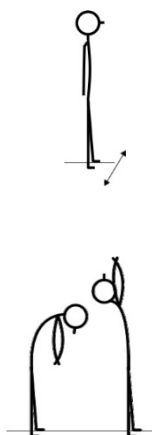


A BIOMECHANIKAILAG HELYES TESTTARTÁS KIALAKÍTÁSÁHOZ SZÜKSÉGES
IZOMERŐ ÉS IZOMNYÚJTHATÓSÁG
ELLENŐRZÉSÉT ÉS FEJLESZTÉSÉT ELŐSEGÍTŐ GYAKORLATOK

TARTÁSKORREKCIÓ

(testnevelési tanórákra bontott táblázatos formában)



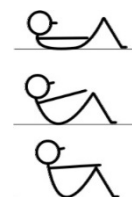
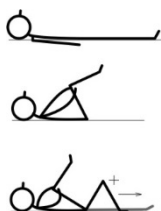
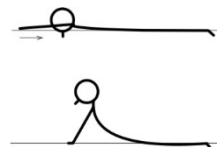
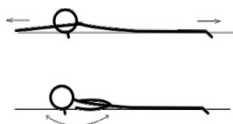
Szerzők:

dr. Somhegyi Annamária OGK
Gardi Zsuzsa SE ETK†
dr. Feszthammer Artúrné SE ETK
dr. Darabosné Tim Irma SE ETK
Tóthné Steinhausz Viktória PTE ETK



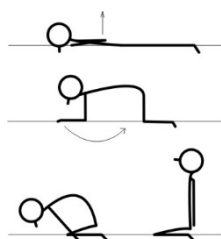
Testnevelő-tanári konzultánsok:

Milinte Beáta OFI
Kulman Miklós OFI

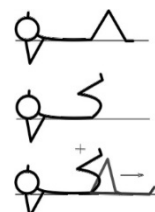


Magyar Gerincgyógyászati Társaság

Magyar Gerincgyógyászati Társaság
Budapest
2014

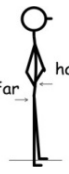
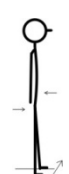


ORSZÁGOS
GERINCGYÓGYÁSZATI
KÖZPONT
A Budai Egészségközpont Szakkórháza



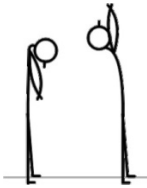
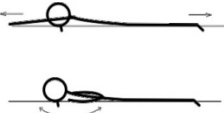
1. óra

A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Kh.: alapállás, a belső talpszélek, egymástól 2-3 ujjnyi, maximum 10 cm távolságban, a sarkak, lábujjak nem érnek össze. Ajánlott a csípő ízületi szélesség vagyis „csípő szélességű terpesz”, amikor a medence külső széle és a külboka egy vonalba esik.		
2. Kh.: alapállás. Az öregujj mögötti lábujjpárna talajhoz szorítása, amelynek következtében, a további gyakorlatok során megemelkedik a talpi hosszanti boltozat		A térdek maradjanak lazák!
3. Kh.: alapállás, az egyik kéz a hason, a másik kéz a keresztcsonton. A medence billentése az elől lévő kézbe, majd vissza középállásba a has behúzásával és a farizmok erőteljes összeszorításával.		
4. Kh.: alapállás a hasizmok és a farizmok erőteljes megfeszítése. A farizmok alsó rostjainak még erőteljesebb összeszorítása, amelynek következtében a comb izomzata is megfeszül.		
5. Kh.: alapállás, a medence középállásban, a kar lazán a test mellett. Mellkas-emelés a has behúzásával, a hasizmok hosszúra nyújtásával a váll felhúzása nélkül.		
6. Kh.: az eddig elért testhelyzet, a vállak lazán leengedettek. A lapockák alsó csúcsának lehúzása és egymáshoz közelítése.		
7. Kh.: alapállás, ujjfűzés a fejtetőn, nyakhajlítás előre úgy, hogy a gerinc háti szakasza egyenes maradjon. A fej lassú emelése a kéz ellenállásával szemben, majd függőleges helyzetben a fejtetővel nyújtózás felfelé először a tenyérbe, végül a karok leengedésével tovább.		
8. Kh.: az előző gyakorlatokkal elért testhelyzet. Forgassuk vállízületből kissé befelé a lazán tartott karokat úgy, hogy a tenyér és a hüvelykujj a comb felé nézzen, a vállak leengedésével a lazán tartott középső ujj a talaj felé nyújtózik.		

2. óra

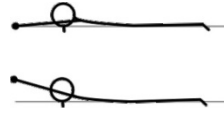
A nyak- és vállövi izmok gyengülésre hajlamos részeinek erősítése, zsugorodásra hajlamos részeinek nyújtása – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: vállszélességű terpeszállás (külboka és a vállcsúcs egy vonalban vannak), kezek a test előtt összekulcsolva, fej előre hajtva, tekintet a tenyerekben. Lassú karemeléssel a fej fölé, a tekintetet az összekulcsolt tenyereken tartjuk, majd a fejet nagy ívben hátrahajtjuk.		A fej és a nyak hátrahajlításakor a hát és a derék maradjon függőleges!
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: vállszélességű terpeszállás, jobb kéz a bal vállat fogja, bal kar nyújtott könyökkel, csuklóval és ujjakkal hátraemelt, a fej jobbra fordított, a bal kar és a lapocka a gerinc felé közelít. A jobbra fordított fej hátrahajtása és tovább fordítása, tekintet a bal tenyér irányába fordul, majd visszatérés kiinduló helyzetbe. A feladat végrehajtása a másik oldalra.		A medence középhelyzetét a has behúzásával és a farizmok összehúzásával tartjuk meg!
3. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, a kar nyújtva a fej mellett, sarkak összezárva, medence hátrabillentve. A karokkal erőteljes nyújtózás a talajon, majd a karok lehúzása a test mellé a talajon úgy, hogy a tenyerek a váll mellé, a könyökök a test mellé kerüljenek. Könyökkel nyújtózás a sarkak irányába. A kar visszacsúsztatása a fej mellé, nyújtózás, majd lazítás.		A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a jobb fülre!
4. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, vállérintés úgy, hogy a könyök vállmagasságban legyen, medence hátrabillentve. Könyökemelések és megtartások 3 számolásig a lapockák erőteljes zárásával. Majd a könyökök visszahelyezése a talajra, lazítás.		A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a bal fülre!

5. Célgyakorlat

Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, két kar a fej mellett nyújtva a talajon, sarkak zártak, medence hátrabillentett, kezek ökölbe szorítva.

Erőteljes nyújtózás után a két kar felemelése egyszerre a talajról a fülkagyló szintje fölé, és megtartása 3 számolásig. A kar leengedése után lazítás.

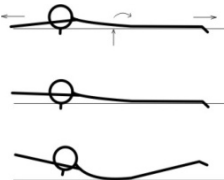


A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X
Utána fordítsuk a fejet lazán a jobb fülre!

3. óra

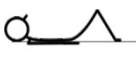
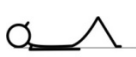
A mély hátizmok és a csípő feszítő izmainak együttes erősítése

– előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, a karok a fej mellett a talajon. Erőteljes nyújtózás mindkét karral és lábbal, majd a medence hátrabillentése a has behúzásával és a farizmok összeszorításával. Végül az izmok ellazítása.		A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a bal fülre!
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, a karok a fej mellett a talajon. Medence hátrabillentett. Hosszú nyújtózás a jobb karral és a bal lábbal egyszerre, majd emelés a talajról és megtartás 3s-ig. Ugyanez a feladat a másik oldalra is.		A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a jobb fülre!
3. Célgyakorlat Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, a karok a fej mellett a talajon. Nyújtózás a talajon mindkét karral és lábbal, majd a medence hátrabillentése a has behúzásával és a farizmok összeszorításával. A nyújtózást követően a hasat behúzva tartva először a két kar fej mellé emelése, majd a fej, a mellkas és a két láb együttes elemelése a talajról. Lazítás visszaereszkedéssel a talajra.		A gyakorlat végrehajtása során a felemelt fej végig a karok között maradjon a gerinc folytatásában! Nyújtózni a fejtetővel kell! A lábakat combtőig kell emelni, a sarkak a levegőben eltávolodnak! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a bal fülre!

4. óra

Felülről indított hasizom gyakorlatok. A hasizmok egyes részeinek erősítése – az egyenes hasizom alsó és felső szakaszának erősítése, a külső ferde és a belső ferde hasizmok elülső és oldalsó részeinek erősítése – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a két láb térdben hajlítva, talpak a talajon, a két kar a test mellett, a tenyerek lefelé néznek. A két kéz elhelyezése a combtőn, majd lassú felcsúsztatása a térdig. Közben a fej, a vállak, a lapockák és a bordák elemelése a talajról. A gerinc egyes szakaszainak fokozatos visszaengedése a talajra, a kéz visszacsúsztatása a combtőre, az izmok ellazítása.	 	A hasizom gyakorlatok megkezdése előtt a tarkócsont felfelé csúsztatása a talajon, majd a fej elemelése során az áll és a mellkas távolságának megtartása, a tekintet előre irányul! A derék (ágyéki gerincszakasz) és a keresztcsont talajra szorítása, hosszú kilégzés. 3X
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a lábak térdben hajlítva, talpak a talajon, a karok a test mellett, a tenyerek lefelé néznek. Az előző gyakorlat elvégzése jobb, majd bal combra tett kezekkel, a törzs karnyújtás irányába történő elfordításával.	 	A derék (ágyéki gerincszakasz) és a keresztcsont talajra szorítása, hosszú kilégzés. 3X
3. Célgyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a két láb térdben hajlítva, talpak a talajon, a két kar a test mellett, a tenyerek lefelé néznek. 1. fokozat: A kar comb fölé emelésével, a kézzel lassan a comb fölött előrenyújtózva a fej, majd a váll lassú elemelése a talajról, a testhelyzet megtartása 3 számolásig. Lassú visszaereszkedés a talajra. 2. fokozat: A fej és a váll elemelése után a lapocka elemelése, kézzel nyújtózás a comb fölött a térdig. A testhelyzet megtartása 3 számolásig. Lassú és fokozatos visszaereszkedés a talajra. 3. fokozat: A fej, a váll, a lapocka fokozatos emelése után az ágyéki gerinc szakasz elemelése a talajról, a kéz térd fölé nyúlásával. A testhelyzet megtartása 3 számolásig. Lassú visszaereszkedés.	  	A 2. fokozatban a gerinc ágyéki szakasza talajhoz szorított! A 3. fokozatban a keresztcsont talajhoz szorított! 3X Az egyes fokozatok végéhez kapcsoljuk erőteljes kilégzést!
4. Célgyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a lábak térdben hajlítva, talpak a talajon, a karok a test mellett, a tenyerek lefelé néznek. Az előző gyakorlat jobb, majd bal comb mellé nyújtott karokkal, a törzs nyújtott karok irányába történő	1. fokozat 	Először mindkét irányban végezzük el a gyakorlatot, csak utána jöhet a következő fokozat! 3X

elfordulásával.		Az egyes fokozatok véghelyzetéhez kapcsoljunk erőteljes kilégzést!
-----------------	--	---

5. óra

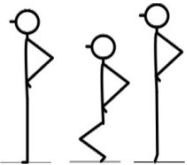
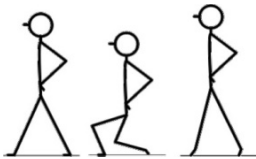
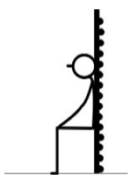
Alulról indított hasizom gyakorlatok. A hasizmok egyes részeinek erősítése – az egyenes hasizom alsó és felső szakaszának erősítése, a külső ferde és a belső ferde hasizmok elülső és oldalsó részeinek erősítése – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, karok oldalt vállmagasságban a talajon, tenyerek lefelé néznek, a lábak térdben hajlítva, a talpak a földön. A térdek hashoz húzása, majd lábnyújtás függőleges helyzetbe, lábnyitás vállszélességnél nagyobb terpeszbe (a belboka és a vállcsúcs egy vonalban vannak). A terpeszben tartott lábak leengedése a talaj irányába, a terpesz szélességének megtartása mellett. A gyakorlat elvégzése jobb, majd baloldalra. A lábak középen zárása után a térdek visszahúzása a hashoz, a talpak visszaengedése a talajra.		Mindkét lapocka és ellenoldali váll erősen legyen a talajhoz szorítva! A talaj és a talajhoz közelebbi láb által bezárt szög ne legyen kisebb 45 foknál! 3X
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés nyújtott lábbal, kezek a tarkó alatt, könyök a talajhoz szorítva. Mindkét láb felhúzása talpra, majd hashoz, nyújtás függőleges helyzetbe visszafeszített lábfejjel. A térdek hashoz húzása után a talpak talajra helyezése, a lábak nyújtása.		A derék és a keresztcsont mindegyik fázisban a talajhoz szorított! 3X
3. Célgyakorlat Kh.: hanyattfekvés, lábak nyújtottak. A karok a test előtt keresztezve a lapocka felső részébe kapaszkodnak, a könyök felfelé néz. A láb húzása a hashoz térdhajlítással, majd nyújtása függőleges helyzetbe. A derék és a keresztcsont leszorítása mellett a láb lassú leengedése a talaj fölé, majd a térdek hashoz húzása, a talpak talajra engedése.		A láb leengedése csak addig történjen, amíg a keresztcsont a talajon tud maradni. A derék is a talajon maradjon és ne kezdjen homorodni!!!

		3X
--	--	----

6. óra

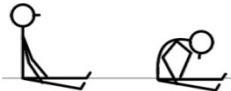
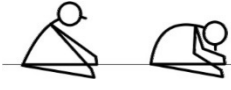
Az alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése, a négyfejű combizmot kiemelve – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: alapállás, kéz csípőn. Ereszkedés guggolásba lassan 5-ig számolva, majd emelkedés lábujjállásba 5-ig számolva, ezután ereszkedés alapállásba.		3X A hát és a derék végig maradjon egyenes!
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: jobb harántterpeszállás, kéz csípőn. Ereszkedés guggolásba lassan 5-ig számolva, majd emelkedés térdnyújtással 5-ig számolva lábujjállásba, ezután ereszkedés alapállásba.		3X A törzs végig maradjon függőleges!
3. Célgyakorlat Kh.: csípőszélességű terpesz (a medence külső vonala és a külboka egy vonalba esik, illetve az elülső felső csípőtővis, a térdkalács középpontja és a nagylábujj egy vonalban vannak) a bordásfalnak háttal, a térd 90 fokban hajlított. A derék, a hát, a tarkó a bordásfalnak támaszkodik, kezek a combokon. A testhelyzet megtartása 10, 20, majd 30-ig számolással, a gyakorlatok közben felállás, lazítás.		
4. Célgyakorlat Kh.: terpeszállás párhuzamos talpszélekkel, tenyerek a combokon. A sarkak talajhoz szorításával és a törzs függőlegesen tartásával ereszkedés guggolásba lassan 5-ig számolva, majd az ujjhegyekkel talajérintés. Emelkedés állásba lassan 5-ig számolva. A guggolásba ereszkedés csak addig folytatódhat, amíg szabályos a lábtartás, a sarok oldalirányú elmozdulása és felemelkedése, valamint a láb elülső részének kifordulása nem jön létre!		A térd mindvégig a párhuzamosan tartott lábfej fölött maradjon! A medencét középhelyzetben tartva a törzssel törekedjünk az egyenes testtartásra és a függőleges testhelyzetre! 3X

7. óra

Az ágyéki és a háti gerinc előrehajlásának fokozása, a mély hátizmok nyújtásával.

– előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: nyújtott ülés a talajon, lábak csípőszélességű terpeszben. Két kéz a térdék fölött a combokon. Könyökök és a hüvelykujj kifelé, a többi ujj befelé néz. A derekat, a hátat domborítva a fejet előrehajtva, a szegycsonthoz közelítve lassú előrehajlás úgy, hogy a fejtető minél közelebb kerüljön a kezekhez. A helyzet fenntartása 10 számolásig. Majd a keresztcsonttal indítva a gerinc fokozatos szakaszonkénti kiegyenesítése 10-ig számolva. Tovább nyújtózás a fejtetővel 6-ig számolva.		Az előrehajlás során a medence maradjon hátrabilentve! 3X
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: nyújtott ülés a talajon, lábak csípőszélességű terpeszben. Két kéz a lábszár közepén. Könyökök és a hüvelykujj kifelé, a többi ujj befelé néz. Az 1. gyakorlat ismétlése az itt meghatározott kéztartással.		Az előrehajlás során a medence maradjon hátrabilentve! 3X
3. Célgyakorlat Kh.: nyújtott ülés a talajon, lábak csípőszélességű terpeszben. Cél: a visszafeszített lábfej ujjainak elérése a kezekkel. Az 1. gyakorlat ismétlése az itt meghatározott kéztartással.		Az előrehajlás során a medence maradjon hátrabilentve! 3X

8. óra

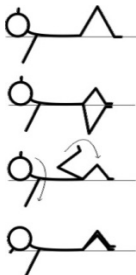
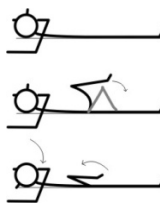
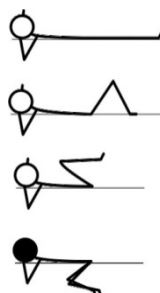
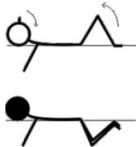
A gerinc hátrahajlásának fokozása

A has és a csípőhajlító izmok nyújtása – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, a karok a fej mellett nyújtva a talajon. a farizmok lazák, a sarkak kifelé fordulnak. A kezek lassú húzása a váll elé, emelkedés alkartámaszba, a fej a gerinc folytatásában, tekintet a talajon. A gyakorlat végzése során a farizmok és az alsó végtagok végig maradjanak lazák! Visszaereszkedés kiinduló-helyzetbe, majd nyújtózás karral és lábbal a medence hátrabillentése közben. A medence hátrabillentése a has- és farizmok együttes megfeszítésével történik!	 	3X
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, a karok a fej mellett nyújtva a talajon. A kezek lassú húzása a váll elé, emelkedés tenyértámaszba a vállak, a mellkas és a has felemelésével, a fej a gerinc folytatásában, tekintet a talajon. Visszaereszkedés kiinduló-helyzetbe, majd nyújtózás karral és lábbal a medence hátrabillentése közben.	 	A gerinc hátrahajlítása során a medence a talajra szorított! 3X
3. Célgyakorlat Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, kezek a váll alatt, alkar a talajon a törzs mellett. Könyöknyújtással emelkedés tenyértámaszba, a fej, a vállak, a mellkas, a has és a medence felső szélének fokozatos elemelésével, a fej a gerinc folytatásában, tekintet a talajon. A szeméremcsont, a csípőízület és az egész alsó végtag maradjon a talajon. Visszaereszkedés kiinduló-helyzetbe, majd nyújtózás karral és lábbal a medence hátrabillentése közben.	 	A gyakorlatok alatt mindvégig nyújtózni kell fejtetővel, de a fej hátrafeszítése kerülendő! 3X
4. Mobilizáló gyakorlat Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, kezek a váll alatt, alkar a talajon a törzs mellett. Alkaron támaszkodással, a derék domborításával, a medence hátrabillentésével a has, a mellkas, a fej fokozatos elemelése a talajról. Továbbemelkedés addig, amíg a comb és a lábszár derékszöget zár be egymással, a karok a talajon előre nyújtottak, a hát egyenes. A karok csúsztatása félkörben a talajon a lábszárak mellé, a homlok közelítése a térdhez. A nyak, a hát, a derék gömbölyítésével emelkedés sarokülésbe. Derékkel indítva gerincszakaszonkénti kiegyenesedés. A mozgulatsort fordítva végrehajtva ereszkedés hasonfekvésbe.	   	3X

9. óra

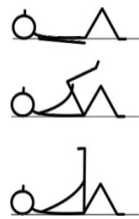
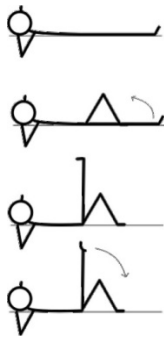
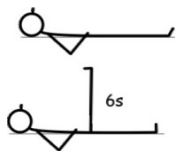
Az alsóháti és ágyéki gerinc csavarodásának fokozása. A mellizmok, a combközelítő izmok és a combpólya – feszítő izom nyújtása, a ferde hasizmok erősítése és nyújtása – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a karok oldalt vállmagasságban a talajon, tenyerek lefelé fordítva. A térdek hajlítottak, talpak a talajon. Térdnyitással a combok és a lábszárak talajra fektetésével a talpak összetámasztása. A jobb térd hashoz húzása csípőkörzéssel, majd a bal láb fölé helyezése úgy, hogy a térd a térdre a boka a bokára illeszkedik, eközben a jobb medencefél is balra csavarodik. Ezalatt a fej erőteljesen jobbra fordul. A jobb térd visszahúzása csípőkörzéssel a hashoz, talajra fektetése, a talpak összeillesztése, a fej középre fordítása. A feladat elvégzése a másik oldalra is.		3X
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a könyökben hajlított karok a talajon, a könyök a váll magasságában. A jobb térd hashoz húzása, majd a jobb medencefél fokozatos balra fordulásával a jobb térd közelítése a talajhoz. A bal comb fölött átvitt nagylábujj talajra érkezése után a jobb térd fokozatos húzása a bal váll irányába. Ezalatt a jobb váll a talajon marad, a fej jobbra fordul. A jobb láb hashoz húzása majd zárása a bal mellé. Nyújtózás a könyökök talajra szorításával mindkét sarokkal lefelé. A feladat elvégzése a másik oldalra is.		Mindkét oldali gyakorlás után hanyattfekvésben nyújtózás magasban tartott karokkal fölfelé, lábujjakkal lefelé. 3X
3. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, kezek a tarkó alatt összekulcsolva, könyökök a talajra szorítva. A derék leszorítása közben a térdek hajlításával a lábak talpra húzása. Az egymáshoz szorított két térd hashoz húzása, majd a medence jobbra fordításával a térdek fokozatos talajra engedése a jobb oldalon. Mindeközben a fej fokozatosan balra fordul. A feladat elvégzése a másik oldalra is.		Jobbra forduláskor a bal könyök és váll talajhoz szorítása, balra forduláskor fordítva. 3X
4. Célgyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a karok oldalt vállmagasságban a talajon, tenyerek lefelé néznek, talpak a talajon, térdek összezárva. A zárt térdek lassú talajra fektetése és a medence fordítása jobbra, a fej elfordítása balra. A bal oldali lapocka, a váll és a könyök talajhoz szorítása.		A fej ellenkező irányú fordításakor a fül lehetőleg érje el a talajt. 3X

A feladat elvégzése a másik oldalra is.		
---	--	--

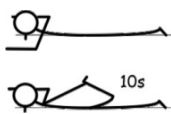
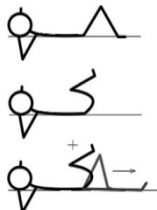
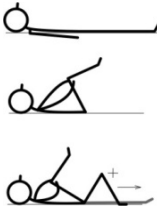
10. óra

A comb és a lábszár hátulsó izomzatának nyújtása – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, karok a test mellett, lábak térdben hajlítva, talpak a talajon. A jobb térd hashoz húzása és a térdhajlat alatti átkulcsolása a kézzel. A lábszár kinyújtása függőleges helyzetbe, miközben az összekulcsolt kezek a térdhajlaton támaszkodnak. Saroknyújtással próbálkozás a teljes térdnyújtásra. Ismétlés: 3x, utána visszatérés kiinduló helyzetbe. A feladat elvégzése a másik oldalra is. Fokozatosság: 1. gyakorlat során a bokát lazán tartva; 2. gyakorlat során a sarok nyújtózásával; 3. gyakorlat során a sarok nyújtózásával és macskakaromba szorított lábujjakkal végezzük a gyakorlatokat.		3x – 3x A gyakorlat végzése közben a keresztcsont talajra szorítása!
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, két kéz a tarkó alatt, lábak nyújtva A bal térd felhúzásával a talp talajra helyezése. A jobb láb visszafeszített lábfejjel történő felemelése függőleges helyzetig saroknyújtózással, a láb leengedése a talajra lefeszített lábfejjel, lábujjnyújtózással. A feladat elvégzése a másik oldalra is.		3x – 3x A térd nyújtott legyen a gyakorlat végzése során!
3. Célgyakorlat Kh.: hanyattfekvés, a két kéz lazán a csípőlapátra helyezve, lábak nyújtva. A keresztcsont talajra szorításával a jobb láb felemelése függőleges helyzetig nyújtott térdrel, visszafeszített lábfejjel, a helyzet megtartása 6 számolásig. A térd és a sarok nyújtását megtartva a láb lassú leengedése a talajra, lazítás. A feladat elvégzése a másik oldalra is felváltva 3x – 3x.		3X

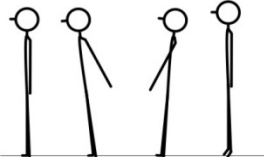
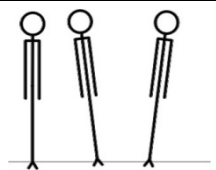
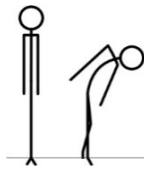
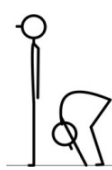
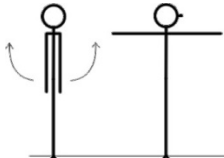
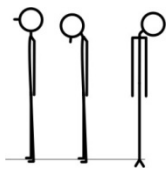
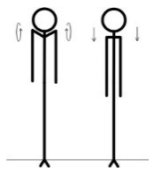
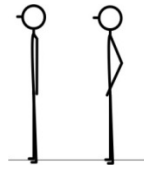
11. óra

A csípőízület mozgékonyságának fokozása és hajlító izmainak nyújtása – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Előkészítő gyakorlat Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik. A két kar könyökben hajlítva a talajon. Jobb térd hajlítása és a lábfej megfogása bal kézzel. A csípőtövisre talajra szorításával a térd majd a comb felhúzása a talajról, megtartása 10 számolásig, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe. A feladat elvégzése a másik oldalra is! A gyakorlat mindkét oldali elvégzése után nyújtózása két kar fej mellé helyezésével, a karokkal felfelé és lábakkal lefelé, a has- és farizom együttes megfeszítése közben.		A homlok és az ellenkező oldali kar maradjon a talajon! 3X
2. Előkészítő gyakorlat Kh.: hanyattfekvés, tarkó az egymásba tett kezekbe helyezve, könyökök a talajra szorítva, talpak a talajon. Mindkét térd felhúzása a hashoz. A jobb térdet a mellkas irányába húzva a bal láb fokozatos nyújtása a talajon csúsztatott talppal. A térdhajlat talajhoz szorításával nyújtózás sarokkal. A feladat elvégzése a másik oldalra is!		3X
3. Célgyakorlat Kh.: hanyattfekvés, karok a test mellett. A térdek felhúzásával a talpak talajra helyezése. Mindkét térd hashoz húzásával a bal kéz a bal térdet, a jobb kéz a jobb térdet tovább húzza a mellkas irányába. Mindkét kéz áthelyezése a jobb térdre, a jobb térd húzása a mellkashoz. A bal láb leengedése talpra, majd a térd fokozatos nyújtása talajon csúsztatott talppal. Erőteljes nyújtózással, az egész láb talajhoz szorítása és megtartása 6 számolásig, miközben a jobb láb egyre jobban közelít a mellkashoz. A nyújtott láb visszahúzása kiinduló helyzetbe. A feladat elvégzése a másik oldalra is!		3X

12. óra

A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása rávezető gyakorlatokon keresztül. Megérettető, tudatosító gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
1. Kh.: alapállás, belső talpszélek 2-3 ujjnyi távolságra, párhuzamosan. Dőléssel a testsúly áthelyezése előre, közben a karok szabadon hátra mozoghatnak. A testsúly áthelyezése hátra, közben a kezek előre mozoghatnak. A testsúly közép-re helyezését emelkedés lábujjhegyre, majd ereszkedés alapállásba.		3X
2. Kh.: alapállás. A testsúly áthelyezése dőléssel lassan jobbra, balra, majd közép-re.		3X
3. Kh.: alapállás. A testsúly jobb lábra helyezése a bal láb súlytalanításával, (csípő, térd kissé behajlik, de a lábujj a talajon marad). A testsúlyáthelyezés folyamán gerincszakaszonként a törzs hajlítása jobbra, majd vissza, és nyújtózás fejtetővel felfelé. A feladat elvégzése a másik oldalra is!		3X
4. Kh.: alapállás. Gerincszakaszonként lassan, fokozatosan előrehajlás talajérintésig. Előrehajlás közben a medence ne kerüljön a sarkak mögé! A felemelkedés megkezdéséhez a térd kissé hajlítottak, felegyenesedés gerincszakaszonként alapállásba a térd nyújtásával.		A térd teljes kinyújtása a felegyenesedés végén a fej felemelésével egy időben történjen! 3X
5. Kh.: alapállás. A medence homloksíkban tartásával és laza karlendítéssel jobbra és balra fordulás.		A gyakorlat során a medence ne forduljon el, csak a vállak! 3X
6. Kh.: alapállás. A fej előre hajtása, felemelése és nyújtózás a fejtetővel felfelé. A fej jobb vállhoz hajlítása, majd bal vállhoz hajlítása, visszahúzása közép-re és nyújtózkodás a fejtetővel. A fej fordítása balra, majd jobbra, visszahúzás közép-re és nyújtózkodás a fejtetővel. A feladat elvégzése a másik oldalra is!		Az elől lévő nyakizmokat ne feszítsük! 3X
7. Kh.: alapállás. Vállkörzés a vállak előrehúzásával, a fülekhez emelésével, hátrahúzással, majd lehúzással kiinduló helyzetbe.		A vállak lehúzásakor a lapockákat lefelé és közelítsük egymáshoz! 3X
8. Kh.: alapállás, a lapockák lehúzott és egymáshoz közelített helyzetben. A test mellett lazán tartott kar enyhe befelé forgatása, a könyökök, csuklók ujjak lazán tartásával. A hüvelykujj és a tenyér a comb felé fordul, a lazán tartott középső ujjal nyújtózás lefelé.		3X

Az így kialakított helyes testtartás megőrzése járás közben, ellenőrzése tükörben szemből és oldalállásból egyaránt.