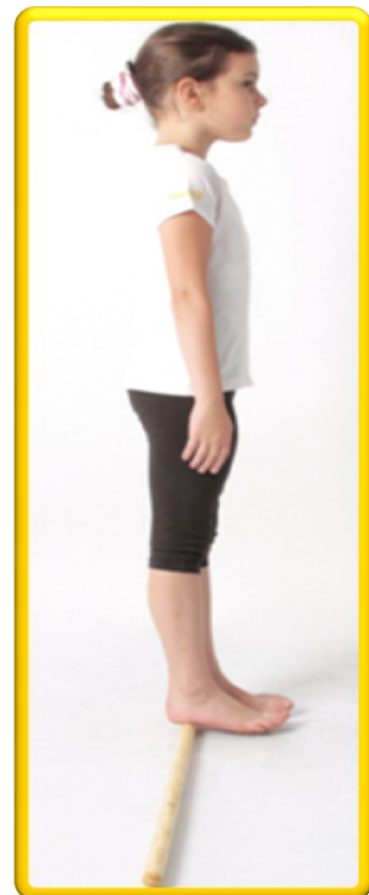
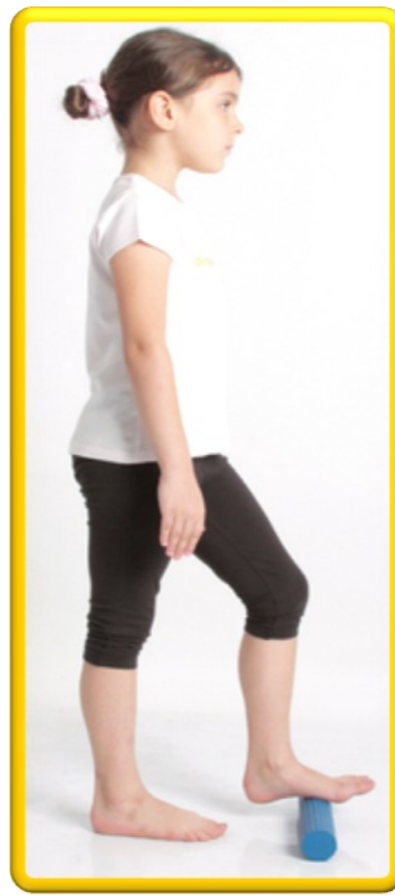


KH: Állj egyenesen.

GY: A jobb talpadat tedd a bordásfal magasabbik fokára, majd válts lábat. A talpaid kifele nézzenek.



GY: Menj végig a pálcán oldalazva. Lábujjaidat tartsd felfelé.



KH: Állj egyenesen.

GY: Tegy egy pálcát a földre és gurítsd a talpaddal.

memö

GYERMEKLÁB VÉDELEM



LÁBGIMNASZTIKAI TORNAFÜZET

MEGELŐZÉS ÉS KORREKCIÓ A VÁLTÓCIPIŐK SZAKÉRTŐJÉTŐL

memö

*A tornafüzetben
használatos rövidítések:*

Kiinduló helyzet (KH)
Gyakorlat (GY)





KH: Feküdj a hátadra, hajlítsd be a térded, talpak a talajon.

GY: Hajlított térdekkel emeld fel a lábaidat a földről, a tenyereidet tedd a térdedre és próbáld „küzdeni” a térdeiddel. Feszítsd meg a hasizmokat, az alsó hát maradjon a talajon.

Ha szükséges, tegyél egy szallagot a hátad alá. Ha megfelelően tartod a hátad a földön, akkor nem lehet kihúzni alólad a szallagot.



KH: Feküdj a hátadra, hajlítsd be a térded, tartsd a labdát a talpaid közt. A labda nem kell, hogy teljesen fel legyen fújva. A hátad tartsd a földön.

GY: 90°-os szögben emeld fel a lábaid, majd lassan ereszd vissza 70-80°-os szögbe, végül engedd vissza a talpad a talajra.

Egyszerűsített változat: Emeld fel a lábaidat úgy, hogy 90°-os szöget zárjon be a combod a talajjal, majd tartsd meg ezt a helyzetet pár másodpercig, végül engedd vissza a talpad a talajra. A hátad végig maradjon a földön!



KH: Feküdj a hátadra, hajlítsd be a térded, talpak a talajon.

GY: 90°-os szögben emeld fel a lábad és dönts jobbra, 10-30cm-re a törzsed vonalától. Tartsd ezt a helyzetet 5-10 másodpercig, majd dönts a lábaid balra. A hátad mindig tartsd a földön!

Megjegyzés: A mozdulat/kilengés mértéke, ideje és az ismétlések száma a hasizmok erősségétől függ és egyénenként változó. Ezek értékét egyénenként kell meghatározni



KH: Ülj törökülésben a földön, de ne tedd keresztbe a térdeid és a talpaid nézzenek felfelé. Tegyél egy kisebb labdát a talpaid közé a képen látható módon.

GY: A talpaid magad felé néző oldalait addig nyomd egymás felé amíg sikerül össznyomnod a labdát.



KH: Üljl a gimnasztikai labdára.

GY: Tanuld meg hogyan lehet érezni a talpad 3 pontos alátámasztását. 3 darab kisebb papírcsíkot tégy a talpad alá a képen látható módon (a sarkad és a lábujjaid alatti párnák alá). Próbáld meg a talpad alatt tartani mindhárom papírcsíkot, miközben egy társad vagy szüleid megpróbálják a csíkokat kihúzni a talpad alól.

Megjegyzés: A gyakorlat fontos része, hogy a térdedet a talpad felett helyezkedjen el (a térded és a bokád is 90°-os szöveget zárjanak be).

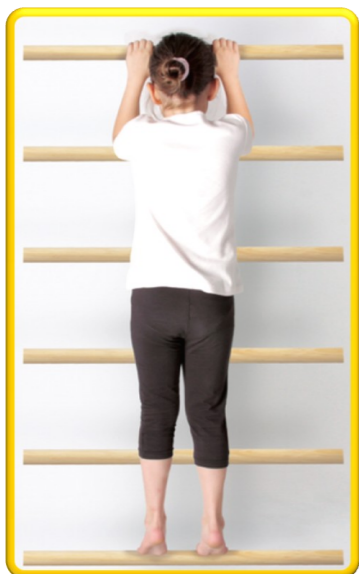
Erősítő gyakorlatok a talp feszítőizmaikhoz



KH: A gyerekek egymással szemben ülnek kinyújtott lábakkal, hátratett karokkal és kezekkel. A talpakat egy gimnasztikai szallaggal összekötjük.

GY: Feszítsük meg a talpukat magunk felé a képen látható módon. Tartsd ki a pozíciót 5-10 másodpercig.

Vádli erősítő gyakorlat



KH: állj a bordásfal első vagy második fokára és kapaszkodj vállmagasságban.

GY: állj lábujjhegyre és tartsd ezt a pozíciót 10 másodpercig, majd ereszd le a bokád a bordásfal fokának szintje alá amíg tudod és tartsd ki ezt a helyzetet 10 másodpercig.

Megjegyzés: a törzs és a medence egyenes legyen és közel a falhoz.

Nyújtó gyakorlatok vádlira



KH: állj a fallal szembe és tedd mindkét kezéd a falra.

GY: Dőlj neki a falnak, mintha el akarnád tolni. Lépj előre a bal lábaddal és hajlítsd be lassan a bal térded. A jobb térdedet (a hátsó lábad) tartsd egyenesen és próbáld meg a jobb bokádat a talaj felé nyomni. Érezni fogod a vádli izmaid nyúlását. Tartsd ezt a helyzetet 10 másodpercig, majd cseréld lábat és ismételd meg a fenti gyakorlatot a másik lábaddal is.

Megjegyzés: A talpaid és a csipőd a fal felé kell nézzen.



KH: Ülj kinyújtott lábakkal.

GY: Egy gimnasztikai gumiszalag közepét tedd a talppárnádra és fogd meg a szalag végeit. Tartsd 10 másodpercig. Majd húzd meg a szalagot, hogy a talpaid a tested felé mozduljanak, felfelé nézzenek a képen látható módon. Tartsd 10 másodpercig.

Hátsó lábizom nyújtógyakorlatok



KH: Ülj kinyújtott lábakkal.

GY: tedd egy gimnasztikai gumiszalag közepét az egyik talppárnádra és fogd a szalag végét a kezekben. Feküdj hátra és emeld fel a lábad a levegőbe úgy, hogy közben a térded nem hajlítod be, a lábad a talajjal 80-90°-os szöveget zár be. Tartsd 5-10 másodpercig, majd ismételd a gyakorlatot a másik lábadon is.



KH: Ülj kinyújtott lábakkal.

GY: tedd egy gimnasztikai gumiszalag közepét mindkét talppárnádra és fogd a szalag végét a kezekben. Feküdj hátra és emeld fel egyszerre a lábaid a levegőbe úgy, hogy közben a térded nem hajlítod be és a lábak a talajjal 80-90°-os szöveget zárnak be. Tartsd 5-10 másodpercig.

Megjegyzés: A gyakorlat mozgásterjedelme a hátsó lábizmok hosszától függ. A medencéd tartsd a talajon.



KH: Állj egyenesen, lábak csípőszélességben.

GY: hajolj előre, de tartsd a lábaid egyenesen, de hajlítsd a térded, és próbáld meg az ujjaiddal megérinteni a talajt. Tartsd a pozíciót 5-10 másodpercig.

Megjegyzés: a lábaknak és a karoknak egymással párhuzamosnak kell lenniük és merőlegesnek a talajra. Ha nem tudod megérinteni a talajt, akkor hajolj előre annyira amennyire csak tudsz és tartsd a pózt 5-10 másodpercig.



KH: Állj egyenesen, lábak csípőszélességben, karok felemelve.

GY: Hajolj előre annyira amennyire csak tudsz és próbáld meg a bal keziddel megfogni a jobb bokádat. Tartsd a pozíciót 5 másodpercig, majd ismételd a gyakorlatot a másik oldalra is: próbáld meg a másik keziddel megfogni az átlós bokád. A lábaid tartsd egyenesen, ne hajlítsd a térded.



KH: Állj szemben egy széssel vagy alacsony asztallal, amire majd fel fogod tudni tenni a lábad kb csípőmagasságban.

GY: Az egyik lábad legyen a széken (csípőmagasságban). Hajolj előre és tartsd a pozíciót 5-10 másodpercig. Váltás lábat és végezd el a gyakorlatot a másik oldalon is.

Megjegyzés: A lábad merőleges kell legyen a székre, a csípőd és a talpad pedig a szék felé kell nézzen.



Farizom erősítő gyakorlatok



KH: Feküdj arccal lefelé egy felfújtt gimnasztikai labdára. Könyökeid legyenek behajlítva, mindkét tenyeredet pedig tartsd a földön.

GY: Emeld fel a lábaidat. Feszítsd meg a farpofáidat és a hasizmodat, tartsd ki a pózt 5-10 másodpercig. Orron keresztül lélegezz be és lassan, szájon át fújd ki a levegőt.

Megjegyzés: Figyelj a derekadra, ne hajlítsd hátra túlságosan.



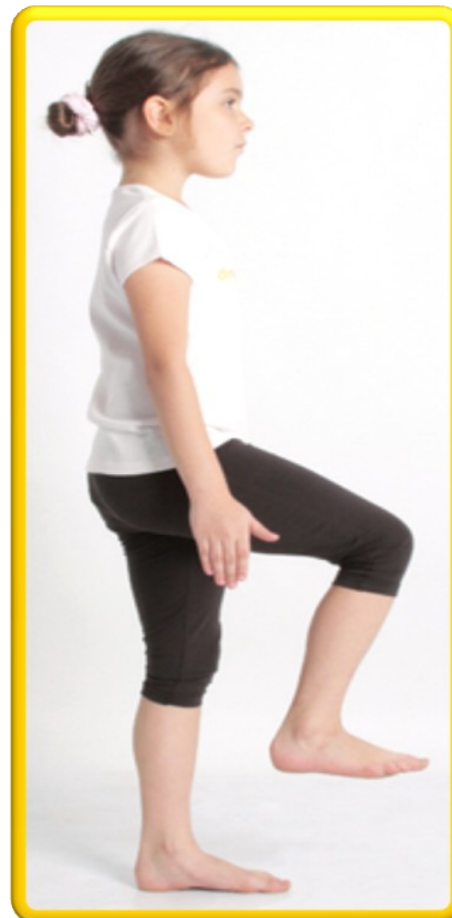
KH: Feküdj a hátadon hajlított térdekkel, a talpak legyenek a talajon. Helyezd a maximum 10cm átmérőjű labdát a térdeid közé

GY: Emeld fel a csípőd a talajról és feszítsd be a farizmaidat úgy, hogy nem ejted ki a labdát a térdeid közül. Tartsd 5-10 másodpercig a pozíciót.

Megjegyzés: Lélegezz be az orrodon keresztül és lassan a szádon keresztül engedd ki a levegőt.



Egyensúly fejlesztő gyakorlatok



KH: Állj egyenesen.

GY: Emeld fel az egyik lábad és őrizd meg az egyensúlyod addig amíg tudod.

Megjegyzés: A gyakorlat közben a boka, a térd és a váll egy függőleges vonalban legyen.



GY: Járj tüskés felfújható korongokon úgy, hogy egyensúlyodat megőrizve megpróbálsz nem leesni.



KH: Feküdj a hátadon hajlított térdekkel és a talpaid legyenek a labdán.

GY: nyomd a talpaidat a labdához és emeld meg a csípődet – tartsd ki 10 másodperc ig.

Megjegyzés: Szorítsd össze a farizmaidat. Orron keresztül lélegezz be és lassan, szájon át fújd ki a levegőt.



KH: Feküdj a földön, hajlított térdekkel, a talpaid legyenek a földön. Tedd a labdát (max 10cm átmérőjű) a térdeid közé.

GY: Emeld fel a csípődet a földről. Feszítsd meg a farizmaidat úgy, hogy közben nem ejted ki a labdát a térdeid közül! Nyújtsd ki a jobb lábadat és tartsd ki 10 másodpercig. Váltás lábat és ismételd.

Megjegyzés: Orron keresztül lélegezz be és lassan, szájon át fújd ki a levegőt.

