

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

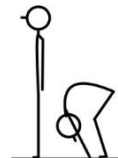
Tóthné Steinhausz Viktória PTE ETK



Testnevelő-tanári konzultánsok:

Milinte Beáta OFI

Kulman Miklós OFI



Magyar Gerincgyógyászati Társaság

Magyar Gerincgyógyászati Társaság

Budapest

2014



ORSZÁGOS
GERINCGYÓGYÁSZATI
KÖZPONT
A Budai Egészségközpont Szakkórháza



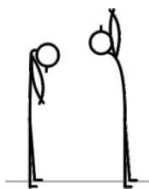

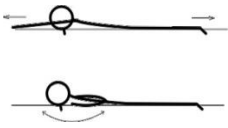
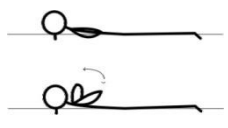
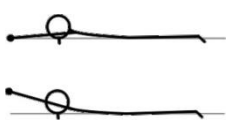
1. óra

A helyes testtartás megérettetése álló helyzetben

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p>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.</p>		
<p>2. Kh.: alapállás. Az öregujj mögötti lábujjpárna talajhoz szorítása, amelynek következtében, a további gyakorlatok során megemelkedik a talpi hosszanti boltozat</p>		A térdek maradjanak lazák!
<p>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.</p>		
<p>4. Kh.: alapállás a hasizmok és a farizmok erőteljes megfeszítése. A farizmok alsó rostjainak még erőteljesebb összeszorítása, amelynek következtében a comb izomzata is megfeszül.</p>		
<p>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.</p>		
<p>6. Kh.: az eddig elért testhelyzet, a vállak lazán leengedettek. A lapockák alsó csúcsának lehúzása és egymáshoz közelítése.</p>		
<p>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.</p>		
<p>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.</p>		

2. óra



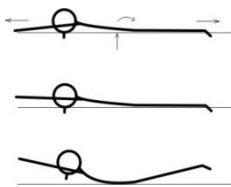
A nyak- és vállövi izmok gyengülésre hajlamos részeinek erősítése, zsugorodásra hajlamos részeinek nyújtása – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p>1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: vállszélességű terpeszállás (külboka és a vállcsúcscs 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.</p>		<p>A fej és a nyak hátrahajlításakor a hát és a derék maradjon függőleges!</p>
<p>2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>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.</p>		<p>A medence középhelyzetét a has behúzásával és a farizmok összehúzásával tartjuk meg!</p>
<p>3. Előkészítő gyakorlat</p> <p>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.</p>		<p>A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a jobb fülre!</p>
<p>4. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, vállérintés úgy, hogy a könyök vállmagasságban legyen, medence hátrabillentve. Könyökemelés és megtartás 3 számolásig a lapockák erőteljes zárásával. Majd a könyökök visszahelyezése a talajra, lazítás.</p>		<p>A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a bal fülre!</p>
<p>5. Célgyakorlat</p> <p>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.</p>		<p>A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon! 3X Utána fordítsuk a fejet lazán a jobb fülre!</p>

3. óra

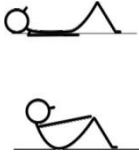
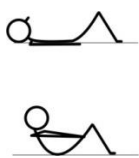
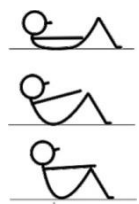

A mély hátizmok és a csípő feszítő izmainak együttes erősítése

– előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p>1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, a karok a fej mellett a talajon. Erőtéljes nyújtózás mindkét karral és lábbal, majd a medence hátrabillentése a has behúzásával és a farizmok összeszorításával. Végül az izmok ellazítása.</p>		<p>A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon!</p> <p>3X</p> <p>Utána fordítsuk a fejet lazán a bal fülre!</p>
<p>2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, a homlok talajra érintése, a karok a fej mellett a talajon. Medence hátrabillentett.</p> <p>Hosszú nyújtózás a jobb karral és a bal lábbal egyszerre, majd emelés a talajról és megtartás 3s-ig.</p> <p>Ugyanez a feladat a másik oldalra is.</p>		<p>A gyakorlat során a homlok végig maradjon a talajon!</p> <p>3X</p> <p>Utána fordítsuk a fejet lazán a jobb fülre!</p>
<p>3. Célgyakorlat</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Lazítás visszaereszkedéssel a talajra.</p>		<p>A gyakorlat végrehajtása során a felémelt fej végig a karok között maradjon a gerinc folytatásában!</p> <p>Nyújtózni a fejtetővel kell!</p> <p>A lábakat combtőig kell emelni, a sarok a levegőben eltávolodnak!</p> <p>3X</p> <p>Utána fordítsuk a fejet lazán a bal fülre!</p>

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
<p style="text-align: center;">1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, a két láb térdben hajlítva, talpak a talajon, a két kar a test mellett, a tenyerek lefelé néznek.</p> <p>A két kéz elhelyezése a combtőn, majd lassú felcsúztatása 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 vissza csúztatása a combtőre, az izmok ellazítása.</p>		<p>A hasizom gyakorlatok megkezdése előtt a tarkócsont felfelé csúztatása a talajon, majd a fej elemelése során az áll és a mellkas távolságának megtartása, a tekintet előre irányul!</p> <p>A derék (ágyéki gerincszakasz) és a keresztcsont talajra szorítása, hosszú kilégzés. 3X</p>
<p style="text-align: center;">2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>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.</p>		<p>A derék (ágyéki gerincszakasz) és a keresztcsont talajra szorítása, hosszú kilégzés. 3X</p>
<p style="text-align: center;">3. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, a két láb térdben hajlítva, talpak a talajon, a két kar a test mellett, a tenyerek lefelé néznek.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>		<p>A 2. fokozatban a gerinc ágyéki szakasza talajhoz szorított!</p> <p>A 3. fokozatban a keresztcsont talajhoz szorított!</p> <p>3X</p> <p>Az egyes fokozatok véghelyzetéhez kapcsoljunk erőteljes kilégzést!</p>
<p style="text-align: center;">4. Célgyakorlat</p> <p>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 elfordulásával.</p>	<p>1. fokozat</p> 	<p>Először mindkét irányban végezzük el a gyakorlatot, csak utána jöhet a következő fokozat!</p> <p>3X</p> <p>Az egyes fokozatok véghelyzetéhez kapcsoljunk erőteljes kilégzést!</p>

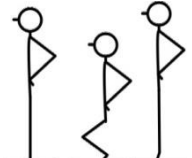
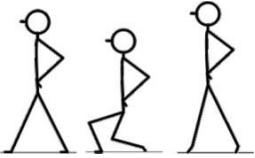
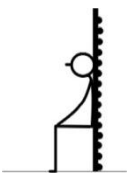
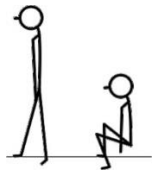
5. óra

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
<p style="text-align: center;">1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, karok oldalt vállmagasságban a talajon, tenyerek lefelé néznek, a lábak térdben hajlítva, a talpak a földön.</p> <p>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.</p> <p>A lábak közepén zárása után a térdek visszahúzása a hashoz, a talpak visszaengedése a talajra.</p>		<p>Mindkét lapoc-ka és ellenolda-li váll erősen legyen a talaj-hoz szorítva! A talaj és a ta-lajhoz közeleb-bi láb által be-zárt szög ne legyen kisebb 45 foknál!</p> <p style="text-align: center;">3X</p>
<p style="text-align: center;">2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés nyújtott lábbal, kezek a tarkó alatt, könyök a talajhoz szorítva.</p> <p>Mindkét láb felhúzása talpra, majd hashoz, nyújtás függőleges helyzetbe visszafeszített lábfejjel. A térdek hashoz húzása után a talpak talajra helyezése, a lábak nyújtása.</p>		<p>A derék és a keresztcsont mindegyik fázisban a talaj-hoz szorított!</p> <p style="text-align: center;">3X</p>
<p style="text-align: center;">3. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, lábak nyújtottak. A karok a test előtt keresztezve a lapocka felső részébe kapaszkodnak, a könyök felfelé néz.</p> <p>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.</p>		<p>A láb leengedése csak addig történjen, amíg a keresztcsont a talajon tud maradni. A derék is a talajon maradjon és ne kezdjen homorodni!!!</p> <p style="text-align: center;">3X</p>

6. óra



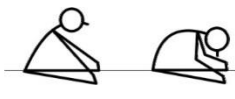
Az alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése, a négyfejű combizmot kiemelve – előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p>1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: alapállás, kéz csípőn.</p> <p>Ereszkedés guggolásba lassan 5-ig számolva, majd emelkedés lábujjállásba 5-ig számolva, ezután ereszkedés alapállásba.</p>		<p>3X</p> <p>A hát és a derék végig maradjon egyenes!</p>
<p>2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: jobb harántterpeszállás, kéz csípőn.</p> <p>Ereszkedés guggolásba lassan 5-ig számolva, majd emelkedés térdnyújtással 5-ig számolva lábujjállásba, ezután ereszkedés alapállásba.</p>		<p>3X</p> <p>A törzs végig maradjon függőleges!</p>
<p>3. Célgyakorlat</p> <p>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.</p> <p>A testhelyzet megtartása 10, 20, majd 30-ig számolással, a gyakorlatok közben felállás, lazítás.</p>		
<p>4. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: terpeszállás párhuzamos talpszélekkel, tenyerek a combokon.</p> <p>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.</p> <p>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!</p>		<p>A térd mindvégig a párhuzamosan tartott lábfej fölött maradjon! A medencét közép helyzetben tartva a törzssel törekedjünk az egyenes testtartásra és a függőleges testhelyzetre!</p> <p>3X</p>

7. óra

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

– előkészítő és fejlesztő gyakorlatok

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p>1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Majd a keresztcsonttal indítva a gerinc fokozatos szakaszonkénti kiegyenesítése 10-ig számolva.</p> <p>Tovább nyújtózás a fejtetővel 6-ig számolva.</p>		<p>Az előrehajlás során a medence maradjon hátrabilentve!</p> <p>3X</p>
<p>2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: nyújtott ülés a talajon, lábak csípőszélességű terpeszben. Két kéz a lábszár közepén. Könyökök és a hüvelykujj kifelé, a többi ujj befelé néz.</p> <p>Az 1. gyakorlat ismétlése az itt meghatározott kéztartással.</p>		<p>Az előrehajlás során a medence maradjon hátrabilentve!</p> <p>3X</p>
<p>3. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: nyújtott ülés a talajon, lábak csípőszélességű terpeszben. Cél: a visszafeszített lábfej ujjainak elérése a kezekkel.</p> <p>Az 1. gyakorlat ismétlése az itt meghatározott kéztartással.</p>		<p>Az előrehajlás során a medence maradjon hátrabilentve!</p> <p>3X</p>

8. óra

A gerinc hátrahajlásának fokozása

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

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p style="text-align: center;">1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, a karok a fej mellett nyújtva a talajon. a farizmok lazák, a sarkak kifelé fordulnak.</p> <p>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!</p> <p>Visszaereszkedés kiinduló-helyzetbe, majd nyújtózás karral és lábbal a medence hátrabillentése közben. A medence hátrabillentése a has- és farizmok együttes megfeszítésével történik!</p>		3X
<p style="text-align: center;">2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, a karok a fej mellett nyújtva a talajon.</p> <p>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.</p> <p>Visszaereszkedés kiinduló-helyzetbe, majd nyújtózás karral és lábbal a medence hátrabillentése közben.</p>		A gerinc hátrahajlítása során a medence a talajra szorított! 3X
<p style="text-align: center;">3. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, kezek a váll alatt, alkar a talajon a törzs mellett.</p> <p>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.</p> <p>Visszaereszkedés kiinduló-helyzetbe, majd nyújtózás karral és lábbal a medence hátrabillentése közben.</p>		A gyakorlatok alatt mindvégig nyújtózni kell fejtetővel, de a fej hátrafeszítése kerülendő! 3X
<p style="text-align: center;">4. Mobilizáló gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik, kezek a váll alatt, alkar a talajon a törzs mellett.</p> <p>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.</p> <p>A karok csúsztatása félkörben a talajon a lábszárak mellé, a homlok közelítése a térdhez. A nyak, a hát, a derék gömbölyítésével emelkedés sarokülésbe. Derékkal indítva gerincszakaszonkénti kiegyenesedés.</p> <p>A mozgulatsort fordítva végrehajtva ereszkedés hasonfekvésbe.</p>		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
<p style="text-align: center;">1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, a karok oldalt vállmagasságban a talajon, tenyerek lefelé fordítva. A térdek hajlítottak, talpak a talajon.</p> <p>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.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is.</p>		3X
<p style="text-align: center;">2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, a könyökben hajlított karok a talajon, a könyök a váll magasságában.</p> <p>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.</p> <p>A jobb láb hashoz húzása majd zárása a bal mellé. Nyújtózás a könyökök talajra szorításával mindkét sarokkal lefelé.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is.</p>		<p>Mindkét oldali gyakorlás után hanyattfekvésben nyújtózás magasban tartott karokkal fölfelé, lábujjakkal lefelé.</p> <p style="text-align: center;">3X</p>
<p style="text-align: center;">3. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, kezek a tarkó alatt összekulcsolva, könyökök a talajra szorítva.</p> <p>A derék leszorítása közben a térdek hajlításával a lábak talpra húzása.</p> <p>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.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is.</p>		<p>Jobbra forduláskor a bal könyök és váll talajhoz szorítása, balra forduláskor fordítva.</p> <p style="text-align: center;">3X</p>
<p style="text-align: center;">4. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, a karok oldalt vállmagasságban a talajon, tenyerek lefelé néznek, talpak a talajon, térdek összezárva.</p> <p>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.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is.</p>		<p>A fej ellenkező irányú fordításakor a fül lehetőleg érje el a talajt.</p> <p style="text-align: center;">3X</p>

10. óra

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

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p style="text-align: center;">1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, karok a test mellett, lábak térdben hajlítva, talpak a talajon.</p> <p>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.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is.</p> <p>Fokozatosság:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 		<p>3x – 3x</p> <p>A gyakorlat végzése közben a keresztcsont talajra szorítsa!</p>
<p style="text-align: center;">2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, két kéz a tarkó alatt, lábak nyújtva</p> <p>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.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is.</p>		<p>3x – 3x</p> <p>A térd nyújtott legyen a gyakorlat végzése során!</p>
<p style="text-align: center;">3. Célgyakorlat</p> <p>Kh.: hanyattfekvés, a két kéz lazán a csípőlapátra helyezve, lábak nyújtva.</p> <p>A keresztcsont talajra szorításával a jobb láb felemelése függőleges helyzetig nyújtott térdel, visszafeszített lábfejjel, a helyzet megtartása 6 számolásig. A térd és a sarok nyújtását megtartva a láb lassú leengedése a talajra, lazítás.</p> <p>A feladat elvégzése a másik oldalra is felváltva 3x – 3x.</p>		<p>3X</p>

11. óra

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

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p style="text-align: center;">1. Előkészítő gyakorlat</p> <p>Kh.: hasonfekvés, fej a homlokon támaszkodik. A két kar könyökben hajlítva a talajon. Jobb térd hajlítása és a lábfej megfogása bal kézzel. A csípőtővisék talajra szorításával a térd majd a comb felhúzása a talajról, megtartása 10 számolásig, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe. A feladat elvégzése a másik oldalra is!</p> <p>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.</p>		<p>A homlok és az ellenkező oldali kar maradjon a talajon!</p> <p style="margin-top: 20px;">3X</p>
<p style="text-align: center;">2. Előkészítő gyakorlat</p> <p>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!</p>		<p style="margin-top: 20px;">3X</p>
<p style="text-align: center;">3. Célgyakorlat</p> <p>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!</p>		<p style="margin-top: 20px;">3X</p>

12. óra

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

Gyakorlatok	Ábrák	Megjegyzés
<p>1. Kh.: alapállás, belső talpszélek 2-3 ujjnyi távolságra, párhuzamosan. Dőléssel a testsúly áthelyezése előre, közben a karok szabadon hátra mozdhatnak. A testsúly áthelyezése hátra, közben a kezek előre mozdhatnak. A testsúly középre helyezésével emelkedés lábujjhegyre, majd ereszkedés alapállásba.</p>		3X
<p>2. Kh.: alapállás. A testsúly áthelyezése dőléssel lassan jobbra, balra, majd középre.</p>		3X
<p>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!</p>		3X
<p>4. Kh.: alapállás. Gerincszakaszonként lassan, fokozatosan előrehajlás talajérintésig. Előrehajlás közben a medence ne kerüljön a sarkak mögé! A felemelkedés megkezdéséhez a térdek kissé hajlítottak, felegyenesedés gerincszakaszonként alapállásba a térd nyújtásával.</p>		A térd teljes ki-nyújtása a felegyenesedés végén a fej felemelésével egy időben történjen! 3X
<p>5. Kh.: alapállás. A medence homloksíkban tartásával és laza karlendítéssel jobbra és balra fordulás.</p>		A gyakorlat során a medence ne forduljon el, csak a vállak! 3X
<p>6. Kh.: alapállás. A fej előre hajtása, felemelése és nyújtózás a fejtetővel felfelé. A fej jobb vállhoz hajlítása, majd bal vállhoz hajlítása, visszahúzása középre és nyújtózkodás a fejtetővel. A fej fordítása balra, majd jobbra, visszahúzás középre és nyújtózkodás a fejtetővel. A feladat elvégzése a másik oldalra is!</p>		Az elől lévő nyakizmokat ne feszítsük! 3X
<p>7. Kh.: alapállás. Vállkörzés a vállak előrehúzásával, a fülekhez emelésével, hátrahúzással, majd lehúzással kiinduló helyzetbe.</p>		A vállak lehúzásakor a lapockákat lefelé és közelítsük egymáshoz! 3X
<p>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.</p>		3X
<p>Az így kialakított helyes testtartás megőrzése járás közben, ellenőrzése tükörben szemből és oldalállásból egyaránt.</p>		