

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA



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



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

TEHETSZERTE.HU

#1 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 8X-8X



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok oldalsó rézsútos mélytartásban!

Emeljük fel a bal vállunkat és a bal sarunkat egy ütemben, majd engedjük le kiindulóhelyzetbe. Végezzük el ellentétesen is!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok oldalsó rézsútos mélytartásban!

Emeljük fel a vállunkat miközben emelkedünk mindkét lábbal lábujjhegyre, majd engedjük le a vállunkat és sarkainkat kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

#3 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok lazán a combon. Végezzünk folyamatos testsúly áthelyezést és húzzuk váltva a könyökünket balra és jobbra.

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok lazán a combon!
Végezzünk folyamatos testsúly áthelyezést és lendítsük váltva a karunkat balra és jobbra vízszintesig és vissza kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

TEHETSZERTE.HU

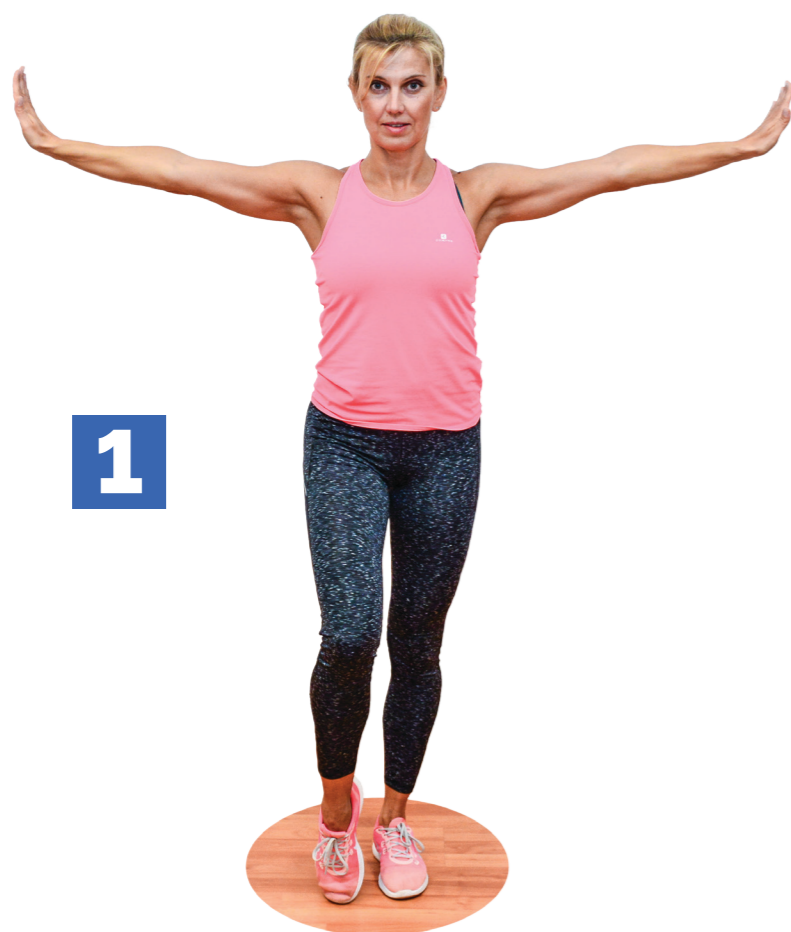
#5 GYAKORLAT

ISMÉTLÉS 16X



Álljunk széles terpeszállásba, térdek enyhén behajlítva és a karok lazán a combon!
Végezzünk folyamatos testsúly áthelyezést és lendítsük mindkét karunkat vízszintesig és vissza kiindulóhelyzetbe!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Zártállás, karok oldalsó középtartásban!

Helybenjárás közben végezzünk tölcserkörzést előre, majd hátra!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

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

ÁTMOZGATÓ GIMNASZTIKA

#7 GYAKORLAT

TEHETSZERTE.HU

ISMÉTLÉS 16X



Zártállás karok derékszögtartásban!

Helybenjárás közben közelítsük a könyökünket, majd nyissuk a kart kiindulóhelyzetbe!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

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





Zártállás, karok derékszögben behajlítva a mellkas előtt!

Lépjünk ki balra terpeszállásba és nyissuk a könyökünket a váll vonaláig, majd zárjuk a jobb lábat a bal mellé, könyökközelítéssel a mellkas előtt! Végezzük el ellentétesen!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!