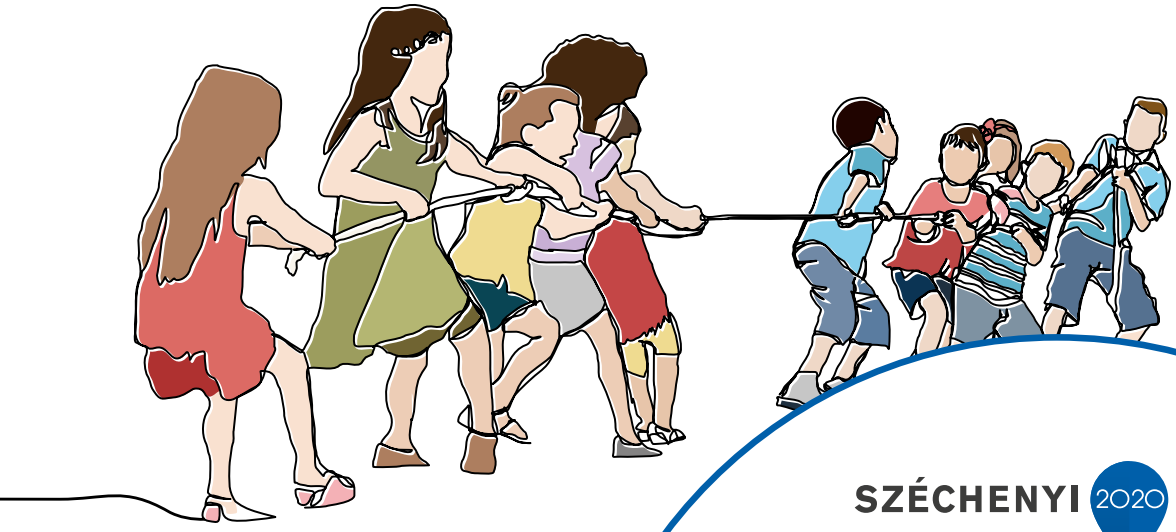
SZOLNOKI
TANKERÜLETI
KÖZPONT

SZAKMAI KIADVÁNYOK 4.

Illyésné Nagy Olga

SEGÉDANYAG GYÓGYTESTNEVELÉSBEN RÉSZT VEVŐ TANULÓK OTTHONI GYAKORLÁSÁHOZ



SZÉCHENYI 2020

EFOP-3.1.6-16-2017-00026
„HINNED KELL, HOGY A VILÁG TEVELED IS ÉKES"
A KIEMELT FIGYELMET IGÉNYLŐ GYERMEKEK
ÉS TANULÓK MINŐSÉGI ELLÁTÁSA
A SZOLNOKI TANKERÜLETI KÖZPONTBAN

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Készült az
EFOP-3.1.6-16-2017-00026 „Hinned kell, hogy a világ Teveled is ékes”
kiemelt figyelmet igénylő gyermekek és tanulók minőségi ellátása
a Szolnoki Tankerületi Központban
projekt keretében.

Projektvezető:
dr. Torda Ágnes

Szakmai vezető:
Szabó Győzőné

Szerző:
Illyésné Nagy Olga
szakvizsgázott pedagógus, testnevelő, gyógytestnevelő tanár

Lektor:
Szekeres Julianna
gyógytestnevelő

Az ábrákat rajzolta:
Illyésné Nagy Olga

ISBN: 978-615-81406-1-4

Kiadó: Szolnoki Tankerületi Központ
Felelős kiadó: Szutorisz-Szügyi Csongor tankerületi igazgató

Nyomdai előkészítés: Flaccus Kiadó Kft.
Nyomdai és kötészeti munkálatok: Fotogruppe Kiadó Kft., Szolnok, 2020
Felelős vezető: Kardos Tamás, ügyvezető

Tartalom

Bevezető **5**

Útmutató (jelmagyarázat) a gyakorlatok alkalmazásához és a füzet használatához **6**

Általános bemelegítés **7**

Hanyagtartás, domborúhát (kifózis) **14**

Gerincferdülés (skoliózis) **17**

Lúdtalp **19**

Bevezető

Napjainkban egyre több gyermek szenved a helytelen testtartás miatt kialakuló fájdalmaktól, betegségektől. A hanyagtartás miatt az izomerő és az állóképesség egyre csökken. Felborul a természetes egyensúly és egyes izmok nem a szerepüknek megfelelően dolgoznak, elsorvadnak, illetve túlfeszülhetnek, ami fájdalomhoz vezet. Komolyabb következmény, amikor a helytelen testtartás kopásos megbetegedéseket, a belső szervek megváltozott működését okozza.

A testnevelők, gyógytestnevelők folyamatosan bővítik szakmai tudásukat, hogy hatékony és változatos gyakorlóanyagot állíthassanak össze a romló tendencia megfordítására. Fontos feladat hárul a szülőkre, akik a gyermekek által korábban már megismert (gyógytestnevelés órán) gyakorlatokat beépítik otthoni napi rutinjukba és a pontos, rendszeres feladatvégzéssel sokat tehetnek saját gyermekük egészségéért.

A feladatokat 7-18 életkorú gyermekeknek állítottam össze. A fiatalabb tanulók felügyelettel, segítséggel, a nagyobbak már önállóan is végrehajthatják a feladatokat. A gyakorlófüzet elején általános bemelegítő gyakorlatok szerepelnek, melyek elvégzése minden esetben meg kell, hogy előzze a speciális problémák korrigálására irányuló feladatokat. Az izmok átmozgatása (bemelegítése) készíti elő a korrekciós folyamatok hatékony kivitelezését. Az általános bemelegítést követően speciális problémákra fókuszálnak a gyakorlatanyagok, melyek 3 főbb területet érintve állítottam össze. Fontosnak látom a hanyagtartás-domborúhát, a gerincferdülés és a lúdtalp problémákkal küzdők számára bemutatni a speciális feladatokat.

A kiadványban hasznos tanácsokat és ötleteket kaphatnak a hanyagtartás és az oldalirányú gerincferdülés javításával, valamint a talpboltozat erősítésével kapcsolatosan. A gyakorlatokat mindennapi használatra ajánlom a tanév folyamán, különösen a nyári szünidőben. Kívánom, hogy a füzet forgatásával és használatával a közösen végzett munka örömein túl, gyermekeik hanyagtartás miatti elsődleges és másodlagos tünetei enyhüljenek, a problémák javulása minél hamarabb bekövetkezzen.

Illyésné Nagy Olga

Útmutató (jelmagyarázat) a gyakorlatok alkalmazásához és a füzet használatához

Kh.: kiindulóhelyzet

Az első rajz mindig a kiindulóhelyzet.

A nyíl a mozgás irányát mutatja: →

A gyakorlatot – ha egy szám van aláírva (pl.: 1) – egy ütem alatt kell végrehajtani.

A gyakorlatot – ha két szám van kötőjellel írva (pl.: 1-2) – kétszer annyi idő alatt kell végrehajtani.

A vonal felett jobb oldalon lévő + jel: ellenkező irányban vagy ellentétes végtaggal is el kell végezni a gyakorlatot.

A vonal alatt jobb oldalon a gyakorlat ismétlés száma van.

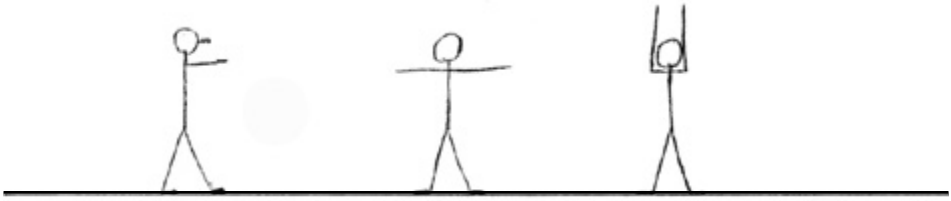
Ugyanaz a mozdulat többször ismételve pl.: 3×

A lábtorna gyakorlatokat cipő nélkül kell végezni.

Általános bemelegítés

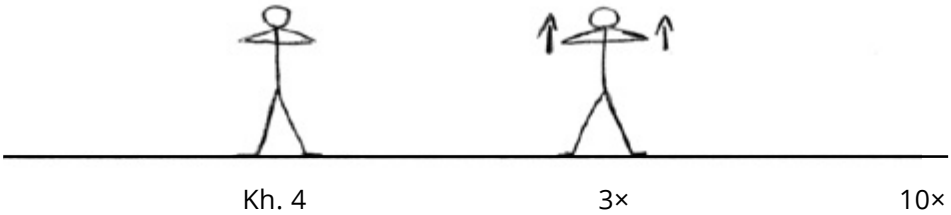
1. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, mellső középtartás:

1. ütem: karlendítés oldalsó középtartásba;
2. ütem: karlendítés kiinduló helyzetbe;
3. ütem: karlendítés magastartásba;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



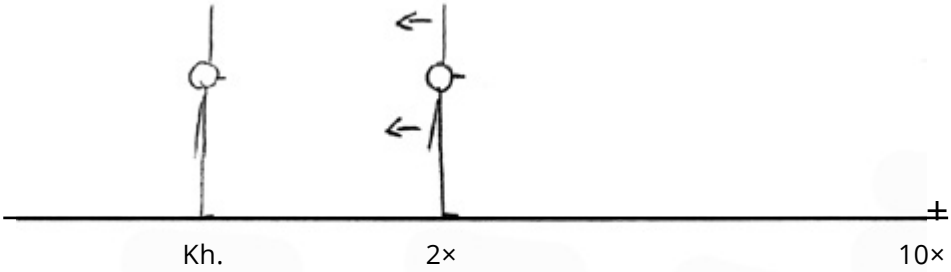
2. Kiindulóhelyzet: terpeszállás tarkóra tartás:

1-3. ütem: könyökhúzás hátra;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



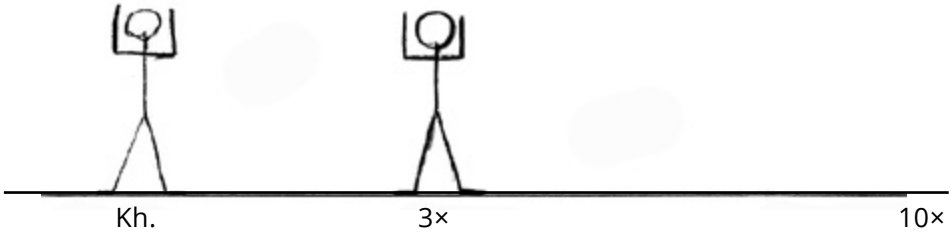
3. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bal kar magastartásban:

1-2. ütem: karhúzás hátra 2x;
3-4. ütem: kartartáscserével ellenkezőleg is.



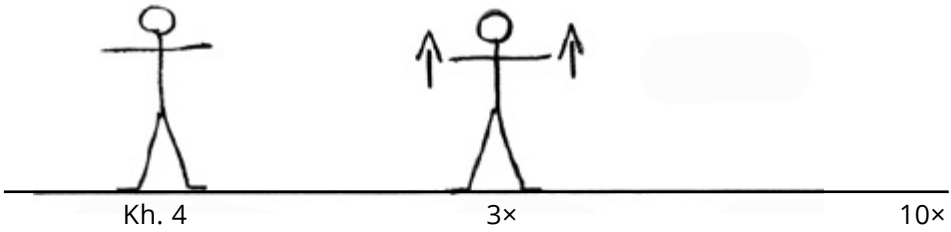
4. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, derékszögtartás:

1-3. ütem: karhúzás hátra lapockazárással;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



5. Kiindulóhelyzet: terpeszállás oldalsó középtartás:

1-3. ütem: oldalsó középtartásban karhúzások hátra;
4.ütem: kiindulóhelyzet.



6. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, hátsó rézsútos mélytartás:

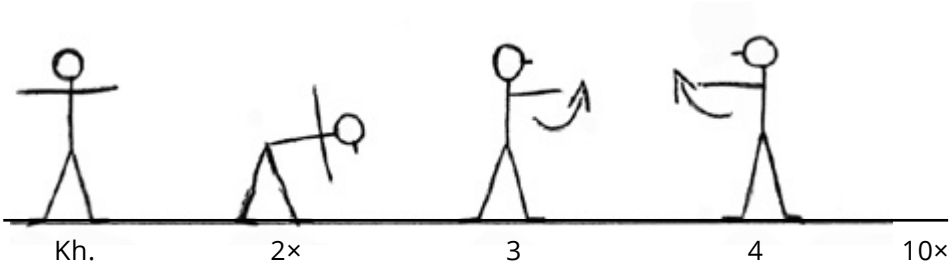
1-3. ütem: törzsdöntés előre, térd enyhén hajlítva;
4.ütem: kiindulóhelyzet.

7. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás:

1-2. ütem: törzsdöntés előre, térd enyhén hajlítva, karok oldalsó középtartásban;

3. ütem: törzsemelés, törzsfordítás balra, karemeléssel bal oldalsó középtartásba;

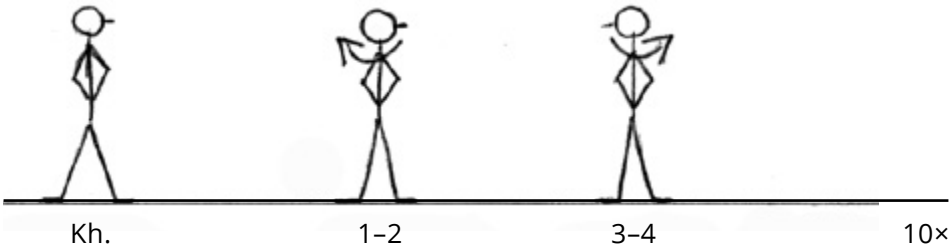
4. ütem: ellenkezőleg is.



8. Kiindulóhelyzet: kis terpeszállás, csípőre tartás, fej baloldalra fordítása:

1-2. ütem: fejfordítás lefelé hajtva jobbra;

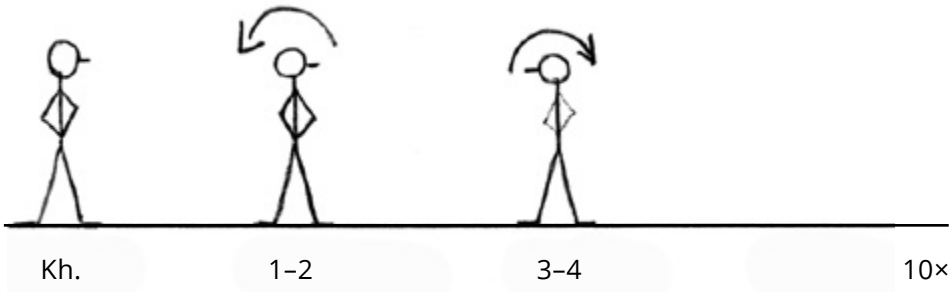
3-4. ütem: ugyanaz ellenkezőleg.



9. Kiindulóhelyzet: kis terpeszállás, csípőre tartás, fej baloldalra fordítás:

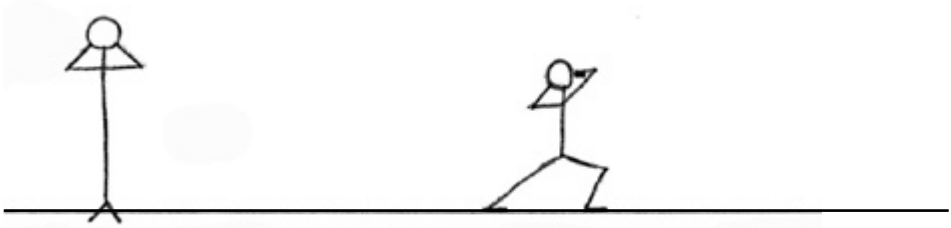
1-2. ütem: fejfordítás felfelé nézéssel jobbra;

3-4. ütem: ellenkezőleg is.



10. Kiindulóhelyzet: alapállás, tarkóra tartás:

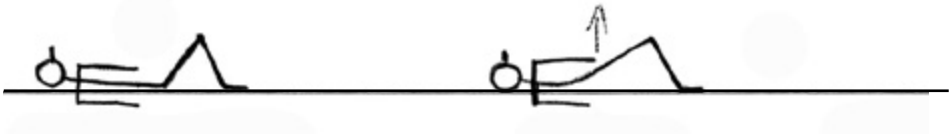
1. ütem: kilépés bal lábbal támadóállásba;
2. ütem: vissza kiinduló helyzetbe;
3. ütem: kilépés ellenkezőleg is;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 2, 4 1, 3 12×

11. Kiindulóhelyzet: hajlított lábbal hanyattfekvés, karok mélytartásban:

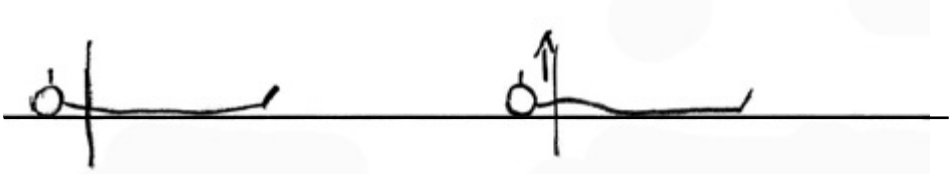
1-2. ütem: csípőemelés (törzs a comb vonalában);
3-4. ütem: vissza kiindulóhelyzet.



Kh. 3–4 1–2 15×

12. Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, oldalsó középtartás:

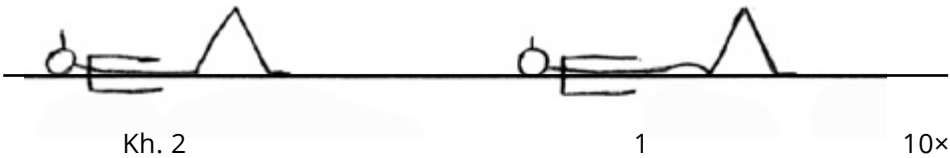
1-2. ütem: légző gyakorlat mellkas emelés, vállak leszorítása;
3-4.: ütem: kilégzés, lazítás.



Kh. 3–4 1–2 10×

13. Kiindulóhelyzet: hajlított lábbal hanyattfekvés, kar mélytartásban:

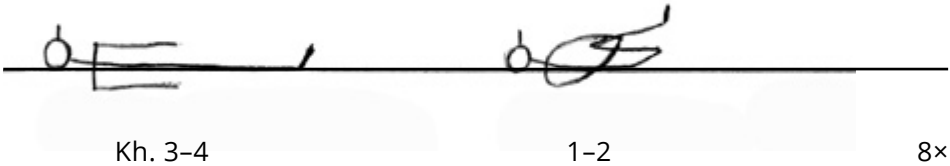
1. ütem: medencebillentés előre;
2. ütem: medencebillentés hátra, derék leszorítás a talajra.



Kh. 2 1 10×

14. Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, mélytartás:

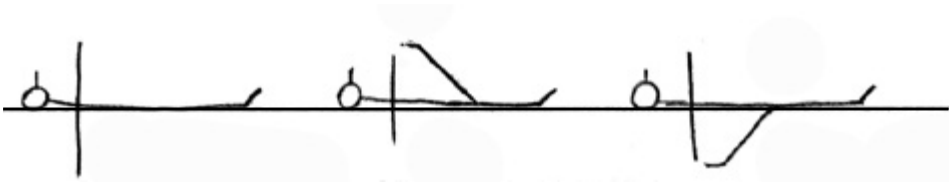
1-2. ütem: térdemeléssel térdkulcsolás;
3-4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 3–4 1–2 8×

15. Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, oldalsó középtartás:

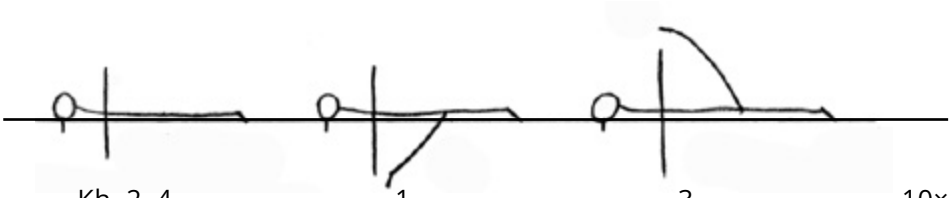
1. ütem: bal lábemelés jobb kézfejhez;
2. ütem: kiindulóhelyzet;
3. ütem: jobb lábemelés bal kézfejhez;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 2, 4 1 3 10×

16. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, oldalsó középtartás:

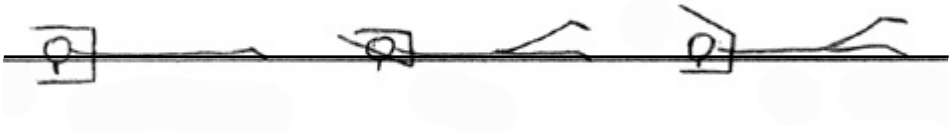
1. ütem: bal lábemelés jobb kézfejhez;
2. ütem: kiindulóhelyzet;
3. ütem: jobb lábemelés bal kézfejhez;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 2, 4 1 3 10×

17. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, magastartás:

1. ütem: bal kar-, jobb lábemelés;
2. ütem: kiindulóhelyzet.
3. ütem: jobb kar-, bal lábemelés;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 2, 4 1 3 14×

18. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz, daxlitartás (ujjak egymás felé néznek):

1-2. ütem: könyökhajlítással karhajlítás, mellkas közelítése a talajhoz;
3-4. ütem: kiindulóhelyzet.

Kh. 3–4 1–2 10×

19. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz, daxlitartás (ujjak egymás felé néznek);

1-2. ütem: karhajlítás, bal lábemelés;
3-4. ütem: kiindulóhelyzet.
5-6. ütem: karhajlítás, jobb lábemelés;
7-8. ütem: kiindulóhelyzet.

Kh. 3–4, 7–8 1–2, 5–6 10×

20. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz:

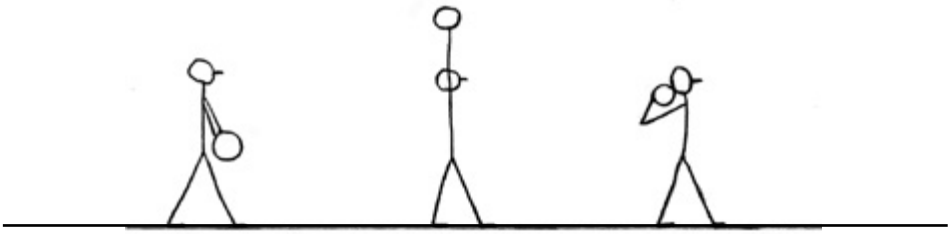
1-3. ütem: tenyér csúsztatása a talajon magastartásba;
4-6. ütem: mellkas közelítése a talajhoz 3x;
7-9. ütem: kiindulóhelyzet.

Kh. 7–9 1–3 4–6 8×

Hanyagtartás, domborúhát (kifózis)

1. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda mélytartásban:

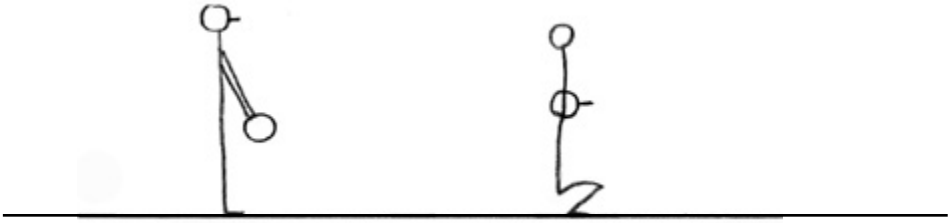
1. ütem: labdaemelés magastartásba;
2. ütem: labdaleengedés tarkóra;
3. ütem: labdaemelés magastartásba;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 4 1, 3 2 10×

2. Kiindulóhelyzet: alapállás, labda mélytartásban:

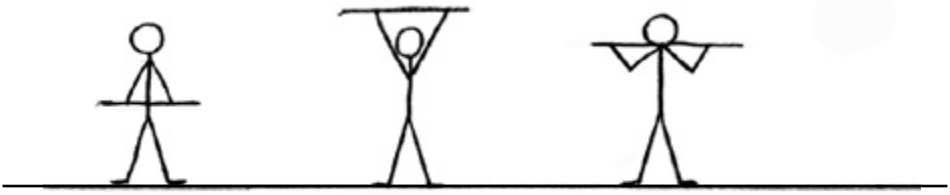
1-2. ütem: ereszkedés guggoló állásba, labdanyújtással magastartásba;
3-4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 3–4 1–2 10×

3. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bot mélytartásban:

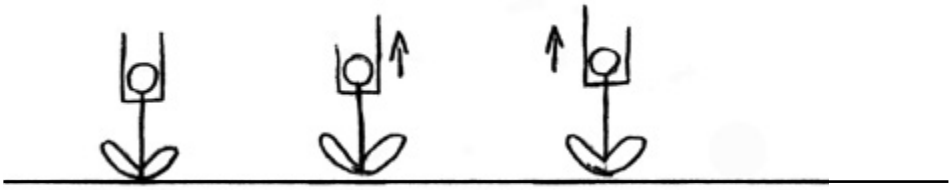
1. ütem: karemelés magastartásba;
2. ütem: bot tarkóra tartás;
3. ütem: karemelés magastartásba;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 4 1, 3 2 10×

4. Kiindulóhelyzet: törökülés, magastartás:

1. ütem: bal karral nyújtózás;
2. ütem: vissza kiinduló helyzetbe;
3. ütem: jobb karral nyújtózás;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 2, 4 1 3 8×

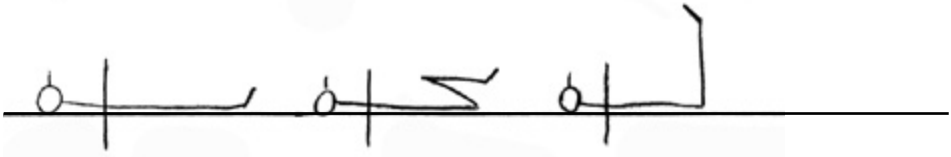
5. Kiindulóhelyzet: törökülés, vállhoztartás:

1-3. ütem: könyökhúzás hátra 3x (lapockák zárása);
4. ütem: kiindulóhelyzet.

Kh. 4 1–3 10×

6. Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, oldalsó középtartás:

1. ütem: páros térdfelhúzás mellkashoz;
2. ütem: térdnyújtás függőleges helyzetbe;
3. ütem: térdhajlítás mellkashoz;
4. ütem: kiindulóhelyzet.

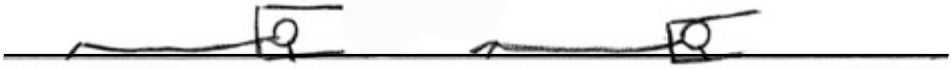


Kh. 4 1, 3 2 15×

7. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, magastartás:
   1-2. ütem: törzsemelés hátra, karhúzással hátra, lapockazárás;
   3-4. ütem: kiindulóhelyzet.

Kh. 3–4 1–2 15×

8. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, magastartás:
   1-2. ütem: nyújtózás bal kar- jobb láb;
   3-4. ütem: nyújtózás ellenkezőleg.



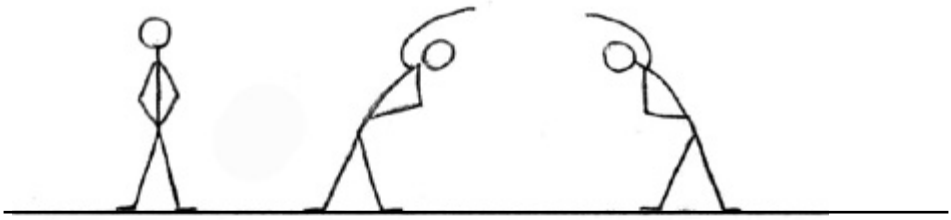
Kh. 1–2, 3–4 20×

Gerincferdülés (skoliózis)

1. Kiindulóhelyzet: kis terpeszállás, csípőre tartás:

1-2. ütem: törzshajlítás balra 2x;
3-4. ütem: törzshajlítás jobbra 2x.

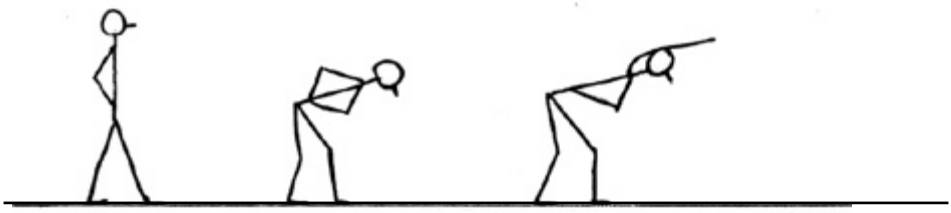
A korrekciós kar megfelelő irányba emelése, ha a bal kar a korrekciós, akkor jobbra hajlításnál kell felemelni a bal kart, balra hajlításnál mindkét kar a csípőn marad, ha a jobb kar a korrekciós, ugyanez csak ellenkezőleg.



Kh. 1–2 3–4 8×

2. Kiindulóhelyzet: terpeszállás, csípőre tartás:

1. ütem: törzsdöntés előre, térd enyhén hajlítva;
2. ütem: korrekciós kar nyújtása magastartásba;
3. ütem: korrekciós kar csípőre tartásba;
4. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 4 1, 3 2 15×

3. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, korrekciós kar magastartásban:

1-2. ütem: mindkét kar emelése;
3-4. ütem: kiindulóhelyzet.
10x korrekciós helyzetben, majd kartartás cserével 5x ellenkezőleg is.

Kh. 3–4 1–2

4. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, korrekciós kar magastartásban:

1-2. ütem: mindkét kar- és törzsemeléssel törzshajlítás balra illetve jobbra a korrekciós kartól függően;

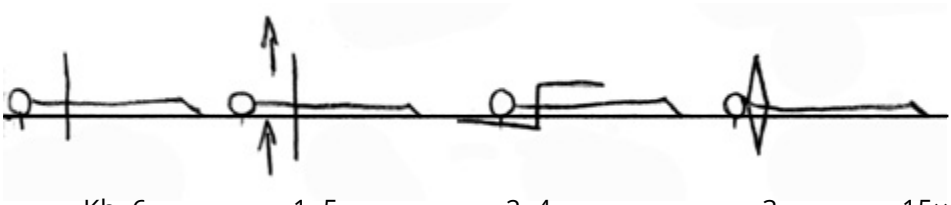
3-4. ütem: kiindulóhelyzet.

8x korrekciós helyzetben, majd 4x ellenkezőleg.

Kh. 3–4 1–2

5. Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, oldalsó középtartás:

1. ütem: karemelés;
2. ütem: korrekciós kar emelése magastartásba, másik kar emelése mélytartásba;
3. ütem: tarkóra tartás;
4. ütem: mint a 2. ütem;
5. ütem: mint az 1. ütem;
6. ütem: kiindulóhelyzet.



Kh. 6 1, 5 2, 4 3 15×

6. Kiindulóhelyzet: térdelőtámasz:

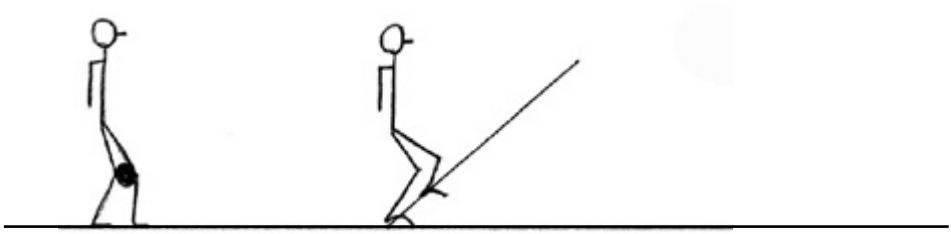
1. ütem: korrekciós karemelés magastartásba, ellenkező oldal lábemelés hátra;
2. ütem: kiindulóhelyzet;
3. ütem: ellenkező karemelés oldalsó középtartás, ellenkező oldal lábemelés hátra;
4. ütem: kiindulóhelyzet.

Kh. 2, 4 1 3 14×

Lúdtalp

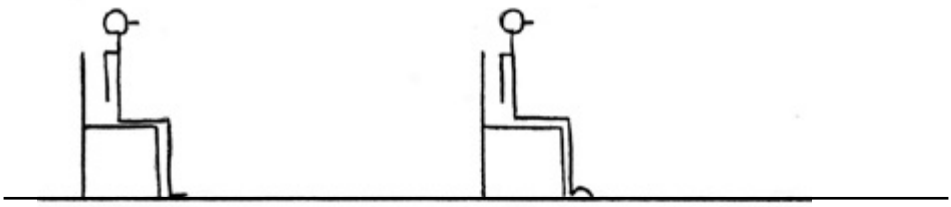
1.

– járás labdával a térdek között.
– járás ugrókötélen, boltozatképzés, ugrókötél a talajon.



2. Kiindulóhelyzet: ülés a széken:

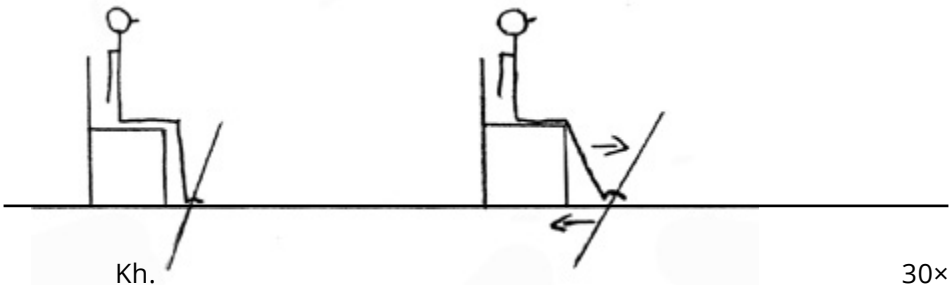
1. sarkon és lábujjhegyen támaszkodva boltozatképzés a talppal;
2. kiindulóhelyzet



Kh. 2 1 20×

3. Kiindulóhelyzet: ülés a széken, láb elé helyezett tornabot:

– talppal a tornabot görgetése előre és vissza.

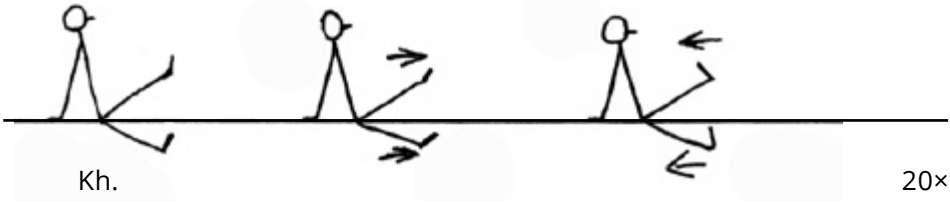


Kh. 30×

4. Kiindulóhelyzet: nyújtott terpeszülés, támasz a test mögött:

– lábfejek feszítése előre-hátra (spicc-pipa).

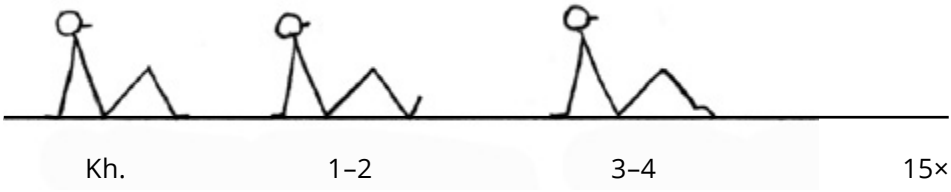
A gyakorlatot nyújtott térddel kell végrehajtani.



5. Kiindulóhelyzet: hajlított ülés:

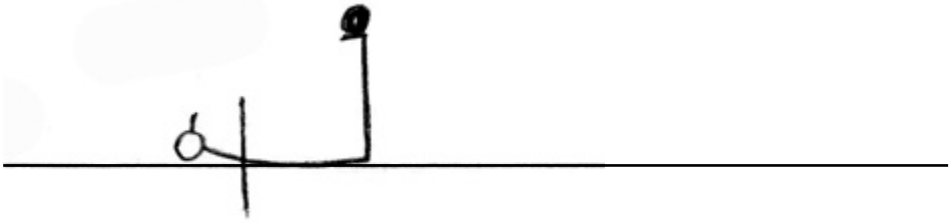
1-2. ütem: lábfejemelés, a sarok a földre támaszkodik;

3-4. ütem: lábujjhegyre támaszkodás.



6. Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés, oldalsó középtartás:

– talpra helyezve a labda egyensúlyozása (a gyakorlat úgy sikerülhet, ha a lábfejek maximálisan vissza vannak feszítve pipába).



KIADVÁNY SZÜLŐKNEK, PEDAGÓGUSOKNAK ÉS TANULÓKNAK