

#11 GYAKORLAT



Üljünk le egy székre!

Gyengéden támaszkodjunk a széktámlának és hajlítsuk a törzsünket hátra, karkörzéssel hátra engedjük le a karunkat hátsó rézsútos mélytartásba! Tartsuk meg a pozíciót 20 számolásig!

 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

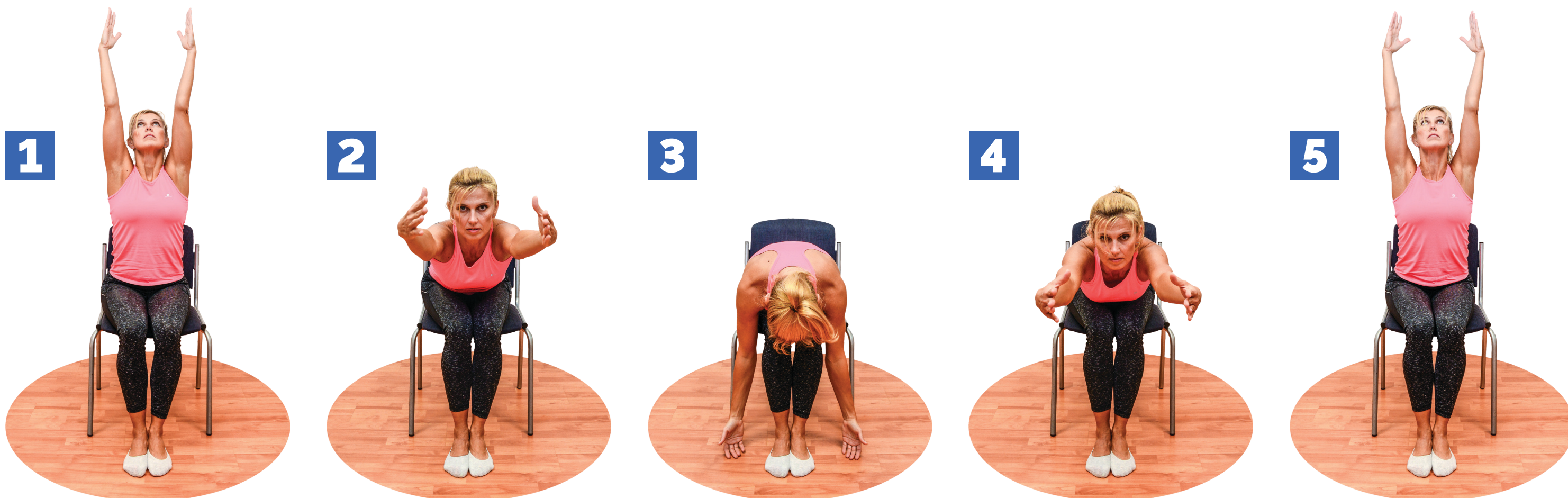
#12 GYAKORLAT



Üljünk le a székre!

Emeljük a bal lábat keresztbe a jobb térdre, és kezünkkel finoman nyomjuk lefelé a bal térdünket! Hajlítsuk előre a törzsünket és tartsuk meg a pozíciót 20 számolásig! Ellentétes oldalon is végezzük el!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!



Üljünk le egy székre, kar magastartásban!

Szívjuk be a levegőt majd hajlítsuk előre a törzsünket és közben lélegezzünk ki! Érintsük meg a talajt és tartsuk meg a pozíciót 10 számolásig, közben lélegezzünk egyenletesen! Lassan gördüljünk fel csigolyáról csigolyára és emeljük a karunkat magastartásba!

! A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!

#14 GYAKORLAT

1



Helyezkedjünk el törökülésben a széken, karunk legyen lazán a lábunkon!
Csukjuk be a szemünket és lélegezzünk mélyen!

⚠ A gyakorlat végrehajtása közben ügyeljünk saját és környezetünk épségére!