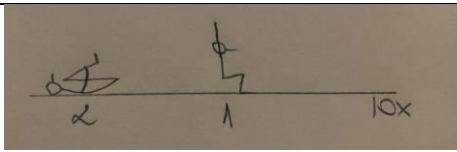


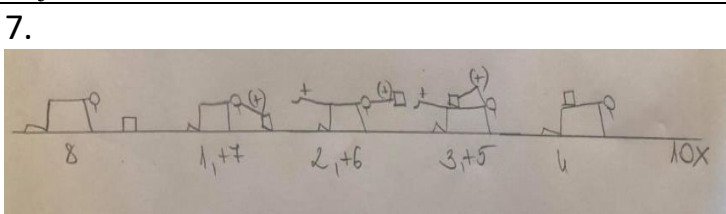
Gyógytestnevelés - digitális tananyag –koordinációs képeségek felső tagozatosok számára 2.

Feladatok	Ismétlésszám és megjegyzés (...és amire fokozottan figyelni kell a végrehajtás során)
<p>1.</p>	<p>A gyakorlat végrehajtása közben a törzs maradjon függőleges, nyújtózásnál fordítson figyelmet a core izmok megtartására.</p>
<p>Kh.: szögállás, magastartás; jobb kar leengedése mellső derékszög tartásba, bal térd 90 fokos hajlításával lábemelést előre, jobb könyök és bal térd összeérintése; nyújtózás kiinduló helyzetbe; jobb kar leengedése mellső középtartásba, bal láb lendítése a csípő vonalába; nyújtózás kiinduló helyzetbe; gyakorlat végrehajtása ellentétesen is.</p>	
<p>2.</p>	<p>Körzés nyújtott könyökkel, a felkar súrolja a fület, kézfej érjen a váll síkja mögé. Core izmok megtartása: feszes far-és hasizmok, köldök tolása hátrafelé. Járás közben ne törjön meg a kar ritmusa.</p>
<p>Kh.: szögállás, magastartás; járás közben karkörzés jobb karral előre, bal karral hátra.</p>	
<p>3.</p>	<p>A WC papír guriga megtartása a fejtetőn a vállak hátrahúzásával, áll és mellkas közti távolság megtartásával.</p>
<p>Alapállás, guriga a fejtetőn; ereszkedés guggolótámaszba, térdelőtámaszba, hasonfekvésbe, törzs- kar- és lábemelést; ereszkedés hasonfekvésbe; emelkedés térdelőtámaszba, guggolótámaszba, állásba.</p>	
<p>4.</p>	<p>A guriga megtartása a tenyéren. Csípőemelést végén farizmok megfeszítése, törzs maradjon függőleges.</p>
<p>Kh.: térdelőállás, oldalsó középtartás, mindkét tenyéren egy-egy guriga; tölcserkörzessel hátra ereszkedés térdelőülésbe; tölcserkörzessel előre emelkedés térdelőállásba.</p>	
<p>5.</p>	<p>A gurigát próbálják a váll síkja mögött mozgatni, emeléskor vállból derékból felfelé nyújtózni.</p>
<p>Térdelőülés, hátsó rézsútós mélytartás, csukló visszafeszítve, mindkét kézháton egy-egy WC papír guriga; karemelést magastartásba négy ütemen keresztül, majd vissza kiinduló helyzetbe.</p>	
<p>6.</p>	<p>A gördülés hajlított állás helyzetében érjen véget,</p>



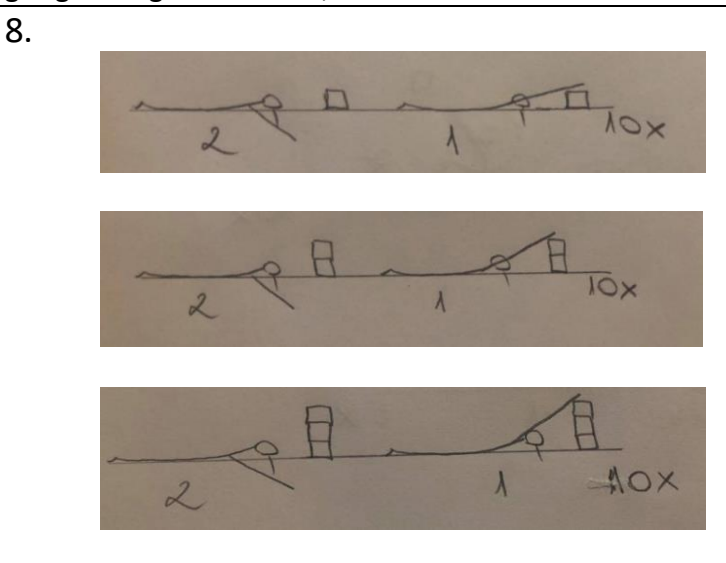
tekintet emelt, kar magastartásban.
Gördülés közben derék leszoritása a talajra,
„zökkenésmentes” végrehajtás.

Kh.: hanyattfekvés, térdfelhúzása mellkashoz, láb átölelése; gördülés hajlított állásba, karlendítéssel magastartásba majd vissza kh-be.



A guriga ne essen le az alsó háti szakaszból. Kar emelése a fül vonala fölé, sarok emelése a keresztcsont vonaláig.

Térdelőtámasz, guriga a test előtt érintő távolságban; nyújtózás bal karral a gurigáért, bal kar és jobb láb emelése, guriga ráhelyezése az alsó háti szakaszra, kar-és láb leengedése térdelőtámaszba; bal láb emelése közben jobb kézzel fogás a gurigán, jobb kar felnyújtása magastartásba, láb leengedése, és a guriga leengedése kh-be, ereszkedés kh-be.



Csípő ne emelkedjen el a talajról. Guriga érintése, ne kerüljön támasz az eszközre.

Hasonfekvés, oldalsó rézsútós magastartás, guriga érintő távolságra a fej fölött; karemelés és zárás a guriga fölött, majd vissza kh-be. Gyakorlat elvégzése két, illetve három gurigával is.