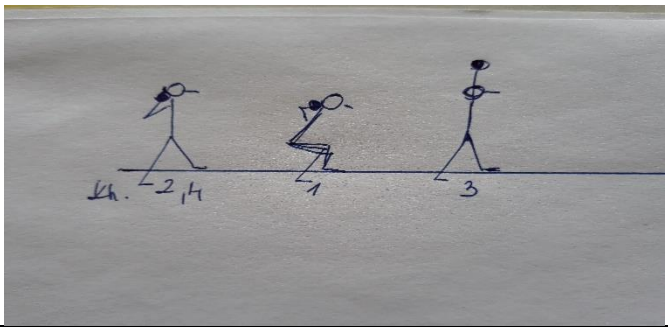
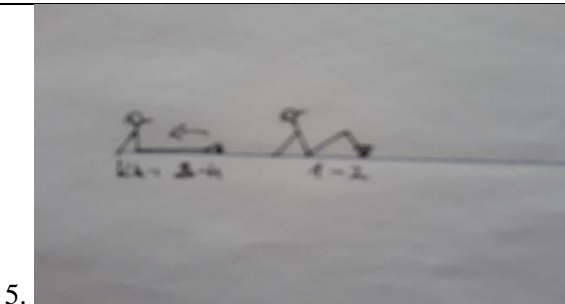
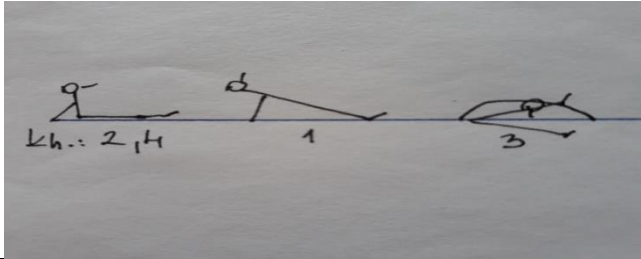
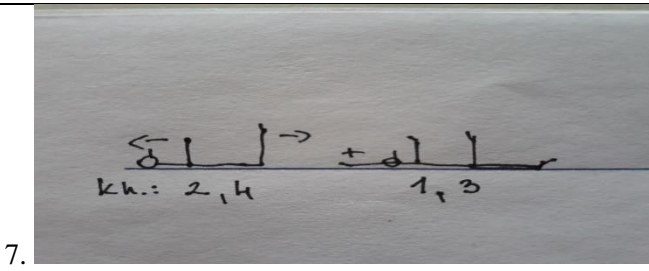
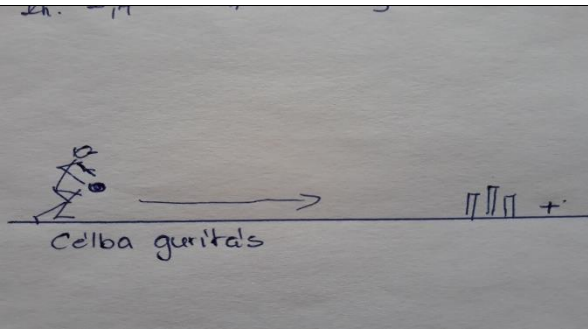


## Gyógytestnevelés - digitális tananyag – koordinációs képességfejlesztés alsó tagozatosok számára 2.

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
 <p>(kép)</p>	<p>Kedvenc versikére vagy mondókára járj és közben tapsolj! Figyelj a ritmusra! 4 mondóka legyen, legalább.</p>
<p>1.gyak. leírás Járás mondókára és közben taps.</p>	
	<p>Lassan végezd a gyakorlatot! Közben nem szabad a talajra tenni a lábadat! 15x</p>
<p>2.gyak. Kh.: szögállás, oldalsó középtartás, bal láblendítés előre, hátra és oldalra. Ellenkező lábbal is.</p>	
<p>3.</p>	
	<p>A lábadnak és a karodnak nyújtva kell lenni. A fejedet tartsd a karod között! 15x ismételd. Ha van tesód, bújjon át alattad.</p>

<p>Kh.: guggolótámasz, 1,3.ü ugrás hátra terpesz fekvőtámaszba, 2.ü csípőtolás, 4.ü kh.</p>	
<p>4.</p> 	<p>Figyelj a hátadra-egyenes legyen! A karod pedig nyújtva magastartásnál. 20x</p>
<p>Kh: terpeszállás labda tarkón, 1.ü térdhajlítással törzsdöntés, 2.ü kh, 3.ü labdatolás magastartásba, 4.ü kh.</p>	
<p>5.</p> 	<p><i>Gyakorlat közben maradjon egyenes a hátad! Karodat ne hajlítsd be! 20x</i></p>
<p>Kh.: Nyújtott ülés, támasz hátul a talajon, labda boka között, 1-2.ü térdfelhúzás mellkas fele, 3-4.ü térdnyújtás kh.-be.</p>	
<p>6.</p> 	<p><i>Popsit szorítsd, lábad legyen nyújtva! 15x ismételd.</i></p>
<p>Kh.: nyújtott ülés támasz hátul a talajon, 1.ü csípőemelés, 2.ü kh., 3.ü törzshajlítás terpeszülésben, 4.ü kh.</p>	
<p>7.</p> 	<p><i>Egyidőben kell mozgatnod a végtagjaidat. Bal kar-jobb láb majd jobb kar- bal láb. 10x</i></p>
<p>Kh.: hanyatt fekvés mellső középtartás, lábak függőlegesen 1.ü egyidőben balkar leengedés magastart.-ba jobb láb leengedés talajra, 2.ü Kh. 3.ü Ellenkező végtagokkal is, 4.ü Kh.</p>	



*Végezheted különböző labdákkal. Jobb és bal kézzel is  
15x ismételd meg! A karod legyen nyújtva!*

8.

Célba gurítás tárgyakra. mindkét kézzel.