

Testnevelés Otthon

Felső-tagozat 5.-9. évfolyam

Ahhoz, hogy a pihenés örömét élvezhessük, el kell fáradni!

Mindennap egy végrehajtás, egy apró tett, a testünkért!

Általános gimnasztika

Minden nap reggel mindössze 10-15 percben!

Ismétlésszám: 7-8 x!

Kezdés: Fentről-lefelé vagy letről felfelé!

Főbb testrészek átmozgatása!

1. Fej, Nyak

Mozgások: körzések, hajlítások (előre, hátra, jobb és bal oldali irányba)

2. Kar (váll, teljes kar, alkar, csukló)

Mozgások: körzések (csak az egyik oldal, páros, malom, ellentétes)

3. Törzs

Mozgások: körzések, hajlítások, forgatások, döntések (balra, jobbra, előre, hátra)

4. Láb (comb, térd, boka)

Mozgások: körzések, hajlítások, (balra, jobbra, előre, hátra) láblendítések (előre, hátra, oldalra, keresztbe)

A gyakorlatok összeállítása tetszőlegesen történik, mindenki magának!

Jó szórakozást kívánunk!

A nap további részére is készítettünk pár gyakorlatot! Mindössze 15 perc alatt teljesíthető! A gyakorlatok végére 3 db internetes linket is kaptok, amin szintén feladatok lesznek kicsit szélesebb skálán! Hajrá fiúk és lányok!

[A gyakorlatok kezdése előtt a reggeli gimnasztika elvégzése ajánlott!](#)

A gyakorlatokból csak annyit csinálj, amennyit szabályosan tudsz!

1. **Guggolás**

Ismétlés: 20x

Fontos: tarkóratartásban vagy mellső középtartásban a kar, tekintet előre néz, egyenes törzs, vállszélességű terpesz!

2. **Felülés**

Ismétlés: 15x

Fontos: A láb hajlítva, a talp a talajon! Tarkóratartásban ha nem megy kéz lendítésével, de a csípő ne emelkedjen a talajról! Valaki foghatja a bokádat is!

3. **Törzsemelés**

Ismétlés: 15x

Fontos: A fejed ne emeld hátra, mindig a talajt nézd! A lábad legyen mindig nyújtva, zárva a talajon! Figyelj arra, hogy lassan és szabályosan végezd el a gyakorlatot!

4. **Plank**

Időtartam: 40 mp

Fontos: Egyenes törzs, tekintet a talajra néz! **Hibás végrehajtás:** Ha a fenék meg van emelve vagy ha a has lóg a talajra!

5. **Mellső fekvőtámasz**

Ismétlés: 10-15x

Fontos: Egyenes törzs, feszítsd meg minden izmod, vállszéles támasz, ujjak előre néznek!

6. **Falnak háttal, támaszban ülő pozíció felvétele és tartása**

Időtartam: 45mp

Fontos: Egyenes törzs a falnak támaszkodva, tenyerek a combon!

7. **Utolsó levezető feladatként egy kis ugrókötél!**

- páros lábbal 20mp
- jobb lábbal 10 mp
- bal lábbal 10mp
- váltott lábal 20 mp

Ismétlés: 2x-3x

Jó szórakozást mindenkinek!

Tudjátok, ami nem fáj, az nem használ! Az izomláz pedig jelzés, hogy jól dolgoztál!

Internetes feladatok:

https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J_9qag

<https://www.youtube.com/watch?v=1f8yoFFdkcY>

<https://www.youtube.com/watch?v=m0cfOQA17t0>