

RITMUSGYAKORLATOK

- Testmozgás megkezdése előtt öltözzünk kényelmes sportruházatba!
- Sportcipő használatát javasoljuk, hogy az tartsa a bokánkat.
- A gyakorlatokat bárki végezheti nemre, korra való tekintet nélkül.
- A gyakorlatok végrehajtásának tempója, mozgás kiterjedése változtatható.
- A gyakorlatokat állásban végezzük el, szerek eszközök nem szükségesek hozzá.
- A gyakorlatok hatása kiterjed az egész testre, átmozgatja a test minden izmát.
- Törekedjünk a gyakorlatok végrehajtása közben is a helyes testtartásra!
- A gyakorlást légző gyakorlattal kezdjük, a belégzést orron át végezzük, míg a kilégzésnél orron és szájon át fújjuk ki a levegőt!



TEHETSZERTE.HU



EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése
a szabadidősport révén a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE

1



2



3



4



5

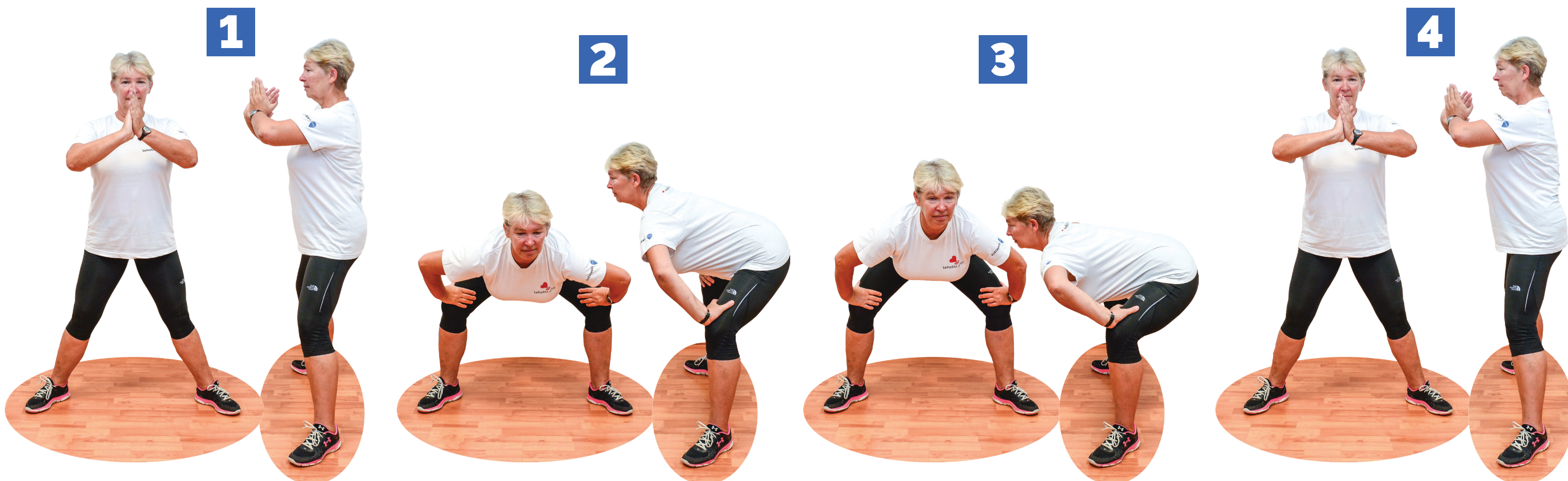


Álljunk alapállásba, kezünket tegyük oldalt a combunkra!

Lépünk ki balra terpeszállásba, hajlitsuk a térdünket és lendítsük a karunkat oldalsó középtartásba! Lépünk vissza alapállásba és üssünk rá a combunkra!

Végezzük el a másik oldalra is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk terpeszállásba, kezünket emeljük a mellkasunk elé, tenyerünket támasszuk egymásnak!

Döntsük a törzsünket előre 90 fokig, és végezzünk utánmozgást 3x, térdrugózással!

Nyújtsuk a törzsünket kiinduló helyzetbe és tapsoljunk a mellkasunk előtt!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk alapállásba, kezünket tegyük oldalt a combunkra!

Emelkedjünk lábujjhegyre és tapsoljunk a mellkasunk előtt! Ereszkedjünk vissza alapállásba és üssünk rá a combunkra! Emeljük a lábfejünket sarokállásig és tapsoljunk a testünk mögött! Ereszkedjünk vissza alapállásba és üssünk rá a combunkra!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk alapállásba!

Ugorjunk hajlított terpeszállásba és lendítsük a karunkat oldalsó középtartásba! Ugorjunk zárt állásba és tapsoljunk a fejünk fölött! Ugorjunk ismét hajlított terpeszállásba és engedjük le a karunkat oldalra! Ugorjunk zártállásba és tapsoljunk a mellkasunk előtt!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk alapállásba, kezünket tegyük oldalt a combunkra!

Lépjünk ki balra támadóállásba, hajlítsuk a törzsünket balra és tapsoljunk a fejünk fölött!

Lépjünk vissza alapállásba és üssünk rá oldalt a combunkra!

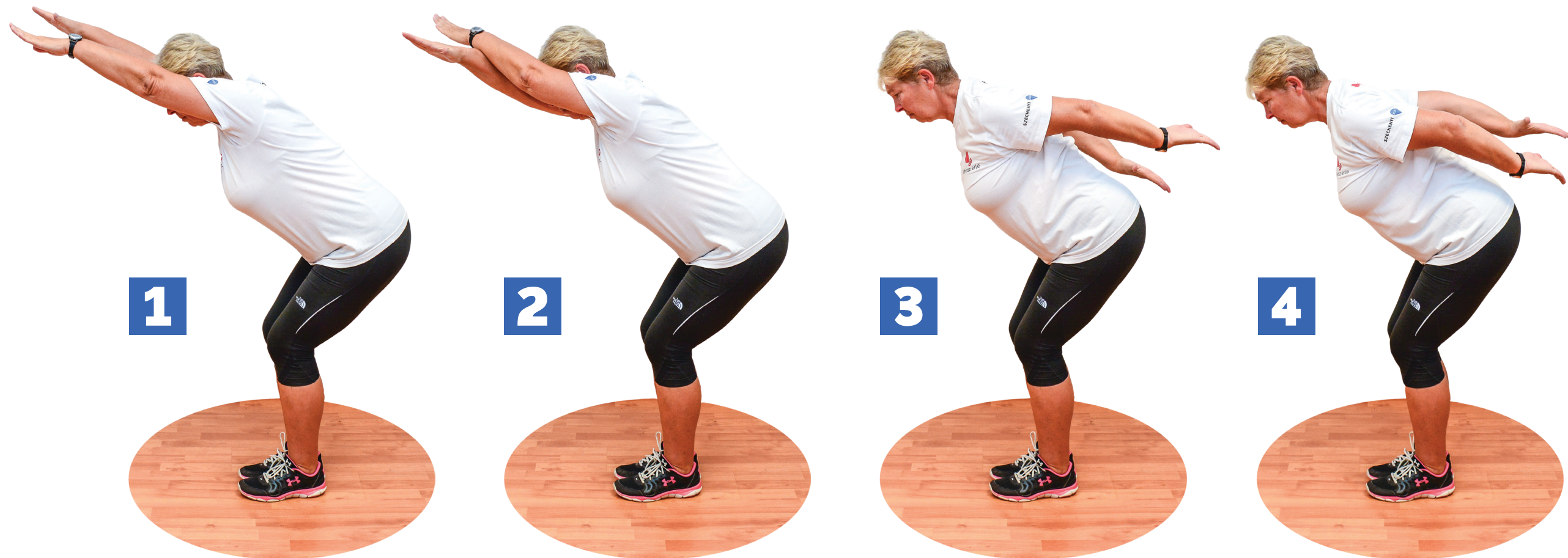
Végezzük el ellenkező irányban is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk hajlított állásba, döntsük a törzsünket előre és fogjuk meg a térdünket!
Lendítsük a karunkat magastartásba és tapsoljunk 3x a fejünk fölött!
Lendítsük le a karunkat és üssünk rá a térdünkre!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk hajlított állásba, döntsük a törzsünket előre és emeljük a karunkat magastartásba! Keresztezzük a kezünket 2x a fejünk fölött! lendítsük a karunkat a testünk mögé és keresztezzük a kezünket 2x! (Zárjuk a lapockáinkat, és enyhén emeljük a fejünket!)

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk alapállásba!

Ereszkedjünk hajlított állásba és lendítsük a karunkat oldalsó középtartásba! Hajlítsuk tovább a térdünket guggolásba és tapsoljunk a fejünk fölött! Emelkedjünk hajlított állásba és engedjük le a karunkat oldalra! Nyújtsuk a térdünket alapállásba és üssünk rá a combunkra! (A törzsünket tartsuk végig függőlegesen!)

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk terpeszállásban, karunk legyen magastartásban!

Fordítsuk a törzsünket balra, és hajlítsuk a karunkat tarkóra! Fordítsunk előre, és tapsoljunk a fejünk fölött! Fordítsuk a törzsünket jobbra és hajlítsuk tarkóra a karunkat! Fordítsunk ismét előre, és tapsoljunk a fejünk fölött! (Fejtetővel nyújtózzunk felfelé!)

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!